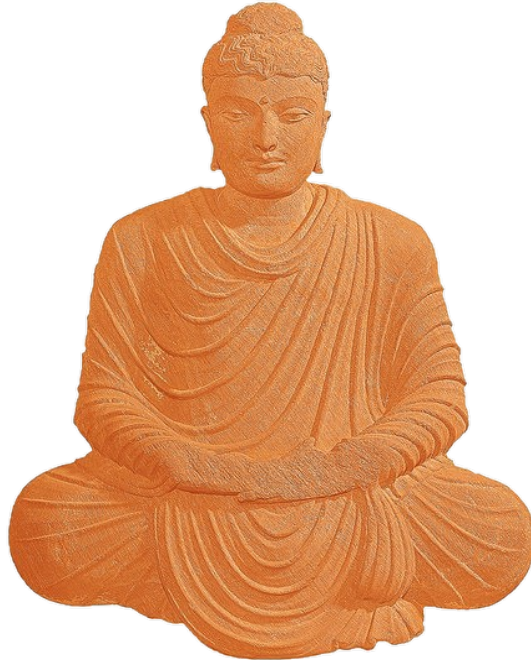


Om opfattelsen

alle artikler (1 - 5) fra Tilogaards netsted



Buddha statue fra Gandhara kulturen, Yale University Art

af Lama Tendar Olaf Høyer

SINDETS MYSTERIUM

Hvad er sindet for en størrelse? **Hvordan** fungerer det? **Hvem** er vi selv i forhold til sindet? **Hvorfor** farver sindet oplevelsen af verden? **Hvorledes** foregår direkte erfaring (sanskrit: *pratyaksha*) og gyldig erkendelse (sanskrit: *pramana*)? Disse spørgsmål søges følgende besvaret i 5 kapitler. Artiklen er fra 2007 og er blevet udvidet og redigeret mange gange siden.

Buddha Sakyamuni opdagede for 2600 år siden alle lidelsers virkelighed, årsag, ophør og metoden til at bringe dem til ophør (**De 4 Ædle Sandheder**). *Lidelse* og modsætningen *lykke* er først og fremmest oplevelser. *Oplevelser foregår i sindet*. Derfor beskrives sindet i Dharma'en (**Buddhismen**), og derfor får denne beskrivelse en særlig drejning i forhold til så mange andre beskrivelser af sindet. Disse betragtninger over sindet og dets virkelighed er desuden designet til at blive brugt i forbindelse med meditation. Jeg ved ikke, hvor

velegnede de egentlig er i andre sammenhænge, skønt emnet naturligvis har både almen og akademisk interesse. Betragtningerne er alment interessante ved at vise et sjældent samlet billede af sindets virksomhed og funktionerne i sindet, som ligger til grund for alle oplevelser, erfaringer og identiteter. Den buddhistiske anskuelse, som vises her, er altså en **synsvinkel** på sindet, som yogierne har brug for i deres træning for at opnå fagligt mesterskab. *Så selvom du her bliver præsenteret for en psykologi, er der i virkeligheden tale om en*

beskrivelse af et slags uhåndgribeligt håndværk.

Denne artikel er ikke en udtømmende forklaring om sindet i en *objektiv* forstand. Alligevel kan man godt kalde de buddhistiske anskuelser for *åndsvidenskab*, da de er begrundet i flere tusind års indsamlede erfaringer fra mange forskellige frigjorte mennesker, både akademiske pandit'ter (*lærde*) og meditations-mestre. Buddhistisk åndsvidenskab kan på den anden side ikke kaldes *subjektiv*, for selv om det kun er *personlig erfaring*, som betyder noget, så skal andre kunne opnå samme slags erfaring ved at anvende de samme metoder på samme måde.

Derfor findes der en stor debat-kultur, som vender og drejer alting, og en meget stor samling kommentarer, skrevet af sådanne mestre gennem hele buddhismens historie. Anskuelsen, som den præsenteres her, er baseret på *Cittamatra* (*Kun Sind*) filosofien, fordi den er nemmere end *Madhyamaka* (*Den Store Middelvej*). I *Mahamudra* traditionen forenes disse 2 skoler alligevel i både anskuelse og meditativ praksis.

Cittamatra betragtningernes mulighed blev opdaget af *Asanga*, da han fik en vision af *Maitreya*, fremtidens Buddha, efter 12 års konstant meditation. Det er angiveligt Buddha Maitreya, som instruerer Asanga om sindets *Buddhanatur*. Derfor kritiseres Cittamatra for at indføre begreber, som *Buddha Sakyamuni* ikke har formuleret. Som jeg vil forklare længere fremme, er Asanga's definitioner dog i overensstemmelse med den klassiske Dharma.

Asanga levede omkring år 500 og anses for en *Bodhisattva* af tredje *bhumi*. Hans kommentarer og udlægninger er kendetegnet ved foreningen af korrekt brug af buddhistiske begreber, rigtig anvendelse af anskuelserne under fordybelsen (*samadhi*) og megen meditation. Skolen, som Asanga blev forfader til, kaldes derfor også for *Yogacara* [*yoga udøvelse*], ligesom hans hovedværk hedder: *Yogacara-bhumi* - Praksis-trinene i (*buddhistisk*) yoga. Asanga revitaliserer *Mahayana*, Det Store Fartøj, i Oldtidens Indien, og fra ham stammer den ene af de to Bodhisattva-yana transmissioner p. g. a. hans forbindelse med Buddha Maitreya (*læs artiklen: Bodhisattvaløfter*).

Ligesom Nagardjuna formulerede den fuldstændige Dharma filosofi, *Madhyamaka*, har Asanga vist os den perfekte Dharma psykologi. *Madhyamaka* filosofien viser os begrebernes natur og begrænsning. *Cittamatra* - som psykologisk anskuelse - viser os sindets natur samt virkemåde og dermed både sindets ubegrænsede karakter samt dets begrænsning. Sindet er ubegrænset ved at omfatte og indbefatte alle vores oplevelser, mens sindet er begrænset ved, hvad bevidstheden (*sanskrit: vidjñana*) er i stand til at vise os.

Underbevidsthed eller *det ubevidste i sindet* forklares i nogen grad i en anden artikel: *De 5 skandha'er*. Håndteringen af anskuelsen i praksis forklares i artiklerne: *Om træning i meditation*, *Angst for tomheden*, samt *De 4 grundlag for årvågent åndsnærvær*, den sidste af Shamar Rinpotje.

En vind i håret

Man kan selvfølgelig med god ret sige, at sindet *ikke* er noget. At vi er nødt til at se *kendsgerningerne* i øjnene, ting og sager, som vi kan måle og veje, som vi kan se og høre, mærke, lugte og smage på. Sindet, derimod er flygtigt som en vind i håret og som en sky på himlen. Sådan kan man sige, men så glemmer man, at **al denne målen og vejen og sansning er sindets virksomhed**. Hvis vi skal sige noget virkelig **kvantitativt** om sindet, må det være, at *hele verden er det mest tydelige udtryk for og den største virksomhed i sindet, nemlig fremkomsten i sindet af både konkrete og uhåndgribelige oplevelser af verden. Hvad der burde være en ydre verden, er i virkeligheden en indre sansning*. Realistisk set, befinder du dig ikke i verden, men inde i *din egen oplevelse* af alting og ingenting med de begrænsninger, som dit eget sind sætter ved sin måde at være på og sin måde at virke på.

Det vigtigste i den forbindelse er sindets forunderlige evne til at vise den sansede verden, som om den faktisk befinder sig udenfor kroppen, og slet ikke inde i sindets 'indre' rum. Denne forbløffende og overbevisende illusion kaldes *maya* på sanskrit. Husk på og respekter venligt, at denne illusion har hjulpet os og vores forgængere som mennesker til at overleve i en farlig verden i over en million år. Så det er ikke fordi illusionen ikke er gavnlige som sådan; **det burde være åbenlyst, at den virker som den skal.**

Problemet består i, at illusionen fordrejer og tilslører sindets egen virkelighed. Det er ikke så godt, hvis og når vi søger erkendelse af sindets natur og virksomhed; eller såkaldt 'selv-erkendelse'. Så for at nå Nirvana, må vi derfor lære og vænne os til at gennemskue illusionen. Mens vi samtidigt forstår og værdsætter illusionens gavn i hverdagen.

For så vidt som, at du ikke er klar over dette, er du fanget i uvidenhed om sindets natur og virkemåde, ubevidst om muligheden for *Nirvana*, uden kendskab til *samsara's* virkelighed (den relative og interaktive verden, som har lidelse som kendetegn) og uden forståelse for *karma's* virksomhed. Denne uvidenhed kan afløses af indsigt ved en gennemført undersøgelse af sindets natur og virkemåde. En sådan efterforskning foretages i forbindelse med meditation, som derfor har en kunst som hedder indsigts-meditation, sanskrit: *vipashyana*. Indtræffer indsigten i sindets natur og virkemåde virkelig, følger Nirvana lige efter. Det er ret almindeligt at opnå et glimt af indsigt, mens Nirvana straks er vanskeligere.

Karmapa Thaye Dordje skrev på sit netsted den 15. september 2018: "I sig selv er sindet uden kleshas eller forstyrrende [lidenskabelige] følelser. Da sindet imidlertid fra det ene øjeblik til det næste [sanskrit: *santana*] ikke erkender dette [forhold mellem sindets natur og sindets virksomhed, som bevirker dualisme], følger det naivt karma og klesha'erne [ved tilknytning og identifikation]. Derfor må vi finde andre midler [end tilknytning og identifikation] til at forstå sindets natur. Derpå vil vi langsomt lære kendsgerningerne om karma og kleshas samt deres vane mønstre [sanskrit: *caitasikas*] at kende. Jo mere vi erkender, jo mere klarhed vil vi vinde. Efter nogen tid, vil vi nå til et punkt, hvor der ikke er flere tilsløringer [sanskrit: *avaranas*] at afklare. Således bliver sindet befriet eller oplyst. Det er, hvad der menes med sindets klarhed."

Så problemet er ikke de lidenskabelige følelser, men tilknytning og identifikation som vi almindeligvis konstant bevirker af gammel vane.

Når altså sindets natur, som beskrives i denne artikel, opfattes klart og sindets virksomhed, de 5 skandha'er, erkendes – erkendes også klarhedens visdom, sanskrit: *pradjña*.

Det svarer til de sidste tre af Dharma'ens fem veje.

Den buddhistiske synsvinkel

Sædvanligvis bliver den buddhistiske anskuelse betegnet som filosofi, andre gange som en slags psykologi og meget ofte som en religion. Egentlig er den ingen af delene og på en måde alle tre. Hvorfor bliver tydeligere for dig, når

du har læst hele artiklen. Det buddhistiske syn på livet og sindet er en anvisning til brug for meditation. Meditation i buddhistisk tradition er metoder til erkendelse af sindets natur og sindets måde at virke på. At sindet er så vigtigt, skyldes vores oplevelser; herunder oplevelse af både lykke og lidelse. Buddha's Lære sigter på at fjerne årsagen til lidelse i det hele taget. Det er derfor vigtigt at bide mærke i, at lidelse og lykke er oplevelser, og alle oplevelser foregår i sindet. Sindet som det sted, skt.: *alaya*, hvor det hele sker og sindet som en proces, hvorved oplevelser opstår (de 5 *skandha'er*) - er derfor et meget vigtigt emne. Og sindet er en forunderlig størrelse, som er et nærmere bekendtskab værd. Det er her, lykken bor. Også når lykken lokkes frem af lykkelige begivenheder i livet.

Resultatet af det buddhistiske syn, anvendt på den rigtige og bedste måde under meditation, er indsigt i sindet. Indsigten medfører befrielse og *Nirvana* eller den fuldstændige oplysning, sanskrit: *samyaksambodhi*. Fordi indsigten får yogi'en til at give slip på tilknytning og identifikation, sanskrit: *naishkranya*. Det kan føre til at sindet genkender sig selv, hvilket bevirker befrielse og så videre. (læs om *Nirvana* i artiklen: *Om Buddha 2*).

Anskuelsen fremgår af den 8 foldige vej, som Buddha Sakyamuni formulerede, hvor den betegnes som rigtig anskuelse og rigtig analyse, hvilket sidste punkt også oversættes med rigtig hensigt. "Rigtig" hedder *samyak* på sanskrit, hvilket også kan oversættes som *fuldstændig*, altså gennemført, omfattende og fuldt dækkende.

Derfor har jeg valgt at kalde anskuelsen for *opfattelsen* i denne artikel. Det beskriver både, at der er en særlig buddhistisk opfattelse, som understøtter oplysnings-arbejdet, samt hvordan vi mennesker bærer os ad med at opfatte hvad som helst; en almen psykologi. Begge emner fremgår af den følgende præsentation i 5 kapitler. Først vises (1) *sindets basis*, derpå (2) *sindets processer*, så følger (3 & 4) *beskrivelser af diverse misforståelser, som følger af uvidenhed om sindets basis og processer samt definition af intuitiv vished, og endelig (5) en sammenfatning om mulighederne for den befriende klarhedens visdom. Opfattelsen resumeres til slut i en konklusion.* Når du har læst artiklen, anbefales det, at du læser den en gang til og muligvis flere gange. Emnet er vanskeligt. Hver gang du læser artiklen, vil du muligvis opdage noget nyt.

1 Basis - Tathagatagarbha

Rummelighed og klarhed er sindets basis

Vi kender til sindet, fordi vi har oplevelser. Sprogligt betyder udtrykket *sindet* både det sted, hvor oplevelser foregår samt det, som frembringer dem og behandler dem, altså sindets processer, men herom i næste kapitel. Først og fremmest kan vi *rumme* oplevelser i sindet, ligesom man kan hælde et eller andet i en beholder. Ligesom indviet vand i Lama'ens flaske, som netop symboliserer sindets rummelighed. I en helt afgørende forstand er sindet *rum* for oplevelserne. En meget rummelig beholder (*sanskrit: alaya*). Masser af

plads til hvad som helst. Oplevelsers opståen, udfoldelse og forsvinden i sindet er fyldt i beholderen, og *vi ved kun noget om sindets rummelighed på grund af alt dette fyld*. Oplevelserne kræver megen plads nogle gange. For eksempel kræver oplevelsen af verden ret god plads i sindet, især når man kigger på stjerner. Verden – det man *oplever* som verden – befinder sig i sindet, selvom hovedet er lille og verden meget stor. *Hvordan kunne oplevelser ellers udfolde sig, hvis der ikke er plads til dem i sindet?*

Rummeligheden er sammenfaldende med – og grundlaget for – alle vores oplevelser. Skønt oplevelserne skifter hele tiden i en oplevelses proces og opstår i hvert eneste øjeblik som noget helt nyt, ganske unikt og hidtil uset, så synes *pladsen* til oplevelser at være uforanderlig og konstant. Vi ved meget lidt om sindets rummelighed, for vi ser den aldrig uden oplevelser, og det er svært at bedømme beholderen ud fra sit indhold. Tag for eksempel en flaske vin. Hvad fortæller vinen om flasken?

Det er en ganske særlig beholder, for der er hverken bund, sider eller loft. Der er blot plads, *masser af plads* til alle store og små oplevelser. Sindets rummelighed bliver sjældent bemærket, da den er så selvfølgelig og grundlæggende, at de fleste nok vil opfatte den som en ren banalitet, fordi man hæfter sig ved sine oplevelser og ikke så meget ved beholderen, som de er indeni. Da al den dejlige plads er så selvfølgelig og naturgivet eller medfødt, sanskrit: *nidja*, bliver den almindeligvis ikke værdsat for sine vidunderlige værdier, men herom senere.

Sindet giver desuden oplevelserne *klarhed* på en helt generel måde. For eksempel når vi føler os forvirrede, er vi *klar over* forvirringen. Sindets klarhed betyder altså ikke nødvendigvis afklarethed, men en basal egenskab ved sindet, *hvorved alle oplevelser opfattes i deres forskellighed*. Der er en neutral energi i klarheden, som dog må karakteriseres som vældig følsom, da klarheden formår at vise oplevelserne i al deres detalje rigdom. Skønt det er en energisk følsomhed, er den ikke lidenskabelig, men meget **præcis** (*lidenskab omtales i næste kapitel*). Derfor benævnes klarheds naturen som sindets iboende skelneevne. *Sindets grundlæggende natur er således rummelighed og klarhed*, da ingen oplevelser vil kunne opstå uden denne basis. Sindets essens eller egentlige natur, nemlig denne konstante rummelighed og følsomme klarhed, forholder man sig i reglen ubevidst til, skønt denne *sindets uforanderlige natur* er basis for al udfoldelse af bevidsthed. Det skyldes naturligvis, at oplevelser af sansning, følelser og tanker almindeligvis optager al opmærksomhed. Der er altså en samtidighed, sanskrit: *sahadja*, med sind og oplevelser, som betegnes som 'ikke-to' – sanskrit: *advaya*.

Bemærk venligst hvor stort og omfattende sindets rummelighed egentlig er. *Sindet er mindst lige så stort som hele verden*, fordi sindet formår at rumme hele verden i din oplevelse. Faktisk er det, som du kalder for verden, simpelthen dit eget sinds indhold. En verden uafhængig af din oplevelse er logisk set nødvendigvis en abstraktion, selvom den forekommer konkret og stoflig og alt andet end abstrakt (sanskrit: *maya*). Så husk det nu. Dit eget sind er meget stort – helt naturligt. Der er virkelig god plads, og alt, som du oplever, befinder sig dér.

Masser af plads *fylder ikke noget*. Det er det modsatte af fyld. Som en tom lagerhal. Tilsvarende fylder klarheden heller ikke noget, så rummelighed og klarhed er i sig selv ikke noget *stoffligt* eller en eller anden *anden form* og kan derfor heller ikke ødelægges. Der er ikke *noget* at ødelægge (*du kan slå kroppen ihjel, men ikke sindet – dette emne kommer vi tilbage til*). Al den gode plads, dette uforgængelige *ikke-noget* ændrer sig desuden heller ikke. Skønt oplevelserne hele tiden er under forandring, vises de med samme klarhed i den samme ubegrænsede beholder. Når du bemærker sindets rummelighed, opfatter du ingen grænser for den. Der observeres hverken loft, gulv eller vægge. Derfor betegnes den som *grænseløs*. Man kunne indvende, at oplevelserne ikke altid synes lige tydelige, men da vil man være *klar over* utydeligheden. Det er både mystisk og bemærkelsesværdigt, at sindet i sin grund er uforanderligt, grænseløst, ubeskriveligt, meget følsomt, ren klarhed, stor glæde og uden stofflighed. Fraværet af fysisk stofflighed kan naturligvis betvivles, men det kommer vi tilbage til (*Kapitel 4 & 5 - i denne artikel*). Kvaliteten af stor glæde er *Buddha Sakyamuni's* erfaring og er ikke nødvendigvis indlysende (*læs artiklen: Befrielse og oplysning, afsnittet om Det banale mysterium*). Sindets rummeligheds- og klarheds-natur kaldes for Buddha-naturen (*sanskrit: Tathagata-garbha og Sugata-garbha*), og for sindets egentlige natur eller essens. Sanskrit ordet *garbha* betyder natur. *Tathagata* og *Sugata* er nogle af benævnelserne for en Buddha. *Tathagata* betyder: *den, som er sådan*. *Sugata* betyder: *henrykket i lyksalighed*. *Tathagata-garbha* betyder således *Sådan-dér-naturen*, og *Sugata-garbha* er *den Lyksalige Natur*. Bemærk venligst, at essensen er *essensløshed* – både rummelighed og klarhed består ikke af noget som helst, men er kvaliteter ved oplevelserne (*læs mere om Buddhanaturen i Asanga's værk: 'The Changeless Nature' – eller på sanskrit: Mahayana Uttara Tantra Shastra*).

