

# Angst for tomheden



Buddha Amoghasiddhi - med højre hånd i frygtløshedens mudra, statue fra Tilogaard

## svaret på et vigtigt spørgsmål

af Lama Tendar Olaf Høyer

Denne artikel er inspireret af flere elevers spørgsmål - eleverne fik ikke så lange svar. Grunden til artiklens længde er den buddhistiske psykologis sammensathed, når den bringes i anvendelse under meditation, og ønsket om at give dig et overblik. Vi går også i dybden med tomheden. Artiklen er en generel beskrivelse af emnet. Du vil som regel have brug for en personlig instruktion til at hjælpe dig med at håndtere problematikken. Folk reagerer meget forskelligt, så emnet er ikke helt entydigt. Angst for tomhed er muligvis det største problem med meditation.

Det anbefales først at læse artiklerne: *Om Buddha 1 & 2*, *Om Opfattelsen*, *De 5 skandha'er*, *Karma*, *Om træning* og *De 9 trin i shiné*. Der er henvisninger til andre artikler inde i teksten. Denne artikel er sidst opdateret februar 2022.

Du berører et meget vigtigt emne. Der, hvor du gik i stå med træningen, er millioner af andre mennesker også gået i stå i tidens løb. Det betyder hverken, at der er noget forkert med dig, med træningen eller med den buddhistiske anskuelse. Det betyder heller ikke, at dine instinkter slår til fejlagtigt. Du oplever noget meget uvant, derfor vækkes dit instinkt for fare.

Er du så i fare? Nej - egentlig ikke. Du har ramt et vigtigt **drejepunkt** i træningen, et typisk drejepunkt, en overgang eller et fase skift. Alle, som træner, når frem hertil før eller siden som følge af korrekt træning. Så her er noget at lære, og det er ikke helt nemt. Det er ikke et meditations teknisk problem. Det handler om din faktiske selvforståelse.

Angsten har sin egen logik, og den styres indirekte af din selvforståelse.

Du fortæller mig, at det med selv-løshed og tomhed kan virke ret skræmmende. Det er helt rigtigt. Det virker meget skræmmende. Det er dog også helt naturligt, at det virker sådan. Der er en nem årsag til det, og det skræmmende varer ikke ved, hvis du sætter dig ind i, hvad der egentlig foregår.

Men det er blandt andet derfor, at der er så få Buddha'er i verden.

*Folk løber - som hovedregel - skræmte væk, første gang de erfarer tomhedsnaturen.* Det er også grunden til, at der findes så få helgener i de andre religioner. De når jo til det samme punkt, hvor man må give slip på sine vante forestillinger om virkeligheden og opgive sit stiv sind, for at kunne åbne sig for en åndelig virkelighed, som er lige så stor og omfattende som Buddhanaturen (*emnet Gud og Buddha behandles i nogen grad i artiklen: En Vase med Sjæl*). Så det skræmmende ved tomheden er tydeligvis et vigtigt emne for alle, som ønsker og søger selverkendelse (*jævnfør for eksempel med Søren Kierkegaards bog: Begrebet Angest fra 1844*).

Der er nogle mennesker, som simpelthen ikke kan komme forbi dette drejepunkt i træningen, fordi de bliver overraskede over styrken i deres *samskaras* (*vaner*), uden at de opnår en forståelse for, hvordan de skal komme videre. Der sker en slags eksistentiel lammelse. I stedet for at få kvalificeret rådgivning og anvisning af en *ægte Dharma-lærer*, holder de deres problem for sig selv - og går i stå med træningen. I værste fald bliver de bange for deres eget sind, og det er ikke så godt. Det er en virkelig forbandelse at blive bange for at blive bange. Især når der ikke er noget at frygte. Nogle mennesker har brug for *psykosomatisk terapi* på grund af ulykkelige fortidige forhold i deres liv, som *hæmmer* dem nu, og det forstærkes, når de når dette drejepunkt i træningen (*læs artiklen: Terapi og subkultur*). Når det er tilfældet, har disse mennesker ikke kun brug for at rådføre sig med deres Dharma-lærer, men også med en eller flere gode terapeuter, som kan deres virkningsfulde kram. Husk at det ofte er svært - eller umuligt - at hjælpe, hvis man ikke bliver bedt om det. Tøv derfor ikke med at søge hjælp.

Når virkeligheden virker skræmmende, så nytter det ikke at ønske sig en nem bortforklaring og en beskyttelse. Når virkeligheden viser sig på den måde, er det både **tomheden** og **angsten**, som du bør undersøge nøjere. Du bør også undersøge, hvem du **selv** er i oplevelsen af angst for tomheden. Når du oplever angst for tomheden, er du faktisk på rette vej. Det er blot dit første stævnemøde, og din partner forekommer både for stærk og for farlig. Hvis du taler med din ægte Dharma-lærer om det, gør du det helt rigtige.

I stedet for at stikke af i frygt, sådan som langt de fleste gør i den samme situation, bør du undersøge tomhedens *forbløffende virkelighed* og blive nysgerrig om tomhedens *område*, som er sindets natur og virkemåde. Det er netop tomheden, som karakteriserer alt omkring sindet. Kun ved sådan nysgerrighed vil du finde ud af, **hvem** du i virkeligheden er. Samt **hvad**, du i virkeligheden er, selvom det hverken er din hjerne eller noget andet stoffligt eller kvantitativt, som du kan siges egentlig at være. *Hvem* og *hvad* er på alle niveauer tomme – ikke for indhold og mening – men tomme for uafhængighed og stofflighed. Det kommer vi tilbage til.

Du bør også forstå, **hvor** angsten kommer fra, og **hvorfor** den kommer. Så dit problem handler om *dig selv, angst og tomhed*. Det er tre distinkte størrelser.

Der er ikke noget forkert ved, at tomheden umiddelbart virker skræmmende. **Det skal den være** - det er sådan, at den umiddelbart viser sig, og du er jo ikke vant til den. Tomheden virker skræmmende på grund af din nuværende umiddelbare og i nogen grad ubevidste selvforståelse. Det er din personlige udfordring at opdage ved din egen undersøgelse, at der ikke er noget i tomheden at være bange for. *Den er jo netop ikke noget*. Det er Kejsers nye klæder om igen. Kejseren har intet tøj på, selvom alle tror det.

Angsten opstår ikke direkte på grund af mødet med tomhedsnaturen, selvom det føles sådan, men på grund af **klistersindet** (sanskrit: *kleshacitta*). Dine *identifikationer* og *tilknytninger*. Sådan nogle har du jo, og dem behøver du hverken at samle på eller holde fast i. Imidlertid plejer du at holde godt fast i dem. Det er dem, som du bliver bange for at miste.

Det er her, at den personlige udfordring ligger, og det er slet ikke umiddelbart indlysende, at det virkelig er sådan. Det virker jo netop som om, at det er tomheden, som er farlig. Det er heller ikke spor indlysende, at det overhovedet er muligt at leve uden identifikation og tilknytning. *Eller at det skulle være sundt og problemfrit*. I hvert fald er man ikke vant til det. Derfor kan *også det* virke skræmmende. Munke og nonner prøver at gøre det lidt nemmere ved hjælp af deres løfter. Som lægmand uden løfter er man også nødt til at konfrontere denne problematik på et eller andet tidspunkt. Det kan hjælpe at tage lægmands- og Bodhisatva løfter (*læs artiklen: Bodhisatvaløfter*).

Det er på grund af klistersindet, at der opstår angst. Man bliver bange for at miste det noget, som man plejer at holde fast i og definere sig selv ved. Der opstår spontant angst, fordi tomheden viser en helt anden eksistens,

end man er vant til. En helt anden måde at være til på. Klistersindet er den emotionelle identitet, som består af *de 5 slags lidenskabelige følelser*. En af de 5 lidenskaber er vrede. Vreden har to former eller faser, som kan veksle hurtigt. De er aggression og frygt eller angst. Begrebsmæssigt baserer klistersindet sig på opfattelsen af, at der er **forskel** på en selv og verden. Det, som man kaster sin lidenskab på, befinder sig for det meste i verden. Den emotionelle identitet synes derimod at brænde inde i en selv.

