

Baggrund og introduktion

til Tilogaard Meditationskole

ved Lama Olaf Høyer , januar 2019.

Billede af Buddha statuen i Mahabodhi templet i Bodhgaya, Indien. Statuen er anbragt, hvor man mener, at Buddha Sakyamuni sad, da han nåede Oplysningen for 2600 år siden.



Baggrunden

Den 16. Karmapa og Kalu Rinpotje kom til Danmark i halvfjerdserne. Begge store Lama'er kom direkte fra den tibetanske middelalder, hvor *yogi'er* boede i klippehuler og alle familier i landet havde slægtninge i klostrene. Dette gamle Tibet var et bonde-, håndværker- og småbys samfund, karakteriseret ved et klasse inddelt socialt hierarki og med staten i hænderne på *Gelugpa* traditionen med *Dalai Lama* som konge. De var flygtet fra Tibet i 1959 på grund af de kinesiske kommunisters forfølgelse og ødelæggelser. De var meget åbne for den nye verden udenfor Tibet og søgte et nyt liv fortrinsvis i Indien. Netop Karmapa og Kalu Rinpotje må nævnes som de vigtigste Lama'er fra Tibet, som bragte *Buddhas Dharma* eller Lære til Vesten på en sådan måde, at Dharma'en slog rod og blomstrede også i Europa.

Karmapa besøgte Danmark i 1974 og i 1977. Jeg mødte ham ved begge lejligheder. En del danskere tog Buddhismen til sig, og nogle få blev selv Lamaer. Jeg er en af dem og bor nu på Lolland, hvor min virksomhed for det meste foregår. Virksomheden har jeg kaldt Tilogaard, opkaldt efter *Mahasiddha'en Tilo* eller *Tilopa*. Tilopa grundlagde *Kadja* traditionen for godt 1000 år siden. Jeg hedder Lama Olaf Høyer. Mange kender mig som Lama *Tendar*, fordi *Tendar* var mit munkenavn, som er blevet hængende, selvom jeg ikke er munk længere.

Jeg har fået denne tradition betroet af mine læremestre, og de har bedt mig om at undervise i den. Min vigtigste mester var *den 14. Shamar Mipham Tjodji Lodro Rinpotje*.

(Læs mere om mine lærere i artiklen: *Lama'en*, om Lama Olaf Høyer).

Mahamudra filosofien og yogi'en Tilopa's tradition

Med al respekt for denne meget gamle *transmission* prøver jeg at formidle en klassisk buddhisme til det moderne Danmark. Tilogaards net-sted præsenterer Karma Kadjy traditionen og dens sammenhænge med særligt henblik på *meditation*. Især *Mahamudra* meditation. *Sutra* og *Tantra*. Kadjy som Mahamudra tradition begynder med *Mahasiddha Tilopa*, som var forfar til Kadjy transmissionerne i Indien. I en større sammenhæng er det Mahasiddha *Saraha's* tradition for Mahamudra, som vi følger og anvender. Det kaldes for Mahamudra's korte – og den lange transmission. Både Saraha og Tilopa havde *visioner* af *Buddha Vajradhara*. Disse visioner er derfor det egentlige ophav til Mahamudra, og alligevel er der mange Mahamudra arvefølge linjer, efterhånden som traditionen forgrener sig i Tibet.

Det særlige ved Mahamudra er foreningen i anskuelsen af *Madhyamaka* og *Cittamatra* filosofierne. *Madhyamaka* bruges på begreberne og *Cittamatra* bruges til meditation. Denne forenede anskuelse anvendes i selskab med *shamatha* og *vipashyana* meditation på en særlig måde. Denne rå Mahamudra meditation understøttes af dels *lodjung* praksis i hverdagen, samt med *Yidam* meditation og de hemmelige *yoga'er*, når man udfører systemet efter *Tantra* metoden. Man kan også lære Mahamudra's kunst indenfor *Sutra* metoden. Herved behøver man ikke at organisere lange meditative retreats, men fokusere på lodjung. Hvis *Guruyoga* og *mesterlæren* ikke lige er noget for dig, så kan du dyrke Mahamudra efter *Sutra* metoden, hvor Lama'en ikke er din mester, men din ven på vejen, sanskrit: *kalyanamitra*.