Jamen dog, tænker du sikkert, *her er en helt ny psykologi*, men den er faktisk verdens ældste. Den begynder med det universelle og tager detaljerne bagefter. Lad os lige tage det universelle en gang til. Sindet er helt essentielt en *beholder for oplevelser* og som sådan rummet omkring og indeni dem. Sindets rummelighed er den basale *kvalitet* ved alle oplevelser, og som sådan er den ikke noget i sig selv. Der er bare god plads. Sindet er også helt essentielt den *kvalitet* ved oplevelser, at de opleves i al deres forskellighed, og som sådan en *kvalitet* er klarheden heller ikke noget i sig selv. Klarhed eller bevidsthed, sanskrit: *vidjñana*, får skikkelse ved sit indhold, når bevidsthedens lys kastes på det oplevede, sanskrit: *rupa* (den rå sansning); *djñeya* (det sammensatte mentale indtryk); *vidjñapti* (det fortolkede indtryk); *kleshas* (de reaktive lidenskabelige følelser) og *caitasikas* (de reaktive vaner, begreber og fordomme).

Almindeligvis vil man her i Vesten forstå kvaliteter så som rummelighed, som en *funktion* af genstandene i rummet. Det er den klassiske vestlige fysiks synspunkt. Man vil se kvaliteten som en vedhæftet egenskab (*– læs mere om emnet i Ordforklaringen på netstedet under: stofflighed*). Som det fremgår af præsentationen her, er en sådan betragtning en følge af erkendelses situationen: vi kender til sindet, *fordi* vi har oplevelser. Det er som om, at

oplevelserne opstår først. Imidlertid ville vi ikke have nogen oplevelser uden sindets kvalitet af rummelighed og klarhed, så derfor er rummelighed og klarhed **basis** og ikke **vedhæftede** kvaliteter. *Rummelighed og klarhed er mere grundlæggende end, hvad der rummes og kastes klarhed over i sindet.* Rummelighed og klarhed er kvaliteter og *dimensioner* omkring oplevelserne. Oplevelserne er noget på flere måder. Hvad for noget fremgår af det næste kapitel.

I sindets rum opstår oplevelser gennem en række processer, som klarheden virker igennem. Rummeligheden er potentialet og klarheden er dynamikken. Sindets dimension af rummelighed kalder jeg for **rumme-sindet** i mangel af bedre oversættelse (sanskrit: *alaya-vidjñana*, ordret betyder det *beholder-bevidsthed*, bevidsthed om sindets rummelighed – og kaldes også blot: *alaya* = beholderen). Man kunne jo oversætte som 'rummeligheds-bevidsthed'. Det ville være meget korrekt, men udtrykket *rumme-sindet* er enklere og derfor nemmere at huske. Vi kan også oversætte ordret: beholder bevidsthed eller bevidsthed om sindet som en beholder eller et rum. Mindspace. Når vi taler om sind (sanskrit: *citta*), menes der potentiale, mens betegnelsen bevidsthed (sanskrit: *vidjñana*) peger på, at potentialet aktiveres og opleves. Imidlertid kan sindets rummelighed hverken kaldes aktivt eller passivt, for der er blot hele tiden rigtig god plads. Om vi kalder det for sind eller bevidsthed, betyder derfor ikke alverden.

Asanga bruger udtrykket bevidsthed, fordi uden bevidsthed ville vi jo ikke bemærke rummeligheden. Flere steder på netstedet bruger jeg derfor betegnelsen: beholder bevidsthed, ikke mindst fordi det er en særlig bevidstheds form, som opfatter omfang, relationer, positioner og gensidige påvirkninger af sanser og genstandene, sanskrit: *visayas*. Det er en særlig virksomhed at fastslå dens slags forhold i sindets rum, mens sanser bevidsthederne beskæftiger sig med selve sanser og genstandene.

Alaya, beholderen, betyder således det at være bevidst om sindets rummelighed. Udtrykket rumme-sindet oversættes af nogle som lager-sindet, *lager-bevidstheden* eller sindet-som-lagerhal.

(En ofte benyttet engelsk oversættelse: *storehouse-consciousness*, se artiklen: *Om karma*, punkt 2, for uddybning af begrebet: *lager-bevidstheden*. Ønsker du den korrekte oversættelse for *alayavidjñana*, vil jeg foreslå: beholder bevidsthed - det er simpelthen den ordrette oversættelse. Slå ordet op i Ordforklaringen.)

Fordi rumme-sindet er basis, og fordi vi kun kender til det i kraft af oplevelser, skal vi være varsomme med at spekulere over, hvad det er – udover rummet omkring – og indeni – oplevelserne. Mange moderne mennesker vil nærmest gå ud fra, at rumme-sindet er hjernens værk, fordi man ønsker en 'fornuftig' forklaring, som passer med det såkaldt 'kendte' verdensbillede. Ethvert verdensbillede fra enhver historisk tidsperiode er netop et **mentalt** billede, sammensat af sindets begreber og betinget af *rumme-sindet*. Vi snyder os selv, hvis vi ikke tillader os at bemærke rumme-sindets overskridelse af de 'kendte' dimensioner. Som beholder for de 4 kendte dimensioner (**højde, længde, bredde og tid**) overskrider rumme-sindet

disse, for det er jo basis for dem (herom senere i kapitel 5: *Dharmadhātu*). Man kan næsten ikke lade være med at spekulere over det. For eksempel kan man antage kvante-mekaniske ekstra dimensioner om sindets egentlige natur. I respekt for både traditionen og den faktiske *gyldige erkendelse* (sanskrit: *pramana*) ved din egen *direkte erfaring* (sanskrit: *pratyaksha*), bør vi dog simpelthen nøjes med at fastslå, at vi ikke ved på hvilken måde rumme-sindet eksisterer udover, at det er basis for alt og alle, som vi på nogen som helst måde oplever, og at der er ingen erfaringer om noget som helst uden denne basis. Tilsyneladende er alt afhængig af rumme-sindet, som selv ikke *forekommer* afhængig af noget som helst, som for eksempel en hjerne, en Gud eller noget djævelskab.

Buddhanaturen er ganske enkelt mystisk, uforklarlig og alt overskridende – også selvom den altid er tilstede og ikke kun findes ved særlige lejligheder. Som sædvanlig overgår virkeligheden fantasien. Buddhanaturen kan hverken måles, vejes eller beskrives. Der kan kun peges på den. Sådan.

Det, jeg har skrevet her om rumme-sindet, er filosofisk set ren *deduktion*:

Vi kender til sindet, fordi vi har oplevelser. Fordi der er oplevelser, må der også være plads til dem i sindet. For at oplevelserne kan opleves i al deres forskellighed, må sindet også evne at kaste klarhed over dem.

Bevidsthed og bevidsthedens indhold er det, som opstår og udfolder sig i sindets rummelighed.

Bevidsthedens indhold opstår i en bestemt rækkefølge ved bevidsthedens øjeblik. Fuld bevidsthed er sidst i rækken.

Først er der din *sanse evne*. Når den får kontakt med sansede genstande, opstår sansning af **form**. Derpå opstår *det andet følelse* ved formen. *Som det tredje* følger straks et egentligt samlet **indtryk** fra flere typer sansning (med øje, øre, næse o. s. v.) samt en rå fortolkning. Derfor kaldes det også **opfattelse**.

Øjeblikkeligt *som det fjerde* opstår så en **reaktion** på indtrykket ud fra din vilje, dine vaner, begreber, lidenskabelige følelser og erfaringer.

Først derpå giver det mening *som det femte* at tale om fuld **bevidsthed**. De fire første processer er simpelthen alt det, som bevidstheden indeholder. Så selvom bevidstheden som sådan er en *selvstændig størrelse*, er den i varieret grad til stede i alle sindets 5 grupper af processer, de 5 skandha'er.

CITAT:

Skandha som metafor

Et menneske finder en halskæde på gaden. Synet af den er **form**. Glæden ved at finde den er **følelse**. Genkendelsesprocessen, hvorved den kendes som "halskæde" er **opfattelse**. Begæret efter at samle den op er **samskaras**, vane, tilbøjelighed og begrebsdannelse. Den skelnende iagttagelse er **bevidsthed**.

- Sangharaksha.

Buddha statuen i Sarnath >
ved Varanasi i Indien,
fotograf ukendt.



2 Hvordan oplevelser opstår

(sanskrit: *citta*, sindet som
evne til oplevelse og viden)

2.a De 5 skandha'er

Processerne for oplevelse defineres som 5 størrelser (sanskrit: *skandhas*, ordret: bunke, hob, bundt eller gruppe, så betydningen er: fem størrelser, som indeholder flere enkeltdele, som tilsammen definerer størrelsen. Disse enkeltheder eller enheder betegnes også som 'begivenheder' - sanskrit: *dharmas*).

De fem skandha'er er:

- 1) **form** sanskrit: *rupa*. Kontakt [sanskrit: *sparsa*] mellem sans evner [sanskrit: *indriyas*] og sansgenstande [sanskrit: *visayas*] forstyrrer sans evnerne og frembringer en **form** for opfattet sansning i sindet.
- 2) **følelse** ved sansningerne sanskrit: *vedana*, som forekommer at være behagelige, ubehagelige eller ligegyldige. Der er følelse ved lyd, lugt, smag, syn, tanker og lidenskab samt ved at mærke noget.
- 3) **opfattelse** eller indtryk sanskrit: *samdjñā*, sammensætning af de forskellige sansindtryk i et hele med genkendelse af deres forskellighed og sammenligning med allerede kendte sans former - altså et fortolket indtryk.
- 4) **reaktion** som er *vilje-*, *vane bestemt* og *erfarings bestemt* sanskrit: *samskara*, på indtrykket og
- 5) **bevidsthed** sanskrit: *vidjñana*. Der er 8 slags, herom senere.

Hver slags sans-evne har sin dertil hørende særlige sans-bevidsthed. I Dharma'en (buddhismen) regner man med 6 sans-evner og 6 sans-bevidstheder, men herom lidt længere fremme. Sindets processer defineret som 5 størrelser indtræffer øjeblikkeligt – det tager virkelig kun et øjeblik – hvilket vil sige, at de i praksis er samtidige og dermed fremstår som 5 strukturelle dimensioner ved alle vores oplevelser. Læs gerne listen en gang til, for at kunne huske den og kunne følge præsentationen nedenfor:

1. form
2. følelse
3. opfattelse
4. reaktion (samskara skandha)
5. bevidsthed

Alle oplevelser opstår ved de 5 skandha'er. Tilblivelsen af en oplevelse i 5 trin er udtryk for et enkelt forløb af de 5 processer i sindet. En sådan udvikling af en enkelt oplevelse i et enkelt gennemløb af de 5, tager kun en brøkdel af et sekund. En tilblivelse af en oplevelse ved et enkelt gennemløb af de 5 skandha'er kaldes *bevidsthedens øjeblik*. Når en sådan tilblivelse har fundet sted, afsluttes øjeblikket, og hele processen gentages forfra, forløber i 5 trin, ophører igen, gentages og så videre, ustandseligt gennem hele livet, døden, genfødslen og indtil *Nirvana* indtræffer. Denne ustoppelige strøm af udviklinger i oplevelserne kaldes for *santana* på sanskrit. Santana betyder ordret en serie. Det vil sige: serien af bevidste øjeblikke. Begrebet santana kommer vi tilbage til, for begrebet indeholder flere implikationer.

De 5 skandha'er er både det, som oplevelser består af, og det, som viser oplevelser. Al behandling af, og reaktion på oplevelser foregår her. Der er ingen oplevelser *udenfor* de 5 skandha'er. Da alle oplevelser gennemgår en vis forarbejdning eller *forvrængning*, (sanskrit: *moha*) når de ustandseligt tumler gennem de 5 skandha'er, er netop de 5 skandha'er kilden til både lykke, lidelse, uvidenhed, viden (sanskrit: *avidya*), forståelse, de to slags vished (sanskrit: *pradjña og djñana*) og mange misforståelser. Vi kan slet ikke kalde noget for en oplevelse, før den har været igennem de 5 skandha'er. Der er således *5 udviklings faser* i tilblivelsen af en oplevelse fra sansning til fuld bevidsthed. Oplevelserne opstår, forarbejdes eller behandles og ændrer sig ved sine gentagne gennemløb af de 5 skandha'er (*santana*).

Vi er så afhængige af sindets processer, at de naturligt vækker interesse. Det er blot meget svært at observere og tænke psykologisk om vores egne sansninger og reaktions-mønstre. Man skal vænne sig til det. De 5 skandha'er beskriver den *direkte erfaring* både af oplevelsers tilblivelse og oplevelsers forvrængning ved denne proces. Den direkte erfaring (sanskrit: *pratyaksha*) er vigtig, når man mediterer. Direkte erfaring betyder at genkende de 5 skandha'ers virksomhed i oplevelserne, uden at skulle udvikle eller benytte et *begreb* om det.

(Der findes tillært viden i form af kundskab og analyse. Når du har begrebet emnet og lader din bevidsthed dvæle ved det, får du direkte kendskab til emnet, direkte erfaring. De 5 skandha'er beskriver simpelthen den direkte erfaring – hvordan den finder sted).

(Læs også den uddybende artikel: *De 5 skandha'er*.)

Tanker er sansninger

Fatte-evnen anses i Dharma'en (Buddhismen) for at være en sanse-evne. Forstanden er en sanse-*bevidsthed*, på sanskrit: *manovidjñana*, sanse-bevidstheden-om-sindet. *Vidjñāna* betyder egentlig blot bevidsthed, ordret: **det at vide**, men ikke som vi bruger begrebet i Vesten. Så derfor bruges udtrykket *sanse-bevidsthed*, sanskrit: *pravritti-vidjñana*.

(*Mano*, i flertal *manas*, betyder *tanke* eller noget man forestiller sig mentalt, og *vidjñana* betyder *bevidsthed*, så betydningen er: **bevidsthed om sinde** - og dermed også om sindets indhold. Herved tager bevidstheden [*vidjñana*] form af indholdet i bevidstheden [*mano*]. Sindets erfarings-evne, sindets evne til viden [sanskrit: *buddhi*, betyder ordret: det at **kunne** forstå] aktiveres i en af de 6 former for sanse-bevidsthed, her **sanse-bevidstheden-om-sindet**. Bevidsthed defineres således som *ren klarhed*, samtidigt med at denne klarhed altid kaster sig over indholdet i bevidstheden og tager form af dette indhold i den 5. skandha. Ordet *vidjñana* består af præfikset *vi*, som betyder at dele eller opdele, og roden *djñā*, som betyder det at opleve eller at vide. Bevidsthed betyder således skelne-evne [i følge professor *Suzuki*]. Når man således umiddelbart skiller alting ad, opstår naturligt *dualisme* som et problem for *erkendelse*.)

Der er således også en *fatte-sans*, men i den klassiske Dharma omtales det, som man selv oplever, hvilket er **sanse-evnen** (sanskrit: *buddh-indriya*). Det tibetanske begreb betyder **sans for sind**.

(Sans for sind, på tibetansk: *yi kyi wangpo*, betyder netop ikke sans, men **sanse evne**, skt.: *indriya* [tibetansk: *wangpo*], når du har sans for noget. Hjernen hedder: *læpa*. Bevidsthed som sådan anses i tibetansk medicin, som er en videreudvikling af indisk *Ayurveda*, for høre hjemme i hjertet, mens *fatte-sansen* er forbundet med hjernen. Det er en lægelig betragtning. **Dharma'en er formuleret for mediterende yogi'er**. Sindet er selvfølgelig til stede i hele kroppen i den enkle forstand, at det, som vi selv oplever, er, at **kroppen er inde i sindet**, for kroppen er en række sansninger og en virkelig oplevelse, som unægtelig foregår indenfor i sindet. Oplevelsen af kroppen kan logisk set kun foregå i sindet, som vi konventionelt forstår begrebet, så **sindet kan ikke direkte observeres i kroppen**. Oplevelsen af kroppen – herunder sanse organerne - foregår derimod direkte i sindet. Sanserne observeres kun som *sanse genstande* og ikke direkte *som medie* for ens egen oplevelse. I den *direkte erfaring* observeres kun sanse-evnerne, fordi vi er **indeholdt** i vores eget sind. Vi kan ikke opfatte sindet udefra. Sans og sanse-evne må formodes at være sammenfaldende, men det er **ikke** dét, som observeres – ligesom man ikke kan se sit eget ansigt.)

Når vi føler, tænker eller mentalt forestiller os noget, er det på grund af forstyrrelse af *fatte-evnen* (i den *første skandha*) med den efterfølgende aktivering af *sinds-bevidstheden* (i den *femte skandha*). Vi formår dog derpå at brodere videre på den umiddelbare forstyrrelse og kan bruge megen tid på det. Alt, som vi oplever, vækker tanker, lidenskabelige følelser og mentale forestillinger i den 4. skandha for at give en spejling af mening og betydning af det opfattede indtryk fra den 3.

skandha. Et fornemt udtryk for dette er filosofi, kunst og sprog. De bebor alle den tredje skandha som umiddelbar fortolkning og den fjerde skandha som reaktivt begreb.

Så vores sinds-bevidsthed har som sine sanse-genstande både indtrykkene fra den tredje skandha (opfattelse) og reaktionerne fra den fjerde skandha (vilje, vaner, erfaringer og lidenskaber) udover selve sansningerne i form-skandha'en (den første skandha) og vurderingerne i følelses-skandha'en (den anden skandha). Alle 6 sanse-bevidstheder kan på tilsvarende måde blive til sinds-bevidsthedens sanse genstande, når sindet reflekterer om sig selv. Sanse-genstandene for sanse-bevidstheden om sindet er altså alle 5 skandha'er, selvom de 5 skandha'er, når de er sanse-genstande for sinds-bevidstheden, må anses for at høre hjemme i form-skandha'en i netop denne forbindelse (læs gerne denne sætning en gang til). Det foregår rent praktisk ved, at oplevelserne og reaktionerne på dem strømmer i en række lynhurtige gennemløb af de 5 skandha'er ufattelig mange gange på ingen tid. Det ene gennemløb efter det andet (- dette tidsforløb – sindet som en strøm af øjeblikke – kaldes for *santana* på sanskrit. Læs mere om *santana* i Ordforklaringen og i artiklen: *Hvad er en oplevelse?* samt: *Angst for tomheden*). Det der for eksempel opstod fra *samskara skandha* (den fjerde skandha) i det første gennemløb, bliver til sansning i *form skandha'en* (den første skandha) ved det næste. Det er således, at sindet virker ligesom et *spejlgalleri* med spejling af uendelige spejlinger.

Sindet som proces er i sagens natur lidt indviklet, skønt systemet eller det mentale mønster som sådan er enkelt.