Ved angst for tomhed retter lidenskaben sig dog indad. Man bliver bange for tomheden i sit eget sind. Man bliver først og fremmest bange, fordi man ikke har bemærket tomheden før. Dernæst bliver man bange for følgevirkninger, som synes uoverskuelige.

Ved at tomheden slet ikke er noget som helst, fjerner *erfaringen* fra mødet med tomhedsnaturen selve basis for klistersindet og dermed ens sædvanlige emotionelle selvforståelse. Derfor vil man samtidigt med mødet med tomheden også opleve **forvirring**, opleve at grundlaget for den emotionelle identitet skrider og erstattes af en åben bundløs rummelighed fuld af udefinerbar og hudløs følsomhed og skarp fornemmelse, en helt uvant sindstilstand for de fleste. Tomheden kan forekomme at være noget stort, som man bliver opslugt af, ligesom når man falder ned i et stort hul. Når der er en oplevelse af at være helt åben, føler man sig pludselig også nøgen, sårbar og ubeskyttet. Det er en stærk subjektiv følelse.

Mødet med tomhedsnaturen er desuden altid uventet og fanger en uforberedt. Derfor går der nemt *panik i klistersindet*, som man almindeligvis er stærkt tilknyttet, hvad enten man identificerer sig med lidenskaberne eller prøver at dæmpe dem for at forblive social og rimelig at omgås. Da man ikke ved, hvor eller hvordan man eventuelt kunne sætte *aggressivt* ind for at gendanne sikkerheden og beskyttelsen, gribes man af *frygt*. Det er vredens logik. Når vredens første fase ikke er anvendelig, skifter vreden spontant til angst fasen. Mødet med tomhedsnaturen forekommer farligt, derfor vækkes vreden til at begynde med. Vreden vil af egen drift søge at få dig til at fjerne faren eller få dig til, at du fjerner dig selv fra faren. Angreb eller flugt. Det er de to faser. *Selvom mødet med tomheden ikke er en passende lejlighed for angst som sådan*, så bør man forstå – ikke mindst når der nu er vækket vrede i sindet - at åbenhed naturligt gør en sårbar og følsom. Vredens logik er skam fornuftig nok. At der så er en helt anden slags beskyttelse i forbindelse med åbenhed - naturligt Bodhicitta - finder du først ud af senere. Det frustrerende ved tomheden er selvfølgelig, at man ikke kan flygte fra sin egen sindstilstand, heller ikke fra tomheden, når man nu har mødt den. Du bærer på en ny erfaring (4. skandha).

Klistersind er den emotionelle eller lidenskabelige selvforståelse og en ganske særlig *selvorienteret* forståelse for verden. Da klistersind fungerer **intuitivt** med sin egen begrebsverden, nogle gange sammen med – og ved andre lejligheder parallelt med – personlighed, og da klistersind må siges at forme en vigtig del af tilkoblingen med verden, må personlighed og klistersind anses for at være to dimensioner af den samme tilkobling med verden. Netop også når fornuften vil et, mens lidenskaben trænger til noget helt andet. Selvom personlighed og klistersind følges ad, må de anses for forskellige funktioner i sindets struktur. Din egen vilje (*sanskrit:*

*cetana*) er det styrende princip for din personlighed – det kan man netop ikke sige om dit klistersind. Det følger sin egen lovmæssighed og baserer sig på begreb om ”*jeg, mig og mit*”. Så klistersind er udtryk for *begreb om Selv*, men lader sig ikke styre af din vilje, som logisk set burde være det rene udtryk for dig selv som individ i verden. Derfor er lidenskab lidt kompliceret, selv ud fra et selvskt perspektiv.

Det er det, som menes, med det moderne udtryk: *følelsernes intelligens*. Det intelligente her er lidenskaberne *intuitive funktion*. Det er også deres bevidstheds form eller *vished*. Lidenskaberne forgifter sindet, når man identificerer sig med sin lidenskab, for derved fylder de godt op i sindet og dominerer opmærksomheden. Selvom det forekommer umuligt, så kan man godt lade være med at identificere sig med sin manifesterede lidenskab. Vel at mærke helt uden at forsøge på at undertrykke eller dæmpe lidenskabens manifestation i sindets strøm af øjeblikke. I så fald bliver lidenskab forvandlet til intuitiv vished – den rene intuition (*djñana*).

Der er en særlig dialektik mellem tomhedsnatur og klistersind. Jo mere man erkender tomhedsnaturen, jo mindre vil man identificere sig med sit eget klistersind. Klistersind eksisterer kun så længe, at der er nogen, som klistrer, og noget at klistre til. Når der ikke længere er det, bliver klistersind til **intuitiv vished** (definitionen på klistersind og intuitiv vished kan du læse i artiklen *Om opfattelsen, kapitel 2 & 4*). Herom senere.

Derfor er det ikke ligegyldigt, hvor man lægger sin identitet. Der er nu heller ikke alt for mange steder at anbringe identiteten, men virkeligheden farves af, hvor den er henne (læs artiklen: *Om opfattelsen, kapitel 3, afsnittet: Forholdsvis identitet*). Derfor skal vi kigge på, hvordan vi forstår os selv.

Uden nysgerrighed om sindets natur og virkemåde, som er tomhedens område, bliver du aldrig klogere. Der er faktisk noget at opdage i dit eget sind. *Noget som overvinder angst*. Så find inspiration i dit indre, bliv nysgerrig og læs videre.

## Tomheden er ikke farlig

Det er kun i første omgang, at tomheden - *sunyata* - virker skræmmende. Når man lærer tomheden nærmere at kende, og forstår, hvad den virkelig er, så slapper man af og drager fordel af, at virkeligheden er sådan. Tomheden er ikke din fjende. Den er dig selv på *en ubevidst måde*. Du var hidtil ikke klar over, at du også eksisterer i en sådan dimension på en sådan måde. Tomheden er ikke kun overraskende, den er særdeles velbeskyttet.

Når du i virkeligheden ikke **er** noget, så er der heller ikke noget, som kan ødelægges, fordærves eller tilintetgøres, for der **er** ikke noget som helst at ødelægge, fordærve eller tilintetgøre.

*Angsten for tilintetgørelse er mor til alle former for frygt.* Når der ikke er noget, som kan skades eller ødelægges, så er der heller ingen grund til angst og panik. Derfor er Buddha virkelig frygtløs, for han har en sikker viden om, at der i virkeligheden ikke er grund til at være bange. Buddha kan ikke ødelægges, fordi Buddhanaturen er basis for alt andet og ikke selv består af noget som helst. Tomhed er det, som karakteriserer Buddhanaturen.

Alt andet end Buddhanatur vil gå i stykker på et eller andet tidspunkt, fordi alting er sammensat og forgængeligt. Derimod er Buddhanaturen usammensat og uforanderlig. Der er altid en samtidighed med din egen Buddhanatur og hele verden og alle dine problemer. Samtidigheden kaldes: *sahadja* på sanskrit, ordret: født sammen. Så hvor du end er, er Buddha der også. Helt paradoksalt er din angst midt inde i frygtløshedens Buddha. Så slap roligt af og lad vished vokse.

(Læs om det i artiklen *Om opfattelsen* - kapitel 1).

Er man så sin egen Buddhanatur? Ja, egentlig er det jo det, som man dybest set er, men ikke på den måde, som vi normalt tænker identitet på. Buddhanatur er en form for **væren** – ikke en vilje, hensigt, lidenskab eller særlig form for inkarnation. Så skønt Buddhanaturen på en måde er vores egentlige eksistens, så er den ikke en *person* (*mere om væren og ikke-væren senere*).