Der er både teori og praksis. Jeg er ikke akademiker, skønt jeg sikkert er filosof, så jeg overlader trygt den *akademiske* præsentation til andre. De buddhistiske anskuelser, som forklares her, skal bruges i forbindelse med *meditation* og træning i hverdagen ved *lodjung*.

Jeg er jo dansker og prøver ikke på at blive til en tibetaner, så jeg har bestræbt mig på at præsentere Buddhismen på dansk (– og sanskrit med mange tibetanske fagudtryk smidt ind i det hele). Vores tradition er en sanskrit buddhisme, som blev oversat til tibetansk. I Tibet videreudviklede man den særlige indiske *Tantra* tradition på helt nye måder, så det kan retfærdiggøres at tale om en tibetansk buddhisme.

Men den er egentlig indisk og med sproget sanskrit som udtryksmåde. For eksempel er alle *mantra'er* i vores tradition stadig på sanskrit. Men når tibetanerne formåede at bringe en helt fremmed indisk buddhisme til Tibet og gøre den til noget helt særligt der, som man ikke lige så i Indien dengang. Så hvorfor skulle vi ikke også kunne oversætte buddhismen til godt dansk og praktisere den på dansk i en dansk kulturel ramme. Udgangs punktet er jo noget universelt: de fire Ædle Sandheder. Alle mennesker kan sidde i en meditations stilling med deres krop. Forklaringen om sindets natur og virksomhed gælder for alle sansende væsner. Nirvana er en mulighed for alle.

Vores tradition er på sanskrit, fordi den stammer fra Indien, og den handler desuden om noget universelt menneskeligt og ikke om, hvem som er konge i Tibet. Derfor anvender jeg mere eller mindre konsekvent sanskrit fag udtryk på Tilogaard's netsted.

Det skyldes dog ikke blot, at traditionen er på sanskrit, men helt enkelt fordi sanskrit udtrykkene er meget præcise fag udtryk, som vi ikke helt

kan ramme med tilsvarende danske benævnelser. Det vil i fremtiden også blive nemmere at kommunikere, når fag udtrykkene er på et internationalt anerkendt fagsprog. Desuden ligner sanskrit olddansk, så det er heller ikke værre. Man kan også sige, at sanskrit vil berige det danske sprog med en række psykologiske begreber, som gør observation og beskrivelse af sindet mere præcist og meget nemmere, fordi begreberne holdes op mod dine egne erfaringer og ikke en tro eller et dogme, som tilslører din egen erfaring. Skønt mange mennesker i dag er bekendte med mange tibetanske fag udtryk, så tror jeg alligevel på, at sanskrit buddhisme er fremtiden, når vores tradition vokser sig ud af tibetanske sammenhænge, og studiet af buddhismen bliver globalt.

Buddha's anvisninger beskriver ret præcist og egentlig enkelt, hvordan sindet bærer sig ad med at opleve. Buddha Sakyamuni inviterer dig til selv at se efter og undersøge, om sindet virkeligt fungerer sådan. Ved en sådan undersøgelse får du selv en erfaring om sindets klarhed og derfor direkte også om klarhedens visdom, sanskrit: *pradjña*, som er denne klarheds karakter. En sådan undersøgelse og selverkendelse foregår indenfor den analytiske fase af indsigtens meditationen, sanskrit: *vipashyana*. Sindet skal dog først afklares og finde fred. Det trænes ved *shamatha* meditation, hvor også det vågne nærvær, sanskrit: *smriti*, trænes. Resultatet af shamatha meditation er *samadhi*, yoga trancen, hvorved vipashyana meget nemt lader sig gøre. Man bør finde en ordentlig Dharmalærer for at lære meditation på den klassiske måde. Du kan ikke lære meditation alene fra en tekst. Husk det nu.



