

Meditation om Kærlighed og Medfølelse

af den 14. Shamarpa, Mipham Tjødji Lodrø, 2011.



[Sætninger i parentes (...) er indskudte bemærkninger af Shamar Rinpotje selv, mens sætninger i firkantet parentes [...] er indsatte uddybninger af oversætteren, Lama Tendar Olaf Høyer]

Når vi udfører Dharma'en i praksis og engagerer os i at gennemføre positive handlinger, vil vi i almindelighed møde forhindringer og besvær. Det skyldes, at vores sind er ladet med følelser. Blandt de negative følelser er den væsentligste stolthed, som leder os til at føle afsky for andre (det skyldes en overvurdering af sig selv: *jeg er den bedste, den stærkeste og så videre*). Når der er stolthed [i sindet] opstår automatisk misundelse, had eller vrede. Når stolthed er den underliggende årsag, skaber følelsen af vrede de kraftigste følgevirkninger. Det er sådan, fordi den leder os til at udføre alle mulige slags alvorligt skadelige handlinger, som vil medføre [fremtidige] genfødsler i de lavere verdener [d.v.s. dyrenes verden, helvedes verdenerne og "de sultne spøgelses verden"]].

I Vestens lande gøres der ofte ikke forskel på stolthed og *et fast besluttet sind*. En mangel på stolthed anses for at være en svaghed. Stolthed er en opbygget og koncentreret form for tilknytning til sig selv. Så på denne måde er stolthed en svaghed. Et menneske kan have stor karakterstyrke og en stærk beslutsomhed om at nå et mål som for eksempel oplysningen, helt uden at stolthed nogensinde viser sig.

Stolthed er stadfæstelsen af vores egen overlegenhed over andre, hvilket antyder en vis blindhed. Vi må nødvendigvis adskille den fra et fast besluttet sind, som er værdifuldt ved at være fri for alle stolthedens negative aspekter. På samme måde har vi [i Vesten] ofte en forvrænget anskuelse, som gør ydmyghed lig med karaktersvagthed. Det, som vi virkelig har brug for, er mod og karakterstyrke uden at udvikle stolthed.



Ro og fasthed i sindet

Meditation om kærlighed og medfølelse går hånd i hånd med udvikling af fasthed i sindet. Hvad angår stolthed og vrede, så er det jo vanskeligt for begynderen at give slip på disse følelser lige med det samme. Indtil vi er i stand til det, har vi brug for at udøve *ro i sindet* [kaldet *shamatha* på sanskrit og *shiné* på tibetansk] i forbindelse med meditation om kærlighed og medfølelse. Dette er det aller væsentligste ved *shiné* meditation.

For eksempel kan vi undersøge vredens indtryk i sindet [sanskrit: *vidjñapti*] eller vrede som begreb [sanskrit: *caitasika*]. Forestil dig en person, som synes at være ubehagelig for dig, en eller anden som du opfatter som fjendtlig. Hvis du ikke har en fjende, så prøv at forestille dig nogen, som kunne gøre dig vred. Når du faktisk føler vreden komme, så lad være med at udmønte den i handling, fordi du kunne komme til at skade nogen ved det. Prøv i stedet at forholde dig til vreden som en særlig type *tanker*, prøv at få øje på, hvad den ligner og hvor, den kommer fra. Kommer den fra nogen anden eller fra dig selv? Hvis du mener, at den kommer fra dit sind, hvorhenne [i sindet - helt præcist] opstår den, hvorledes forbliver den [i sindet], og hvad bliver der af den, når den forsvinder? På denne måde kan man bruge selve vreden som genstand for meditation og refleksion.

Nu og da kan du udøve en metode med at bytte roller. Når du virkelig føler vrede mod nogen, kan du anbringe dig selv i vedkommendes sted. For eksempel, jeg er Shamar Rinpotje, og jeg er vred på dig. Så forestiller jeg mig, at jeg er dig. På denne måde

tilegner jeg mig en anden synsvinkel, nemlig din. Den samme udveksling kan anvendes ved følelserne af misundelse og stolthed. Dette er en form for *shiné* (fredeliggørelse af sindet). Ved først at betragte den stærke følelse af vrede og derpå en sindets fredelige tilstand [som følger af *shiné*], vil du blive istand til at betragte selve sindets [egentlige] natur. Dette [sidste] er den ophøjede form for indsigt meditation, som vi kalder *lhagthong* [på tibetansk - *vipasyana* på sanskrit]. Hvis du kan anvende denne metode med alle de forstyrrende følelser, vil det blive yderst gavnligt for dig.