Som mennesker er vi inkarnerede med **de 3 slør**, som overskygger eller tilslører Buddhanaturen. De 3 slør er 1) *avidya*, uvidenhedens slør (*det, at man ikke kender Nirvana's natur, samsara's natur og karmas virksomhed*) - 2) lidenskabernes slør - samt 3) karmas slør (*karma nævnes to gange, fordi man dels ikke er klar over, at karma faktisk er virksom, dels ikke er klar over denne virksomheds årsag og følger. Disse slør kaldes: avaranas på sanskrit*). På grund af de 3 slør er man ubevidst om sin egen Buddhanatur og **genkender** den ikke. Så selvom vi som mennesker besidder Buddhanatur, er vi som regel slet ikke klar over det - og bestemt heller ikke vant til det. Derfor bliver vi overraskede over vores egen tomhed og kan også blive bange for den.

Det var det overordnede om tomhed og angst. Vi går i detaljer længere fremme. Så er der den tredje størrelse, nemlig din selvforståelse.

Når vi nu bevidst eller ubevidst **er** Buddhanatur, så må det også betyde noget i dagligdagen. På et dybt plan må mange mennesker allerede intuitivt være klar over, at der er en dimension af *væren* i sindet, skønt ingen hidtil har fortalt dem, at netop den dimension af sindet fører til befrielse fra elendighed. Denne væren er *passiv potentiale* for rummelighed og klarhed til sindets *aktive virksomhed*, som er de 5 skandha'er, som viser oplevelser (*læs artiklen om de 5 skandha'er*).

Derfor er der flere naturlige måder at forstå sig selv på, baseret på sindets struktur. De to første naturlige måder at forstå sig selv på er relative størrelser, som befinder sig *indenfor* de 5 skandha'er. Den sidste er absolut og *indeholder* de 5 skandha'er. Disse tre handler næste kapitel derfor om.

## 2 Tre slags naturlig selvforståelse

Vi har naturligt 3 lag af selvforståelse. Det ene lag dybere og mere omfattende end det andet. Mange mennesker vil kun bemærke det første lag af selvforståelse i deres liv, fordi de aldrig finder tid, anledning eller grund til at undersøge sagen om selvforståelse på en mere omfattende måde, sådan som man gør i indsigt meditationen (sanskrit: *vipashyana*).

**For det første.** Vi har selvforståelse ved vores personlighed, menneskelige karakter og klistersind, som træder i direkte forbindelse til andre og resten af verden ved vores vilje, lidenskab og hensigter, vores udtalte udtryk med bevægelse, krop og sprog, samt vores faktiske fysiske handlinger. På moderne dansk kaldes det for *tilkobling* med verden. Tilkobling med sind, "tale" (sprog, al bevægelse og kraft) samt krop.

**For det andet.** På et dybere plan har vi selvforståelse ved selve oplevelses situationen. Vi er *opleveren* af vores egne oplevelser. Hvem skulle ellers opleve vores oplevelser? Der er noget yderst privat ved det. Det er den situation, som mange mennesker forstår med begrebet "Selvet" (sanskrit: *atman*).

**For det tredje.** Endelig på et endnu dybere plan må vi forstå os selv som *vores eget sinds rummelighed og klarhed*. Der må være denne sidste form for naturlig selvforståelse, fordi det virker som om, at det er os selv, som rummer sindets indhold, og er klar over det. På en måde virker det også som om, at man rummer sindet som sådan, men det er en *absolut illusion*, som jeg nok skal forklare længere fremme i teksten.

Man kan således forstå sig selv som 1) den handlende **person** - 2) det oplevende **selv** - og 3) en selv som **væren**.

Der er tale om 1) selvforståelse ved *tilkobling* med verden 2) selvforståelse ved at være *opleveren* af sine egne oplevelser og 3) selvforståelse ved at være *beholderen* for sindets indhold af sindslige processer og de faktiske oplevelser - eller det at være rummet omkring og indeni samt klarheden ved sindets indhold.

Selvforståelse nr. 3 og nr. 2 kan man aldrig undgå at være, for disse måder at forstå sig selv på opstår fra selve sindets funktion og natur. De eneste problemer, som man egentlig kan have med disse to, består i at erkende dem - og i at erkende deres *placering* i sindets struktur. Problemet med *Selv og verden* ligger i selvforståelse nr. 1 – **tilkobling** med verden. Og problemet er ikke tilkobling som sådan, men **klistersind** (sanskrit: *kleshacitta*) - *lidenskab* - som sådan.

## Personlighed er et sammenstød

Selvforståelse nr. 1 – *tilkobling med verden* er det, som man kalder for personlighed og individualitet. Det er i denne relation, at man fremstår som individ og som adskilt fra verden og dens andre beboere. Derfor er man ikke ene om at definere relationen. Verden og dens andre beboere gør indtryk, pløjer spor og planter karma-frø i sindet hos den enkelte, som er tilkoblet verden og samfundet. Den enkelte person er således ofte under tvang eller pres fra omverdenen eller samfundet. Tidsånden i samfundet bestemmer ofte mere end individet, fordi man har valgt at tilpasse sig, eller fordi samfundets fordomme dikterer, så man er under tvang. Personlighed ligner således i høj grad et resultat af *forhandling* med omgivelserne, snarere end noget, som man selv helt og alene har besluttet og oprettet, for tilkobling handler om **relation**. Der er virkelig meget, som du har fået fra verden og dens andre beboere ved din tilblivelse og udvikling. Tag for eksempel sproget. Det er jo ikke dig, som har opfundet dansk. Alligevel er det på dansk, at du virkelig kan udtrykke dig på en personlig måde. Det samme gælder krop. Den har du heller ikke lavet selv. Alligevel tager du din krop meget personligt.

Denne selvforståelse som individ i verden er også resultat af *karma* fra fortiden, så til syvende og sidst må man spørge, hvor meget man *selv* virkelig er som sin personlighed, og hvor meget har man af simpel nødvendighed taget til sig fra sine omgivelser og sin tilblivelse. Et sådant *forhandlings resultat* - din, min og alle andres personlighed, vil helt naturligt - som et praktisk kompromis mellem Selv og verden - være indskrænket af fordomme, misforståelser og forvirring. Det gode ved dette forhandlings resultat er, at der dog er noget i personligheden, som ikke er indskrænket. Det dårlige er fordomme, misforståelser og forvirring. Dette blandede resultat af godt og skidt stammer fra utilstrækkelig forståelse for, hvad det vil sige at være i live og at kunne opleve - at man evner at kunne vide og erfare - fra utilstrækkelig forståelse eller **uvidenhed** om Nirvana, samsara og karma.

Du bør forstå, hvor *lille* du er som person i samfund med andre. Det er ikke kun dig selv, men også de andres magt, som skaber dine fordomme og så videre. Det er derfor, at der er en meget stor personlig **etisk** udfordring i at deltage i samfundet. *Selvom du er den lille i samfundet, kan din etik godt være den største*. Men det sker ikke af sig selv. Etik udvikles ved bevidst refleksion og bedre vaner. Samfundet følger sjældent, eller i hvert fald ikke altid, den bedste etik. Ønsker du Nirvana, klarer du det ikke uden den højeste etik. Fordi det åbne sind og hjerte, Bodhicitta, ikke vil fungere uden.

Personlighed er også meget dynamisk. Den ændrer sig i forhold til den situation, som man **opfatter**, at man befinder sig i (*den 3. skandha*), og den umiddelbare **reaktion** på situationen, som spontant opstår fra ens erfarings grundlag (*den 4. skandha*). Personlighed baserer sig på alle de gamle begreber, vaner, lidenskab, talenter, forventninger, fordomme og erfaringer, som man har samlet sig i tidens løb og gjort til sin bagage, som man bærer med sig på livets vej i form af frø (*sanskrit: bidja*) til potentiel karma. Det er denne bagage, som ens vilje (*sanskrit: cetana*) baserer sig på. Derfor ligner ens egen personlighed også et *sammenstød* mellem sansernes verden og ens egen vilje, lidenskab, menneskelige karakter,



talenter, fordomme, sædvane og erfaring.

