

”vajra”, ”ko” og ”himlen”. I tilfældet *kausika*, ”vedrørende *kusa-græs*” og ”dygtige”. I tilfældet *padma*, ”glæde”, ”ugle”, ”besidder en skat” osv. Hvis man oversætter disse og udtrykker ordenes betydning, vil det ikke være muligt at kombinere alle disse betydninger i samme oversættelse, fordi de har rigtig mange betydninger. I de tilfælde, hvor der ikke er nogen grund til at afgrænse til et enkelt ord, så lad det forblive på sanskrit uden oversættelse. Hvis der opstår et udtryk, der kan fortolkes på flere måder, da må man, i stedet for at oversætte det ensidigt, søge at nå frem til en generel betydning.

Mie Ishikawa: "A Critical Edition of the *Sgra sbyor bam po gnyis pa*. An Old and Basic Commentary on the Mahavyutpatti (1990)". I: Schaeffer, Kurtis R.; Kapstein, Matthew T. & Tuttle, Gray (red.): *Sources of Tibetan Tradition* (Columbia University Press, 2013). Side 74.

4.2: Nirvana som ophøret af samsara

Nirvana er det ultimative endemål for buddhister, men hvad er det for et ”sted”? Er det blot en negation eller modstilling til samsara? Eller er det et begreb? Buddha selv anbefaler, at man ikke tænker over, hvad nirvana er, da man ikke kan forstå det, før man har nået fuld oplysning. Vejen er vigtigere end målet, når blot man kan skue en retning, så kommer man tættere på målet. Det ændrer dog ikke ved, at nirvana er yderst vanskeligt at få en forståelse af – og buddhister kan bruge en lang række inkarnationer til at opnå en forståelse af, hvad nirvana betyder!

Men nirvana er væsensforskelligt fra samsara. Derfor bliver nirvana også ofte beskrevet gennem negation, hvad det *ikke er*. Sætter man ord på, hvad nirvana er, antager man, at det er en ting eller et begreb, som kan beskrives, men da alle ting og begreber har en årsag, er ting og begreber en del af samsara. Og så er vi lige vidt. Nirvana er ikke underlagt resten af kosmos’ fysiske love, og menneskets evner og sanser er heller ikke brugbare til at definere, hvad nirvana er. Dvs. at for at forstå nirvana skal man benytte sin bevidsthed, som man gør gennem meditation. Men også bevidstheden er med til at opretholde samsara, så det er nærmere der, hvor bevidstheden har sine ”sprækker”, som et tomrum mellem to tanker, at man kan erfare, hvad nirvana er. Hvis du først tænker på en rød elefant og derefter, hvad du lavede i går efter frokost, så har bevidstheden et brud i overgangen mellem de to tanker, hævder man. Kan dette brud, hvor elefanten er væk, men gårsdagens aktivitet endnu ikke opstået, fastholdes, så har man en fornemmelse for, hvad nirvana er ...!

Et andet kendetegn ved nirvana er, at det er uforanderligt modsat samsara, hvor forandringer foregår hele tiden. Derfor findes der ikke lidelse i nirvana. Eksistensen der er et evigt uforanderligt nu.

Netop fordi nirvana er så diffus en størrelse, er det ikke fokuspunktet eller endemålet for ret mange buddhister og slet ikke for lægbuddhisterne. Det er fokus i oplysningsorienteringen, men for de fleste buddhister er nirvana en utopi, man ikke stræber efter. Som sådan betyder nirvana meget lidt i almindelige buddhisters dagligdag og religiøse praksis. De fleste buddhister forsøger i stedet at sikre sig den bedst mulige karma, så man kan få en god næste reinkarnation. Derfor lægger buddhister stor vægt på etiske leveregler og adfældsregler – hvordan er man et godt menneske, der opnår god karma?