At fatte eller at forstå noget er en *kædereaktion* i sinds-bevidstheden (*forstanden*). Ofte fatter man ikke noget. Det er også en kædereaktion med mange forslag til forståelse. Abstraktioner, historier eller tankestrømme er en slags sansning, fordi der er sanse-genstande, også selvom de er mentale forestillinger, og bearbejdningen af dem sker netop på samme måde for dem som for andre sansninger igennem processerne i de 5 skandha'er. Her i Vesten plejer vi at skelne stærkt mellem tænkning, fantasi og sansning. Når man anbringer dem sammen i Dharma'en (*Buddhismen*), er det fordi de fungerer på samme måde og er i samme familie. I Dharma'en er det vigtige ikke om det, du oplever, er fantasi eller sansning. Det afgørende er, om du bliver domineret af det, som du oplever, eller om du kan beherske din egen reaktion (*herom senere*). I stedet skelner man mellem de 6 forskellige sanse-bevidstheder. *Alle tanker, lidenskabelige følelser og mentale forestillinger er således udtryk for naturlige processer, som i første omgang opstår af sig selv og er en form for sansning.* Mere ansvar for

dine tanker og følelser har du ikke, bortset fra at jeg er sikker på, at du er dygtig til at brodere videre på din første tanke i en tanke række.

Med fatte-evnen er der altså 6 sanse-evner. Således er der også 6 sanse-bevidstheder. I Dharma'en opkaldes de efter sansens navn, nemlig næse-, øre-, tunge-, øje-, sinds- og krops-bevidsthed. Krops-fornemmelsen oversættes ofte som føle-sansning og berøring, men den er i buddhistisk forstand al slags krops-bevidsthed allevegne i kroppen; altså både overflade sensibilitet og dybde sensibilitet. Kropsbevidsthed er at mærke noget i kroppen, både udenpå og indeni – både berøring, hovedpine og mavepine. Sanse-bevidstheden om sindet, som kaldes forstanden på dansk, skaber forståelse, skønt, som det vil vise sig, skaber den også misforståelse med legende lethed.

Hvorfor undervises der i skandha'er og resten?

(Med resten menes de flere slags bevidsthed, de 12 ayatanas, de 18 dhatu'er og de 22 indriyas)

[Det gør der] for at [de] kan virke som midler mod de 3 slags tro på et egentligt Selv. De 3 slags tro på et Selv er troen på en enhed [i Selvet], tro på en oplever og tro på et handlende [Selv]. (Selvets illusion forklares i næste artikel, Om opfattelsen 3)

Således skriver Vasubandhu i bogen Opsummering af de 5 skandha'er, udgivet på engelsk som: The Inner Science of Buddhist Practice, oversat af Artemus B. Engle.

De 18 Dhatus, 12 Ayatanas og 22 Indriyas

De 6 slags *sanse genstande*, de 6 *sanse evner* og de 6 *sanse bevidstheder* bliver samlet kaldt for de **18 dhatu**'er. Det oversættes normalt som de **18 sanse områder**, eller nogle gange som riger, regioner, sfærer og – i nogen grad ukorrekt – som elementer.

(et *fysisk* element kaldes ellers for *bhuta* i betydningen partikel, molekyle eller atom på sanskrit, og for *dharma* når det handler om et *mentalt* element, som indgår i oplevelserne)

Betydningen er, at der er 18 dimensioner omkring området for sansning.

De 6 slags sanse genstande og de 6 sanse evner kaldes for de **12 ayatana**'er, hvilket normalt oversættes som de 12 sanse baser eller felter - ordret betyder det de **12 kilder** eller **porte**.

Der er ikke blot **de 6** sanse evner, som hedder **indriya**'er på sanskrit (*ordret betyder det kapacitet eller kraft*). Der er i alt 22 indriya'er, fordi man også tæller andre evner med, så som livet, kønnet og mange andre, som ikke forklares i denne artikel. Man kan sige, at de 22 indriyas udtrykker livets eksistentielle dimensioner eller måden, som vi inkarnerer på - som mand eller kvinde og så videre.

2.b

De lidenskabelige følelser

Lidenskaberne som sådan, er i en særlig kategori, da de så at sige bærer inkarnationen. Det er på grund af *tilknytning* og *identifikation* med lidenskab, at vi inkarnerer igen og igen med krop, tale (sanskrit: *vak*, det vil som fagudtryk sige *kraft*, *energi* og *udtryk*, altså al *bevægelse*, sanskrit: *vayu*, og ikke kun *sprog*) og sind. Vi begærer den inkarnerede kropslige tilstand på grund af den sensuelle følsomhed og nydelse, som kun en menneskekrop kan give. Derfor forventer vi instinktivt, at det er lykken at have en krop, skønt lykken bor et andet sted (*hos sindets klarheds natur*) og baserer sig på noget helt tredje (nemlig rumme-sindet – læs forrige kapitel om *Buddha-naturen*).

Definition

Traditionelt defineres lidenskaberne som **3** eller **5**. Lidenskaberne er:

A) forvirring (sanskrit: *avidya*, uvidenhed [filosofisk] eller ubevidsthed [psykologisk], hvilket føles som forvirring), vrede og begær, eller

B) forvirring (*avidya*, ordret: uvidenhed, mangel på viden), vrede, stolthed, begær og misundelse. Tjødji Nyima Rinpoche skriver, at der også eksisterer en opsætning med **6** lidenskaber, hvori grådighed eller nærighed indgår som den sjette (i *Kalachakra Tantra*). Lidenskaberne kan underopdeles og gradbøjes, så der i alt findes 84.000 forskellige lidenskabelige sindstilstande.

Den korte version er altså: *fanget af uvidenhed og splittet mellem vrede og begær*. Det er det lidenskabelige miljø, som vi opererer i. Det er på denne baggrund, at vi både forstår og misforstår virkeligheden. Lidenskaberne præsenterer os for en færdig pakket emotionel reaktion, forståelse eller misforståelse, før vi er i stand til at forholde os til situationen bevidst og fornuftigt. Husk det nu. De lidenskabelige følelser opstår **altid** før din fornuft, fordi *lidenskaberne opstår i den fjerde skandha*, mens *fuld bevidsthed først opstår i den femte*.

Karakter

Lidenskabernes positive side er *intuition* og deres skyggeside er besættelse og *forgiftning* af sindet. Man kan også sige, at sindet bliver *foruren* af al den lidenskab. Lidenskab hedder *klesha* på sanskrit (*njon mong* på tibetansk). Forgiftning og forurening betyder, at emotionaliteten ved at gribe og fylde bevidstheden *tilmudrer* sindets iboende klarhed. Den kvalitative forskel på ren intuition og instinktiv forurening består i, hvorvidt der er *tilknytning* og *identifikation* med de lidenskabelige følelser eller ej. De fleste vil nok have svært ved at se sig selv som

mennesker, som både lader deres egne lidenskaber opstå *uforhindret* og helt uden hæmning, samtidigt med at de slet ikke identificerer sig med dem eller knytter sig til dem, når de har manifesteret sig. (Læs artiklen: *Om træning i buddhistisk meditation, om dette emne.*)

Faktisk er det så svært bare at give slip på tilknytning og identifikation med lidenskaberne, at de mange steder omtales som blot negative størrelser og som noget, der forgifter sindet, hvorfor de kloge anvender *modgift* (læs remsen: *6 slags modgift*) til at pacificere dem med, før der sker *skade*. Det er nok også rigtig smart, når man ikke mestrer sine tilknytninger og identifikationer og man samtidigt gerne vil modvirke usund *karma*. Men det er vigtigt at bemærke, at de lidenskabelige følelser er ikke 'fjenden' eller uundgåeligt dæmoniske. Problemet ligger i virkeligheden et andet sted, nemlig i *tilknytningens og identifikationens mysterium*.

Forløb

Der er også et problem i og med, at lidenskaberne opstår øjeblikkeligt som en lynhurtig reaktion (i den fjerde skandha) på et bestemt indtryk (i den tredje skandha), før man overhovedet når at behandle indtryk og reaktion med sin sinds-bevidstheds klarhed (i den femte skandha) og sin vedtagne etik. Den vedtagne etik aktiveres jo først i den 4. skandha ved *de efterfølgende gennemløb* af de 5 skandha'er, *efter* den emotionelle reaktion **har fundet sted** og **har farvet** oplevelsen. Der sker næsten altid en slags *emotional hijacking*, som det hedder på nydansk, der lynhurtigt kan medføre ubesindig handling. Derfor er det vigtigt at opbygge gode vaner, som forholder sig til det ved for eksempel *lodjung* træning.

Lidenskaberne opstår ofte blandede og sammensatte i sindet. *Angst* vil nogle nok mangle i disse lister, men frygt og ængstelighed er det ene aspekt af vrede. Det andet er aggression og had. Uselvisk kærlighed og andre sociale følelser er heller ikke nævnt, da de ikke besætter eller forgifter, men baserer sig på et åbent sind. Kærlighed og begær kan dog sagtens danse sammen og smække med dørene. Sindet er naturligt åbent (*rummeligt*), men lidenskaberne indsnævrer åbenheden og bevirker tunnelsyn, når sindets egentlige natur endnu ikke er genkendt, og visdomsindet (*sanskrit: djñana, intuitiv vished; herom senere*) endnu ikke er gået op for os, og vi stadig knytter os til - og identificerer os med - vores lidenskabelige sindstilstande.

Lidenskaberne manifesterer sig i reglen i kæder. For eksempel opstår der naturligt stolthed i sindet, når man kan noget eller lykkes med noget. Går man meget op i det, eller sagt på en anden måde, bliver man virkeligt grebet af det, følger der en vis ringeagt for dem, som ikke kan det samme eller lykkes lige så godt. Det vil omverden i reglen reagere imod. Derfor vil man derpå føle vrede mod disse reaktioner, fordi man føler, at de er forkerte eller urimelige. Når det ikke ændrer på noget, vil man så føle sig skuffet, og hvis man ikke får respekt, vil man derpå føle selvmedlidenhed. En kædereaktion kan etablere sig som, hvad man kunne kalde en *emotional identitet* ved sådanne vaner. Det er automatikken og selvoptagetheden i dette forløb, som fuldstændig **tildækker** eller **tilslører** (sanskrit: *āvaraṇa*: slør, tildækning) sindets iboende rummelighed og klarhedens vished (sanskrit: *prajñā*).

Forgiftning

Forgiftning vil sige, at man får et slags tunnelsyn, som udelukker mange aspekter ved situationen, som man befinder sig i - i reglen udelukkes både *Dharma*, altså Buddhas råd og vejledning og situationens alment menneskelige dimensioner. Man drives til at fokusere på sin tilsyneladende egen-interesse og har svært ved at opfatte andet. Desuden er man i den tilstand villig til at *tiltænke andre sine egne* lidenskabelige følelsers hensigter og begrænsninger. Graden af tunnelsyn afhænger af intensiteten i lidenskaberne og de vaner, som man har opbygget i den forbindelse. *Forgiftning* betyder filosofisk, at sindets egentlige natur, Buddha-naturen tilsløres, hvorved sindet ikke kan erkende sig selv eller befri sig selv, så længe tilstanden varer (og den kan vare så længe som praktisk taget evigt, for vanen er stærk). Derfor kan man også kalde tilstanden en besættelse, skønt de fleste nok vil nøjes med at beskrive det som *at blive grebet af de lidenskabelige følelser* og nogle gange miste besindelsen.

Emotionel identitet

Tilsvarende vil man omtale sin emotionelle identitet som det, at man i en given situation **plejer** at blive enten ophidset, begejstret, bevæget og opløftet, eller nedtrykt og nedslået, eller overvældet af rædsel og frygt og så videre. Man kan også sige, at enhver *fascination* af noget betyder, at der er emotionel tilknytning og dermed endnu et slør

(sanskrit: *āvaraṇa*: slør, tildækning) eller endnu en fordunkling (sanskrit: *moha*) af sindets egentlige natur, som er naturlig grænseløs åbenhed (rummelighed) og følsomhed (klarhed). Det modsatte af tunnelsyn ved emotionel identitet. Det virkelig forunderlige, som få forstår, er den tilsyneladende nødvendige tilknytning og identitet med lidenskaberne, for den er **ikke** nødvendig. Det skyldes naturligvis uvidenheden (sanskrit: *avidya*) om Nirvana's og samsara's natur, samt karmas virkemåde. Når uvidenheden er væk, er også klistersindet (sanskrit: *kleshacitta*, herom senere) borte, og i stedet vil de selv samme lidenskaber vise sig som *visdomsind*, en intuitiv og yderst følsom opfattelsesevne (sanskrit: *djñāna* – kan også staves: *jñāna* – tibetansk: *yeshe*. Læs om det i kapitel 4). Det er vigtigt at forstå, at **lidenskaberne er først og fremmest intuitiv information**.

Hvis man knytter sig til og identificerer sig med de opstående lidenskaber, når de viser sig i sindet, bliver man – til en vis grad, for der er jo også fornuft – ét med dem. Det forstærker lidenskaberne og giver dem en vis dominans i bevidstheden. Når der er lidenskab på den måde, er det ikke intuition, som dominerer, men den umiddelbare instinktive fornemmelse for egen-interesse, selviskhed og selvtilfredsstillelse. Det foregår som en *understrøm* i sindet, fordi lidenskaberne ved deres intuitive karakter følger deres egne begreber, som ikke er underkastet viljen (sanskrit: *cetana*). Desuden opstår de allerede i den fjerde skandha, mens forstanden halter bagefter med sin vilje, sine begrebs dannelser og sin forståelse eller misforståelse. Først når du bliver fuldt bevidst i den 5. skandha, kan du aktivere fornuften til det næste gennemløb (sanskrit: *santana*) af de 5 skandha'er. Forstanden arbejder således altid i et forudgivet indre lidenskabeligt miljø, som ikke kan ændres positivt ved en direkte bearbejdning, fordi miljøet allerede er opstået, men kun ved indirekte påvirkning. Det sker hovedsageligt ved *refleksion* i den analytiske del af indsigt meditation, *vipashyana*, og ved *Bodhicitta*, Dharma'ens befriende oplyste holdning (relativt *Bodhicitta*) og sindets medfødte, uforhindrede, naturlige og følsomme åbenhed (rummelighed) og hjertelighed (klarhed - *glad lykke er naturligt meget kærlig* - det vil sige: absolut *Bodhicitta*). For at få gavn af *Bodhicitta* må man naturligvis først blive opmærksom på, at *Bodhicitta* faktisk allerede er til stede midt i al balladen (læs artiklen: *Det Lyse Sind*).

Lidenskaberne er i en vis forstand således *djævl*e, nemlig ved – med varieret grad af hensynsløshed – at forvolde skade på både en selv og andre på grund af sin selvoptagethed. Derfor reagerer mange, når de således bliver grebet af stærke lidenskaber, ved at forsøge at undertrykke, hæmme eller dæmpe deres egne lidenskabelige følelser og håber herved at kunne forblive sociale, mens de dog også gerne ser

deres egen-interesse tilgodeset, som foreslået af lidenskaben. Det er meget menneskeligt, men forhindrer ikke tunnelsyn. Man sender blot lidenskaberne til underbevidstheden, hvorfra de stadig vil virke skadeligt på relationerne mellem en selv og andre, fordi der stadig er en eller anden grad af identifikation og tilknytning med klistersind (herom senere), og **fordi lidenskaberne bliver ved med at opstå for forstanden**. Man ser blot bort fra det, mens man fremviser et socialt ansigt. Det svarer til at gå med maske. Der er en kvalitet af noget uægte.

Visse andre mennesker vil opfatte lidenskabernes manifestation (som de jo på ingen måde kan forhindre i at opstå, da de er naturlige reaktioner, som følger af samspillet mellem én selv og omgivelserne) som noget sygt og farligt i dem selv. De vil derfor ikke kun nøjes med at undertrykke de lidenskabelige følelser, men meget aktivt forsøge at bekæmpe dem, hvilket de så – desværre – bliver både afstumpede og fremmedgjorte af. Det er unødvendigt selvpineri. Ingen af disse reaktions-mønstre forstår at værdsætte lidenskabernes intuitive natur, men tilføjer følelses-livet ekstra besvær, knuder på sjælen og problemer med omverden.

Lader man blot lidenskaberne dominere sindet, og identificerer man sig helt med dem, er det umuligt at undgå skade eller sår på både sig selv og andre, fordi alle lidenskaberne er så selv-centrerede i deres begreb om situationen. Man kunne tro, at det ville være meget nemmere uden lidenskab i livet, men dels kan det slet ikke lade sig gøre, som det beskrives i næste paragraf (selvom mange har prøvet på at udvikle lidenskabsløshed i tidens løb) dels ville man miste en af livets største og vigtigste ressourcer samt sin naturlighed.

Intuition

Lidenskaberne er altid intuitive derved, at man ikke selv skaber dem, men de opstår spontant i den fjerde skandha, *relative* til situationen, sådan som man *opfatter* den (i den 3. skandha). Skønt lidenskab synes at komme indefra, er de ofte affødt af begivenheder, som opfattes som kommende udefra omgivelserne. Selvom lidenskab er reaktion og ikke sansning, så blandes sansning og reaktion godt og grundigt sammen i bevidstheds skandha'en (5. skandha). Lidenskaberne kan derfor også betragtes som en flod af mental energi eller følelser, som strømmer fra

det ene øjeblik til det næste (sanskrit: *santana*) og giver liv, sjæl, sygdom, helbredelse, inspiration, skuffelse og død. Så emotionaliteten kan både opleves som *river rafting* og som at fiske, mens man driver i en båd med strømmen på en lille stille å. Måske fanger man lidt fred. Når der er fart over feltet, intensitet og voldsomhed, prøver de fleste blot at styre sig gennem strømmen af lidenskabelige følelser.

Lidenskaberne er både i sind og krop. **De er bindeleddet.** De er både rent mentale størrelser og deltagere i kroppens biokemi og nervesystem. Lidenskab hører hjemme i den fjerde skandha, *samskara skandha* (vilje, vaner og begreber), og må således betegnes som umiddelbare emotionelle reaktioner.

Lidenskab er at tænde på noget, blive grebet af det og derpå brænde for det. *Uden at løfte en finger eller tænke en tanke sker det bare.* Det er lidt ligesom at komme på restaurant, hvor maden ikke bliver lavet af dig selv, og hvor du bliver betjent, uden selv at skulle gøre andet end at spise maden – skønt i denne situation får du ikke lov til selv at udvælge det, som bliver serveret. Det er altid dagens ret. Det er kokken, som bestemmer. Lidenskaberne *informerer* dig om den **type** situation, som du umiddelbart befinder dig i – ifølge din egen erfaring. Det er det intuitive ved lidenskab, og denne intuition manifesterer sig altid som en øjeblikkelig reaktion på indtryk, **før** du er blevet fuldt bevidst om din situation.

Resumé

Lidenskab er **intuitivt** at føle og forstå, når noget er forkert i situationen, både når man ikke lykkes med noget selv, og når man udsættes for skade fra andre eller fra verdens tilstand, hvorved der umiddelbart opstår **(1) vrede** eller ubehagelig utilpashed, irritation, had, aggression eller angst og frygt. Vreden kan lynhurtigt skifte fra sin ene under-tilstand til en hvilken som helst af de andre.