Personlighed er en relativ form for selvforståelse, som vi har opbygget og tilegnet os gennem hele livet. Selvforståelse som person og medmenneske er dog begrænset. Den handler udelukkende om tilkobling med verden. Den handler **kun** om din vilje, dine hensigter, din lidenskab, din menneskelige karakter, dit talent, dit både kropslige og sproglige udtryk, samt dine faktiske handlinger. Det er de personlige størrelser, som der er gang i, ved tilkobling med verden. *Man er **personlig** ved at stå i forhold til verden.* Også når man gør det på en upersonlig måde. Du må naturligvis siges at være mere end en tilkobling med verden, men det er netop på et dybere eller mere overordnet plan som selvforståelse nr. to.

Personlighed og karakter kan både tæmmes og udvikles, men det sker bedst og naturligt ved medmenneskelig vækst, psykologisk forståelse og selverkendelse. Det vil ske naturligt som resultat af både den formelle træning i meditation samt *lodjung*, træning af vågent nærvær, sanskrit: *smriti*, og forståelse i hverdagen udenfor den formelle meditation. *Lo* betyder forstand ved vågent nærvær og *djung* betyder træning eller øvelse (begrebet *vågent nærvær* - sanskrit: *smriti* - står i modsætning til *ubevidst åndsfravær*. Det er opmærksomhedens to yderligheder). Formlen i Dharma'en til tæmning og udvikling af personlighed lyder: *find dit Bodhicitta og dit visdomsind*. De ligger jomfrueligt og venter på dig, friske og klar til brug, for du har altid haft dem. Bodhicitta - evnen til at åbne sig, det gode hjerte, tålmod, storsind, samvittighed, kærlighed og medfølelse har godt af at blive luftet og brugt stadigt mere og mere (pas på med, at det kan udvikle sig til en ny form for **selvbekræftelse**. Det er jo ikke lige det resultat, som er ønskeligt). Indsigt løser alle problemer.

Indsigt fører til to slags vished eller bevidstgørelse.

**A) Pradjña** (tibetansk: *sherab*) betyder vished ved sindets iboende

klarhed og skarphed, som ligger til grund for opfattelsen af oplevelsernes mangeartede forskellighed. Denne *klarhedens vished* er den bevidstgjorte sindets medfødte præcise skelne evne – frigjort fra dualisme og al anden fordom, som ellers tilslører sindets iboende klarhed.

**B) Djñana** (tibetansk: *yeshe*) betyder *intuitiv vished* (eller visdomsind; det vil sige basis for visdom).

De 5 lidenskaber forvandles til:

- 1) den spejl lignende vished [i stedet for *vrede* – når noget opfattes som værende forkert]
- 2) den skarpt skelnende vished [i stedet for *begær* – ved værdi i verden]
- 3) lighedens vished [i stedet for *stolthed* – ved at være eller kunne noget – kan jeg, kan alle]
- 4) den altudførende vished [i stedet for *misundelse* – ved adskilthed i forhold til verden]
- 5) den altgennemtrængende vished [i stedet for *uvidenhed / forvirring* – ved fascination af Selv og verden].

Men du finder naturligvis kun Bodhicitta og klarhedens vished i dit eget sind som følge af ægte og dyb, bevidst **refleksion** over din selvforståelse ved din personlighed, dit klustersind og din menneskelig karakter. Der er kun din egen erfaring til at gøre forskel.

Selvforståelse nr. 1 begrænses af selvforståelse nr. 2 og også af nr. 3. At være opleveren af sine egne oplevelser er noget helt andet end personlighed. Personlighed i den forbindelse vil sige en af oplevelserne. Så det, at man oplever at være i besiddelse af personlighed, er noget mindre og mere begrænset end det at være *opleveren* af denne oplevelse.

Endelig er det at være *hele* sindet i en ultimativ forstand, noget større og mere end det at være opleveren. Så det at være opleveren af sine egne oplevelser er noget mindre og mere begrænset end sindet som *beholder for oplevelserne*, fordi sindet indeholder sindets processer, som skaber oplevelserne samt opleveren.

Selvforståelse nr. 2 og 3 er på et andet plan eller niveau end personlighed og klustersind. Dem kommer vi tilbage til om lidt. Når der er personlighed og klustersind, er der også *selvfølelse*.

## Selvfølelse

Som du kan læse på hjemmesiden i artiklen om *Meditation*, så er det vigtigt at fastslå tilstedeværelsen af "selvfølelse" i sit eget sind, når man udfører den analytiske del af indsigtens meditationen. Med begrebet "selvfølelse" ønsker jeg at definere situationen, hvor du **føler dig** tilstede i verden. Hvor du **føler**, at du er en selvstændig eksistens med dit eget liv, og at verden, planeten, folk, dyr og så videre er noget andet og nogle andre, som du står i forhold til, *ved at være adskilt fra dem*. Den opfattelse frembringer *en følelse* i sindet *af personlig afgrænsning* i forhold til verden. Man føler: "*her er jeg, og der er verden*". Det er en u håndgribelig fornemmelse af Selv og verden som forskellige størrelser. Det er netop en relativ fornemmelse. Man føler, at man selv er noget i tilkoblingen med verden. Det er denne følelse, som jeg kalder "selvfølelse" (*den er noget andet end stolthed, som er en af de 5 lidenskaber*). Da selvfølelse er en afgrænsning, er den nærmest en slags sansning. Den er for eksempel ofte tilknyttet vores egen krop, men ikke altid. Hvis der en dag er sygdom i kroppen, kan den føles som noget fremmed eller som noget andet end en selv. Det er altså ikke så meget en fast størrelse eller en idé, som vi taler om her, men en *subjektiv følelse*, som også er en rodfæstet vane (4. skandha).

Denne selvfølelse af personlig afgrænsning i forhold til verden opstår på grund af sindets *inkarnation* i kroppen. Da kroppen synes at tilhøre verden som sådan ved at bestå af de 5 elementer og så videre ligesom resten af verden, er der varieret grad af selvfølelse i kroppen. Selvfølelse er netop følelsen af *inkarnation*.

Selvfølelse er tilknyttet, hvad vi opfatter som vores personlighed og altså - i nogen grad - også vores krop, vores udtryk, vilje, vaner, lidenskab,

sindslag samt ejendom og nære menneskelige forhold. Først og fremmest er der en "indre" selvfølelse, følelsen af sammenhæng mellem personlighed, lidenskab, evnen til oplevelse, bevægelse og kroppen.

(På det "ydre" plan, er der selvfølelse i højere eller mindre grad ved vores omgivelser. Der er i lidt mindre grad selvfølelse ved ejendom og personlige menneskelige forbindelser end ved ens egen personlighed og krop. I endnu mindre grad er der selvfølelse ved mad, erotik, arbejde, tab, gevinst, kamp og fjernere familie samt venner. Der er meget, som man kan kaste sin selvfølelse på, eller give slip på, og folk har forskellige prioriteter. Man kan for eksempel medregne national stolthed, socialgruppe, køn, fag og meget andet. Måske vil du selv evaluere graden af selvfølelse ved omgivelserne i en lidt anden orden. Det er ikke pointen her).

Det vigtige er at fastslå, hvor selvfølelsen er henne - og hvor det **IKKE** føles som en selv. Det er ikke noget objektivt, som man søger at fastslå, men netop den faktiske subjektive selvfølelse i selve dette øjeblik. Hvor går grænsen mellem Selv og verden?

I meditationen er det ikke så vigtigt at bemærke sine ejerskabs fornemmelser. Der er selvfølgelig selvfølelse ved ejerskab og lignende forhold i verden, men det vedrører for så vidt ikke den analytiske indsigt meditation. Vi er kun interesserede i at undersøge den "indre" selvfølelse. Det vigtige er at hæfte sig ved følelsen af inkarnation og tilstedeværelse i verden, og at hæfte sig ved, at verden og dens andre beboere som sådan, ikke føles som en selv, men som noget afgjort andet.

Selvfølelse er meget velegnet til undersøgelse i indsigt meditationen, fordi den – næsten – altid er til stede i sindets strøm (sanskrit: *santana*) fra det ene øjeblik til de næste. Det er ikke fordi selvfølelse i sig selv er interessant. Det er fordi selvfølelse ret indlysende er en illusion. Det, som man føler "Selv" ved, er ikke den – eller det, som oplever situationen.