Tekst 20: Den 14. Dalai Lama om samsara og nirvana

Den nuværende 14. Dalai Lama har også skrevet om livshjulet og forholdet mellem samsara og nirvana. Samsara og livshjulet drives af uvidenhed og karma – karmaorientering virker indenfor samsara. Hvis uvidenheden afløses af viden og oplysning, så vil der ikke optjenes ny karma, og livshjulet vil gå i stå – bodhiorienteringen er fokuseret på en verden udenfor samsara.

Samsara [...] indebærer en trældom. Nirvana indebærer en befrielse fra denne trældom: det sande ophør, som er den tredje af de ædle sandheder. Jeg sagde, at årsagerne til samsara er karma og selvbedrag. Hvis illusionens rødder bliver grundigt trukket op, og hvis dannelsen af ny karma, som fører til genfødsel i samsaras cyklus, bliver bragt til ophør, og hvis der ikke er flere vrangforestillinger til at gøde karma fra fortiden, så vil den fortsatte genfødsel af lidende væsener ophøre. Et sådant væsen vil ikke ophøre med at eksistere. Det har altid eksisteret i en krop med en moralsk del, et legeme, født på grund af tidligere karma og vrangforestillinger. Men når genfødsel hører op, efter befrielsen fra samsara og opnåelsen af nirvana, da vil det fortsat have bevidsthed og et åndeligt legeme fri for illusion. Dette er betydningen af det sande ophør af lidelse.

Dalai Lama, den 14.: *An Introduction to Buddhism*. (Paljor Publications, intet årstal). Side 9-10.

4.3: Antropologi: ikke-selv og selvets foranderlige bestanddele

Det kan være vanskeligt at begribe, hvordan begrebet om "ikke-selv" skal forstås. Hvordan kan noget som et selv ikke være eksisterende? Det bliver ikke nemmere af,

Kapitel 7: Meditation

Meditation er en erfaringsproces, hvor man søger at opnå en personlig erfaring af et bestemt emne – et begreb, en guddom eller sindets natur. Dermed er meditation med til at omstrukturere og fastgøre nye læringsmønstre i bevidstheden – læring fastgøres gennem meditativ erfaring. Dermed bliver meditation en modvægt til foranderlighed og ustabilitet.

Meditation i tibetansk buddhisme er en flertydig størrelse. Dels skal vi ikke forestille os, at alle har mediteret hver dag, heller ikke i klostrene. Dels har meditation en lang tradition i Tibet, og der er blevet udviklet forskellige praksisser omkring meditation.

Grundlæggende har meditation to formål, nemlig at stabilisere sindet i en rolig tilstand og at opbygge visdom og indsigt – hvad der omtales som en direkte perception af sand virkelighed.

Stabilisering af sindet (*zhi gnas*, samatha) og indsigt (*lhag mthong*, vipasyana) skal kombineres. Stabilisering kan opøves ved en stadig dybere fokusering og koncentration om et indre objekt – for eksempel en guddom og dennes soteriologiske kvaliteter. Hindringer kan være mangel på koncentration og slaphed eller for stor iver og spænding. Hvis man når den rette koncentration, skabes der grobund for at opnå indsigt og direkte erfaring af den sande virkelighed og sindets natur.

synes at være. Intet overhovedet har selv den mindste grad af uafhængig eksistens. Alt eksisterer i afhængighed af andre faktorer og er derfor ikke et af de to yderpunkter: det ekstremt tingsliggjorte med objektiv eksistens og den ekstreme, fuldstændige ikke-eksistens.

Mangel på uafhængig eksistens svarer ikke til ingen eksistens, og vi skal træne os selv i at skelne mellem de to. Tomhed indebærer, at tingene er afhængige. Alt produceret afhænger af årsager og betingelser, og de årsager og betingelser, vi selv skaber gennem vores tanker og handlinger, er af særlig betydning. Den primære mulighed for at overvinde vores cykliske eksistens og den grundlæggende misforståelse, der ligger bag, er at forstå tomhed, og hvordan altings natur er at være afhængig i eksistens.