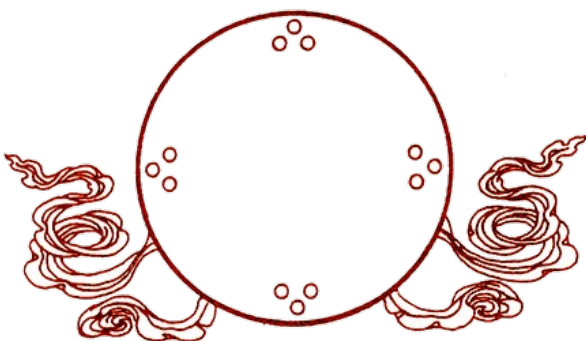
Når man selv kan noget, som andre ikke er så gode til, eller når man blot lykkes med noget, opstår øjeblikkeligt **(2) stolthed**, som næsten uundgåeligt medfører ringeagt for i hvert fald visse andre.

Lige sådan når noget har værdi, vil der naturligt og spontant opstå **(3) begær**. Opmærksomheden lyser op af sig selv og retter sig straks mod begærets mål med begejstring og belyser det og beundrer kvaliteten.

Derfor er der også et ønske om at tage denne værdi i besiddelse, nyde den og eje den.

Tilsvarende når nogen har opnået, hvad man selv **ikke** kan opnå lige nu, så opstår med det samme **(4) misundelse**. Pludselig er man inspireret til at ødelægge det for disse heldige, og man har det dårligt med sit eget uheld.

Endelig oplever man som ramt af lynet **(5) forvirring**, når der er noget, som man virkelig ikke forstår eller begriber og ikke kan fatte, hvad det er for noget, eller hvordan det virker. Lidenskaberne er som et magisk spejl, som straks *reflekterer* den situation, som man befinder sig i, *med lidenskabelige følelser*.



Et bronze spejl med silkebånd.
Sindet spejler alt med følelse.
Tegning af Gerard Muguet.

Den intuition, som er gent i lidenskaberne, er en kostbar ressource. Besætter eller griber lidenskaberne blot det stakkels menneske-

væsen, så får man problemer på grund af den ledsagende hensynsløshed overfor andre uden at få nytte af de intuitive fornemmelser, som alle lidenskaber består af. Er man ude af stand til at opgive identifikation og tilknytning med de manifesterede lidenskaber, anbefales det at bruge *modgift*, som det praktiseres i Mahayana traditionerne samt træne *lodjung*. (Læs remsen: *6 slags modgift*).

Magter man heller ikke det, anbefales det i Hinayana traditionerne at undgå at skade andre som følge af lidenskabernes tilstedeværelse i øjeblikket, idet Hinayana pointerer – ligesom straffeloven – at man er ansvarlig for sine handlinger, og at *karma* bør kultiveres, så der kun opstår god karma i fremtiden og at både udvikling og modning af dårlig karma forhindres. Det kan godt lade sig gøre, men det kræver lidt ydmyghed, tålmod (sanskrit: *kshanti*), selvdisciplin og vågent nærvær (sanskrit: *smriti* - ofte oversat som ”mindfulness” - altså *besindelse*, skønt udtrykket ordret betyder ihukommelse [af Dharma] og opmærksomt nærvær).

(Læs artiklen: *De 3 fartøjer*, om Mahayana og Hinayana)

2.c

8 slags bevidsthed

Jeg bruger betegnelsen: *lidenskab*, for at undgå at sammenblende begrebet med den anden skandha, *følelses-skandha'en*, som jo blot betyder fornemmelse af behag, ubehag eller neutralitet. Det lidenskabelige sind hedder *kleshacitta* på sanskrit og kan oversættes med ordet: **klister-sindet**. (*Klesha* betyder klæben og tilknytning, *citta* betyder sindets evne til erfaring og viden, så *klesha-citta* er **sindets evne til at klistre**). Det gamle danske ord: *mod*, som i udtrykket: *hvordan er du til mode i dag?* – viser betydningen. Sådan, som du har det lige nu: det er dit klistersind. Din lidenskabelige sinds-tilstand. Din dynamiske (omskiftelige) emotionelle identitet. Har du det godt? Det kan være en glad og ufarlig sindstilstand, når man har det godt. *Der opstår ikke en lidenskabelig følelse i sindet uden indbygget begreb og en ledsagende - og næsten uimodståelig - invitation til identifikation og tilknytning*. Det er for eksempel umuligt at forestille sig lidenskaben *begær* uden begreb om *værdi, mig og mit*.

Et andet navn på sanskrit for klister-sindet er *klistha-mano-vidjñana*, som ordret betyder *klæber-sinds-bevidstheden*. De mange former for lidenskab kaldes for *klishtha-manas*, som ordret betyder *mentalt klister*. Det er påfaldende med ordet *klistha* på sanskrit og *klister* på dansk, som tydeligvis betyder det samme. *Mano* (*manas* i flertal) betyder en tanke, en mental form, konstruktion, størrelse eller et mentalt mønster, som sinds-bevidstheden har taget form af.

Kleshacitta betyder sindets evne til at spejle indtryk fra den 3. skandha med selvcenteret lidenskab i den 4. skandha. *Klæber-sinds-bevidstheden* er den måde, hvorpå de lidenskabelige følelser manifesterer sig som en særlig ladet bevidstheds form i den femte skandha, som således farver sinds-bevidstheden og er udtryk for graden af identifikation med lidenskab, som du opretholder. Graden af identifikation afgøres af din bevidsthed og lagres som din vilje (sanskrit: *cetana*) i en fortsat og uophørlig historie fortælling (*den emotionelle identitet*, læs om det i næste kapitel på side 31, under: *Forholdsvis identitet*) - (Læs også artiklen: *Forgiftning – eller blot bevæget*).

Der er 8 slags sind, nemlig de 6 sanse-bevidstheder, plus klistersind og rumme-sind. I de klassiske Dharma traditioner beregner man kun 6 slags sind, fordi rumme-sind anses for *Dharmadhatu* (herom længere fremme: *kapitel 5, Dharmadhatu*) og klistersind for *samskaras* (den 4. skandha), hvilket er korrekt filosofisk. Grunden til at tælle 8 er funktionel og stammer fra *Asanga*, som er én af de store *Mahayana-mestre*, som levede for 1500 år siden. Rumme-, klister- og (de 6 slags)

sanse-sind beskriver forskellige grader af inkarnation. *Der er kun ét sind.* Opdelingen er begrebs-mæssig for at vise funktionen. Husk, Dharma'en er et fag. Filosofi og psykologi i Dharma'en er faglige terminologier samt definitioner og ikke dogmatik. De skal forstås i den sammenhæng, hvori de præsenteres. De 5 skandha'er er ikke en tro, men nogle størrelser, som du selv kan finde i dit eget sind, når du udøver den såkaldte *indsigts-meditation* (læs artiklen: *Om Træning i Meditation*). Sindets rummelighed og klarhed er upåvirket af inkarnation. Klustersindet skaber forbindelsen til kroppen, men fungerer sådan set på samme måde inkarneret eller ej, uanset om man drømmer, hallucinerer eller er vågen. Når man kun drømmer eller hallucinerer, bliver oplevelserne dog ekstreme, hvorved klustersindet nemt ophidses. Sansesindet fungerer naturligvis meget forskelligt alt efter, om man er inkarneret i en krop, kun eksisterer i en rent mental form eller som et slags spøgelse (sanskrit: *gandharva*).

(Det er ikke meningen med denne artikel at forklare genfødsel. Det kræver en særlig forklaring. Her beskrives blot, hvordan sindet fungerer, også uden krop. Læs mere om det i Ordforklaringen under: *bardo* og *genfødsel*.)

Asanga laver også sin tilføjelse til de 6 sanses-bevidstheder som instruktion for yogi'erne, fordi klustersindet er det, som man burde give slip på, og rumme-sindet er det, som man bør holde fast i, når man mediterer. Det er således, at *Cittamatra* snarere er en praktisk psykologi end en idealistisk filosofi.

(Med begrebet *rumme-sindet* fik *Asanga* også løst et filosofisk problem med, **hvor samskaras** og karma frø [sanskrit: *bidja*] lagres i en inaktiv form. Det voldte ellers store problemer for alle de klassiske traditioner at forklare emnet på en sammenhængende måde. Læs om det i artiklen: *Karma*, punkt 2 - samt i artiklen: *Angst for tomheden*.)

Klustersindet og de 6 sanses-bevidstheder er konstant i bevægelse eller under forstyrrelse. Vi er i 7 sind og det ottende er det virkelige (mentale) rum omkring alle oplevelser, sindets *rummeligheds natur* (sanskrit: *alaya, beholderen*). De første 7 slags sind betegnes under ét, som sindets *klarheds-natur* – i den forstand, at vi kan erkende sindets klarhed ved klustersindet og de 6 sanses bevidstheder. Man kan også sige det sådan her: det er ved sindets klarheds-natur, at vi kan erkende sindets virkemåde. Hvordan oplevelser opstår. De 5 skandha'er.

Opsummering 1:

I det store og hele er sindet rummelighed og klarhed med de 5 skandha'er indeni, optændt af intuitiv lidenskab. Det er alle oplevelsers virkelighed.

(Der er en *Opsummering 2* lidt længere fremme i teksten - på side 36)

Deduktion:

Vi kender til sindet, fordi vi har oplevelser. Fordi der er oplevelser, må der også være plads til dem i sindet. For at oplevelserne kan opleves i al deres forskellighed, må sindet også evne at kaste klarhed over dem. Fordi oplevelserne både opstår, udfolder sig og forsvinder hele tiden, må der være processer i sindet, som bevirker det. Disse processer kan isoleres til de 5 skandha'er, som hver især er udtryk for grupper af sindslige processer og mentale mønstre.

De 5 skandha'er er betingede tilstande (sanskrit: *samskritas*), som opstår fra årsager og betingelser. De er betingede af deres 1) opståen - 2) deres tidsforløb samt forandring - og 3) forsvinden.

“Form er som en kugle af skum, følelse er som en boble i vandet, opfattelse er som en luftspejling, samskaras er som kernen i banan palmen (den er hul uden kernetræ) og bevidsthed er som et spøgelse.”

“Det kan ikke benægtes, at alt, som er genstand for opståen, er også genstand for ødelæggelse.”

fra *Samyuta Nikaya*.
(en Theravada grund tekst)

3 Selvets illusion

(sanskrit: *an-atman*,
ikke noget selv)

Sindet giver rum og klarhed til oplevelserne, som strømmer gennem de 5 skandha'er, men du oplever kun noget, fordi du er altid opleveren af dine oplevelser.

Man kan ikke forestille sig, at man som oplever har andre oplevelser, end sine egne. *Man er altid den, som oplever sine oplevelser.* Man kan også sige det sådan, at *man er vidne til sine oplevelser.* Det, som man selv er, kan defineres i forhold til, hvad man *ikke* er. Som oplever er du forskellig fra oplevelsen og processerne for oplevelse, i hvert fald i en vis forstand, nemlig sådan som det opleves. Man kunne kalde opleveren for *Selvet*, ligesom hinduer (og *Søren Kierkegaard*) gør, men opleveren er ikke en ting eller størrelse, som kan defineres, beskrives eller måles, og begrebet opleveren giver kun mening i forbindelse med oplevelser. En oplever uden oplevelser giver ikke mening. Vi kan sige, at der er en oplever, **fordi** der er oplevelser og oplevelses-processer.

Hvis der ikke er noget vidne til at opleve oplevelserne, **er** der ingen oplevelser. Det er den sproglige eller begrebs mæssige logik. For at udtrykket *oplevelser* giver mening, må der også være en oplever, et vidne. Det at være vidne til sine oplevelser er en uadskillelig del af oplevelsen, men også kun en relativ del. Sindet er både rummet omkring-, tiden for- og stedet for opleveren (*hvor uhåndgribelig denne størrelse i øvrigt er*), processerne for oplevelse og selve oplevelserne. Man kan undre sig over, om man mon blot i virkeligheden er opleveren i denne sammenhæng, eller om man må se sig selv som hele sit eget sind? Dette spørgsmål har beskæftiget både *Madhyamaka* og *Cittamatra* skolerne. Opleveren er noget meget specielt set i forhold til oplevelses-processerne og selve oplevelserne. Det at **være** opleveren skal vi derfor kigge lidt nærmere på.

Hvis du (*helt hypotetisk*) kunne opleve opleveren, må du spørge dig selv om hvem, som er vidne til den oplevelse. Du måtte *selv* være en *anden* oplever for at kunne få oplevelsen af Selvet. Ellers er der intet vidne til stede, som kan opleve oplevelsen. *Selvet kan ikke både være den, som oplever, og det, som opleves – på samme tid.* Først er der

processerne for oplevelse, så selve de frembragte oplevelser, og derpå opstår idéen om en oplever, som oplever disse oplevelser som noget andet end vidnet selv. Det er ikke muligt at undgå at **være** opleveren eller dét, som udtrykket **vidne** peger på, men det er umuligt at **opleve**, hvad opleveren **er** i sig selv. Det gør virkelig selv-erkendelse vanskelig. *Opleveren er aldrig en oplevelse, selvom opleveren altid deltager i oplevelserne.* Man kan sige, at evnen til at rumme oplevelser og give dem klarhed er det samme som at *være* opleveren, men denne evne er jo netop ikke **noget**, som ovenfor beskrevet (*Om opfattelsen 1: Basis*). Man kan også sige det sådan, at opleveren er den eksistentielle dimension ved at besidde bevidsthed (*sanskrit: vidjñana*). Det er den situation eller dimension, som gør dig til det, som **kaldes for** Selvet (*sanskrit: atman*). Man kan så påstå, at selvet er *transcendent* eller *metafysisk* i forhold til sindet, og at det måske trods alt **er** noget på et transcendent plan, men det er umuligt at påvise eller erkende på grund af oplevelses-situationen, hvor opleveren umuligt kan blive til en oplevelse, som man så kan undersøge nærmere. *Desuden er transcendens irrelevant, hvad angår Nirvana.*

Når vi kigger tæt på den psykologiske situation, ser det faktisk mere ud som om, at det er verden, som er transcendent i forhold til os selv. Vi kender jo kun til verden som en oplevelse. Det er således umuligt at fatte, hvad en oplever er, skønt alle vel er klar over, at det er det, som de dybest set **selv** er, når de tænker nærmere over det. Jeg har i hvert fald endnu ikke mødt nogen, som mente, at de *ikke* var oplever af deres oplevelser. *Opleveren er kort sagt altså ikke noget som helst, men befinder sig alligevel samme sted som oplevelserne.* Det er det, som vi har brug for at vide. Vi skal bruge denne viden, når vi udfører Indsigts-meditationen (*sanskrit: vipashyana; tibetansk: lhagthong*. Hvordan og hvorledes forklares i artiklen: *Angst for tomheden*). Vi kigger nærmere på opleverens essens lidt længere fremme i teksten.

Dette forhold kaldes for *selvets forførelse* eller *illusion*. Vores egentlige identitet ligger aldrig dér, hvor vi almindeligvis anbringer den, nemlig blandt vores oplevelser. *Jeg føler, at jeg er til, derfor er jeg til*, tænker man uden at tænke over, at al denne *selv-følelse* er en oplevelse. Der er ingen selv-følelse ved opleveren - kun ved oplevelser (*med udtrykket menes ikke stolthed, men blot følelsen ved at være til, adskilt fra verden skønt inkarneret i den*). Alligevel ligger éns særlige og dybere identitet i dimensionen af at **være** opleveren af sine egne oplevelser, at være vidne til dem. Så du er vidne til din egen oplevelse af din egen selv-følelse. Oplevelser af selv-følelse og identitet er begrebsmæssigt noget andet end det at *være opleveren* af dem.

Det vi er

Begrebet opleveren er nødvendigt for at kunne forstå den mere grundlæggende identitet, som alle har, i modsætning til personlighed, ego eller individualitet, som er *den interaktive identitet*, som befinder sig i forhold til, hvad der opfattes som anderledes end én selv. Man kan sige, at der findes en dybere identitet, som man normalt ikke tænker særligt over, og en *aktiv og engagerende* identitet, som man konstant opbygger i vekselvirkning med omverdenen. Man opfatter altså almindeligvis sig selv som både noget, man **er**, og som noget man **gør**. Dybest set er **begge identiteter misvisende**, hvad angår det, som vi *virkelig er i en absolut forstand* - udover diverse relationer. Som sansende væsner er vi fuldstændig indeholdt i virkeligheden, og kan ikke opfatte vores sind udefra.

Det er dog ikke hele historien om den egentlige identitet. På en måde er man jo også oplevelserne, både dem, som man identificerer sig med, og alle de andre, som man ikke føler, at man er for så vidt som, at man **er** sit eget sind, og at oplevelsen af alle de andre og hele verden foregår dér. Hvis man ikke, i det mindste, er sit eget sind, er man virkelig ingen verdens ting, og sindet er jo heller ikke nogen ting. Men pyt med det. Man er jo lige godt opleveren af sine egne oplevelser, selv når man ser på dette grænseløse sind, men dybest set er der egentlig blot de skiftende oplevelser, som jo er det, som man oplever hverken mere eller mindre, og man finder aldrig opleveren, Selvet, sjælen eller ånden eller noget som helst andet, for der er ikke **noget** at finde. **Opleveren er simpelthen en abstraktion** (men husk det nu: opleveren er en *virkelig abstraktion* i den 4. skandha). Så i stedet for at være dig selv, er opleveren eller Selvet **en forståelses vane og et begrebs mønster** (sanskrit: *samskara*). Det er det, som *Vasubandhu* betegner som opleverens illusion (se side 12).

Oplevelserne er mangfoldige, skønt ufuldstændige sansninger, som konstant bearbejdes af de 5 skandha'er. Til gengæld har sindet Buddhanaturen, *Sugatagarbha* (læs kapitel 1). Er vi så *absolut* ingenting? Nej, det kan man ikke sige, for vi har jo oplevelser, som i en stadig strøm opstår, udfolder sig og forsvinder igen i sindet. Så der er altså noget, selvom det egentlig ikke er noget med *substans* eller *uafhængig væren eller eksistens*, men herom i næste kapitel. Der er grænser for erkendelse, selvom Nirvana (læs artiklen: *Om Buddha 2*) gør en kvalitativ forskel. Selvets illusion og Nirvanas mulighed hænger uløseligt sammen. *Erkender du ikke Selvets illusion, finder du ikke Nirvana*. Dette udsagn gentog min retreat-mester Gendjyn Rinpotje ofte.

Buddha Sakyamuni opdagede, at for fjerne al lidelse var denne erkendelse tilstrækkelig: *vi er uvidende om os selv i ordets dybeste betydning, men er i stand til at opnå indsigt i sindets natur og virkemåde*. Et transcendent Selv eller en Gud behøves ikke for at erkende sammenhængen og dermed overstå al lidelse. Sammenhængen er de 4 Ædle Sandheder (Læs artiklen: *De 4 Ædle Sandheder*). Buddha Sakyamuni opdagede en tilstand helt fri for forvirring og lidelse, som opnås, når indsigten i sindets egentlige natur indtræffer. Pas på med forståelsen her. Betegnelsen *indsigt* er også blot et begreb, som er anderledes end det, som begrebet hentyder til (herom senere i kapitel 5, *Dharmadhatu*).