## Opleveren

Selvfølelse er en opfattelses genstand, sanskrit: *djñeya* og en fortolket oplevelse, sanskrit: *vidjñapti*, for opleveren. I *den analytiske vipashyana* lokaliserer man selvfølelsens tilstedeværelse i sindet - den må jo være der et eller andet sted - for derefter at konstatere, at opleveren - den dybere selvforståelse - er noget helt andet. Herved er man på vej til at kunne give slip på tilknytning til selvfølelse - og dermed til personlighed. Man flytter sin opmærksomhed til det, som det vil sige at være opleveren, for at *udforske dette perspektiv af selvforståelse*.

Når man gør det, vil man straks mærke sammenhæng mellem selvfølelse

og klistersind. De er nært forbundne. Så *pludselig er man faktisk også ved at give slip på klistersindet. Hermed fjerner man oveni grundlaget for angst.*

Det lider personligheden og klistersindet ikke skår eller skade af. De får en pause. De får lidt mindre opmærksomhed, end de plejer. Personlighed og klistersind er tilkoblingen med verden, derfor forsvinder de aldrig mere, end tilkoblingen med omverdenen forsvinder. Det er ikke direkte et spørgsmål om selvforståelse, men om *samadhi* – den yogiske trance. I en dyb *samadhi* kan man komme til helt at droppe tilkoblingen med verden. Det er der mange beretninger om i buddhismens historie.

En sådan tilstand uden tilkobling med verden, må ikke misforstås som den psykiatriske diagnose '*depersonalisering*'. Skønt man kan sige, at der sker det samme for yogi'en i sin *samadhi* som for personen med denne psykiske lidelse, så har denne sidste hverken *samadhi*, selverkendelse eller specielt gode muligheder for at koble sig sammen med verden igen. Det er noget helt andet, og det er en ganske forfærdelig sindstilstand. Disse mennesker lider under vedvarende dårlig, fragmenteret eller manglende tilkobling med verden. Ingen ved helt rigtigt hvorfor, at det er sådan for dem. *Depersonalisering* er som regel ét af flere tegn på, at der er noget galt i tilkoblingen med verden. Lægerne mener så, at det skyldes sygdom i hjernen, selvom de ikke ved, hvorfor og hvordan sådan sygdom opstår. *Depersonalisering* kan også ske for fanger under tortur, eller for folk udsat for krigs traumer og lignende. Det er en anden historie for yogi'en, som mestrer *samadhi* og besidder alle muligheder for selverkendelse. Ikke mindst formår en yogi at give slip på tilknytning og identifikation i kraft af sin *samadhi*, som yogi'en kan gå ind og ud af efter eget valg. Fordi *samadhi* er et resultat af træning.

Når du så senere forlader din *samadhi* og tilkobler dig verden igen, har du helt naturligt atter personlighed. Personlighed er ikke statisk, men dynamisk. Den baserer sig på en samling vaner, lidenskab og en vilje, som alt sammen altid ligger på lager i sindet et eller andet sted (*læs om det i artiklen: Karma, kapitel 3*). Så personlighed og klistersind kan både være yderst aktive eller gå helt i dvale. Det afhænger af tilkoblingen med verden. Det plejer at få sindet til at slappe endnu mere af, når man opdager, at man er så meget mere end blot og bar personlighed og klistersind, og at man er i stand til *samadhi*. Samt at man godt kan give slip på tilknytning til klistersind - i hvert fald mens man befinder sig i *samadhi*.

Man **kan** give slip på tilknytning til selvfølelse og klistersind, så snart man erkender, at man i virkeligheden er noget større og mere end personlighed og klistersind. Personlighed og klistersind er tilkoblingen med verden, men du er også den, som kobler sig til. Du må også siges at være *roden* for tilkobling. Og hvad er så det? Ja, det er selvfølgelig dig selv som *oplever* af tilkobling med verden. Det er dig selv i dimensionen af at være oplever, som konstaterer, at der er tilkobling med verden, og at der er personlighed, klistersind og selvfølelse blandt oplevelserne.

Selvforståelsen som oplever er naturligvis en **abstraktion**, som det forklares andetsteds (i artiklen: *Om opfattelsen - kapitel 3, Selvets illusion*). Det er denne abstraktion, som skaber illusionen om, at der er nogen, som nyder, og noget andet, som nydes – med krop og sind som en slags bro mellem Selv og verden. Det er dualismens illusion, som vi i Dharma'en erstatter med *psykologisk realistisk dialektik*. Opleveren er en abstraktion og en *relation*, og dermed en illusion i betydningen, at opleveren på en illusorisk måde forekommer faktisk at være noget et eller andet i den ene ende af dialektikken mellem Selv og verden. Men opleveren er ikke noget. Opleveren er aldrig og kan aldrig være en oplevelse (læs artiklen: *Om opfattelsen - kapitel 3, Selvets illusion*). Det at være oplever af sine oplevelser er et forhold, hvor oplevelser kan bestå af sansede genstande, mens opleveren netop ikke gør det som forholdets andet led.

Når vi siger ”opleveren”, hentydes der til en *relation*, som vi nødvendigvis må have til oplevelserne, når vi opfatter oplevelserne *som noget andet end os selv*. Herved skaber vi faktisk opleveren. I denne relation opdager vi, at selvfølelse, klustersind og personlighed hører til blandt oplevelserne og derfor er af en anden karakter end opleveren, som oplever disse oplevelser. Opleveren og oplevelserne er to forskellige kategorier og niveauer i sindets struktur. Da man ikke kan tale om oplevelser uden en oplever, og da man ikke kan tale om en oplever uden oplevelser, er begge størrelser relative til hinanden. Begge to mangler fuldstændigt uafhængig eksistens og stoflighed. Opleveren er en *abstraktion* og oplevelserne består af *de 5 skandha'er*. De eksisterer i fuldstændig afhængighed af hinanden. Der er ikke den ene uden den anden (en *abstraktion* hører hjemme i den 4. skandha, selvom *begrebet* opleveren ofte misforstås som den 5. skandha, *bevidsthed*, eller mere præcist: *alayavidjñana*, rummeligheds bevidstheden).

Rent praktisk misforstås rummeligheds bevidstheden, sanskrit: *alayavidjñana* som om den er et egentligt ‘Selv’. Der er ikke noget ‘Selv’ – der er blot rigtig god plads – og midt i al denne plads er der også en oplevelse. Det er umuligt at fastslå, hvad opleveren eventuelt måtte være for noget, fordi observatøren også er sit eget vidne. (Det er den psykologiske betragtning.)

Den eneste virkelighed, som vi kan fastslå for opleveren som det ene led i en oplevelse, er som et *begreb* i den fjerde skandha. Men du kan naturligvis ikke være en tanke, følelse eller et begreb, fordi disse er oplevelser, og du skulle meget gerne være den, som **har** de oplevelser. Så skønt det synes så indlysende, at man er oplever af sine egne oplevelser, så **forsvinder** opleveren ved en nærmere undersøgelse. (Det er den filosofiske betragtning.)

Man kan også sige det sådan, at personlighed og selvfølelse er gift med hinanden, mens opleveren ikke kan være det samme som hverken personlighed eller selvfølelse. **Det, som man er i forhold til verden, er ikke det samme, som man er, i forhold til sig selv**. I forhold til dig selv er du altid opleveren af dine oplevelser. Når du i den analytiske vipashyana har fået fastslået, hvor selvfølelsen er henne - og hvor den **ikke** er henne, går du videre til at fastslå tilstedeværelsen af dimensionen

af at være "opleveren" – mens der er selvfølelse til stede i sindet.

Når du således har fastslået, at du udover personlighed faktisk **også** er en oplever på et mere overordnet plan, undersøger du nøje, om oplevelsen af selvfølelse kan være identisk med opleveren. Da opleveren er noget andet end en oplevelse, kan selvfølelse ikke være identisk med opleveren, fordi selvfølelse netop er en oplevelse. Det er en kendsgerning, som det er vigtigt for dig at få konstateret ved din egen undersøgelse i indsigt meditationens analytiske fase. Du undersøger også, om opleveren kan erkendes direkte eller ej. Når du har konstateret, at opleveren ikke kan erkendes direkte, men kun ved *deduktion*, nemlig at fordi der er oplevelser i sindet, så må der også være nogen, som har disse oplevelser.