Det er glimrende, hvis du lykkes at berolige tankerne med denne metode, når der er mange tanker i sindet. Hvis imidlertid følelserne er så stærke, at vi ikke kan tæmme dem, så må vi fæstne sindet ved at fokusere på åndedrættet. I dette tilfælde vil det være mere virkningsfuldt at koncentrere sig om indånding og udånding.

Mange mennesker tror, at sådan meditation er en åndedrætsøvelse. Faktisk er pointen her slet ikke åndedrættet, men *sindets samling* ved vedvarende opmærksomhed på indånding og udånding uden forstyrrelse. Hovedsagen er nemlig selve koncentrationen, denne stadighed i sindet. Nogle mennesker tror, at øvelsens fysiske aspekt er betydningsfuldt, men det er ikke tilfældet. Det vigtige er, at vi gør os *fortrolige* med øvelsen. Om vi lykkes med meditationer som *shiné* og *lhagthong*, afhænger ikke af om vi begriber disse meditative tilstande. Det væsentlige ved disse øvelser er faktisk, at vi bliver vant til selve meditationens processer. Vi skal skelne mellem *Gompa*, som betyder at begribe, og *Sgompa*, som betyder at meditere, at træne eller gøre sig fortrolig [med træningen].

Den rette opfattelse og forståelse opstår fra meditation og af at gøre sig bekendt med øvelsen. Derfor skal selve meditationen opbygges på et meget præcist grundlag. For at opnå Buddha-tilstanden må vi gennemgribende vende os væk fra [fremtidig] tilblivelse [nr. 10 i årsagskædens 12 led, på sanskrit: *bhava*, ordret: *liv* - i betydningen: *befrugtning*] - med andre ord, vende os bort fra al slags verdslig lykke, som er forbundet med de forskellige verdener [hvor vi kan genfødes, når vi dør. *Verdslig lykke* betyder: glæde betinget af omstændigheder]. Man kunne jo for eksempel, stræbe efter at opnå en relativ lykke i de højere verdener eller at blive fri for lidelserne i de lavere. Man kunne [også] stræbe efter at opnå *Shravaka'ernes* [Rinpotje mener hermed: *Arhats*] fredelige tilstand, hvor det ikke er muligt at gavne andre. Det er imidlertid kun ved den fuldstændige oplysning [sanskrit: *samyak-sambodhi*], at den virkelige kraft og evne til at gavne andre kan findes.



Kærlighed og medfølelse på det relative plan

Hjælpe midlet mod tilknytning til lykken ved tilblivelse består i at reflektere over forgængelighed og ”de fire grundlæggende overvejelser, som vender sinde bort fra tilværelsernes kredsløb” [1. kostbar menneske krop – 2. forgængelighed – 3. karma – 4. det utilfredsstillende ved verden, sanskrit: samsara]. Når vores tilknytninger begynder at svækkes, kan vi opleve en vis fred i sinde. [Et begær om] at fastholde eller knytte sig til denne tilstand af ro kan da opstå. Hjælpe midlet mod [begæret om] at fastholde denne fredelige tilstand er at meditere på uselvsk kærlighed og medfølelse. Vi bør fremelske kærlighed og medfølelse i vores indre, indtil de bliver helt naturlige holdninger for os. Kærlighed og medfølelse er værdier, som vil ledsage os gennem hele vores spirituelle fremskridt, lige fra det første øjeblik, hvor vi lader *den oplyste holdning* [sanskrit: *Bodhicitta*] opstå, og indtil vi opnår selve Buddha tilstanden. En sådan oplysning vil da være begavet med en [fuldstændig oplyst] Buddha's krop, tale og sind.

Ved kærlighedens og medfølelsens styrke vil alle de ugunstige betingelser [som stammer fra fortidens ophobede tendenser til 'dårlig' eller usund karma], de forstyrrende følelser, samsara [tilværelsens sammensathed] og alle årsagerne til disse - blive ødelagte og fuldstændig tilintetgjort. Uden kærlighed og medfølelse har vi simpelthen ikke nok energi til det. Selv mens vi er fanget i dette samsara's fængsel og underlagt følelsens og karmas indflydelse, da vil kærlighedens og medfølelsens værdier lade os blive ført i den rigtige retning.

