



Ofringer af symboler på de fem sanser: et spejl – syn, et bækkens – hørelse, en parfumeret konkylie – lugt, frugter – smag og et stykke klæde – følelse.

varsel om, at lamaen snart vil dø. Mens de går, skal de tænke på, at med dem forsvinder alle ulykkesvarslenes hændelser og trusler mod lamaens liv. Lederen visualiserer en beskyttende kraft, der skal forhindre dem i at komme tilbage. Denne ses som en barriere af vajraer og indenfor dem lotus'er.

Gennem visualiseringer søger lederen og munkene derefter at styrke lamaen og at vise ham deres respekt, og han overbringes forskellige ofringer, symboler og gaver. Bl.a. gives han symboler på de fem sanser, som han anses for at have forædlet. Som afslutning beder lederen og munkene om, at de fortjenester, der er skabt igennem udførelsen af ritualer, må hjælpe alle levende væsener til oplysning.

Igennem hele ritualer ses de tantriske teknikker med visualiseringer og forening af den maskuline og feminine pol, men også eksempler på bøn-traditionen og dens magiske ritualer.

De tantriske teknikker kan indvirke meget stærk på den mediterende, – ikke blot på sindet, men også på hele den fysiske krop. Tibetanerne er kendt for at anvende meget stærke ritualer, der i nogle tilfælde sætter de normale fysiske love ud af kraft. Der findes utallige historier om munke, der har kunnet „flyve“ eller hæve sig op fra jorden. Andre har ved hjælp af særlige åndedræts teknikker kunnet vandre i bjergene i en gangart, der har ladet dem bevæge sig frem tre gange så hurtigt som normalt. Der er skrevet mange bøger om disse okkulte fænomener, men de fleste bygger efter Dalai Lamas udsagn på fantasi. Han siger dog, at det ville være forkert at benægte, at visse tantriske skikke giver anledning til mystiske fænomener. Derfor har han – efter anmodning fra vestlige videnskabsmænd – indvilliget i en række videnskabelige undersøgelser, der skulle klarlægge beskaffenheden af nogle af disse fænomener.

10. Naturvidenskabelig undersøgelse af tantriske fænomener.

Dalai Lama fortæller:

Den første af disse blev foretaget af dr. Herbert Benson, som nu er leder af Afdelingen for Adfærdspsykologi på Harvard Medical School i USA. Da vi traf hinanden under mit besøg i 1979, fortalte han mig, at han arbejdede på en analyse af det, han kalder „afslapningsresponsen“, et fysiologisk fænomen, man ser når en person indtræder i den mediterende tilstand. Han mente, at det ville være gavnligt for forståelsen af denne proces, hvis han kunne anstille eksperimenter med avancerede meditationsudøvere.

Eftersom jeg tror fuldt og fast på værdien af moderne videnskab, besluttede jeg at give ham min tilladelse, dog ikke uden en vis tøven. Jeg vidste, at mange tibetanere ikke brød sig om tanken. De følte, at de pågældende skikke var af fortroelig art, fordi de stammer fra hemmelige doktriner. Over dette hensyn satte jeg muligheden af, at resultaterne af en sådan undersøgelse kunne gavne ikke alene videnskaben, men også religiøse udøvere, og således muligvis være til fælles gavn for hele menneskeheden.

Efter eksperimenterne følte dr. Benson sig

overbevist om, at han havde fundet noget helt usædvanligt. (Hans forskningsresultater blev offentliggjort i flere bøger og videnskabelige tidsskrifter, inklusive *Nature*.) Han kom til Indien sammen med to assistenter og en hel del avanceret måleudstyr og foretog eksperimenter med nogle munke i eneboerhytter nær Dharamsala og i Ladakh og Sikkim længere oppe nordpå.

De pågældende munke var udøvere af *Tummo-yoga*, som er beregnet på at demonstrere færdighed i visse tantriske discipliner. Ved at meditere over *chakraerne* (energicentrene) og *nadierne* (energikanalerne) bliver den mediterende i stand til at kontrollere og midlertidigt forhindre de grovere bevidsthedsplaners aktivitet, hvilket tillader ham eller hende at opleve de finere planer. Ifølge buddhistisk tænkemåde har bevidstheden mange forskellige planer. De grovere vedrører almindelig perception – det at røre, se, lugte og så videre – mens de fineste er dem, der erkendes i dødsøjeblikket. Et af målene med *Tantra* er at sætte udøverne i stand til at „opleve“ døden, for da er det, at de stærkeste åndelige indsigter kan komme til én.

