

# De 9 trin i shiné meditation

(På sanskrit - *shamatha*, fred med et punkt I 9 trin)

En beskrivelse af et klassisk billede med de 9 trin.



**1.** Munken, som forlader Templet for nedentil højre, symboliserer, at shiné meditationen udføres helt alene. Templet står for det åndelige fællesskab af ligesindede. Munken symboliserer en opgivelse af verdslighed. Munken forlader Templet for at begive sig ud på vejen, hvilket symbolsk udtrykker at starte på en ny udvikling. Han må forlade sit hjem, sit kloster, sine vaner, i betydningen af at vænne sig til, hvordan han håndterer sit eget sind, når han træner meditation. Han må forlade det vante og tilvænne sig noget nyt. Enhver rejse begynder med, at man tager afsted hjemmefra. Den snoede vej er udviklingen af shiné

meditation (*sanskrit: shamatha*) i 9 trin. Munken holder en elefantkrog og en lasso, hvilket er meditationens virksomme midler, som gradvist tæmmer sindet ved at fastholde det. Elefantkrogen er fokuseret bevidsthed. Lassoen er vågent nærvær (*sanskrit: smriti - tibetansk: drenpa*).

Sindets legende natur og konstante adspredelse i form af skiftende tankestrømme og sansninger er symboliseret ved aben. Sindets træghed og døsighed er symboliseret ved elefanten. På de første 6 trin ses der flammer langs vejen. De symboliserer den nødvendige sindige årvågenhed og anstrengelse i vedvarende nærvær, som må sættes i værk på disse trin.

Munken jager efter aben og elefanten, som prøver at stikke af. Det symboliserer, at skønt munken prøver at udvikle *shiné*, bliver koncentrationen konstant forstyrret og opmærksomheden adspredt af sindets almindelige optagethed af tanker og sansninger samt dets hurtige træthed ved træning. Aben og elefanten er grå som tegn på, at de på ingen måde er tæmmede. Den grå farve symboliserer formørkelse, ukendskab, ubevidsthed eller uvidenhed (*sanskrit: avidya*) om sindets natur og virkemåde. Gradvis vil man opdage, hvordan ens eget sinds virksomhed foregår som følge af den i og for sig enkle opmærksomheds øvelse, som *shiné* grundlæggende er, og som bevirker fred, følsomhed og åbenhed i sindet. Men man må begynde dér, hvor man befinder sig, når meditation er noget helt nyt, og man endnu ikke har opbygget vaner omkring meditation og endnu ingen erfaring har.

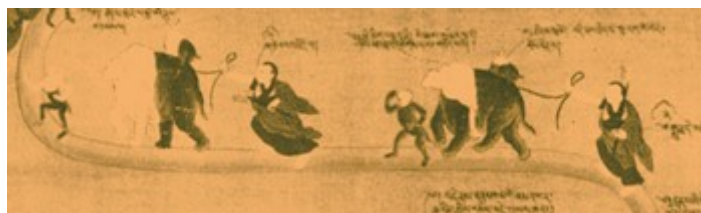
I Sutra Pitaka kaldes dette trin for **fæstelse**. Den 9. Karmapa *Wangtjuk Dordje* skriver, at *fæstelse* betyder at rette sin opmærksomhed med et-punkts koncentration mod en passende genstand.



**2.** Det andet trin viser lidt fremskridt. Munken er nu i stand til at holde koncentrationen i et lille stykke tid, før den bliver kraftigt afbrudt af tanker eller sansninger, som drager opmærksomheden til sig. Dette symboliseres ved, at både aben og elefanten får et hvidt felt på toppen af hovedet, som tegn på en vis fredeliggørelse. Kvaliteten ved denne

koncentration er som vinden blæser. Afhængig af vinden vil kvaliteten blafre, mens den er uforstyrret uden vind. Dette er billedet på, at det lykkes at holde koncentrationen fast på koncentrations genstanden i et lille stykke tid, så længe forstyrrelserne ikke er kraftige. På både første og andet trin kigger aben og elefanten på hinanden, men ikke på munken, som løber efter dem for at fange dem. Munkens anstrengelser ændrer ikke på sindets tilstand. Han har endnu ikke fanget elefanten med sin lasso, sit vågne nærvær. På andet trin sker der dog noget. Elefanten, altså sindets træghed og døsigthed, følger som før efter aben, sindets legende og diskursive natur, men de styrter ikke afsted som på første trin.