Man kan så tro, at opleveren er det mest personlige i ens liv og sind, men der er netop **ingen** selvfølelse ved opleveren. Bemærk hvor paradoksalt at dette forhold virker. Dit *upersonlige* aspekt som oplever - alle oplever jo deres egne oplevelser - *føles* meget personligt. Det synes meget privat. Det er "mine" oplevelser. Oplevelsen af, at de er mine, er heller ikke det samme som opleveren. Lad denne erfaring synke til bunds i din selvforståelse. Du kan godt være opleveren af dine egne oplevelser uden at knytte dig til dem, for oplevelserne er af en anden karakter end opleveren. Så med denne erfaring kan du opbygge en ny vane. En faktisk **passiv** vane, for den består i **ikke** at tilknytte sig. Den består i **ikke** at foretage sig noget. *Du giver ikke engang slip, for du tager slet ikke fat.* Det må være den mest afslappede praksis af alle. Du kan først regne med at starte opbygningen af en sådan vane, når du har opnået en stabil *samadhi*. Indtil da må du bruge såkaldt *modgift* for de stærke lidenskaber (*læs om det i remsen: 6 slags modgift*).

Selvom den abstrakte oplever dybest set er en illusion, kan man sagtens bruge forholdet til noget fornuftigt, når det nu er der i al sin relativitet.

Når du således har kendt forskel på selvfølelse og oplever, giver du slip på selvfølelsen, forlader den og undersøger meget nøjagtigt, om sindet er større eller mere end opleveren.

Det er sindet jo, og det er meget specielt selv at kunne konstatere det i sin egen meditation. Det er ikke sådan, at jeg har et sind, som er mindre end mig selv, og som jeg kan kigge på udefra og bedømme objektivt. Det er sindet, som giver mig en idé om mig selv – også når jeg får en idé om, at jeg er hele mit eget sind eller i hvert fald en del af det. Som oplever er jeg *omfattet* af hele mit eget sind. Sindet omgiver opleveren som sin dimension af beholder - og kvalitet af rummelighed og klarhed – for både opleveren og oplevelserne.

Der ville heller ikke være oplevelser i sindet, hvis ikke sindet *frembringer* eller *viser* oplevelserne i sindets rummelighed og klarhed. Denne fremvisning eller frembringelse af oplevelser definerer jeg som *sindets processer for oplevelse*. Det vil sige de 5 skandha'er (*læs artiklen*). Så oplevelserne, processerne for oplevelse og opleveren eksisterer kun i kraft af hinanden og ved det gensidige samspil mellem disse tre størrelser. Sindet indeholder både oplevelserne, processerne for oplevelse og den flygtige 'oplever.'

Herpå undersøger du, om det er sådan, at du både må siges at være opleveren, oplevelserne og processerne for oplevelse. Da alle tre størrelser er noget, som foregår i dit eget sinds rummelighed og klarhed, må du på denne måde forstå dig selv som en endnu dybere dimension end begrebet 'opleveren'. Når man i en vis forstand er opleveren i forhold til oplevelses processerne og oplevelserne, så virker det jo paradoksalt, at man på et endnu dybere plan også er forholdets *andre* deltagere. Det er man da heller ikke direkte, men kun indirekte ved at **rumme** disse størrelser og ved at være **klar over** dem. Den abstrakte oplever er en illusion. Der er virkelig ingen hjemme. I stedet for er der virkelig god plads og grænseløs klarhed i sindet.

### 3 Sindets rummelighed

Sindet som en **beholder** (sanskrit: *alaya*) for oplevelserne er fuldstændig uændret af, hvad der foregår af processer i sindet. Sindet som beholder for sit eget indhold af processer og oplevelser kendetegnes ved sin *rummelighed*. For at sindet kan give plads til udfoldelsen af oplevelserne, må denne rummelighed i sagens natur selv være uden stofflighed, kendetegn [egenskaber / karakteristika], dimensionalitet eller tid – netop for at kunne give **plads** til oplevelse af tid, dimensionalitet, kendetegn og [sanset] stofflighed. Men netop på baggrund af denne analyse, må rummeligheden eller sindet som en beholder også betegnes som en egenskab, hvor kendetegnet er simpel tomhed, forudsætningen for god plads i sindet til hvad som helst.

Herved burde det gå op for dig, at du selv - i den dybeste forstand - hverken kan siges at være forskellig fra - eller det samme som - oplevelserne, processerne for oplevelse og opleveren. Derimod må du i virkeligheden forstå dig selv som noget endnu dybere og større, nemlig sindets rummelighed og klarhed. Sindets rummelighed og klarhed kan ikke siges at være noget som helst, for hvis de var det, ville de i stedet for at være deres rumme- og klarheds-natur - være en oplevelse. *Hvilken rummelighed og hvilken klarhed skulle i så fald give plads og karakter til denne oplevelse?* Rummeligheden og klarheden er således to tydelige størrelser, som altid er større og mere end sindets virksomhed, som er de 5 skandha'er. Da du tilsyneladende er dit sind, og da rummeligheden og klarheden er essensen af dette sind, er det din egentlige **væren**.

Sindets rummelighed og klarhed kaldes også for tomhedsnaturen - *sunyata*. Det betyder den "positive" tomhed, for begrebet betyder, at der ikke **er** noget, som eksisterer i kraft af sig selv uden samspil med andet eller andre, eller i virkeligheden **er** stoffligt. Tomhed betyder ikke, at der mangler noget – i hvert fald ikke som fagligt udtryk i Dharma'en.

Bevidsthedens indhold består ikke af atomer, men af sansninger, tanker

og følelser. Så egentlig 'stoflighed' er en praktisk *fortolkning* af visse typer af oplevelser, skønt sansninger, tanker og følelser kun består af sindet i arbejde med at sanse, tænke og føle. Sindet som en beholder for oplevelserne misforstås både som et egentligt Selv i oplevelses situationen, samt når man ser ud mod verden, som verdensrummet, sanskrit: *akasha*.

Sindets rummelighed og klarhed kaldes også for Buddhanaturen, hvilket betyder, at rummeligheden og klarheden er større og mere end det, som vi normalt vil definere som os selv. Det at besidde Buddhanaturen er ikke det samme som at eje en lommekniv. Det er Buddhanaturen som indeholder lommekniven og din ide om ejerskab, lige så længe, som du har disse oplevelser, drømmer om dem eller tænker på dem. Buddhanaturen er altid større og mere end hvad som helst, som du måtte kunne forstå dig selv og verden ved. Buddhanaturen er din egentlige væren, selvom den faktisk er upersonlig, ustyrlig og tom. Buddhanaturen er det, som du dybest set *er*, men den er ikke det, som du gør i verden, den er ikke dit sprog, og den er ikke det, som du tror på eller det, som du vil. Den er dog heller ikke forskellig fra disse størrelser, for Buddhanaturen giver plads og klarhed til dem. Så det er en ganske særlig selvforståelse - *helt uden Selv* - selvom det er den basale selvforståelse.

Som følge af indsigtens meditationen, når den udføres rigtigt i en tilstand af dyb *samadhi*, vil du få denne direkte erfaring om, at der er noget i dit eget sind, som er større og mere end dig selv, sådan som du almindeligvis forstår dig selv, uden dog at sindet som sådan er farligt, og at du selv på grund af denne situation må siges at befinde dig i fare. Det gør du ikke. Du er blot ikke vant til at være der. Eller vant til at være klar over det. Der er noget at vænne sig til, selvom der netop *ikke* er noget.

Det er ikke i sindets rummelighed og klarhed *som sådan*, at der findes fare og djævelskab. Farer og djævelskab følger lige i hælene på **klistersindet**.