Når de grovere bevidsthedsplaner undertrykkes, kan man iagttage fysiologiske fænomener. I dr. Bensons eksperimenter omfattede disse en stigning i kropstemperaturen på op til

Kilde: Dalai Lama, *Frihed i landflygtighed*, Lindhardt og Ringhof 1989, s. 230-232.

1. Se s. 93.

ti grader celsius (hvilket blev målt både internt med rektaltermometer og eksternt på huden). Disse stigninger tillod munkene at tørre lagener, der var blevet gennemblødt i koldt vand og derpå svøbt omkring dem, selvom den omgivende temperatur var et godt stykke under frysepunktet. Dr. Benson var også vidne til at munke sad nøgne i sne og foretog lignende målinger på dem. Han konstaterede, at de kunne sidde ubevægelige en hel nat igennem uden tab af legemstemperatur. Under disse seancer bemærkede han ligeledes, at den mediterendes indåndinger faldt til omkring syv gange i minuttet.

Vores viden om menneskekroppen og dens måde at fungere på er stadig ikke tilstrækkelig omfattende til at forklare os, hvad der er på færde her. Dr. Benson tror, at de implicerede mentale processer muligvis sætter forsøgspersonen i stand til at afbrænde kroppens depoter af „brunt fedt“ – et fænomen, man førhen anså for begrænset til dyr, der ligger i vinterdvale. Men hvad det end er for mekanismer, der spiller ind, så er det mest interessante for mig det klare vidnesbyrd om, at tibetansk kultur rummer ting, som den moderne videnskab kan lære af. Hvad mere er, så tror jeg, at der er flere andre områder af vores erfaring, som det ville være nyttigt at undersøge.

Døden

Formålet med alle teknikker i den tibetanske buddhisme er at bryde livshjulets lænker og blive ét med buddhanaturen. Dette kan ske igennem særlige oplevelser i livet, men lettest kan det ske i forbindelse med døden, for her nedbrydes adskillelsen mellem de forskellige virkelighedsplaner. For den, der i forvejen har forberedt sig grundigt, vil døden kunne blive selve udfrielsen. Døden spiller derfor en stor rolle i de tantriske teknikker.

Selve dødsøjeblikket er afgørende for, hvordan opholdet i efterdødsverdenen (bardo) bliver. Den Tibetanske Dødebog er et skrift, som sammen med andre blev skjult af Padmasambhava for senere at blive fundet af reinkarnationer af hans nærmeste disciple.

Heri beskrives bardotilstandene, og der gives nøje anvisninger på, hvordan mennesket skal forholde sig i dødsøjeblikket og i perioden derefter for at opnå buddhatilstanden eller få den bedst mulige genfødsel. Det er almindeligt, at lamaer sidder ved den døende og døde og læser afsnit af dødebogen højt, for at den dødes sjæl kan få mest mulig hjælp på rejsen igennem bardo.

11. Fra Den Tibetanske Dødebog.

Dette er, hvad lamaen læser for den døende person:

Fortale

Jeg overgiver nu til dig den dybe lære, som jeg selv har modtaget fra min Lærer og gennem ham fra den lange linie af indviede gurer. Giv agt på den nu, og lad dig ikke forstyrre af andre tanker! Bliv ved med at være klar og rolig, og husk, hvad du hører! Hvis du lider, så giv ikke efter for smerten! Hvis du overvældes af stivnet ro, hvis du falder hen i fredfyldt glemsel, så overgiv dig ikke til den! Forbliv vagtsom og årvågen!

De skandhaer, som udgjorde den person, der er kendt som N.N., er ved at spredes. Dine psykiske aktiviteter er ved at skille sig ud fra kroppen, og de er i færd med at træde ind i mellemtilstanden. Saml din energi, så du kan træde ind i denne tilstand behersket og med bevidsthed.

I. Dødsøjeblikket og Den rene Virkeligheds klare Lys

Allerførst vil hurtigere end et lyn og i strålende glans Tomhedens farveløse lys komme til syne, og det vil omgive dig på alle sider. Forfærdet vil du ønske at flygte fra stråleglansen, og du kan meget vel miste bevidstheden. Prøv at lade dig synke ned i dette lys, mens du opgiver enhver tro på et separat selv og al tilknytning til det illusoriske jeg. Erkend, at Den sande Virkeligheds grænseløse lys er dit sande selv, og du vil blive forløst!