I Sutra Pitaka kaldes dette trin for **fortsat fæstelse**. Den 9. Karmapa Wangtjuk Dordje skriver, at *fortsat fæstelse* betyder forlængelse af [et-punkts koncentrationens] fæstelse [på en passende genstand] og at få sindet til at fortsætte [således] i lang tid.



**3 - 4.** Det tredje og fjerde trin viser, at munken får fanget elefanten med sin lasso. Nu kigger både aben og elefanten på munken, men det er stadig dem, som løber foran. Billedet symboliserer, at munken nu er i stand til at holde koncentrationen i så lang tid, at sindets kvalitet faktisk påvirkes dybt.

Stadigvæk kan han dog kun holde koncentrationen i en begrænset tid, men mens det foregår, har han stabil samling i sindet. Dette symboliseres ved, at dyrenes hoveder nu er blevet helt hvide. Samtidigt dukker der nu en hare op, som sidder på elefantens ryg. Den symboliserer den åndelige stolthed ved at kunne noget, som andre ikke kan. Sådan har jeg fået det forklaret.

*Trungpa Rinpotje* skriver, at haren symboliserer en uåndgribelig træghed eller sløvhed i det nogenlunde fredeliggjorte sind. Fordi der ved denne grad af færdighed i *shiné* vil optræde en indre lethed og *relativ meditativ trance* (sanskrit: *samadhi*), lules sindet ind i en ubemærket træghed og stilstand, som slører bevidsthedens helt skarpe fokus. Imidlertid har også haren et helt hvidt hoved som tegn på, at denne indre uåndgribelige forstyrrelse ikke forhindrer sindets fred og samling.

Sindets markante og grovere manifestationer er blevet tæmmet, så en vis fred er indtruffet, mens den indgroede dualisme dog stadig dominerer og gennemtrænger oplevelserne. Denne åndelige stolthed og stilstand varer kun en vis tid under et trænings forløb, så den er ikke så stort et problem, som man kunne formode. Det er et naturligt fænomen, som jeg et andet sted har kaldt for 'et fagligt ubehag'.

I Sutra Pitaka kaldes det tredje trin for **fast fæstelse**. Den 9. Karmapa Wangtjuk Dordje skriver, at *fast fæstelse* betyder at bevare den meditative balance samtidigt med at man genkender enhver opstået tanke med vågent nærvær [*sanskrit: smriti*].

I Sutra Pitaka kaldes det fjerde trin for **fuldstændig fæstelse**. Den 9. Karmapa Wangtjuk Dordje skriver, at *fuldstændig fæstelse* betyder altid at vende tilbage til den meditative balance og forene den med den forrige [*uforstyrrede*] fæstelse og vedblive med det [*ved enhver forstyrrelse af koncentrationen*].



**5 – 6.** På disse trin opnår munken en dyb indre fred i sindet som følge af den atter og atter gentagne øvelse i shiné. Dette symboliseres ved, at det nu er munken, som går foran, fulgt af først elefanten med haren på ryggen og derpå aben. Før var det aben, sindets legende og diskursive natur, som var leder. Alle dyrene er nu halvt hvide som tegn på deres grad af fredeliggørelse. De er ved at blive tamme. På femte trin kigger munken stadig på dyrene og styrer elefanten med sin elefantkrog, mens han på det sjette trin kigger fremad på vejen, og dyrene er nu to tredjedele hvide og følger ham uden anden tvang end lassoen, symbolsk for det vågne nærvær, som fastholder elefanten. På dette sjette trin er også pludselig haren væk, så bevidstheden har nu fuldt fokus og uforhindret skarphed samt rummelighed. Den åndelige stolthed er forsvundet. Sindet er blevet skarpt og stille. Sindet er **sat**.