Der er en forskel mellem at anvende umiddelbare ræsonnementer og ved hjælp af en lang række metoder at forstå, at tingene eksisterer som en middelvej mellem objektiv eksistens og fuldstændig ikke-eksistens. Hvorvidt denne forståelse forekommer i kort tid eller over en længere periode, gør også en forskel. Hvorvidt denne praksis er ledsaget af positiv energi eller fortjenstfulde handlinger, påvirker også resultatet. Disse faktorer afgør, hvilket resultat der opnås.

Ved kun at anvende én tilgang i en begrænset periode og kun støtte med en mindre samling af positiv energi kan vi opnå frihed fra de forstyrrende holdninger og følelser samt deres frø, men ikke mere. Men hvis vi anvender mange forskellige ræsonnementer igen og igen gennem en længere periode, og vi skaber betydelige fortjenstfulde handlinger, vil vores forståelse fjerne selv de mindste aftryk af de forstyrrende holdninger og følelser.

Geshe Sonam Rinchen: *How Karma Works. The Twelve Links of Dependent Arising*. (Snow Lion Publications, 2006). Side 13-14.

Tekst 23: Buddhanatur

Sindet har buddhanatur. Sindet er allerede oplyst. Vi kan bare ikke se det. Kun gennem meditation og ved at fjerne forhindringer (som kan være de tre "gifte" had, begær og uvidenhed) og ved at samle god karma gennem gode gerninger kan man ifølge teksten indse sindets buddhanatur. Et sind, som ikke forvirres og distraheres af forkerte tankegange og forstyrrende handlinger, vil hvile i sin egen buddhanatur – men det er lettere sagt end gjort.

Buddhanaturen er en potentiel oplysthed, som først kan opnås ved at opgive forestillingen om et selv. Forestillingen om et fast selv er ifølge teksten falsk, men potentialet til oplysning er der altid; det er menneskets natur at kunne blive oplyst.

Jamgon Kongtrul (1954-1992) var aktiv i bestræbelserne på at samle tibetanske buddhistiske skoler i den såkaldte Rimé-bevægelse, men døde ung i et trafikuheld.

Sindet som buddhanatur

Uanset hvilken religion man har, eller om man mediterer eller nogensinde har hørt udtrykket "buddhanatur", eller sågar om man er menneske, så er den sande karakter af ens sind, at det har buddhanatur. Fordi det er vores sande natur kan og vil ethvert væsen på en eller anden måde opleve det i flygtige øjeblikke fra tid til anden.

Vanskeligheden ligger i ikke at kunne skimte vores sande natur, men i stedet for betragte sindet overfladisk for, hvad den synes at være, og vi opretholder denne overfladiske oplevelse som en ubrudt oplevelse. Selv med en vis erfaring af Buddhas lære er det umådeligt let at miste bevidstheden om vores egen sande natur, buddhanatur, og i stedet vende tilbage til vores sædvanlige vandring gennem distraherende tanker.

Faktisk aner vi vores sande natur hele tiden. Men vi indsnævrer og mindsker vores erfaring. Gennem utallige liv har vi overset vores sande natur. Selv nu, hvor vi taler om vores sande natur, genkender vi den ikke.

Hvordan kan vi undgå at se, hvad der er vores sande natur? Det er ligesom ikke at kunne se vores øjenvipper, selvom vi ser gennem vores øjne: De er så tæt på, at vi ikke bemærker dem. Ligeledes er vores sande natur lige der hele tiden, men vi genkender den ikke. Da den er vores sande natur, forsvinder den ikke. Med vejledning og med en åbenhed overfor det mulige kan du praktisere meditation. Ved at meditere flittigt, rense dig for forhindrende slør og samle fortjenstfulde handlinger kan du med sikkerhed genkende din sande natur!

Jamgon Kongtrul, den 3.: *Timeless Treasures*. (Rigpe Dorje Institute, 2012). Side 47.