Det er imidlertid få, som efter at være gået glip af forløbningen i deres jordiske liv kan gribe den i løbet af dette korte øjeblik, som svinde så hurtigt. Det overvældende flertal stø-

des ind i ubevidsthed p.g.a. den rædsel, de føler.

Et illusionslegeme dukker op

Hvis du går glip af forløbningen i dette øjeblik, tvinges du til at gennemleve en række drømme, både behagelige og ubehagelige. Også de giver dig en chance for at opnå erkendelsen, så længe du forbliver vagtsom og årvågen. Få dage efter døden dukker der pludselig et fint, illusorisk drømmelegeme op, der også er kendt som "det mentale legeme". Det er svangert med dine tidligere ønskers eftervirkninger, forsynet med alle sanseevner og med kraft til uhindret bevægelse. Det kan gå lige gennem klipper, høje, kæmpesten og mure, og det kan på et øjeblik tilbagelægge en hvilken som helst distance. Også efter at de fysiske sanseorganer er gået i opløsning, opfatter man synsindtryk, lyde, dufte, smag og berøring, og der vil dannes ideer. Alt dette er resultatet af den energi, som stadig er tilbage i de seks slags bevidsthed, eftervirkningen af hvad du gjorde med din krop og dit sind i fortiden. Men du må vide, at alt hvad du opfatter kun er vision, en ren illusion og ikke reflekterer nogle virkeligt eksisterende objekter. Frygt ikke, og søg ikke noget du kan klynge dig til. Betragt det hele med roligt sind, uden sympati eller antipati!

II. Oplevelsen af de åndelige væsner

Tre og en halv dag efter din død vil buddhaer og boddhisattvaer vise sig for dig i syv dage i deres venlige og fredelige aspekt. Deres lys vil skinne på dig, men det vil være så strålende, at du næppe vil være i stand til at se på det ... Skønt buddhaerne er vidunderlige og herlige, kan de alligevel forkrække dig! Lad være med

at stikke af! Betragt roligt synet foran dig. Overvind din frygt og føl ikke begær! Forstå, at det stråler af nåde fra buddhaerne, som kommer for at modtage dig i deres buddhaverdener. Bed til dem med intens ro og ydmyghed, og i en stråleglans af regnbuelys vil du dukke ind i den guddommelige Fader-Moders hjerte og finde dig en bolig i en af buddhaernes verden. På den måde kan du stadig i dette øjeblik vinde frigørelsen.

Men går du fejl af den, vil du i de næste syv dage blive konfronteret med de vrede guddomme og Lærers Vogtere, som er omgivet af deres følge i forvirrede rækker, mange af dem i skikkelse af dyr, du aldrig har set i det liv, du har forladt. Badet i mangefarvet lys står de foran dig, truende og spærrende din vej frem. Høje er deres stemmer, når de råber: „Slå ham! Slå ham!“ „Dræb ham! Dræb ham!“ Dette får du at høre, fordi du vendte det døve øre til religionens frelsende sandhed! Alle disse skikkelser er fremmede for dig, du tager dem ikke for, hvad de er. De skræmmer dig fra vid og sans, og dog er det dig, der har skabt dem. Giv ikke efter for din frygt, stå imod i indre forvirring! Det er altsammen uvirkeligt, og hvad du ser, er dit eget bevidsthedsindhold i konflikt med sig selv. Alle disse rædselsvækkende guder, hekse og dæmoner, som omgiver dig – frygt dem ikke, flygt ikke fra dem! Det er bare de venlige buddhaer og boddhisattvaer, som har antaget en anden ydre skikkelse. I dig alene er de fem visdomme, oprindelsen til de venlige guddomme. I dig alene er de fem sindsgifte, oprindelsen til de vrede guddomme. Det er altså fra dit eget sind det altsammen kommer. Hvad du ser nu, er kun genspejlingen af dit bevidsthedsindhold i Tomhedens spejl. Hvis du nu formår at forstå dette, vil choket fra denne indsigt bedøve dig, og dit illusionslegeme vil opløses i en regnbue, og du vil finde dig selv i en buddhaverden.

III. På jagt efter genfødsel

Men hvis du går fejl af meningen i det, du bliver belært om, hvis du stadig fortsætter med at føle begær efter at eksistere som et individ, så er du nu dømt til igen at vende tilbage til livshjulet.

