

# Karmapa's hilsen for Vesak 2020

Den 6. Maj 2020.

Den 17. Karmapa Thaye Dorje deler den følgende kontemplation med os på tærsklen til Vesak 2020. Vesak falder 1 år på den 7. maj, fuldmåne dagen for Buddha Sakyamuni's fødsel, Nirvana og bortgang.



## སྨོན་ལམ། (smon lam) – MØNLAM, ønskebøn –

[ordret: vejen eller metoden ved at ønske. Mening: vejen ved ønske og hensigt om *Bodhi*, både i betydningen af den fuldstændige oplysning, sanskrit: *samyak-sam-bodhi*, det absolutte *Bodhicitta*. Samt som relativt *Bodhicitta*: det lyse sind og åbne hjerte med sin fordomsfrie holdning, som udfolder venskabet kærlighed til alle og en hudløs medfølelse med en dyb forståelse for tomheds naturen – altså: *maitri*, *karuna* og *sunyata*. Det lyder jo som om, at det må være meget svært at opnå sådan *Bodhi*, men alting begynder med en hensigt. Et lille frø kan give stor vækst over tid. Det er ikke spor omsonst. Det er faktisk vigtigt, hvad du ønsker i livet, for din hensigt, sanskrit: *cetana*, bevirker både holdning og handling.]

Når det drejer sig om at blive en Buddha – når det drejer sig om at springe ud som en Buddha-blomst – er ønsket [om det] en smuk måde at plante et frø, som kan vokse sig til Buddha tilstanden.

At blive til en Buddha betyder at vågne op. [Eller: oplysning, *Bodhi*.]

For at præcisere, kan vi dele denne metode eller dette hensigts fartøj i to. De to dele kan forstås som:

Den første halvdel er སྨོན་ལམ། (smon lam). 'Mønlam' er en tibetansk betegnelse for det at ønske [noget godt og gavnligt], sanskrit: *pranidhana*.

Den anden del er བསྐྱེད་ལམ། (bsngo ba). 'Ngowa' er den tibetanske betegnelse for tilegnelse, *parinama* på sanskrit.

Mønlam er ligesom indånding, og ngowa er som udånding.

Blot som at trække vejret – det er helt naturligt.

Denne [udviklings-] vej kendes som tilblivelse af en Bodhisatva, et barn af Den Oplyste [Buddha]. Det skal selvfølgelig ikke tages bogstaveligt.

Lige nu drømmer vi sandsynligvis.

Den menneskelige tilstand er [normalt] en afbalanceret drøm.

Fordi vi ikke er opslugte af ekstase.

Et [sansende] væsen i en mere ophøjet tilstand, en [slags] gud, befinder sig i en vedvarende tilstand af henrykkelse. Derfor kan de ikke opfatte virkeligheden. Ligesom et liv i luksus [uden bekymringer eller besvær, hvorved de glemmer sans for lidelse og motiv til Bodhi].

Et [sansende] væsen i en lavere stående tilstand, en stakkel under tortur, befinder sig i en vedvarende tilstand af pine. Derfor kan heller ikke de opfatte virkeligheden. Ligesom et liv i fattigdom [med uophørlige problemer, lidelser, afsavn og frygt, som vedvarende optager og fylder al opmærksomhed].

Både luksus og fattigdom er blot forholdsvis eksempler.

En menneskelig tilstand kendes som midt imellem tilstanden, hvor vi er på nippet til at vågne op.

Men der drømmes stadig 'dig' og 'mig.'

Men nu og da bringes vi i tvivl og spørger ind til, hvem 'du' er, og hvem 'jeg' er. Eller hvor vidt vi drømmer eller ej.

En strøm af nysgerrighed bevæger os til at finde ud af det.

Ledetrådene for vores nysgerrighed er manifestation af fødsel og død samt de forskellige foranderlige [mellem-] tilstande, som får os til at tvivle på, om vi virkelig er her eller ej.

Så fødsel som et menneske er måske ikke velegnet til nydelse, men den er det bedste til at vågne op.

En sådan hændelse af nysgerrighed er en fuldkommen og frugtbar bund til at plante vågn op frøet.

Man kan ikke gøre det ved at påtvinge den menneskelige tilstand noget, men ved at forstå at der ikke er noget i vejen med at tvivle på, om vi drømmer eller ej.

Og ved at påpege at der er ikke [i sig selv] noget skræmmende ved at vågne op. <sup>1)</sup>

Enten kan en 'åndelig ven' [sanskrit: *kalyanamitra*] gøre det for os [= påpege disse to forhold]. Eller vi kan motivere os selv til at bevæge os en lille smule ud over vores sædvanlige begreb om at være tilfreds med denne drøm.

Samtidigt har vi en færdighed eller et instinkt om, at vi altid ønsker at være anderledes end normen eller de andre. At skille sig ud, ligesom i mode verdenen. I dette tilfælde bør vi ikke bekæmpe vanen med at være anderledes, men spille med.

Hvis vi virkelig ønsker at være anderledes og gøre noget 'out of the box' ['udenfor indhegningen'], vil det mest interessante være at drage afsted på eventyret om at vågne.

Det er det, som Buddha'erne faktisk siger.