I Sutra Pitaka kaldes det femte trin for **tæmning**. Den 9. Karmapa Wangtjuk Dordje skriver, at *tæmning* betyder klart at genkalde kvaliteterne ved *det satte sind* [*sindet forankret og fordybet i et-punkts koncentration med fuldstændigt vågent nærvær*], være glad ved det og forblive i den tilstand.

Det sjette trin kaldes for **rolighed**. *Rolighed* betyder fæstelse af sindet ved præcist at fastslå årsagerne til bevidsthedens bevægelser og at modvirke tilknytningerne til disse [bevægelser].

**7 – 8.** Nu bliver sindet endelig helt tæmmet og naturligt fokuseret, fredeligt og uden vold eller tvang. Det symboliseres ved, at munken ikke længere behøver aktivt at bruge sin lasso og elefantkrog. Dyrene følger af sig selv efter munken, og på det ottende trin bliver de helt hvide.

I Sutra Pitaka kaldes det syvende trin for **fuldstændig ro**. Den 9. Karmapa Wangtjuk Dordje skriver, at *fuldstændig ro* betyder, at alle forstyrrelser [af koncentrationen] opløser sig af sig selv, uanset hvilke årsager der måtte være til forstyrrelse som [for eksempel] begærlighed og så videre, samt resultatet af [sådanne] forstyrrelser, så som at føle sig utilpas og så videre. Ved at genkende alle disse tilstandes sande natur vil de opløses af sig selv.

Det ottende trin kaldes **vedvarenhed**. Ved kraften fra at meditere på denne måde vil sindet naturligt forblive ved [koncentrations-] genstanden og blive sat uden den store anstrengelse.

**9.** Det niende trin viser munken siddende med elefanten ved sine fødder. Munken skal ikke længere “bevæge sig” ad udviklings vejen. Han har opnået resultatet af *shiné*. Sindet er sat og kroppen er i yogisk trance (*samadhi*). *Fred, fokus og ikke-vold* er blevet til sindets tilstand. *Yogi'en* er nu i fuldstændig ligevægt og dyb fuldendt *samadhi* (*meditativ eller yogisk trance*). Med denne sindstilstand som basis, kan han nu udføre indsigt meditationen, *lhagthong* (*vipashyana* på sanskrit). Det symboliseres ved, at han udstråler to regnbuer, hvor han ridder på elefanten, dels med frygtløshedens mudra (*gestus med sin højre hånd*) – dels med flamme-sværdet i hånden. Frygtløshed betyder, at munken tillader hvad som helst at vise sig i sindet. Sindet er uforhindret. Flamme-sværdet er symbol på evnen til at skære igennem *dualismens illusion*, så den evne har han nu vundet med sin analytiske *lhagthong*. Derfor udstråler munken med flammesværdet så endnu to regnbuer, nemlig hans erkendelse af det

relative og det ultimative, hvilket gør ham i stand til at udføre den egentlige lhagthong. Det symboliseres ved munken, som flyver i luften med sit gule sjal mellem hænderne.

I Sutra Pitaka kaldes det niende trin for **meditativ ligevægt**. Den 9. Karmapa Wangtjuk Dordje skriver, at hvad enten du mediterer eller ej, forbliver du i mental balance.

## Præcise betydninger

I sit foredrag “7 Points of Meditation”

([www.tilogaard.dk/english/Seven\\_points\\_on\\_meditation.pdf](http://www.tilogaard.dk/english/Seven_points_on_meditation.pdf)) siger Shamar Rinpotje, at de 9 trin er:

- |                                     |                        |
|-------------------------------------|------------------------|
| 1. to settle the mind inwardly      | (Fæstelse)             |
| 2. to settle the mind continuously  | (Fortsat fæstelse)     |
| 3. to settle the mind intactly      | (Fast fæstelse)        |
| 4. to settle the mind intensely     | (Fuldstændig fæstelse) |
| 5. to tame the mind                 | (Tæmning)              |
| 6. to pacify the mind               | (Rolighed)             |
| 7. to pacify the mind completely    | (Fuldstændig ro)       |
| 8. to make the mind one-pointed     | (Vedvarenhed)          |
| 9. to settle the mind in equanimity | (Meditativ ligevægt)   |