(Andre religioner beskæftiger sig med andre sammenhænge, og beskriver derfor sjælelivet på andre måder, som nødvendiggør en Gud eller et transcendent Selv for at forklare sammenhængen ud fra vedkommende religions forudsætninger. Det er blandt andet derfor, at disse religioner har et så stort element af tro og hengivenhed, sanskrit: *sraddha*, som middel mod filosofisk tvivl og mod den manglende forklaring af alting samt livets mysterium)

Det vi gør

Vores dagligdags personlighed eller ego er *de 5 skandha'er*. Man kan sige, at vi i denne forstand *for det meste* er det, som vi er *vant til* at være. I klassisk Dharma betegnes det med ordene: forgængelighed, lidelse og essens-løshed, fordi i livet er alting konstant under forandring, og de 5 skandha'er opstår og forsvinder i uophørlig vekselvirkning mange gange i sekundet. Tænd – sluk - som var det vekselstrøm med to faser (læs mere om emnet i artiklen: *Angst for tomheden*).

I moderne kognitiv videnskab kaldes ego'et for vores *tilkobling* til omgivelserne. Derfor er dette forhold relativt, omskifteligt, ustabil, sammensat, vanskeligt, forhandlende og forgængeligt. Som *oplever* af dine oplevelser synes du derimod at være den samme hele tiden, for den grundlæggende situation er altid den samme. Du oplever oplevelser. Naturligvis er vi i en *relativ* forstand identiske med vores personlighed, men netop kun i en *funktionel* betydning som vores **handlinger, udtryk og ansvar**. De 3 størrelser danner karma (de er desuden til dels også forårsaget af karma. Læs artiklen: *Om karma*).

Det **ægte** menneske (sanskrit: *arya*) er ét med sine handlinger, sit udtryk og det ansvar, som *situationen* skaber. Hvordan og hvorledes

afhænger naturligvis af din *opfattelse* eller *fortolkning* (3. skandha) af situationen. Det **uægte** menneske, præget af løgn, selvbedrag og fremmedgørelse (*uvidenhed, begær og vrede*) er så at sige ved siden af sig selv og sin situation af mangel på præcis og korrekt opfattelse af virkeligheden. Sådan er det konventionelle eller relative *ego system*.

(Jeg vælger her at oversætte sanskrit udtrykket *arya* [ædel] som **ægte** eller autentisk. Buddha Sakyamuni brugte ofte udtrykket *brahmin* om det samme. Ikke som udtryk for kaste, men i betydningen en **rent** menneske med **høj etik**, som er i stand til at sætte sig ud over *uvidenhed, begær og vrede* ved de gængse virksomme metoder, sanskrit: *upaya*. Så betydningen er: *et menneske med ægte medmenneskelighed*. Det relative ego system kan altså både være hensigtsmæssigt og uhensigtsmæssigt, hvad angår *Nirvana*. Det kan enten have kvalitet af *Bodhicitta* eller mangle sådan kvalitet)

Ingen af disse 3 størrelser (*handling, udtryk og ansvar*) er konstante eller absolutte, men befinder sig i **relationen** til situationen. *Det er din oplevelses-situation derimod: du er altid opleveren i en nærmest uforanderlig situation*. Uanset hvad, du oplever, er du vidne til det. Selv et skizofrent menneske er kun én oplever (*det er den sindssyges tilkobling til sin krop og omgivelser, som er brudt sammen, og samskaras manifesterer sig usammenhængende under psykose*). Også opleveren er relativ, men på et dybere plan eller niveau end personligheden. Opleveren er **relativ** til oplevelser generelt. Personlighed er relativ til begivenheder.

(Læs også om *santana*, strømmen af sind fra det ene øjeblik til det næste, hvor opleveren **forsvinder** i hvert eneste mellemrum, som befinder sig mellem øjeblikkene. Santana er beskrevet i artiklen: *Angst for tomheden*, som også går i dybden omkring emnet identitet)

Blot en tanke

Som det første må man forstå denne ens egen absolutte og uundgåelige hjemstav: *der er ikke nogen hjemme*. Der er blot masser af plads, uforhindret mulighed og klarhed omkring alle dine oplevelser. Pointen er **ikke**, at du **ikke** er **noget**. Pointen er, at du er noget **ikke-noget**, noget ubegribeligt, noget nærværende men alligevel ubegrænset og udover enhver oplevelse skønt alligevel indenfor dem alle. Fordi der ikke er nogen hjemme, betegner Buddha Sakyamuni det som ikke-selv, sanskrit: *anatman*.

Man bør ikke misforstå sin egen illusion: *man er altid opleveren af sine egne oplevelser – man er altid sit eget bedste vidne* (slogan fra *lodjung træningen*) – selvom opleveren er relativ, usynlig og substansløs som et spøgelse. Det er jo sådan, at man **begriber** sin situation som adskilt fra verden i en egenskab af at være sig Selv som noget andet end verden. Så selvom der egentlig ikke er noget egentligt Selv, er der skam et meget virkeligt *begreb* om sig selv som vidne.

Derfor må man undersøge Selvet nærmere som et begreb eller en *samskara*, som umuligt kan eksistere uden begreb om alle de andre og alt det andet end sig selv. Selvet som begreb giver kun mening, når der også er alle de andre og alt det andet, hele verden, som **ikke** er én selv. Det kaldes for *den grundlæggende dualisme*, denne *skelnen mellem Selv og verden*. Subjekt og objekt. Nyder og nydelse. Indre og ydre. Krop og sind. Oplever og oplevelser. Rummelighed og klarhed.

Der er en *fællesnævner* for sind og oplevelser, og den er ikke Selvet, ej heller sindet eller de 5 skandha'er, men **fraværet af dualitet**. Det betyder ikke, at der er en enhed, men blot at der **ikke** er en to-hed. Dualistisk opfattelse er unødvendig forvrængning.

Der er slet ikke noget enestående Selv, som kun eksisterer i kraft af sig selv alene. Vi kan kun tale om en oplever, når der **også** er oplevelser, og du vil i næste kapitel se, at der faktisk heller ikke er nogen verden som sådan. Den grundlæggende dualisme er altså en stor misforståelse af virkeligheden, i hvert fald den *psykologiske* virkelighed, og kaldes derfor ubevidsthed, uvidenhed eller *avidya* på sanskrit. Det er de 5 skandha'ers sammensathed, som giver anledning til de dualistiske opfattelser. Når sindet blot hviler i sig selv i den egentlige *vipashyana* (*indsigts meditation*), kan du både få et glimt af **ikke-to-hed** - og erkende den.

Heraf følger naturligt, at det er samspillet (*karma*) mellem selv, andre og andet, som skaber personligheden, hvori vi almindeligvis lægger vores identitet. *Der er dog aldrig mere personlighed end situationen tillader*, for personlighed er simpelthen vores relation til alt og alle, som vi anser for at være adskilte fra os selv. Så alt og alle, verdens tilstand og alle de andre, som vi faktisk møder i vores eget liv, er med til at bestemme, **hvem** og **hvordan** vi er som person i et uophørligt samspil mellem én selv og verden. Det er det, som *Vasubandhu* betegner som fravær af *et handlende Selv* (se side 12). Det at gennemskue vores således relative identitet og dens essensløshed er betegnet som *Hinayana* (Det Lille Fartøj eller Fartøjet til Personlig Befrielse).

Når man dernæst kigger nærmere på samspelet mellem selv, andre og andet end én selv, vil man bemærke, at det i aller højeste grad er de andres handlinger og verdens tilstand, som afgør, hvad vi som personer må forholde os til og definere os selv ved (det jeg har kaldt: *den store historie*, læs længere fremme om: *Forholdsvis identitet*). Derfor kaldes området, hvor de andre og hele verden befinder sig, for *Bodhisatva'ernes træningsplads*. Det at gennemskue alt og alles relative og absolutte dimension betegnes som *Mahayana* (*Det Store Fartøj* eller *Bodhisatvafartøjet*), hvor man opøver kærlig velvilje (*maitri*) og medfølelse (*karuna*) med alle samtidigt med, at man gennemskuer altings fravær af selvstændig eksistens, substans eller egentlig egennatur, men herom i næste kapitel.

Et transcendent eller metafysisk Selv kan umuligt erkendes direkte og vil derfor altid være noget spekulativt. Det konventionelle ego er lige så sammensat og omskifteligt som livet og er aldrig ligeså entydigt som det at være opleveren af sine egne oplevelser. *I en absolut forstand rummer vi blot det hele uden dog at kunne definere, hvad sindets rummelighed og klarhed er i sig selv - udover sine virkninger, vores oplevelser, herunder vores idé om os selv.* Vores idé om os selv er *altid* blot en tanke fra den fjerde skandha. Det vi virkelig er, er **ikke** en tanke. Tanker er noget, som vi har. Det er ikke noget, som vi **er**. Vi lider under misforstået identitet. Det er os selv som helt naturligt har misforstået noget på grund af selve oplevelses-situationen, de 5 skandha'er. Vores forståelse – eller mangel på samme – samt vores lidenskabelige følelser leder os konstant til identifikation og tilknytning med visse oplevelser og afsky for andre og endelig ligegyldighed med de fleste af vores oplevelser, som vi ikke har en direkte berøring med – eller en emotionel interesse i. Det skaber karma.

Deduktion:

Vi kender til sindet, fordi vi har oplevelser. Fordi der er oplevelser, må der også være plads til dem i sindet. For at oplevelserne kan opleves i al deres forskellighed, må sindet også evne at kaste klarhed over dem. Fordi oplevelserne både opstår, udfolder sig og forsvinder hele tiden, må der være processer i sindet, som bevirker det. Disse processer kan isoleres til de 5 skandha'er, som hver især er udtryk for grupper af sindslige processer og mentale mønstre. Der observeres ikke noget vidne til oplevelserne, fordi observatøren er vidnet.

Denne beskrivelse af Selvets illusion er formuleret ud fra en psykologisk realistisk synsvinkel. De fleste beskrivelser er mere baseret på filosofiske overvejelser og analyser. I *Abhidharma*-litteraturen, som er Dharma's systematiserede lære-bygning, gives der flere lange og udførlige beskrivelser af Selvets illusion, oplevelsernes sammensætning, samt sindets virkemåde og natur. Dermed vises der mange omfattende undersøgelses-metoder.

Genfødt

Personligheden - eller det relative ego - ødelægges i døden og mellem tilstandene (sanskrit: *antarabhava*, tibetansk: *bardo*) før genfødslen. Den relative identitet nærmest skrælles af som et løg, når alle de kendte relationer, som man plejer at forholde sig til, går til grunde ved dødsfaldet. Hvem er det så, som gennemgår alt dette, og hvorfor sker der genfødsel? Hvordan kan der være nogen, som genfødes, når personligheden er nedbrudt og ødelagt?

Det skyldes, at der er mange kraftige vaner og begreber på lager i sindet, og viljen (sanskrit: *cetana*) søger bekræftelse på sin eksistens, som den begriber som adskilt fra andre og alt det andet end observatøren ud fra den grund, som kaldes uvidenhed (sanskrit: *avidya*). Det er uvidenheden om *Nirvana* og *samsara*'s natur samt *karma*. Som observatør og deltager synes man ude af stand til at opgive tilknytning og identifikation med mellem-tilstandenes processer. Så *samsara* (kredsløbet, den interaktive og relative verden, som har lidelse som kendetegn) fortsætter uafbrudt for den afdøde, på en måde ligesom en vedvarende hallucination, og man bliver til en helt anden person under disse udviklinger, end man plejede at være i levende live med en fysisk krop.

Viljen (sanskrit: *cetana*) er ikke personen, men den organiserende faktor i *samskara skandha*. Viljen er en proces, som nærmest kan betegnes som instinktiv. Så den er ikke noget, som du er, men den hensigt, som du har.

Genfødsel synes i princippet at være en dårlig vane set med buddhistiske øjne. Man bliver til en helt anden person undervejs, fordi man ikke kan lade være med at reagere på det, som man oplever i den dramatiske og opløsende tilstand mellem død og genfødsel. Tilstanden i *Bardo'en* opleves faktisk som så slem, at det er derfor, at der opstår et begær efter at blive født igen, et begær og et håb om at få en krop igen, så man kan vågne op fra al denne opløsning og hallucination. Når et sådant begær fuldstændigt dominerer sindet, indtræffer genfødsels processens sidste faser, før genfødslen faktisk finder sted.

Døden er blot en udskiftning af illusion - Shamar Rinpotje.

Genfødsel kan finde sted på flere andre måder. Den beskrevne måde er blot normalen. Læs om det, når artiklen: "*Om død og genfødsel*" er færdig.

Forholdsvis identitet

selvom du ikke er noget - er der flere ting som du har for en tid

Vores identitet som person er ikke kun vores egen historie, for vi er ikke alene i verden. Vores egen lille historie handler i høj grad om de andre. Vi kan også blive ofre for andres krig eller forretninger og lide både små, store og forfærdelige tab. Det kalder jeg for den *lille* historie og den *store* historie. Men det hele begynder i den anden skandha, når du oplever noget. Så vil du umiddelbart kunne lide det eller afsky det eller være ligeglad – med det, som du oplever. Denne umiddelbare følelses fortolkning farver alt efterfølgende og giver retning til både den lille - og den store historie.

Den lille historie

Den lille historie er beretningen om os selv, som vi fortæller til os selv hele tiden. Vi har vældig travlt med en fortælling om, hvad det er, som vi oplever, mens vi oplever det. Vi beretter også for os selv, hvem vi er og hvorfor, at vi er sådan, mens vi reagerer på oplevelserne. Det er nødvendigt at begribe, hvad der sker, når der sker noget, hvis vi kan fatte det, men denne historie-fortælling får nemt karakter af eventyr, når vi ikke er helt med i, hvad der foregår, og ikke helt forstår det hele. Det kan også være trættende sådan hele tiden at skulle forklare sig selv alting.

Vi kan faktisk lære at lytte og blot lade alle vores oplevelser sive ind og bundfælde sig i sindet og forlade os på vores medfødte *Bodhicitta* og vores følelsers intuitive fornemmelser uden at skulle brodere løs på vores spontane tanker. Vi kan også forlade os på, at vores *samskaras* altid er fordomme, hvilket ikke betyder at de er forkerte, men at de er *begrænsende*, og vores medmennesker og verdens dyr fortjener mere opmærksomhed end ureflekterede reaktioner. Identiteten, som vi giver os selv ved at betragte vores eget sjæleliv som en biografi, er som regel ikke en helt korrekt beskrivelse. Som resultat af *shiné* træning holder denne historiefortælling i reglen op af sig selv. Som følge af *shiné* meditation opstår der et slags helle i bevidstheden, som man kan opholde sig uforstyrret i, så den lille historie mister sin relevans som en særlig form for selv-bekræftelse.

Den store historie

Vi lærer ikke kun sprog og sædvane af vores omgivelser, men også noget om, hvem de andre tror, at vi er. Desværre er de andres

fortælling om, hvem vi selv er i deres øjne, ikke nødvendigvis særlig udtalt eller nødvendigvis specielt ærlig, hvilket giver os noget besvær med at fortolke, hvad andre tænker og føler om os. Da vores egen historie flettes sammen med de andres historier på flere niveauer, kan det nogle gange føles som at danse med skygger af ukendte oprindelser og med skjulte hensigter. Alligevel kan vi ikke undlade at fortælle os selv, hvad de andre sikkert tiltror os og hvilke historier, det er, som vi selv tror, at vi deltager i. Det betyder noget i vores liv, med mindre vi lever som eneboere fjernt fra alle (det er vi naturligvis nogle, som gør).

Den prægning, som vi har været udsat for af de andre, bliver en del af vores egen virkelige historie - også kaldet *karma*. Ved vores deltagelse i samfundslivet og samtiden vil vi uundgåeligt udvikle fordomme (*samskaras*) om os selv og de andre og verden, som vi selv danner og lagrer, men som vi i hovedsagen *har fået af de andre*.

Sådan indforståethed udvikles både for at være sociale deltagere, når det er det, som vi er, og for at finde sikker grund, som vi selv kan opholde os på, i en usikker verden.

Den store historie er imidlertid både en djævel og en gud. En djævel, når den skader os og en gud, når den gavner os. Vi får jo det meste af livets nødvendigheder fra andre. I reglen har andre bygget huset, som du bor i, og syet tøjet, som du har på og så videre. Da vores omgivelser både er mennesker og dyr, fortjener de vores medfølelse, for de er alle i samme situation som os selv (*fødsel, sygdom, alderdom og død*). I stedet for uendelige fortolkninger af, hvor vi selv står i forhold til de andre, kan vi indleve os i, hvordan de har det, og deltage i deres liv *med følelse*. Vi behøver ikke de andres bekræftelse, men vi vil få den forærende alligevel, når vi er tilstede med nærvær og hjerte.

Uden de andre kan vi slet ikke udvikle det kostbare *Bodhicitta*, som vil føre os til befrielsen.

Identiteten, som vi får fra de andre, vil vi i reglen overskride som resultat af *lhagthong*, indsigts-meditation. Vores egentlige identitet er hverken den lille eller den store historie, og *karma* slipper vi ikke for, før *årsagen* til karma er væk. Karma og identitet er ikke helt det samme og alligevel ikke helt forskellig.

Og så er der den emotionelle identitet

Den lille og den store historie er gennemtrængt af lidenskabelige følelser, sanskrit: *kleshas*. Det er de sekundære *reaktive* følelser som en særlig fortælling, som bygges ovenpå de primære *fortolkende* følelser af tiltrækning, afsky eller ligegyldighed. Der plejer at være umiddelbar

identifikation med dem. Den emotionelle identitet handler om, at begæret ikke når sit mål. Den handler om, at stoltheden ikke bliver bekræftet. Den handler om, at vreden brænder uden at ændre på noget, bortset fra at den skaber de periodiske angstanfald. Den handler om, at misundelsen ikke lykkes med at sabotere det for de andre, som den retter sig imod. Samtidig føler man sig anbragt udenfor-, adskilt fra- og forvirret over - ikke rigtig at vide, hvad det er for noget, som man ikke forstår (sanskrit: *avidya* - uvidenhed).

Eller også lykkes man med i hvert fald noget af det emotionelle liv. Måske når begæret sit mål. Eller måske benægter man overfor sig selv, hvad man virkelig føler. Alle disse lidenskaber opstår som reaktion på situationen, sådan som man opfatter den. De lidenskabelige følelser begriber situationen på deres egen måde, mens måden at *behandle* den emotionelle respons på, styres af *cetana*, viljen-som-vane. Det betyder naturligvis, at også din sædvanlige modvilje vil manifestere sig, hver gang den påkalder eller opstår spontant som reaktion på et indtryk i sindet. Lidenskaberne styres af deres egne instinktive begreber, så *cetana* kan kun styre din *reaktion* på din emotionalitet. Den kan godt være sund, sanskrit: *kushala*. Kun virkeliggørelse af *visdomsindet* overskrider emotionaliteten. Indtil det sker, må man anvende såkaldt “modgift” - det vil sige træne i Bodhicitta (læs artiklen: *6 slags modgift*). Bodhicitta handler om kærlig velvilje i modsætning til modvilje, og om åbenhed i modsætning til emotionelt tunnelsyn.