Dommen

Du står nu foran Yama, de dødes konge. Du vil forgæves prøve at lyve og benægte eller skjule de slette handlinger, du har begået. Dommeren holder op foran dig Karmas skinende spejl, hvori alle dine handlinger reflekteres. Men igen må du vogte dig for drømmebilleder, som du selv har skabt og projicerer ud i omverdenen uden at erkende, at de er dit eget værk.

Det spejl, hvor Yama synes at læse din fortid, er din egen hukommelse, og hans dom er også din egen. Det er dig selv, som afsiger din egen dom, som derefter bestemmer din næste genfødsel. Der er ingen frygtelig Gud, der skubber dig ind i den; du går helt på egen hånd ind i den. Disse rædsler af uhyrer, som griber dig, lægger et reb rundt om din hals og trækker af sted med dig, er kun en illusion, som du skaber af kræfterne inden i dig. Forstå, at bortset fra disse karmiske kræfter er der ingen de dødes dommer, ingen guder og ingen dæmoner. Forstå det, og du vil være fri!

Begæret efter genfødsel

På dette tidspunkt vil du forstå, at du er død. Du vil tænke: „Jeg er død! Hvad skal jeg gøre?“ og du vil føle dig i en lige så sørgelig forfatning som en fisk, der er trukket op af vandet og lagt på rødglødende sten. Din bevidsthed, der ikke har noget objekt at hvile ved, vil være som en fjer, der kastes rundt af vinden, ridende på åndedragets hest. Cirka på dette tidspunkt vil karmas vilde vind, frygtelig og svær at udholde, drive dig fremad bagfra og ind i frygtelige regnskyl. Og efter en stund vil du få den tanke: „Åh, hvad ville jeg ikke give for at have en krop!“ Men fordi du først ikke kan finde et sted at gå ind, vil du blive utilfreds og have fornemmelsen af at blive klemt ind i revner og sprækker blandt klipper og sten.

Lyset fra de seks genfødselsverdener står op

Så vil lyset fra de seks genfødselssteder skinne på dig. Lyset fra det sted, hvor du vil blive genfødt, vil skinne klarest, men det er din egen karmiske disposition, der bestemmer dit valg. Lysstrålerne, som vil føre dig til de forskellige verdener, vil forekomme dig rolige og

venlige sammenlignet med det blændende lysglimt, som du først mødte.

Hvis du har fortjent det ved gode handlinger, vil et hvidt lys føre dig til en af himlene, og for en stund vil du have nogen lykke blandt guderne. Har du været forfalden til misundelse og ærgerrighed, vil du blive tiltrukket af det røde lys, som fører til genfødsel blandt de krigerske Asuraer¹, der altid er ophidsede af vrede og misundelse. Føler du dig tiltrukket af det blå lys, vil du finde dig selv igen som et menneske, og du husker vel, hvor lidt lykke det bragte dig! Hvis du havde et tungt og sløvt sind, vil du vælge det grønne lys, som fører dig til dyreverdenen, der er ulykkelig, fordi den er usikker og afskåret fra den viden, der bringer forløsning. En stråle af sløvt gult lys vil føre dig til åndernes verden, og endelig vil en røgsort stråle føre dig til helvederne. Prøv at stå imod, hvis du kan! Tænk på buddhaerne og boddhisattvaerne! Husk på, at alle disse visioner er uvirkelige, behersk dit sind, føl venskab over for alt, der lever! og vær ikke bange! Du alene er kilden til alle disse stråler. Kun i dig eksisterer de, og det samme gælder de verdener, som de fører dig til. Føl dig ikke tiltrukket eller frastødt, men bevar et afklaret og roligt sind!

Reinkarnation

For så vidt du har været døv over for læren, så lyt til den nu! Der vil komme over dig et overmægtigt begær efter sanseerfaringer, som

Kilde: J. Bruun m.fl., *Buddhismen. Tanker og livsformer*, Gyldendal 1982, s. 144-149.