Det, som du dybest set må forstå som dig selv, er sindets uforanderlige rummelighed og klarhed – ikke mindst fordi situationen aldrig ændrer sig, skønt oplevelserne hele tiden ændres. Der er konstant uendelige mængder af plads og knivskarp klarhed i sindet. Så dette *ikke-noget* er meget stabilt. Denne sindets tomme essens kan ikke forstås som opleveren eller personligheden, fordi den ved at være basis for de to må være af en anden natur end dem. På den anden side kan denne sindets Buddhanatur ikke siges at være forskellig fra opleveren og personligheden. Der er jo ingen oplever uden Buddhanatur og ingen personlighed uden både en oplever og Buddhanatur. Så de to *relative* størrelser som person og som oplever - baserer sig på den *absolutte* dimension ved Buddhanaturen.

Sindets processer for oplevelse samt deres resultat, selve oplevelserne, består alene af *de 5 skandha'er*. Det gælder også for både personlighed og opleveren. Personlighed er en oplevelse, og opleveren er en *abstraktion* fra den 4. skandha. Så de to første slags selvforståelse befinder sig indenfor de 5 skandha'er. Buddhanaturen indeholder de 5 skandha'er ved at være en beholder for dem, som de er indeni. Så den tredje slags



selvforståelse er ret speciel ved både at være basis og beholder for de første to slags selvforståelse.

Indsigts meditationen er designet til at lære dig at erkende disse forhold med din egen forståelse og personlige erfaring. Når meditationen bliver udført helt perfekt med anvendelse af den fuld-komne anskuelse, vil alle forhindringer for den fuldstændige oplysning blive fjernet på et enkelt øjeblik. Det var det, som skete for Buddha Sakyamuni ved hans Nirvana. Det at indse noget er dog noget andet end meditation og anskuelse. Så der er lige dette ekstra - udover den helt perfekte meditation og anskuelse. Indsigt er mystisk.

(For at kunne udføre indsigts meditationen helt perfekt, må du først opnå fuldstændig færdighed i *shamatha* og udvikle en stabil *samadhi*. Indtil da anbefales det, at man blot træner *vipashyana* procedureerne i ganske kort tid for at vænne sig til dem).

Når den stabile samadhi er etableret (læs artiklen: *9 trin i shiné*), og vipashyana udføres korrekt, er det altså stadig usikkert om indsigten vil indtræffe. Det afhænger i nogen grad af hvad, som du har samlet på - af dyder, sanskrit: *punyas*, og udyder samt gode og dårlige vaner i tidens løb - kort sagt potentiel karma - samt af hvor meget erfaring om de to slags vished (*djñana* og *pradjña*), som du har fået samlet sammen og fået sans for. Det afhænger igen af hvilken forståelse, som du har fået, om *de 3 slør* (*avidya* - uvidenhed, *klesha* - lidenskab og *karma*).

Kort sagt, indsigten afhænger af, hvor godt du kender Dharma'en, hvor meget du har **reflekteret** over buddhistisk anskuelse, og hvor dygtig du er til at anvende den buddhistiske opfattelse i forbindelse med meditation. Meditation alene gør det ikke, og selv en dyb samadhi er ikke det samme som Nirvana. Man kan ikke *skabe* indsigt. Den kommer af sig selv. Den plejer at komme, når de 3 slør er væk. Så, væk med dem, tak.

## Slap af

Den gode nyhed er, at du blot bør blive ved og ved med træningen, for så må det jo ende med, at du bliver dygtig til det. Selvom den psykologiske undersøgelse af de tre slags selvforståelse laver nogle kolbøtter i hjernen, så er der hverken noget i vejen med hjernen eller den buddhistiske anskuelse. Du er blot endnu ikke vant til at **anvende** anskuelserne. Det er helt almindeligt - selv efter flere års - og nogle gange mange års - studier og træning. Der er det særlige ved den buddhistiske anskuelse, at den først bliver virkelig klar og tydelig, når den bliver anvendt under meditation i en tilstand af samadhi.

Der er ingen grund til at være bange for tomheds-naturen. Når man alligevel bliver bange, er det fordi en instinktiv reaktion finder sted, som både binder sig på ens nutidige og desværre begrænsede forståelse for

sindet og virkeligheden samt på den instinktive angst for tilintetgørelse, som er en meget stærk *samskara* (eller *vane*).

Allerførst bør du vænne dig til, at tomheds-naturen simpelthen ikke er farlig, men blot er dig selv på et meget dybt plan og helt uden forviklinger om personlighed, klustersind, tilkobling og dualitet mellem Selv og verden. For tomheds-naturen viser blot oplevelserne – uden at ændre på sin essens som substansløs og relationsløs rummelighed og klarhed. Sådan må den jo være for at kunne give plads, udfoldelse og position til oplevelserne, relationerne og den *sansede* stoflighed i verden. Sunyata forhindrer ikke noget i at opstå, forløbe og ophøre.

Der er absolut ingen grund til at være bange for sin egen essens, selvom den ikke er noget. Den er netop noget særligt ved *ikke* at være noget. Vi opfatter almindeligvis rummelighed og klarhed som *kvaliteter* ved oplevelserne, skønt disse kvaliteter i virkeligheden er *basis*. Sindet som beholder *giver plads til* - og klarheden *viser forskellighederne* ved - oplevelserne. Så der er noget ved rummeligheden og klarheden, som i sagens natur kan erfares og opleves, nemlig deres kvaliteter - oven i købet kvaliteter, som danner **basis** for alt andet - *men de kan ikke kvantificeres*. De er virkelig tomme.

Sindets rummelighed og klarhed kan ikke måles og vejles. De er basis for al målen og vejen, for de giver plads og klarhed til alt og alle i alle situationer, nat og dag. Så det noget, som tomhedsnaturen alligevel må siges at være, er i den direkte erfaring netop en **kvalitet**. Kvaliteten af rummelighed og klarhed ved alle oplevelser. At noget ikke-noget således alligevel på en måde er en aktivitet, er ikke et paradoks, men slet og ret altings naturlige tilstand, som kaldes *Dharmata* – **altings naturlige og uforhindrende essensløshed eller tomhed**.

## Santana

Potentialet for kvalitet af rummelighed og klarhed viser sig samtidigt med de 5 skandha'er. Man kan ikke tale om dette potentiale uden de 5 skandha'er, for vi kender kun til potentialet i forbindelse med de 5. Buddhanaturen overskrider således sin egen rummelighed, når de 5 skandha'er **ikke** er virksomme. Den må i så fald *også* være det *modsatte* af rummelighed, nemlig det **ikke** at rumme noget. Det er ikke en *singularitet*, men alt mellem grænseløst tomrum og et uendeligt formindsket punkt. Man kan jo ikke sige, hvad det er, når det ikke er noget. Sådanne tomrum indtræffer hele tiden, men på en ret speciel måde.

Buddhanaturen er, som tidligere omtalt, den passive *væren*, som er rummelighedens og klarhedens *potentiale* for sindets *virksomhed*. I sin mindste størrelse er sindets virksomhed tilblivelsen af en enkelt oplevelse i et enkelt gennemløb af de 5 skandha'er. Den tid, som det tager, kaldes for *bevidsthedens øjeblik*. Der går næsten overhovedet ingen tid på et enkelt øjeblik, fordi de 5 skandha'er praktisk taget forløber samtidigt, men

alligevel må der bruges blot en ganske lille bitte fraktion af tid til et sådant enkelt gennemløb. Tilsvarende for de andre enkelte øjeblikke. Imidlertid er der også et mellemrum mellem to øjeblikke. *Et ganske lille bitte mellemrum helt uden de 5 skandha'er, helt uden bevidsthed og så videre.* Et mellemrum i fuldstændig tomhed og helt uden tid, for der er ikke bevægelser - der er ingenting overhovedet - så man kan derfor ikke tale om væren eller tid. Der er logisk set en **ikke-væren** – en ikke-eksistens – i dette tomrum. Selvom mellemrummet ikke har et tids forløb ligesom de 5 skandha'er, så må denne *ikke-tid* alligevel være der, for der er forskel på to øjeblikke. Forskellen kan ikke bestå af de 5 skandha'er, men kan kun være et virkeligt mystisk tomrum uden tid.