Denne lidt divergerende oversættelse kan man sammenligne med *Henrik Havlats*, som jeg har brugt i min tekst, og som vises i parenteserne. Jeg ved ikke hvem, som er ansvarlig for det engelske i Shamar Rinpotje's foredrag, så derfor følger jeg Henriks. Henriks oversættelser plejer at være intet mindre end perfekte, i hvert fald når han oversætter til tysk. Min egen oversættelse af Henriks sprog til dansk er beklageligvis af tvivlsom kvalitet. Meningen burde dog være tydelig. Først fæster man opmærksomheden fast på meditations genstanden. Når den sidder fuldstændig fast, er sindet sat.

(Jeg foreslår udtrykket 'sat' som **faglig formulering** for situationen, hvor en **opmærksomhed er fast fæstnet** til en meditations genstand eller et fokus område. Herved er fokus fri for fejl og sindets bevægelser er faldet til ro af sig selv, fordi de ikke får opmærksomhed. Så der er bestemt noget **sat** over situationen, hvor opmærksomheden står helt stille på grund af fæstelsen eller forankringen, og sindets bevægelser er spontant ophørt, mens kroppen er i samadhi).

Når sindet er sat, bliver sindet tæmmet og kroppen går i en tilstand af samadhi. Med fuldt fokus, bliver sindet bundløst roligt (måske også i ordets svenske betydning – der er bestemt noget glad ved den stille grænseløshed). Til sidst er der ligevægt, fred, fokus, samling, nærvær, følsomhed og rummelighed i sindet, mens kroppen stadig befinder sig i samadhi. Det er denne tilstand fysisk og psykisk, som gør, at du kan beherske dine reaktioner. Når du behersker dine reaktioner, kan du overstå alle *forhindringer*. Både forhindringer for meditation og dagligdagens besvær, som nemt forhindrer *Bodhicitta*. Det er først, når forhindringerne fjernes, at indsigt meditationen slår igennem og muliggør indsigt.

(Læs om **shiné og lhagthong** (shamatha & vipashyana) i artiklen “Om Træning” - kapitel 2.

Læs om **sunyata** i artiklen “Om Opfattelsen” - kapitel 4.

Læs om **bevidsthed** i artiklen “De 5 Skandha'er” - alle artiklerne er tilgængelige på Tilogaards netsted:

[www.tilogaard.dk/html/download\\_tilogaard\\_som\\_pdf.html](http://www.tilogaard.dk/html/download_tilogaard_som_pdf.html))

Lama Tendar Olaf Høyer, februar 2019

#### Kilder:

1. “Mahamudra, the Quintessence of Mind and Meditation” [titlen er egentlig: *Månestråler*] af Takpo Tashi Namgyal, translated & annotated by Lobsang P. Lhalungpa med et forord af Trungpa Rinpotje, Shambhala Publications, 1986. ISBN 0-7773-360-0.
2. “Mahamudra, The Ocean of True Meaning” [Ngedün Gyamtso], by the 9. Karmapa Wangchug Dorje, translated by Henrik Havlat, Edition Octopus, ISBN 978-3-86582-901-6.
3. Denne bog findes også på tysk: “Mahamudra Ozean des Wahren Sinnes” von Karmapa IX Wangtshug Dordsche, Aus dem Tibetischen von Henrik Havlat, Theseus Verlag. ISBN 3-85936-045-0 (bind 1.) ISBN 3-85936-036-1 (bind 2.) ISBN 3-85936-049-3 (bind 3.)
4. Se i øvrigt Asanga's “Abhidharma samuccaya”, I Rahula Walpola's franske oversættelse, side 126 - hvor de 9 trin omtales. (Listen med de 9 trin i shamatha stammer fra Maitreya's *Mahayana-sutramkara*.)