Bemærk venligst, at den emotionelle identitet begynder allerede i den anden skandha, vedana, med de primære følelser af tiltrækning, afsky eller ligegyldighed. Sådanne primære følelser farver de mentale indtryk i den tredje skandha med deres fordom, hvilket igen påvirker reaktionerne fra den fjerde skandha, herunder kleshas. Bemærk venligst, at selv ligegyldighed som primær følelse er både en fordom og en tilknytning, fordi den fører til hensynsløshed overfor de sansende væsner, som man er ligeglad med.

Så den almindelige identitet med sin lille og store historie og emotionaliteten er en stor udfordring. Nødvendigheden af at måtte give slip, skt.: *naishkramya*, på sin identitet vil hurtigt vise sig for den opmærksomme betragter. Men begå venligst ikke fejlen ved at nære afsky overfor tilknytning og identitet – det er jo en fordom – og blot en ny identitet.

4 Tomheds-naturen

(sanskrit: *sunyata*, fravær af enestående og uafhængig selvstændighed og substans (stoflighed).
Som tal er *sunyata* tallet 0 (*sunya*)

Den verden, vi kender som oplevelse, er kun tilstede i vores eget sind. Der er sikkert mange ting udenfor sindet, men de ting opleves ikke. Kun indtryk, som sindet er i stand til at opfatte, opleves. Når oplevelser opleves, befinder de sig og forekommer kun i sindet, er lavet af sindet og eksisterer ikke udenfor sindet. (Det som giver anledning til oplevelser, altså egentlige sansede genstande, er ikke oplevelsen. Sindet kan kun vise, hvad det opfatter, og denne opfattelse findes kun som sindets indhold – altså, det består ikke af atomer, men af mentalt stof, af sansninger, fortolkninger, mentale reaktioner og de tilsvarende bevidstheder. Ting som afgiver mentale indtryk findes antageligt udenfor vores kroppe, men du erfarer aldrig andet end indtrykket fra disse ting. Så du oplever slet ikke tingene selv, men kun deres mentale indtryk.

Dette forhold kaldes for fænomenernes, sanskrit: *dharmas*, tomhed (sanskrit: *sunyata*), fordi fænomenerne, som vi oplever dem, er afhængige af sindet. **Uden sind, ingen oplevelser** - heller ikke af fysiske fænomener. Denne kendsgerning eller dette faktum, at din bevidsthed kun oplever, hvad dit sind viser dig, betyder naturligvis ikke, at der så slet ikke findes nogen verden. **Det betyder, at den objektive verden slet ikke opleves.** I stedet oplever du dit eget sind i arbejde, altså: de fem *skandha*'er. Resultatet af alt dette arbejde er dine oplevelser. Så verden, som du oplever den, er lavet af sindet. Du kan få en direkte erfaring, sanskrit: *pratyaksha*, om dette forhold ved indsigt meditation, sanskrit: *vipashyana*. (Læs artiklen: Om buddhistisk meditation - for uddybning.) Dette forhold kaldes for fænomenernes tomhed (sanskrit: *sunyata*), fordi fænomenerne er afhængige af sindet. *Uden sind, ingen oplevelser* – heller ikke af fysiske fænomener.

Tilsyneladende er verden jo udenfor os selv, men det er verden som oplevelse altså ikke. (Det er denne illusion, som benævnes *maya* på

Bodhicitta

Sød, sur og befriende på samme tid.

Det søde er smagen af enkelhed og frihed.

Det sure er manglen på en essens.

Det befriende er den uforhindrede

åbenhed (*rummelighed*)

som belyser alt med følelse

(*klarhed*).

sanskrit.) Oplevelser opstår kun i sindet, er kun til stede i sindet og befinder sig aldrig udenfor sindet, så vidt man ved ud fra sin egen oplevelse, sådan som sindet sædvanligvis defineres. Oplevelser består kun af psykisk stof, også vores selvfølgelige og naturlige oplevelse af verden. *Verden, som vi oplever den, består ikke af atomer, men af opfattede sansninger (sanskrit: *rupas*)*. Det kaldes, at den er *tom for egen uafhængig virkelighed og stoflighed*. Fordi egentlige sansgenstande og selve sansningen i sindet er to forskellige ting; og vi oplever kun sansningerne.

Tomhed (sanskrit: *sunyata*) som fagudtryk i Dharma'en betyder således: tom for enestående og uafhængig selvstændighed og substans (stoflighed). Sansningerne opstår af sindet, befinder sig i sindet, opleves ved sindet og forsvinder også i sindet, når de ophører. Denne konstatering er ikke en benægtelse af den fysiske verden, men en væsentlig psykologisk og eksistentiel betingelse for erkendelse. Det er det, som jeg ellers betegner som: *psykologisk realisme*.

Tomhed betyder ikke, at der mangler noget, men at der ikke **er** noget (noget stofligt eller noget uafhængigt og enestående, som eksisterer i kraft af sig selv alene). **Vi oplever kun vores eget sinds aktivitet**. Vi oplever aldrig verden uafhængigt af sindet, skønt vi synes at stå i et stærkt afhængigheds forhold til den, men blot (i den 3. skandha) vores eget indtryk af, hvad vores sans evner opfatter som deres sansgenstande (i den 1. skandha).

Vores forståelse af verden er derfor altid yderst relativ (samvriti).

Man kan ikke sige, at sindet *mangler* sin egen virkelighed, men der er ikke fysiske atomer i oplevelser og deres rum. Der er blot de 5 skandha'ers virksomhed. Så selvom sindet er tomt i sin karakter og kvalitet, så er sindets tomhed altså også *tom for tomhed (sanskrit: *asunya*)*. Fordi selvom der er den grundlæggende tomhed, opstår oplevelserne alligevel. Vi kan også vende formuleringen om og sige, at hvis der ikke var tomhed i forvejen, kunne oplevelserne slet ikke opstå, fordi der i så fald ikke ville være plads til dem.

Dette er den enkle og nemme forklaring af begrebet tomhed fra et psykologisk synspunkt (læs også artiklen: *Indgangen til Middelvejen, Madhyamakavatara*, om de 16 slags tomhed).

Alt, som manifesterer sig, er sind, selv tomhed er sind.
Forståelse er sind, selv illusion er også eget sind.
Tilblivelse er sind, og også ophør er således sind,
så skær igennem alle fejl-fortolkninger af sindet.

(Udrag fra den 3. Karmapa Rangdjung Dordje's *Mahamudrabøn*)

Det er ikke til at fatte, men kan efterforskes gennem meditation. Sindet er meget mere omfattende, end man tænker på til daglig, og man forføres af sin uvidenhed. Fordi man almindeligvis antager, at verden eksisterer uafhængigt af en selv, opretholder man en dualisme mellem indre (psykisk) og ydre (fysisk), som er *psykologisk* urealistisk. Alle oplevelser foregår i sindets rum. Der er mange slags både indre og ydre oplevelser, men kun for så vidt, at sindet *viser* dem. Spørgsmålet om hvad universet er, er derfor i høj grad et spørgsmål om, hvad sindet og sansningerne i sindet er.

Sindet som en beholder med sin medfødte klarhed benævnes som den ultimative sandhed, sanskrit: paramartha, om virkeligheden, mens selve oplevelserne betegnes som relative, sanskrit: samvriti; da begge ting imidlertid foregår samtidigt og på det samme sted, kaldes denne helhed for 'ikke-to' eller non-dual, sanskrit: advaya.

Herudover er disse tanker om sindet jo blot *begreber* (samskaras) og dermed forskellige fra, hvad der skulle begribes, så hvori består vores virkelighed egentlig? (Sådan spørger *Nagardjuna* med *Madhyamaka-filosofien* - og filosofen *Ludwig Wittgenstein* med sin sprog relativisme). Man kan også sige det sådan, at sprog og begreber bebod den 4. skandha, mens *emnerne* for sprog og begreber befinder sig i alle skandha'er.

At sindet er ubegribeligt (sanskrit: *abhuta-parikalpa*) betyder imidlertid ikke, at man ikke kan forholde sig til det; men det er umuligt at *fokuserer på* sindets rum og klarhed. Det er over det hele. Til gengæld behøver man ikke at tænke på, om man kan *rumme* det ubegribelige sind, for det er jo netop sindet, som giver så god plads til alting. Man kan faktisk undre sig længe over, hvor god plads der er. *Verden udenfor er altid indenfor*. Man glemmer det hele tiden, skønt man virkelig burde huske på det. Mange synes, at der er enormt god plads i verdensrummet, så tænk på, hvor god plads der er i dit sind, som kan rumme din oplevelse af kosmos.

Vi er aldrig, hvad vi *måtte kunne tro*, at vi er, og verden er ikke, hvad den udgiver sig for at være.

(Det betyder *ikke*, at der *ikke* eksisterer et transcendent Selv eller en objektiv verden, *men* blot at sådant noget opleves *aldrig* (fortid, nutid og fremtid) af nogen som helst, *fordi* det *ikke* kan lade sig gøre. Ligesom man ikke kan se sit eget ansigt. I Dharma'en kaldes det at gå ud fra verdens objektive eksistens for en *konvention*, det vil sige en vedtaget virkelighed - det, vi *kaldes for* verden)

Disse betragtninger kan føre til, at man beskæftiger sig med verden med større ydmyghed og sig selv med større nysgerrighed, for vi ved kun, hvad vores eget sind **viser** os. Den her beskrevne anskuelse af tomheds-naturen er ikke hele historien. Der er 16 slags tomhed (se artiklen: *Indgangen til Middelvejen, Madhyamakavatara*), og man kan også anskue tomheden som fænomenernes gensidige afhængighed (læs remsen: *Årsagskæden*), men det overlader jeg til den akademiske præsentation at beskrive i detaljer. Her har jeg valgt at vise den psykologiske vinkel – ikke mindst fordi den er så enkel. Som sagt, **verden består ikke af atomer, men af sansninger**. Derfor siges verden at have karakter og kvalitet af tomhed, skønt den ikke er uden både *relativ* mening og *gensidigt betinget* indhold. Til gengæld må både relativ mening og gensidigt betinget indhold, betegnes som tomhed, fordi de mangler enestående og uafhængig selvstændighed og substans (stoflighed).

Bemærk at *essensløshed* og *tomhed* er det samme, set ud fra to forskellige perspektiver. Essensløshed betyder, at der ikke er nogen essens, hvor man nok ville kunne forvente en sådan. Tomhed er *karakteren* og *kvaliteten* ved denne essensløshed. Derfor kaldes tomheden også for alt og alles *essens*, ligesom Buddhanaturen. Begrebsmæssigt er essensløshed den 'negative' tomhed. Der mangler noget, nemlig en forventelig essens. Tomheden er 'positiv' som begreb. Den giver plads og mulighed for alt og alle, fordi *sunyata* ikke *forhindrer* noget. Den er jo åbenhedens og rummelighedens karakter og kvalitet. *Der er jo egentlig ikke noget i vejen, når der blot er god plads og præcis klarhed.*

For at holde den **rode** tråd på Tilogaards netsted er det tilstrækkeligt at bemærke den psykologiske dimension ved tomheds-naturen. Sindets basis er Buddhanaturen, hvis karakter og kvalitet er denne tomhed. Buddhanaturen kaldes også for *absolut* eller *ubetinget Bodhicitta*, fordi *sunyata* er karakter og kvalitet ved sindets naturlige samt uforhindrede (*fordomsfrie*) åbenhed (*rummelighed*). *Sunyata* er også karakteren og kvaliteten ved sindets ubetingede glæde, altruistiske kærlighed, ubeherskede medfølelse, grænseløs klarheds vished (*pradīṅā*) og mangfoldige Buddha virksomhed – altså *relativt Bodhicitta* (*sindets klarhed*). Når virkeligheden gennemskues og *sunyata* erkendes, vil sindets rummelighed og klarhed straks vise sig på Bodhicitta måden. Bodhicitta betyder et uforhindret åbent sind og hjerte, i modsætning til *kleshacitta* som giver emotionelt tunnelsyn. Bodhicitta er karakteriseret ikke kun ved *sunyata*, men også ved velvilje i modsætning til modvilje. Med et ægte åbent hjerte kan man ikke undgå at velviljen også bliver både deltagende, medfølende og kærlig (*sanskrit: karuna og maitri*).

De 5 skandha'er har også karakter og kvalitet af tomhed. De eksisterer **kun** i direkte afhængighed af hinanden. Der kan ikke være den første skandha uden den femte. Der er ikke sansning uden bevidsthed og så videre. Det er den forståelse, som vi har brug for, når vi mediterer. Bodhicitta er en virkelig mulighed for os, fordi Bodhicitta allerede er der *i forvejen* hvert eneste øjeblik. Det er vores tilknytninger og identifikationer, som **forhindrer** og tilslører naturligt Bodhicitta.

Hvad vi selv og verden *virkelig* er, forbliver et dybt mysterium. Det er ikke nødvendigt med overtro for at forholde sig til det. Der er for meget overtro i forvejen. Nysgerrighed er vejen frem. *Det store ingen ting* er langt mere interessant og anderledes end sit rygte, og det er karakteriseret ved kolossal følsomhed (*sindets klarhed*), og det er basis for alting. Det er ikke en forbrydelse mod menneskeheden, at vores essens **ikke** er **noget**. Tomhed er som sagt ikke i sig selv en negativitet, men et hav af muligheder, fordi *sunyata* ikke forhindrer noget. Vores forventninger til det åndelige bliver blot skuffede, hvis vi forventer en åndelig flugtvej til noget lige så substantielt som vores (*misforståede*) oplevelse af verden. De fleste bliver umiddelbart bange for tomheden (*læs artiklen: Angst for tomheden*), når de får øje på den, så det er noget overraskede for dem, når de finder ud af at hvile i den, uden at det gør ondt eller er farligt.

Det er værd at bemærke, at *rumme-sindet* er altid godt og sundt. Det kan dårligt være anderledes, når der blot er god plads og præcis klarhed. *Det er klistersindet, som er helt vildt, på grund af uvidenhed om sig selv*. Når vi træner i meditation, kan vi derfor både opleve kleshacitta og Bodhicitta veksle i sindstilstanden. Men når sindet spontant *genkender* sig selv, sin natur og skandha'erne, vil tilknytning og identifikation med klesha'erne ophøre, fordi vi får øje på en større sammenhæng end blot personlighed, selvfølelse og selv bekræftelse.

Når indsigten kommer, og tilknytninger og identifikationer falder bort, rasler af og er overstået, bliver lidenskaberne forvandlet til intuitiv vished (*altså visdomsind*) af sig selv. Da bliver man virkelig overrasket. Sand indsigt er bare for meget. Det føles ligesom at stå fuldstændig nøgen midt på Rådhuspladsen, for almindeligvis er vi iklædt vores illusioner. Uden indpakning oplever du din sindstilstand som nøgen og sårbar, men også som åbenhed og stor følsomhed. Sunyata er ikke en filosofi, men altings virkelige tilstand, som du selv kan erkende ved en gennemført undersøgelse af den *direkte erfaring* (*sanskrit: pratyaksha*).

Opsummering 2:

I det store og hele er sindet rummelighed og klarhed med de 5 skandha'er indeni, som gennemstrømmes af intuition, deltagelse, medfølelse, åbenhed, kærlighed, to slags vished og glæde. Sindet er således både absolut og relativt Bodhicitta.

Deduktion:

*Vi kender til sindet, fordi vi har oplevelser. Fordi der er oplevelser, må der også være plads til dem i sindet. For at oplevelserne kan opleves i al deres forskellighed, må sindet også evne at kaste klarhed over dem. Fordi oplevelserne både opstår, udfolder sig og forsvinder hele tiden, må der være processer i sindet, som bevirker det. Disse processer kan isoleres til de 5 skandha'er, som hver især er udtryk for grupper af sindslige processer og mentale mønstre. Der observeres ikke noget vidne til oplevelserne, fordi observatøren er vidnet. Fordi man både kan knytte sig til – samt identificere sig med – oplevelserne og **lade være med det**, betegnes disse to modsatte tilstande som dels klistersind og intuitiv vished. De er begge sindstilstande, som farver eller parfumerer, gennemtrænger og præger oplevelserne.*

Når der er identifikation, tilknytning, dualisme og så videre, tilsløres dette visdomsind, og i stedet er der klistersindet, lidenskabernes magiske teater inde i sindets spejlgalleri med kroppen som gidsel. Det er som forsiden og bagsiden på det samme grønne blad. To forskellige sider og alligevel det samme sind. Fængslet af sine egne guder og djævle **eller** frigjort ved sin egen *indsigt* er forskellen. På den måde er vi **alle** allerede Buddha'er. Vi er blot ikke klar over det og ikke vant til det. Det forhold udgør unægtelig en kvalitativ forskel. Visdomsindet er der uden at blive brugt. Rigtig få kender til det. *Endnu færre vænner sig til det.* Desværre har vi tilpasset os så meget andet, som ikke er befordrende for indsigt i sindets natur, og det er meget svært at opbygge nye vaner til at fremme erkendelse af visdomsindet, på trods af at det ligger jomfrueligt og venter på at blive opdaget og elsket – i dit eget sind. Selv når vi gør det, går der i reglen lang tid, før de gamle vaner svækkes, fordi de er så grundlæggende i livet, når det handler om lidenskab og identitet.

Ligesom der er 5 basale lidenskaber, er der også 5 slags visdomsind. Når identifikation og tilknytning til klistersindet er helt overstået, viser de 5 slags visdomsind sig. (Udtrykket visdomsind betyder basis for visdom – og ikke i sig selv visdom. Slå op i Ordforklaringen under: *djñana*.) I stedet for vrede opstår:

- 1) *den spejl-lignende vished*, som viser den rå og uforvrængede virkelighed, hvad enten du kan lide den eller ej. I stedet for stolthed

opstår:

- 2) *lighedens vished*, som viser, at det er ens for alle. Alle har potentiale. Når jeg kan, kan andre også. Min succes skyldes et sammenfald af omstændigheder. Når andre møder de samme omstændigheder, vil de opnå samme succes. Når Selvets illusion er gennemskuet, forstås det direkte, hvad relation til andre betyder. Det betyder naturligt uforhindret *Bodhicitta*. I stedet for begær opstår:
- 3) *den skarpt-skelnende vished*, som værdsætter værdi. Når noget er værdifuldt, opdages det straks – hverken mere eller mindre. Man kan slet ikke undgå at bemærke værdi, men man forstår også, at ingen kan virkelig **eje** sådan værdi. Nu handler det ikke om at have magt over noget eller nogen, men alting fremstår med præcis klarhed og tydelig forskel på hvert enkelt forholds kvalitet og karakter, naturligvis også alle forholds *mangel* på værdi, når sådan savnes. Man ser det straks. I stedet for misundelse opstår:
- 4) *den alt-udførende vished*, som baserer sig på erkendelsen af, at når andre kan, så kan jeg også. I stedet for at bruge sin energi på at ødelægge det for andre, anvendes den til at opnå de 2 slags gavn (for både *én selv og andre, det vil sige Bodhicitta*). Og endelig, i stedet for uvidenhed eller forvirring opstår
- 5) *den alt-gennemtrængende vished*, som overskrider dualismen.