Denne [oplyste] kærlighed og medfølelse retter sig mod noget, nemlig alle levende væsner [med sanser, bevidsthed og en idé om sig selv]. Med [udtrykket] *levende væsner*, mener vi ikke blot dem, som er omkring os – altså, mennesker. Hvad som helst, som har et sind, er et levende [og sansende] væsen. Og hvor der findes et levende væsen, er der lidelse. Ligesom vi selv har et sind og derigennem oplever lidelse, ligesådan er det for alle andre slags levende [og sansende] væsner. Her må vi skelne mellem, hvad der er levende, og hvad som har et sind. En levende ting har ikke nødvendigvis et sind. Men hvor der er et sind, er der bevidsthed [med sanser bevidsthederne, følelser og selvbevidsthed], og der er liv. Der er alle mulige slags levende [og sansende] væsner, hvoriblandt nogle er meget små som [for eksempel] insekterne. Det er en almindelig misforståelse kun at tilkende

bevidsthed til levende væsner af en vis størrelse. Vi vil ofte forbinde tilstedeværelsen af bevidsthed, først med en vis grad af intelligens og dernæst af en vis [fysisk] størrelse. På denne måde er der videnskabsfolk og visse filosofiske retningers tænkning, som tøver med at anerkende, at mindre dyr, insekter eller lille-bitte vand-bårne livsformer besidder bevidsthed meget lig vores egen, skønt de anerkender, at nogle større havdyr, så som delfiner, virkelig er bevidste.

Faktisk søger selv det mindste og mest uanseelige insekt nydelse og frygter lidelse. Hvis vi prøver at røre finnen på en lille fisk, vil dens første reaktion være at bevæge sig bort. Hvis den er tam, kan det være at den genkender hånden, som fodrer den, og opfatter hånden som en kilde til tilfredsstillelse. Den vil i så fald nærme sig hånden, ganske enkelt fordi den - ligesom mennesker - søger en tilstand af velbefindende og flygter fra lidelse.

Levende væsner er af forskellig størrelse, men sindet er ikke proportionalt med den fysiske skikkelse. Graden af lidelser eller lykke beror på den individuelle karma. Det samme sind kan reinkarnere som en lille-bitte sårbar krop eller med en hvals krop eller som en konge begavet med en bedre opfattelses-evne end dyr. Imidlertid betyder størrelse ikke noget, hvad angår sindets værdi eller styrke.

Derfor bør vi rette vores kærlighed og medfølelse mod alle levende [og sansende] væsner uden undtagelse. Fremelsk den samme holdning til alle levende [og sansende] væsner, som du måtte føle overfor din far, din mor eller den, du elsker mest. I traditionelle kulturer, især i Østen, er familiebåndene særdeles stærke. Far og mor er dem, som man holder mest i ære, og tanken om at de måtte komme til skade er ikke til at bære. Det er af denne årsag, at vi bruger dette eksempel med at betragte alle levende væsner som vores forældre, når vi mediterer om den oplyste holdning.

I Vesten synes højagtelse af forældrene ikke at have den samme intensitet. Men denne forskel betyder ikke noget i meditationen. Brug simpelthen en person, som du elsker højest, og betragt alle levende væsner som den person.

Det er selvfølgelig ikke muligt for os at fremelske en sådan kærlighed og medfølelse overfor de enkelte levende væsner [overalt og samtidigt, uden at møde dem]. Men vi kan betragte alle levende væsner kollektivt som en enhed og meditere på den kendsgerning, at de også ønsker lykken med samme ihærdighed som os selv. Vi fremelsker dette intense ønske om, at de må blive lykkelige, ved at anbringe os i

deres sted. Pas nu på ikke at fordreje dette ønske til at blive en *binding* eller *tilknytning*. Fokusér i stedet på, hvad levende væsner er nødt til at gennemgå [af lidelser og besvær i deres liv]. Vi må derpå fortsætte med at fæstne sindet i denne stræben om [andres] lykke, mens vi anvender den samme overvejelse om sindets essens, som tidligere blev nævnt omkring følelserne så som vrede, stolthed og misundelse.