Lad os nu vende tilbage til plantning af vågn op frø, [eller frø til] Buddha tilstanden: det er helt i orden at være tilfreds med denne [illusoriske] menneske drøm. Men før eller siden vil drømmen ændre sit kredsløb, og der er ingen garanti for, at den vil dreje cirklen rundt og komme tilbage til denne menneskelige tilstand. [Når du dør, kan du blive genfødt som noget helt andet.]

Det giver derfor mening at vågne op.

Når vi er vågnet, kan vi turde drømme en hvilken som helst drøm.

Så hvad angår plantning af vågne op frø, er ønsket [om Bodhi] det mest enkle frø [at plante].

Fordi det er [alligevel] noget, vi gør hele tiden. [Altså: *stræben* – så vi kan ligeså godt stræbe efter Buddha tilstanden.]

Det kræver [således] ikke nogen indsats [udover at forbinde ønsket om Bodhi med åndedrættet].

Det eneste, som skal til, er at gøre hensigten vedvarende, ligesom det at trække vejret eller det at hjertet slår.

Det er ikke en indsats – det er en rytme, ligesom dans.

Lungerne danser ind og ud [mens] hjertet danser op og ned.

Stræb således hver eneste dag.

Ønsk dig at vågne. Og fra tid til anden se dig omkring og opdag hvem, som stadig drømmer og ønsk for dem, at de må vågne op.

Lige nu er deres drøm for virkelig. Vi kan ikke tvinge nogen og sprøjte vand på dem for at vække dem, selvom vi måtte ville det, men vi kan ønske, at de vågner op.

De fleste af dem er for optaget af deres drømme om at være sig selv, sådan som de er, [eller som de måtte opfatte som sig selv, samt] måden andre er på – det synes blot så virkeligt, så hvis vi siger, at det er en drøm, vil de tro, at vi er vanvittige.

Fordi vi selv ikke er fuldstændigt vågne, er det også svært for os at overbevise andre. <sup>2)</sup>

Så i stedet opbygger vi hensigten. [’Ønskebøn’]

Bemærk, hensigter <sup>3)</sup> er ikke indholdsløse ord eller tanker.

Disse fornemmelser af ’åh, det er blot ord og tanker uden indhold’ er vaner, som har sat sig fast over tid, hvor vi brugte den nemme vej for os selv og nedgjorde nysgerrighed ved at sige, at det blot er [ligesom] børns leg [som på denne måde ikke tages alvorligt eller anses for vigtigt].

For eksempel gør vi det, når nogen er ivrige i deres egen rytme, mens vi ikke kan følge med, så vi siger, at han eller hun kører [derudad] som en ’maskine.’

Eller når nogen tager det let, siger vi, at han eller hun er som et ’barn.’ [Eller anser dem for urealistiske eller eventuelt verdensfjerne drømmere.]

Den slags vane med ikke at forstå noget eller nogen fuldstændigt og så påklistre et mærkat med ’maskine’ eller lignende [på begivenheden], gør det nemt for os [fordi vi med en sådan fortolkning ikke behøver at gøre noget, men ganske bekvemt kan ignorere informationerne. Samtidigt forhindres den naturlige nysgerrighed med at komme i gang]. Men det kan hænge fast på os og bevirke, at der plantes [karma] frø [sanskrit: *bidja*] hos os til at drømme dybere og ikke vågne op.

Så ønsk på denne måde, at når du ånder ind, så indhaler, så optag

enhver handling og tanke fra dig selv og andre, som er i overenstemmelse med at vågne op – nemlig dyder og gode medmenneskelige kvaliteter [sanskrit: *punyas*] så som venlig velvilje.

Der er en kvalitet ved dette, som ikke er forbundet med noget søvndyssende. I stedet er det forbundet med at vågne.

Så optag dette, ånd dette ind.

Det er at udvikle hensigt. [Mønlam]

Da dine lunger nu er fyldte med dydernes [– de gode medmenneskelige kvaliteters –] ilt, og din mirakuløse menneske krop har forvandlet det til kultveilte, må du nødvendigvis ånde det ud.

Ånd det ud.

Giv det bort.

Giv slip på det.

Du må selvfølgelig lade det forsvinde uden nogen egentlig forudgående beslutning, ligesom åndedrættet gør.

Uden nogen religiøs eller politisk beslutning, bare tilegn. [Altså, tilegn alt godt, som er sket for dig selv og alle andre samt alt godt i det hele taget, som er sket og sker eller vil ske. Herved tilegner du alle dyder til alle sansende væsners fuldstændige befrielse og oplysning. Nu i forbindelse med udånding.]

Det er tilegnelse.

Det bedste eksempel er børn, som ånder dybere end voksne.

Se, det er velfortjent karma.

Derfor kære Dharma venner, på denne tærskel til Vesak, bevirksomst venligst hensigt [om *Bodhi*].

Og alle jeres drømme vil blive til opvågning.

---

#### Fodnoter:

- 1) Læs artiklen: *Angst for tomheden*.
- 2) Læs i Ordforklaringen under 'B' om: *Bhumi*, graderne af virkeliggørelse.
- 3) Sanskrit: *cetana*. Hensigt om Bodhi kaldes mønlam, men hensigt generelt er vores vilje som en vane, *cetana*.

[Tekst i firkantede parenteser er Tendrar Olaf Høyers tilføjelser.]