Træningen kommer derfor *ikke* til at dreje sig om at blive til noget, som man *ikke* allerede er, eller virkeliggøre noget, som man *ikke* har. Træning er tilvænning og afvænning. I praksis handler det om **vaner** og **begreber**, samt om, hvad du virkelig vil (= er vant til at ville, sanskrit: *cetana*). Når indsigten kommer, overskrider man også dem. Man overstår da deres dominans. Man hæver sig over dem, selvom de stadig er virksomme.

Da sindet på den ene side er *absolut* som rum og klarhed og på den anden side er *relativt* som oplevelser, taler man om 2 slags sandhed. Absolut – og relativ sandhed. Det gælder også vores identitet som forklaret i kapitel 3 ovenfor: om *Selvets illusion*. På det absolutte plan er der ikke noget Selv – på det relative niveau kan vi både tale om personlighed og en oplever, som **kun** eksisterer i forhold til en given situation. Det er det, som *Vasubandhu* betegner som 'fravær af en enhed i selvopfattelsen' (sanskrit: *advaya*; se side 12). Det relative kaldes også *konventionel sandhed*. Det betyder, at en spade i reglen vil opleves og kunne bruges, som den er designet til, selvom det er sindet, som graver i sindet, også når vi graver meget store huller (en spade er en spade, men alle spader er oplevelser i sindet, uanset hvor dybt man graver i det). Sådan ser det altså ud. Der er skrevet tykke bøger om emnet, som

bestemt ikke er nemt. Det betyder, at der altid er en dynamik mellem de to slags sandhed. Man kan kalde det for *spirituel dialektik*.

På det absolutte plan er det som om man forsvinder – der er ikke nogen hjemme – på det relative plan er man altid på et bestemt sted på et givet tidspunkt i en ny og unik situation, selv når den synes velkendt. (Det som sker nu, er aldrig sket før og vil aldrig ske igen, selvom der jo nok er sket noget lignende før og vil ske noget lignende senere.)

På det absolutte plan er der ingen dualisme – ingen to-hed. På det relative plan er alle oplevelser i gang med en dialektisk proces – som om de 5 skandha'er belyser hinanden.



2 dimensioner

På den måde har hvert øjeblik helt grundlæggende kun to dimensioner, som definerer nu'et: der er Buddha'en (Buddhanaturen) og dit nuværende liv og sinds-tilstand og hermed verden (de 5 skandha'er).

Det er kun indenfor Mahayana traditionerne, herunder *Tantra*, at man beskæftiger sig med Tomheds-naturen. Indenfor Hinayana fokuseres der på *Selvets illusion*. Det er der mange mennesker, som sagtens kan

nøjes med. I dagligdagen vil de fleste nok alligevel gå ud fra, at der faktisk findes en mere eller mindre objektiv verden, skønt man selv har en subjektiv opfattelse af den. Det er synspunktet for *Vaibhashika* filosofien, som derfor er en ganske interessant opfattelse, som mange kunne have gavn af at kende til. *Shamar Rinpotje* har gentaget dette mange gange. En nærmere beskrivelse af Hinayana anskuelserne ligger dog umiddelbart udenfor artiklens koncept. Læren om tomheds naturen understreger essens-løsheden i alt og alle, påviser essens-løshedens karakter samt kvalitet, viser Selvets illusion med en anden vinkel og peger på Buddhanaturen og Bodhicitta.

Absolut og relativ

En genstands [sanskrit: *dharma*]
absolutte virkelighed er
den sande natur
ved dens relative virkelighed

Den 14. Shamarpa Mipham Tjødji Lodrø

(Se artiklen: *De 3 fartøjer*, for en beskrivelse af forskelle mellem Hinayana og Mahayana. Læs også: *Indgangen til Middelvejen Madhyamakavatara* om de 16 slags tomhed. Læs artiklen af Shamarpa: *Vaibhashika*. Læs også: *Angst for tomheden* - for mere om tomhed, identitet og *santana*, sindet som en strøm gennem tid og øjeblikke. Læs også i Ordforklaringen på Tilogaards netsted om begrebet ikke-tom, sanskrit: *asunya*.)

Dharma'er

Når vi taler om sansede genstande, må vi huske på, at sindet har sin egen fatte-evne med sin dertil svarende sinds-bevidsthed [*mano-vidjāna*], som begriber informationerne, der modtages fra de 5 andre sansede bevidstheder. Sansede genstandene for sansede bevidstheden -om-sindet kaldes for *dharma'er*. En *dharma* bliver i dette tilfælde defineret som noget [hvad som helst], sindet kan have kendskab til. (Læs om *manovidjāna* på side 10)

den 14. Shamarpa Mipham Tjødji Lodrø

Så både tanker, sanskrit: *manas*, og lidenskabelige følelser, sanskrit: *kleshas*, er i denne forstand sansede genstande, dharmas. I europæisk filosofi plejer man at skelne mellem nomen og fænomen; det gør man ikke i *Abhidharma*. Sansninger, følelser og tanker forstås naturligvis som hver især noget særligt, men som sansede genstande, sanskrit: *rupas*, er de det samme for sindet, som opfatter dem i den første *skandha*.

Shamar Rinpotje om visdomsind

Når den virkelige essens ved den basale bevidsthedsform [*alaya*, beholderen] ikke bliver genkendt, bliver forstanden plaget af emotionalitet. Det bevirker [*misforstået*] identifikation af *alaya* som et Selv [*en oplever eller et vidne*], som er forskelligt fra andet [*end sig selv, altså oplevelserne*].

Øjeblikkets [*således*] farvede fatte-evne fortolker [*i den 3. skandha*] informationerne fra de andre sanser-evner på en dualistisk måde [*eller todelt måde - som oplever og oplevelser*]. Det starter de begribende processer [*i den 4. skandha*], som [*derfor i deres udgangspunkt*] formoder, at der virkelig eksisterer både ydre og indre genstande for erfaring. Disse formodninger styrer handling, som derpå [*når handling udføres*] bliver underlagt loven om årsag og virkning [*karma, resultatet af at indgå i vekselvirkning med omverdenen*], hvilket uundgåeligt frembringer lidelse i en eller anden form. Sådan er en verden baseret på forvirring [*samsara, den relative og interaktive verden, som har lidelse som kendetegn*].

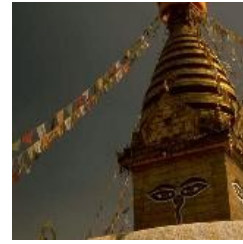
Ved genkendelsen af den basale bevidsthedsform [*alaya*, beholderen] som *Buddhanaturen* bliver den emotionelt plagede sinds-bevidsthed [*klistha-mano-vidjñana, klæber-sinds-bevidstheden*] forvandlet til den oprindelige bevidsthed om ensartethed [*lighedens vished*]. Øjeblikkets sinds-bevidsthed [*manovidjñāna*] bliver til den oprindelige tydeligt skelnende bevidsthed [*den klart skelnende vished*], og de [*øvrige*] fem sanser-bevidstheders begrænsede erkendelse fungerer [*nu*] udelukkende som den oprindelige bevidsthed om at udføre handling [*den alt-udførende vished*]. Takket være *vadja samadhi* bliver den basale bevidsthedsform [*alaya, beholderen*] fuldstændigt ændret [*i sin karakter*] til den oprindelige spejl lignende erkendelse [*den spejl lignende vished*].

den 14. Shamarpa Mipham Tjødji Lodrø

fra bogen: *A Change of Expression & Working with the Emotions*
Édition Dzambala (forlaget hos Dhagpo Kagyü Ling),
Frankrig. ISBN 2-906940-08-9.

[I den oversatte tekst bruges i flere tilfælde udtrykket *faculty*, altså sanskrit begrebet *indriya*, sanser evner, som jeg imidlertid har oversat som *bevidsthed*. Det skyldes logikken i teksten selv. Lama Rinchen, som har oversat teksten fra Rinpotje's tibetanske tale under et kursus i Frankrig, er en dygtig oversætter, men hun har åbenbart haft problemer med instruktionen her, sandsynligvis fordi Rinpotje selv har brugt udtrykket *wangpo*, tibetansk for *indriya*. Det har han muligvis gjort, fordi det næsten er hip som hap. Sanser evner og sanser bevidsthed opstår jo nærmest samtidigt og forløber synkroniseret. Imidlertid er det ud fra sammenhængen tydeligvis *bevidsthed*, som er meningen. Jeg har i denne artikel lagt vægt på forskellen, så derfor oversætter jeg på en måde ukorrekt. Undskyld for det og de mange parenteser]

Swayambhu Stupa'en
[det selv-opståede lys]
i Katmandu >



5 Dharmadhatu (sandhedens område)

At alt foregår i sindet, inklusive hele verden, er ikke en helt fremmed tanke i kongeriget Danmark. Indenfor den akademisk medicinske hjerneforskning mener man det samme. *At hele den oplevede verden er bagved øjnene og inde i hovedet, er indlysende for hjerneforskeren.* Også selvom hovedet er lille og verden meget stor. Hvad øjnene ser, er dansende sansninger i neurale netværk af nerveceller og -tråde i hjernen og selve øjnene. Man ser egentlig ikke det, som er **foran** øjnene, men kun øjets refleksioner på lysets forstyrrelse af sanseorganerne. Verden findes kun i en psykisk dimensionalitet - også for hjerneforskeren.

Den akademisk medicinske hjerneforskningen peger på hjernen som sindets opholdssted, hvorfor mange antager, at den på en eller anden måde **laver** sindet. Man har dog ingen præcis ide om, hvordan det skulle foregå. Man ligesom forventer det bare. Mange studier viser, at skade på hjernen bevirker forskellige forstyrrelser af både de almindelige sanse evner og *fatte-evnen*. Også med de buddhistiske brillen på, er det logik. Hjernen er et meget komplekst **sanseorgan** for alle 6 sanse-bevidstheder. Ødelæg noget her, og der går kludder i systemet.

Tager man udgangspunkt i naturvidenskabelig tankegang, kan man forstå Buddhas anskuelse om sindets virkelighed som *mindst 2 ekstra rent mentale dimensioner* til de sædvanlige 3 fysiske (**højde, længde og bredde**), plus tid som den fjerde dimension. Disse 2 ekstra mentale dimensioner kan ikke måles og vejes, fordi selv tungt-vejende argumenter ikke har vægt, og omfattende tanker og store drømme er umulige at få målebåndet omkring, så naturvidenskaberne kan ikke beskæftige sig med dem *direkte*. Indirekte er det også svært, fordi man kun kan overveje og måle på sindet ved hjælp af hjernescanninger, hormon prøver, biopsi, interviews, observationer af opførsel, statistik og logiske slutninger på et mangelfuldt grundlag. Mange bemærker derfor ikke sindets tilstedeværelse som ekstra **dimensioner**, men antager, at sindet er en egenskab ved nogle biologiske molekyler og deres aktivitet i hjernen. Man kunne ud fra de kendte data, lige så godt

antage, at *hjernens molekyler svinger med sindet og forankrer det for en livstid*, hvis vi har et par ekstra dimensioner at anbringe sindet i. Rumme-sindet **indeholder** alle dimensioner, så det må være sin egen dimension. Klustersindet med sin medfølgende dualisme går fra tilstande af inkarnation til rent mentale tilstande, så det må også have sin egen dimension *til at gøre det i* sammen med de 6 slags sansesind.

At kalde klustersindet, de 6 sansbevidstheder og rumme-sindet for ekstra dimensioner til den fysiske verden er blot et billede, *som jeg selv har fremstillet og formuleret*, og **ikke** klassisk Dharma (*en tibetansk Lama ville i vore dage aldrig skrive sådan noget*). Billedet, som tager sit udgangspunkt i den almindeligt accepterede fysiske virkelighed, bruger jeg udelukkende for at skabe sammenhæng mellem den klassiske Dharma og nutiden, hvor man ofte antager, at sindet er et produkt af hjernen. **Tænk man på den måde, mangler man et par dimensioner**. Man kunne også kalde det **overtro** med videnskabelige undertoner, at sindet kun må være en software i hjernens hardware – altså en **fordom** om sindet. Måske ønsker vi blot en nem og realistisk forklaring på et meget vanskeligt spørgsmål. (Læs mere om emne i artiklen: *Hjerne og bevidsthed*.)

Buddha Sakyamuni giver os den virkeligt realistiske beskrivelse af, *hvor vi lever henne, hvordan vi gør det, og hvorfor det ikke behøver at være sådan*. I virkeligheden er der kun to dimensioner (*se side 38*).

Man kan også spørge om, hvor fysiske i en fysisk forstand, de fysiske grundelementer (*sanskrit: bhuta, fysisk partikel, molekyle, atom*) egentlig er, som for eksempel brint-atomet, det mest enkle atom i verden? Når man tænker på *Big-bang-teorien* om universets opståen, dukker helt naturligt spørgsmålet op om, hvad brint-atomet mon var for noget, før det blev til brint? Det ligner jo spørgsmålet om, hvilket ansigt, som du havde, før du blev til. (Et berømt *Koan* fra Zen. Bemærk, at dit ansigt er det, som du ikke selv kan se. Selv et spejlbillede er blot et billede. Det er ikke den virkelige *skikkelse*. Alle har et ansigt, bortset fra dig selv. Du kan umuligt få øje på det.) Og hvad er en foton egentlig, sådan en lille bitte lysstråle, bortset fra en teoretisk størrelse? Er det en selvlysende partikel, som både formår at være stof og energi på samme tid? Kan man det, uden at være et bål? Og hvad er et bål egentlig? Hvad er energi? For at forklare alting, har vi ikke blot brug for flere dimensioner til at få det hele med, men også umulige observationer - det såkaldte *usikkerheds-princip* hos Heisenberg (*som sammen med Niels Bohr formulerede den kvantemekaniske opfattelse om den subatomare verden*).

Dette princip betyder groft sagt, at observatøren ødelægger eller forvrænger observationen ved at behandle den. Der er et punkt i den kvantemekaniske opfattelse af den sub-atomare verden, hvor det fysiske partikel mister sin fysik, og begrebet ”fysisk” mister sin betydning. Det er samme situation med sindet. Sindet synes at være det eneste virkeligt virkelige, men samtidigt ved vi ikke, hvad sindet egentlig er for noget, fordi vi oplever ved sindet og oplevelser også er sind. Og sindets basis, rummeligheden og klarheden, er som bekendt heller ikke noget et eller andet, men det modsatte, rigtig god plads til alting med mere.

Man har brug for *direkte erfaring* (sanskrit: *pratyaksha*) og *gyldig erkendelse* (sanskrit: *pramana*), som det fremgår af Buddhas Dharma for at erkende Buddhanaturen. Pramana, gyldig erkendelse defineres ved sit resultat, nemlig (den positive virkning) *Bodhicitta* og *Nirvana*, samt (den negative virkning) ved fraværet af *indbildt identitet* (sanskrit: *ahamkāra*).

Dharma'en tager sit udgangspunkt i sindets virkelighed, som man selv direkte oplever den, når man mediterer. Yogien har brug for at vide, hvordan sindet ser ud, når man selv udøver træning og undersøger det, set **indefra** så at sige.

I *Abhidharma* kan vi finde en korrespondance til dette *set-up*, som det hedder på nydansk, i beskrivelsen af universet som **kama-loka**, **rupa-loka** og **arupa-loka** (det kaldes også for *Triloka*, de tre steder, hvor man kan *genfødes*). *Kama* betyder lidenskab, *loka* betyder et sted, *rupa* betyder form og *arupa* betyder uden form. *Kamaloka* er således **lidenskabernes verdener**, hvori **blandt andre** mennesker inkarnerer, så det er **blandt andet** den såkaldte fysiske verden, men det er også klistersindets tilstande. *Rupaloka* betyder forms-verdenerne, hvor visse guder bor og kun de gode og gavnlige samskaras hersker. *Arupaloka* betyder verdenerne uden form. Hos de sansende væsner her hersker kun den grundlæggende dualisme, hvor der skelnes mellem en selv og andre eller andet end sig selv. Skønt der i øvrigt kun er glæde på disse planer eller dimensioner (i *rupa-* og *arupa-loka*), så er der også opfattelser af de lavere verdener, som domineres af lidenskab, men dem er man altså hævet over i de eksistens tilstande.

Disse beskrivelser af universet fortæller dog mindre om kosmos end om *samadhi*, den meditative trance, fordybelse eller stilhed i sindet, og hvordan denne yoga integration, når den bliver stadig dybere og mere omfattende, overskrider disse verdeners forskellige sindslige

begrænsninger. Dermed forklarer de også samadhi's begrænsning. Samadhi alene overskrider ikke *dualismen*, men kun klustersindets og de øvrige samskaras' dominans i sindet. En anden formulering i Dharma'en om dette forhold, er *de 4 dhyana'er*, som beskriver gradvis meditativt mesterskab i samadhi.

Dharma'er og Dharmadhatu

I klassisk Dharma udtrykkes sindets ikke-fysiske dimensionalitet med begrebet *Dharma-dhatu* (tibetansk: *tjō ying*). Det betyder rummets omfang eller elementernes element, ordret: sandhedens element eller område (*dhatu* betyder **område** eller **omfang**, men oversættes ofte lidt misvisende som *element*. Udtrykket **kan** dog bruges som foreslået her i en noget overført betydning). Dharmadhatu er hele sindets omfang, hvorfra oplevelsernes elementer, enkeltdele eller *dharma'er* opstår – og hvori de fylder noget, udfolder og forandrer sig – og til slut ophører. Dharmadhatu kan også forstås simpelthen som *dimensionalitet*: at noget *kan* udfolde sig, at der er plads til det, og at *det er muligt for noget at tage form* ved de *5 skandha'er*. Således betyder det også *altgennemtrængende*, da der er Dharmadhatu omkring og indeni alt (**alle oplevelser**). Derfor er der også noget, som hedder *Dharmadhatu intuitive vished*, nemlig Vairocana's 'alt-gennemtrængende vished' – som overskrider dualismen (læs om det i det forrige kapitel).

Begrebet er således meget lig *Tathagatagarbha*, Buddha-naturen, *sunyata*, tomheds-naturen, absolut eller ubetinget *Bodhicitta* og *Dharmakaya*, Buddhas Sandheds-krop (det vil sige Buddha's sind, eller **en Buddha's sind**), men begrebet bruges selvstændigt for at udtrykke basis og område for oprindelse, udfoldelse, tid og ophør af oplevelsens begivenhed, altså *dharma'er*. Alle oplevelser menes at kunne reduceres til sammensatte begivenheder. (Sanskrit: *dharmā'er*. De skrives med lille "d" for ikke at sammenblende begrebet med Buddha's **Dharma**, Buddha Sakyamuni's **Lære**. Ordet *dharma* betyder ordret *sandhed*, det vil sige sandheden om noget, for eksempel sandheden om Buddha eller Buddha's sandhed, men således også sandheden om oplevelsens definerende begivenheder, i betydningen *bestanddele*. Den bedste oversættelse af 'dharma' er derfor *begivenhed*.)