1. dæmonen

Det vigtigste for den døde er at turde slippe enhver tro på et separat selv og på, at fænomenerne, han møder, er virkelige. Det duale er en illusion, og de tilsyneladende onde fænomener er blot den anden side af de venlige. Opsplitningen kommer alene fra ens eget sind, og hvis denne tilbøjelighed til adskillelse kan standses, vil forløsningen ske.

du husker, du har haft i fortiden, og som du nu p.g.a. mangel på sanseorganer ikke kan få. Din længsel efter genfødsel bliver mere og mere tvingende; den bliver en sand tortur for dig. Denne længsel piner dig nu; imidlertid tager du den ikke for, hvad den er, men føler den som en dyb tørst, der svider i dig, idet du forpint vandrer af sted i ørkener af brændende sand. Når som helst du prøver at finde lidt hvile, rejser mægtige skikkelser sig foran dig. Nogle har dyrehoveder på menneskekroppe, andre er gigantiske fugle med kæmpestore vinger og klør. Deres hyl og deres piskeslag driver dig af sted, og så fører en orkan dig af sted forfulgt af disse rasende dæmoniske væsener. Rædselsslagen vil du se dig om efter et tilflugtssted.

Overalt omkring dig vil du se dyr og mennesker i samleje. Du misunder dem, og synet tiltrækker dig. Hvis dine karmiske kræfter bestemmer dig til at blive en han, føler du dig tiltrukket af hunnerne, og du afskyr de hanner, du ser. Hvis du er bestemt til at blive en kvinde, vil du føle kærlighed til hannerne og afsky de hunner, du ser. Gå ikke hen til de par, du ser, prøv ikke at komme ind imellem dem, prøv ikke at tage den enes plads! Den følelse, du da ville mærke, ville få dig til at besvime netop i det øjeblik, hvor æg og sædcelle skal til at forenes. Og bagefter vil du opdage, at du er blevet undfanget som et menneske eller et dyr.

„Levende boddhisattva'er“

I klostrene er de vigtigste personer altid de bevidst inkarnerede lamaer, tulku'erne, der er levende boddhisattvaer.

Da den tibetanske buddhisme er en gren af Mahayana-buddhismen, er boddhisattvaløftet centralt. Alle, der begiver sig ud på fordybelsens vej, lover, at hvis de i dette liv skulle nå oplysningens tilstand af ikke-dualitet, så vil de ved deres død ikke indgå permanent i nirvana. De vil i stedet af kærlighed til alle levende væsener lade sig genføde for at hjælpe andre til den samme tilstand. Tulku'erne er sådanne boddhisattva'er, der er vendt tilbage til den fysiske dimension for med deres ikke-duale bevidsthed at hjælpe andre, der stadig lever i illusionens virkelighed.

Tibetanerne tror ikke på det enkelte menneskes individuelle frelse eller udfrielse. For dem er livet en strøm af bevidsthed eller væren, hvori vi alle er partikler, og en enkelt partikel kan aldrig træde ud. Den vil altid være en del af den kollektive strøm. Det individuelle univers er en illusion – den eneste virkelighed er det kollektive.

12. Bodhisattva'ens eksempel og kollektiv frelse.

Hvad er denne verdens natur, denne verden som *Bodhisattva'ernes* hjælpende kræfter kaster sig ned i? – Ifølge den buddhistiske definition er den det, vi oplever som verden: resultatet af vores sanseaktiviteter, vores tanker, følelser og handlinger. Så længe denne tænkning, følelse og handling motiveres af illusionen om vores individuelle adskilthed, oplever vi en tilsvarende begrænset, ensidig og derfor ufuldkommen verden, i hvilken vi forgæves søger at opretholde vores identitet som os selv, vores fantasi-jeg på trods af den uimodståelige strøm af stadigt skiftende former og betingelser. Derfor ser verden for os ud som en verden af ubestændighed, usikkerhed og frygt; og det er denne frygt, der omgiver hvert

væsen som en mur, der adskiller det fra andre og fra livet i dets storslåethed.

Boddhisattva'en nedbryder, idet han frigør væsenerne fra denne frygt ved sin egen frygtløsheds eksempel og sin grænseløse hengivenhed, de adskillende mure og åbner et udsyn til områder af frihed, vi ikke havde drømt om, i hvilke alle væseners solidaritet viser sig og bliver grundlaget for gensidig forståelse. Så vil man ikke længere føle at medfølelse, velvilje, uselvsk kærlighed, medlidenhed o.s.v. er „dyder“, men at de er den åndelige friheds naturlige udtryk. Derfor siger Lao-Tse i sin *Tao Te King*¹: „Den virkelig dydige er ikke klar over sin dyd. Mennesket af lavere dyd beskæftiger sig derimod hektisk med sin dyd, og derfor er