Kærlighed og medfølelse på det absolutte plan

I begyndelsen [af træningen] er denne kærlighed til alle væsner en kunstig og skabt holdning. Det er ikke noget, som vi virkelig føler automatisk. Ved vores træning vil den udvikle sig gradvist, og før eller siden vil denne fordomsfrie kærlighed til alle levende væsner blive en naturlig følelse. Når vi lige nu føler kærlighed til et eller flere levende væsner, er den kærlighed ganske ofte fordomsfuld, fordi den er udvælgende, og den stammer fra vores tilknytning. Når vi taler om spirituel kærlighed, er den ikke en fordomsfuld og udelukkende [eller eksklusiv] holdning, men den er baseret på sindets natur, som er tomhed [det vil sige: den naturlige åbenhed ved sindets rummelighed. I øvrigt defineres tomhed, på sanskrit: *sunyata*, som fraværet af enestående selvstændighed og stoflighed]. Alt opstår fra tomheden. [Det vil sige, at tomheden er inklusiv].

Vi mediterer om kærlighed. Kærlighedens natur er tomhed, den eksisterer ikke [i kraft af sig selv]. Kærligheden retter sig mod de levende væsner, hvis natur også er tom [for enestående selvstændig eksistens], ud fra den *absolutte* synsvinkel. Imidlertid eksisterer dens *relative* natur også. Den opstår uden at modsige sin essens [kærlighedens absolutte natur eller essens er *sindets rummelighed og klarhed*, som er basis for og giver plads til, at kærligheden kan vise sig i *relative sammenhænge*]. Hvis dette ikke var tilfældet, og der [kun] var eksistens ved en indre ultimativ [uafhængig] virkelighed, så ville den [indre ultimative virkelighed ved selve sin natur som det eneste virkeligt eksisterende] forhindre fremkomsten af relative fænomener. Hvis en drøm var virkelig, ville den ikke kunne finde sted i sindets rummelighed. Hvis drømmens essens ikke havde en tom spejl-lignende kvalitet, ville ingen [drømme]-billeder kunne reflekteres [i sindet]. Således er naturen af de levende [og sansende] væsners forvirring *tomhed*. Hvordan

skulle den ellers kunne vise sig [i sindet], hvis den var solid og stoflig?

Skønt denne overvejelse om *Bodhicitta's* ultimative natur er noget man bliver nødt til at erkende, så kommer det senere [i træningsforløbet]. I begyndelsen anbefales det i hovedsagen at fremelske det relative aspekt ved kærlighed og medfølelse, for så senere at gøre fremskridt i retning af at *genkende* tomheden eller det absolutte Bodhicitta. Sideløbende med denne meditation om det ultimative Bodhicitta, vil en dybsindig forståelse udvikle sig. Hvis man mediterer om kærlighed ved hjælp af tomhed, bliver det til en højere form for kærlighed. Og ikke blot det, men samtidigt med at vi mediterer om kærlighedens natur, vil vi også opnå en fast fred i sindet (*shiné*), og ligeledes vil styrken i vores gode egenskaber øges. Ved vedvarende at holde den oplyste holdning [Bodhicitta] i tankerne, vil vi blive i stand til at skabe en kilde til betragtelig gavn for andre. Ved kærlighedens *samadhi* (fuldstændig fordybelse), vil vi nå frem til den endelige og ægte gavn [for både os selv og andre]. Vores sind vil blive forenet med den uforanderlige ultimative virkelighed [Buddhanaturen, på sanskrit: *Tathagata-garbha*], så vores bevidsthed ikke længere vil blive beboet af noget som helst andet end kærlighed til alle levende [og sansende] væsner. Sindet vil aldrig slippe dette [når en sådan genkendelse har fundet sted].

Ved styrken af vores meditation vil vores kærlighed til de levende væsner blive som hønsemors kærlighed til sine kyllinger. Denne proces vil udvikle sig ved sin egen naturlighed, indtil den omfavner alle væsner i en tilstand af oplysning. Gradvist vil vi opnå evne til at gavne et stadigt stigende antal levende væsner. Det har intet at gøre med telepati eller nogen særlig hensigt, som om vi udsendte energibølger for at hjælpe dem, som er ringere end os. Men spontant vil gavnlige og gode aktiviteter opstå ved kraften fra disse dyder. Styrken i denne meditationsform er så stærk, at den evner at sprede sin gavn til andre. Kærligheden stråler og udfolder sig og fødes i andre levende væsners sind, især hos små dyr, så som fugle.

Oversat fra: *The Path*, Bodhi Path tidsskrift fra USA, af Lama Olaf Høyer.