Rummet er ikke kun den overskydende plads og elementernes indbyrdes afstand. Rummet er også identisk med sit indhold. Selvom

der er denne identitet og selvom indholdet er relativt, forbliver rummet uændret og absolut til hver en tid. Masser af plads og uforhindret mulighed – uanset om pladsen bliver brugt eller ej. Hele den oplevede fysiske verden befinder sig således inde i Dharmadhatu. Vores oplevelser er sammensat af *dharm*'er, oplevelsernes enkeltheder, som befinder sig inde i *Dharma*-dhatu, oplevelsernes område og **tomhed**. Hvis ikke på andre måder, så som *sansninger* (sanskrit: *sparsa*) og mange dualistiske begreber og følelser om en selv og verden, som frembringes af processerne i de 5 skandha'er. Så alle 5 skandha'er opstår, forløber og forsvinder konstant i Dharmadhatu sammen med oplevelserne. Begrebet Dharmadhatu står således i forhold til begrebet *dharm*'er. Der er ikke oplevelsernes begivenhed uden deres område.

Der ligger dog mere i begrebet end som så. Dharmadhatu udtrykker også det ubegribelige og grænseløse i både sindet, livet og verden samt den konstante mulighed for **Nirvana**, som altid er tilstede lige nu. Det er naturligvis nærliggende, at betragte alt det her som metafysik, men så mister man den *psykologiske realisme* eller dimension. Dharmadhatu er ikke et metafysisk begreb, selvom det ikke er noget fysisk, men som sagt oplevelsernes definerende begivenheders område og *tomhed*. **Når du oplever noget, oplever du også Dharmadhatu.** Alt opstår fra, udfolder sig og ophører i Dharmadhatu. Derfor betegnes Dharmadhatu også som altings natur. Problemet med definitionen af Dharmadhatu er naturligvis, at det ikke kan måles og vejes. Noget ubegrænset kan ikke måles, og det tomme rum vejer ikke noget. Dharmadhatu er alligevel også grundlag for al videnskab, for uden plads til videnskabelig observation og tænkning kunne videnskab slet ikke lade sig gøre. (Desuden kræves også *bevidsthed* som *betingelse* for observation og tænkning, men dette emne behandles i en anden artikel: *Hjerne og bevidsthed*.) Begrebet Dharmadhatu er som begreb en illusion. Begrebet Dharmadhatu er ikke det Dharmadhatu, som begrebet hentyder til. Det er dog ikke et problem for yogi'en i sin samadhi uden begrebsdannelse. **Yogi'en dvæler i Dharmadhatu uden at begribe Dharmadhatu.** Yogi'en ville sikkert ikke have opdaget noget, hvis ikke der først var dannet et begreb om Dharmadhatu i sindet.



billedet viser Asanga

citat: Ved hvilket filosofisk ræsonnement kan den **undefinerbare karakter** (sanskrit: *nirabhilapya*) ved alle *dharm*'er så forstås? Det er følgende: Hvad der end er betegnelsen på den individuelle karakter ved enhver *dharm*, for eksempel "form" eller "følelse" eller en af de andre

skandha'er, eller, som tidligere forklaret, helt op til "nirvana", så bør sådanne betegnelser forstås som blot og bar beskrivelse. Det (beskrivelsen) er hverken denne eller hin dharmas essentielle natur (sanskrit: *svabhava*) eller noget helt andet end det. En sådan (essentiell natur) er hverken sprogets område eller genstand for sprog, og den er heller ikke noget helt andet end disse.

Da det forholder sig således, bliver dharmernes essentielle natur (dharma-ta) ikke fundet på den måde, som den udtrykkes. Endvidere bliver heller ikke *absolut ingenting* fundet. Atter er den essentielle natur fraværende, skønt ikke **absolut** fraværende. Så kan man spørge: "hvordan finder man den?" Den findes ved at undgå at fastholde både anskuelsen, som bekræfter eksistensen af, hvad der ikke eksisterer, og betragtningen, som benægter enhver eksistens. Endvidere bør man forstå, at kun området for opfattelses-virkksomhed (i sindet), som er fuldstændigt fri for logiske slutninger (diskursive processer), omfatter kendskab til den højeste essentielle natur (*dharmata*) ved alle dharmar (oplevelsens definerende begivenheder).

Sådan skriver Asanga i *On Knowing Reality - The Tattvartha Chapter of Asanga's Bodhisattvabhumi* translated by Janice Dean Willis, 1982, Botilal Barnasidass, ISBN 0-231-04604-9, på side 158.

[Dette er en anden formulering af nødvendigheden for *direkte erfaring*. (sanskrit: *pratyaksha*) Henvisningen til fraværet af *diskursive processer*, sanskrit: *vikalpa*, i sindet peger på dyb *samadhi*, hvor de spontant er fraværende på grund af trancen.]

Det er så svært at erkende på grund af *De Fire Fejl*: sindet virkelige natur genkendes ikke umiddelbart, fordi: **1)** sindet er *for tæt på*, ligesom vi ikke kan se vores eget ansigt - **2)** sindet er *for omfattende* til at vi kan overskue sindets omfang - **3)** det er *for nemt*, for vi skal ikke rejse langt væk for at genkende det eller lære en hel masse først. Vi skal blot hvile i det ubearbejdede og uforhindrede sind, som hele tiden er til stede – samt endelig: **4)** oplysningen er *for fremragende*, for det umådelige potentiale ved at blive til en Buddha svarer slet ikke til vores sædvanlige snævertsynede tænkemåde.

Under træning bruger vi yogiens synsvinkel, som er anvendt psykologisk tænkning kombineret med fysisk træning for at opnå Buddhatilstanden. Buddhas oplysning er først og fremmest en *opdagelse* af denne tilstand (læs artiklen: *Om Buddha 2*). *En vældig og ubetinget glad tilstand helt fri for lidelse*. Det er helt sekundært, at den bevirker nogle filosofier, som egentlig blot er retnings givende. Det drejer sig ikke om filosofi, buddhologi eller psykologi, men om at få indsigt – om at få sindet til at befri sig selv – helt af sig selv. Så derfor handler al buddhistisk anskuelse egentlig om det. Sindets selv befriende natur, som manifesterer sig, når sindet *genkender* sig selv.

Opdagelsen af Buddhatilstanden er en direkte erkendelse uden begreb. Begreber kommer således uforvarende, meget nemt i vejen for oplysnings-arbejdet. Problemet er, at uden begreber *fatter man jo ikke noget*. Selv indsigten uden begreb, vil man jo prøve at forstå eller fatte, men befrielse og oplysning er af en helt anden natur end forstand. *Det kaldes, at sindet befrier sig selv for uvidenhed om sig selv*. Der sker en **genkendelse**. Det sammenlignes med en slange, som har slået knude på sin krop. Den behøver ikke nogen til at løse knuden op. Det kan den godt af sig selv, når den ellers finder ud af at bemærke tilstanden.

Erkendelsen af sindets Buddha-natur er ingen *omvendelse*, *åbenbaring* eller *tros-handling*. Det er ellers sådan, at folk bliver religiøse, men indsigt er resultat af nysgerrighed og årvågent åndsnærvær, sanskrit: *smriti*. Det er en helt anden boldgade. Den direkte indsigt i sindets natur har store konsekvenser, fordi den bevirker, at tilknytningerne og identifikationerne fordamper, forsvinder, ophører og er helt overstået. *Karma* er også overstået (læs artiklen: *Om Buddha 2*). Det handler ikke om tro, men om viden: enten opnår man indsigt, eller også må man vente til senere. Man kan ikke skabe eller direkte bevirke indsigt. Den kommer i sin egen tid og meget pludseligt (– indsigt er meget pludselig og naturligt indlysende, mens oplysningen kan ses som en følge af indsigten og som en lidt længere og til dels gradvis proces. Læs artiklen: *Om Buddha 1*).

Det er ikke nogen åbenbaring, for der er ikke noget at se - *kun at indse*. Det er ingen omvendelse, for **visdomsindet ligger skjult eller gemt bort i lidenskab**. Så problemet er også løsningen. Alt er sig selv, som det plejer at være, og det er sindet også. Det er ikke noget nyt, at du besidder visdomsind. Det har jo hele tiden været der. Du fik blot ikke øje på det. Så selvom der ikke er nogen åbenbaring eller omvendelse som sådan, så bevirker befrielsen en kvalitativ forskel, slaveri eller frihed.

Erkendelsen er heller ingen *tros-handling*, for man foretager sig ikke noget, mens erkendelsen indtræffer, selvom der nok går en del begivenheder forud for befrielsen og oplysningen. Hvor de andre klassiske religioner er afhængige af en Skaber-gud på grund af deres egne definitioner, er vi buddhister afhængige af sindets selvbefriende natur, som ikke er en 'nåde-gave' fra Buddha – men en blot og bar naturlig mulighed, som alle Buddha'er altid har benyttet sig af. Buddha'ernes velsignelse og virksomhed – det at mange, rigtig mange, allerede er blevet befriede og helt oplyste – gør det blot nemmere at benytte sig af muligheden.

Dharma'en angiver flere forskellige, nærmest modstridende filosofier, som gyldige betragtninger eller anskuelser. Det er fordi folk er forskellige. *Filosofierne indtages ligesom medicin for en sygdom*. De er faglige beskrivelser af-, synsvinkler på-, anvisninger til- og betragtninger over **oplysnings-arbejdet**. Når filosofierne forekommer begrænsede, som for eksempel *Vaibhashika*, skyldes det, at medicinen er fokuseret. Vaibhashika fokuserer på Selvets illusion, så denne filosofi lader fænomenernes tomhed (*sunyata*) ligge.

Anskuelserne vil dog ikke hjælpe uden træning i meditation. Kun at anvende anskuelserne sammenlignes med at kunne se, men ikke kunne bevæge sig, fordi man mangler ben at gå på. Meditation gør det muligt at bevæge sig. Meditation uden anvendelse af anskuelserne er selvfølgelig udsigtsløs – som at vandre afsted i mørket, uden at kunne se hvor man er på vej hen. I Karma Kadjy traditionen har man siden *Gampopa* (som levede i 11 hundrede tallet, hvor han var den første *Karmapas Guru*) anbefalet at udvikle forståelsen samtidigt med at man træner meditation.

Alt i Dharma'en handler om **De 4 Ædle Sandheder**. Husk det nu. Frigørelsen er aldrig særlig langt væk, og den kan kun ske indenfor et enkelt øjeblik af et enkelt gennemløb af de 5 skandha'er. Hvor eller hvornår skulle det ellers ske?

Konklusion

Rummelighed og klarhed er basis for sindets evne til viden og oplevelse, som er de 5 skandha'er, hvor **Selvet** aldrig er en oplevelse, og hvor alle oplevelser **mangler** enestående selvstændig tilværelse og stofflighed, og hvor oplevelsen af et øjeblik til oplevelsernes næste øjeblik strømmer med intuitiv lidenskab og vished. Sindets evne til at genkende sig selv muliggør frihed fra dominans af sindets processer de 5 skandha'er, hvorved Buddha tilstanden den fulde oplysning indtræffer. Ja, det kan kun gøres med hjerte. Gør det rigtig godt. Slap af mens du gør det. Giv slip når du kan

*

Deduktion:

*Vi kender til sindet, fordi vi har oplevelser. Fordi der er oplevelser, må der også være plads til dem i sindet. For at oplevelserne kan opleves i al deres forskellighed, må sindet også evne at kaste klarhed over dem. Fordi oplevelserne både opstår, udfolder sig og forsvinder hele tiden, må der være processer i sindet, som bevirker det. Disse processer kan isoleres til de 5 skandha'er, som hver især er udtryk for grupper af sindslige processer og mentale mønstre. Der observeres ikke noget vidne til oplevelserne, fordi observatøren er vidnet. Fordi man både kan knytte sig til – samt identificere sig med – oplevelserne og **lade være med det**, betegnes disse to modsatte tilstande som dels klistersind og intuitiv vished. De er begge sinds-tilstande, som farver eller parfumerer, gennemtrænger og præger oplevelserne. Intuitiv vished (sanskrit: *djñana*) ligger gemt væk i lidenskab som potentiale. Find den. Når du finder den, vil du helt naturligt også finde klarhedens vished (sanskrit: *pradjña*), som er identisk med sindets enkle, iboende og præcise klarhed.*

(De sidste to sætninger er ikke deduktion, men instruktion på basis af deduktionen.

Deduktionen startede på side 4 og har udviklet sig videre på siderne 7 – 21 – 28 & 36.)

Denne artikel er i det store og hele begrænset til *Cittamatra* anskuelsen, *Kun Sind Skolen*, som er én af de store *Mahayana* filosofier, grundlagt af bodhisatva'en (helgenen) *Asanga*. Den kaldes også *Yogacara* (udøvelse af yoga). Artiklen er lidt speciel ved at præsentere *Cittamatra* som en psykologi, for *Kun Sind Skolen* kan også forstås som en filosofi. Det er så denne artikels yderligere begrænsning. Til gengæld har du her en vaskeægte *Dharma* psykologi.

Den anden store *Mahayana* anskuelse, stiftet af helgenen *Nagardjuna*, hedder *Madhyamaka*, *den Store Middelvej*. *Madhyamaka* beskæftiger sig med begrebernes natur og begrænsning. Den nævnes kun ganske kort for ikke at komplicere præsentationen for meget. *Madhyamaka* kræver en særlig beskrivelse.

Disse betragtninger giver desuden blot en smagsprøve på min egen opfattelse af Buddhas Lære. Læs i *Boglisten* om anbefalet uddybende litteratur.

Den sjette Shamarpa Tjødji Wangtjuk skrev:

Til hvem kan der være
kunstig hengivenhed,
når det er kendt,
at eget sind er *Guru*?

Hvordan kan der være
meditation, kunstigt
skabt af sind,
når alle *dharma*'er
er i tilstand af enkelthed?

Når alle åbenbare
fænomener viser sig
som henrykkelse
og tomhed,
hvem har så brug for
et andet hjemland?

Referencer i teksten

1) Personer:

Asanga
Buddha Maitreya
Buddha Sakyamuni
Chökyi Nyima Rinpotje
14. Shamarpa
Ludwig Wittgenstein
Nagardjuna (Nagarjuna)
Niels Bohr
Martin Heidegger
Sangharaksha
Shavaripa
6. Shamarpa
Søren Kierkegaard
3. Karmapa
Trungpa Rinpotje
Vasubandhu

2) Filosofier:

Cittamatra
(Yogacara / Yogachara)
Kvantemekanik
Madhyamaka
Samkya (hindu filosofi om *atman*)
Vaibhashika
Wittgenstein's sprog relativisme
(Tractatus Logico Philosophicus)

Indhold:

side 2:	Intro
side 4:	1. Basis
side 9:	2. Proces
side 24:	3. Selvets illusion
side 35:	4. Tomhed
side 45:	5. Dharmadhatu

Artiklen bør læses sammen med:

Om Nirvana og Buddha tilstanden,

læs: [Om Buddha 1](#) - & - [Om Buddha 2 & 3](#) - & - [Om Tilflugt](#).

Om meditation og *samadhi*, læs:

[Om træning](#) - & - [Om Udvikling](#) - & - [Meditation om kærlighed og medfølelse](#) - & - [Meditationsråd](#) - & - [9 Trin i Shiné](#).

Om relaterede emner, læs:

[Om karma](#) - & - [De 5 skandha'er](#) - & - [De 4 Ædle Sandheder](#) - & - [8 Foldige Vej](#) - & - [6 Fuldstændige Færdigheder](#) - & - [De 51 Samskaras](#) - & - [De 3 Fartøjer](#).

Mere om tomhed, identitet, lidenskab, vågent nærvær og *santana*, læs:

[Angst for tomheden](#).

Mere om sindet, læs:

[De 5 skandha'er](#) - & - [Hvad er en oplevelse?](#) - & - [Sunya - tallet nul](#) - & - [Vaibhashika](#) (en Hinayana filosofi, artiklen er skrevet af Shamarpa og oversat af Tendar Olaf Høyer).

Mere om Abhidharma, læs:

Gateway to Knowledge (Mipham Rinpotje's værk: The Treatise entitled The Gate for Entering the Way of a Pandita), oversat af Erik Pema Kunsang [Erik Hein Schmidt] med et forord af Chökyi Nyima Rinpoche (en dybtgående bog om den generelle Abhidharma.) Forlag: Rangdjung Yeshe Publications, Hongkong, Boudhanath & Esby, 1997, Vol. 1: ISBN: 962-7341-29-0 -- Vol. 2: ISBN: 962-7341-42-8 -- Vol. 3: ISBN: 962-7341-46-0 (Paperbacks). Der er et fjerde bind på vej.

Litteratur:

1) *Buddhist Yoga, a comprehensive Course*, oversat og indledt af Thomas Cleary. (Oversættelse af *Sandhirmochanasutra*, en af de tidlige Mahayana Sutra'er, som udtrykker Cittamatra- eller Yogacara-skolens filosofi, praksis og foreningen af de to). Forlag: Shambhala Publications, 1995. ISBN 1-57062-018-0

2) *On Knowing Reality*, The Tattvartha Chapter of Asanga's Bodhisattvabhumi, translated with an introduction, commentary and notes by Janice Dean Willis. (essentiell Mahayana tekst om viden) Forlag: Motilal Barnasidass, New Delhi, 1982. ISBN 0-231-04604-9.

3) *The Changeless Nature*, Mahayana Uttara Tantra Sastra, af Arya Maitreya and Acharya Asanga, translated from the tibetan by Ken & Katia Holmes. Forlag: Karma Drubgyud Darjay Ling (Karma Kagyu Trust), Kagyu Samye Ling Tibetan Centre, 1985. ISBN 0906181-05-4.

4) *Le Compendium de la Super-doctrine (Philosophie) (Abhidharma-samuccaya) d'Asanga*, traduit et annoté par Walpola Rahula. Publications de l'École Française d'Extrême-orient, vol. LXXVIII. (Mahayana Abhidharma) Forlag: École Française d'Extrême-orient, Paris, 1980. Boghandel: Adrien-Maisonneuve, 11, rue Saint-Sulpice, Paris 6. Arr. Frankrig.

5) *La Notion de Samskara* (dans l'Inde brahmanique et bouddhique), af Lakshmi Kapani. (Det eneste grundige studium af emnet på europæiske sprog). Forlag: Collège de France, Paris, 1992. ISBN 2-86803-059-9.

6) *A Change of Expression & Working with the Emotions*, af H. H. Shamar Rinpoche & Lama Gendun Rinpoche (2 tekster i én bog om sindets dynamik og om lidenskaberne, om anvendelse af modgift og om lidenskabernes forvandling til visdomsind. *Working with the emotions* er Gendjyn Rinpotje's instruktion i Karma Chagme's berømte bog: *Bjerg retreat*, fra kapitlet: *den store påflugt*), oversat af Anila Rinchen Palmo. Forlag: Éditions Dzambhala, 1992. ISBN 2-906940-08-9.

7) *The Inner Science of Buddhist Practice*, (Vasubandhu's værk: Pañcaskandhaka-Prakaranā - Opsummering af de 5 Skandha'er) inklusive en kommentar af *Sthiramati* (Vasubandhu's hovedelev og arvtager), oversat af Artemus B. Engle (en dybtgående bog om de 5 skandha'er, 12 ayatanas, 18 dhatu'er og relaterede emner). Forlag: Snow Lion Publications, New York, ISBN-10: 1-55939-322-X & ISBN-13: 1-55939-322-5.