Du har i sagens natur ikke en jordisk chance for at opleve et sådant mellemrum, da der ikke er nogen skandha'er virksomme eller tid til det. Et øjeblik, en enkelt oplevelses enkle gennemløb af de 5 skandha'er er i forvejen et så lille tidsrum, at du ikke kan nå at isolere den enkelte begivenhed. En refleksion kræver jo noget at reflektere over, så selv en enkelt refleksion kræver i det mindste to øjeblikke. De 5 skandha'er virker som en uendelig række af oplevelser, som bliver til i meget bitte små tidsrum, hvor disse enkelte øjeblikke *til sammen danner en strøm* af fortsatte oplevelser (**sanskrit: santana**). Denne virksomhed har altid været der, og den vil fortsætte i en uendelig fremtid, med mindre *Nirvana* bringer den til ophør. Selv når der er fred og ro, bliver *form skandha'en* konstant forstyrret. Mellemrummene bliver ikke bemærket, sanset, opfattet eller oplevet. Alligevel må de jo logisk set være der, og i den store sammenhæng er det vigtigt at vide.

Dette totale tomrum er et aspekt ved Buddhanaturen, som således *overskrider* både væren og ikke-væren ved at indeholde begge. Sindet strømmer fra det ene øjeblik til det næste (**sanskrit: santana**) og synes at strømme gennem de enkeltstående oplevelser, men i virkeligheden strømmer sindet gennem Buddhanaturen i hvert eneste øjeblik og ligesom hopper hen over hvert eneste mellemrum mellem øjeblikke. Skønt *santana* er den sammenhængende strøm af sind gennem alle øjeblikkene, så er det Buddhanaturen, som gør det muligt. *At være og at ikke være. Det veksler.* Det er den vældige dynamik i *santana*.

**De 5 skandha'er både opstår, forløber og forsvinder i hvert eneste øjeblik sammen med oplevelsen og opleveren, som de frembringer.** Husk det nu. De 5 skandha'er eksisterer kun *momentant*, **sanskrit: kshanekshana**. Kun Buddhanaturen kan lade de enkelte øjeblikke opstå i en uendelig kæde med udefinerbare mellemrum af ikke-eksistens. *Santana* er *sammenhængen* mellem øjeblikkene, men ikke *forbindelsen*. Strengt taget er der **ingen** forbindelse mellem to øjeblikke.

Selvom sindets essens er tomhedsnaturen, fremstår alle landskaber, træer, buske, blomster, dyr, mennesker og så videre alligevel klart i sindets strøm (**sanskrit: santana**) fra det ene øjeblik til det næste - lidt ligesom i en drøm, fuld af tomme og tidsløse mellemrum af ikke-eksistens. Men verden er ikke en drøm. Den er **ligesom** en drøm, for vi oplever verden samme sted som vores drømme – og det gør vi ved de samme *processer i sindet* og med det samme *klistersind*.

## Frygtløshedens fordel

Når man besidder denne erfaring og viden, har man naturligvis en fordel i forhold til dem, som intet kender til det. Denne viden gør dig i stand til at rumme hvad som helst og alle oplevelser uden undtagelse. *Denne viden gør dig i stand til det.* Dybest set bør du blot slappe af, forstå at du kun er i live en relativ kort tid, så du behøver ikke at tage livets glæder og genvordigheder så alt for meget tungt. Fortid og fremtid eksisterer ikke. Fortid er det, som var engang, men ikke findes mere. Fremtid er det, som endnu ikke er sket, og som derfor måske heller aldrig sker. Alligevel drages man mod fortid og fremtid og kan fortabe sig i detaljer, muligheder og meget lange historier. Nu er hvert eneste øjeblik i livet faktisk helt unikt og personligt og fortjener derfor vores årvågne ånds nærvær og følsomme deltagelse (om du så finder tid til det, er et andet spørgsmål). Desuden kan livet være overstået, før du ved af det.

Du kan bruge enhver tid og lejlighed til at tæmme og udvikle din personlighed og karakter, samle på 'positiv' eller 'sund' (sanskrit: *kushala*) karma og sætte dig ind i de to slags visdom og prøve at tage dem til dig. Brug også noget tid på refleksion. Lad Bodhicitta udvikle sig af sig selv som en læreproces. Begynd dér, hvor du befinder dig nu. Det vil ikke blot hjælpe dig i dette liv, men også blive til den bagage, som du tager med på rejsen til dine næste liv.

Ved vedvarende træning vil du med tiden komme til at mestre shiné. På det tidspunkt vil du opdage samadhi, og så kan du glæde dig over denne yogiske trance. Først da vil du blive i stand til at udføre indsigt meditationen helt korrekt. Først da betræder du det, som kaldes for "Indsigtens Vej" blandt Dharma'ens 5 veje (herefter følger *den Meditative Færdigheds Vej*).

Frygtløshed betyder ikke, at der **ikke** er angst for tilintetgørelse et eller andet sted i sindet – eller at en sådan angst ikke pludselig kan manifestere sig på et eller andet ubelejligt tidspunkt. *Frygtløshed betyder at man kan fortsætte på trods af det.* Frygtløsheden baserer sig på de tre slags selvforståelse. Det betyder ikke, at overlevelses instinktet forsvinder – det er jo en *samskara* (4. skandha) – så det får nu en ny rolle eller placering i dine prioriteter, når der er forståelse for, hvad det er for noget. Det forstår du, når du forstår **klistersindet**.

Når du **virkelig** forstår klistersindet, vil du helt naturligt komme til at forstå og anvende *intuitiv vished* (visdomsind).

En af visdomsindets visdomme er *den altidførende visdom*, som tilskrives *Buddha Amoghasiddhi*. Det er her frygtløsheden i Dharma'en kommer fra. Både klistersind og visdomsind er store emner, som du kan læse mere om i artiklen *Om opfattelsen* samt andre steder.

Da de fleste antager og instinktivt føler, at de selv er noget et eller andet, kan tomheden opleves som truende og skræmmende, netop fordi den **ikke** er noget. Mange mennesker vil opleve instinktivt angst ved mødet med deres egen mangel på uafhængig eksistens og stofflighed, fordi det modsiger, hvad de plejer at gå ud fra eller plejer at tro om sig selv. Lad være med at stikke af fra denne situation. Gennemsku situationen og slap

af. Der er en løsning, men ikke uden *vished, bevidst og præcist opfattet selvforståelse* samt *selverkendelse*.

(Begrebet *bevidst og præcist opfattet selvforståelse* står i modsætning til *ubevidst selvforståelse*. Med udtrykket *ubevidst selvforståelse* ønsker jeg at beskrive situationen, hvor man føler, at man er noget et eller andet, uden nærmere at vide hvad det er. Det er jo en slags selvforståelse med *sjæl*. Så det kan være en meget *smuk* selvforståelse. Det er faktisk den mest almindelige selvforståelse blandt mennesker, men den er ikke udtømmende og fuldstændig, og den fører ikke til befrielsen)

Vished, bevidst og præcist opfattet selvforståelse samt selv-erkendelse vil naturligt komme til dig, når du fortsætter med at tilegne dig Dharma'en og stadig gentager en dygtig daglig meditations træning. Husk at sidde med helt lige ryg.

\*\*\*\*\*

Man kan påstå, at jeg ved at skrive sådan en artikel her, skræmmer folk væk fra Buddha's Lære. Men de bliver jo skræmte alligevel, når de når frem til det omtalte drejepunkt i træningen. Jeg mener, at man skal træne på et informeret grundlag. Der er en retning i træningen. *Den går fra klistersind til visdomsind*. Så det er naturligt, at man på et tidspunkt når dette drejepunkt, hvor ens egen angst for tilintetgørelse viser sig. Det sker netop, når der er noget som begynder at gå op for en om sit eget sind og den vante selvforståelse synes utilstrækkelig og misvisende. Det er ikke et hårdt sted at være som sådan, men et næsten alt for åbent sted. Det er OK. Det er herfra, at det rykker. Læs gerne artiklen en gang til.