Introduktion til netstedet

Tilogaards net-sted er en elektronisk bog, som præsenterer det omfattende buddhistiske system, som praktiseres i den klassiske *Karma Kadjy* tradition. Karma Kadjy kommer til os fra Tibet, men har sine rødder i Indiens Oldtid og *Buddha Sakyamuni's Nirvana* for 2600 år siden. Her forklares også almindelige buddhistiske begreber og meditationsmetoder, som benyttes af mange buddhistiske retninger eller såkaldte 'skoler'. Informationerne stilles til rådighed gratis. Formålet er at give korrekt oplysning, så misforståelser om Buddha Sakyamuni og hans Lære undgås og folks kendskab til Buddha's Dharma forbedres.

Er du glad for net-stedet, er du velkommen til at støtte aktivt. Har du selv en hjemmeside, kan du lave et link til www.tilogaard.dk. Har du penge og gavmildhed, kan du give en donation. Donationer kan indsættes på Giro: (Reg. nr. 3219) konto nr. 000 1 93 06 05

- Tilogaard Meditationskole.

Du må se dig godt for og give dig selv god tid, når du læser artiklerne. Jeg har koncentreret meningen og bruger mange tibetanske og sanskrit fagudtryk, som dog forklares undervejs. Vær ikke bange for de nye begreber, som du præsenteres for og ikke er vant til. De er nødvendige fagudtryk. Så vidt muligt er alt på godt dansk.

Volder et udtryk besvær med forståelsen, kan du slå det op i 'ordforklaringen' på www.tilogaard.dk/html/ordforklaring.html. Ordforklaringen er ret omfattende. Selvom en artikel beskriver et emne indgående, vil det ofte alligevel blive uddybet i Ordforklaringen.



Formålet med Tilogaards netsted er, at give en præcis og kortfattet præsentation af en buddhisme på dansk (og sanskrit - og også lidt tibetansk), som så vidt muligt har det hele med. Derfor er der mange links (på selve hjemmesiden), så det ikke bliver nødvendigt at forklare alting mange gange i selve artiklerne. I stedet henviser disse links til sådanne forklaringer. Der er også mere uddybende artikler og en bogliste med litteratur-henvisninger.

Tilogaard's netsted har til hensigt: dels at vise Buddha's lære i sin helhed; samt dels beskrive de mange dimensioner i det 'Lyse Sind' – Bodhicitta, både som noget relativt og i sin ultimative betydning. Med en sådan forståelse bliver du bragt i god stand til at dyrke kunsten at meditere. Klassisk buddhistisk meditation forbindes med anskuelsen.

Buddha's lære handler om indsigt i dit eget sind

I Asien findes flere slags folkelig Buddhisme, som ikke synes at kende til Dharma'ens (Buddhismens) dybere mening. Det er ikke den slags religiøs kultur, som Tilogaards netsted præsenterer, selvom det er et interessant emne. Lad dig ikke afskrække af den psykologiske dimension og tankegang, som til gengæld vises. Du kan lige så godt vænne dig til den, hvis du vil være et frit menneske uden fordomme. Vejen til *Bodhi* er anvendt psykologi i en meditativ ramme midt i *yoga-trancen* (sanskrit: *samadhi*).

At se på sit eget sind er en forfinet kunst, som på en vis måde er meget svært, skønt i virkeligheden meget enkelt. Så man kan relativt nemt selv etablere rammerne for et sådant selvsyn ved hjælp af meditation. Meditation er en afslappet form for selverkendelse på den klassiske buddhistiske måde. Udenfor disse klassiske sammenhænge i de buddhistiske traditioner, kan meditation betyde noget helt andet; om healing og afstresning og så videre. Buddha Sakyamuni brugte meditation til selverkendelse, selvdisciplin og opdagelse af sindets



natur og virksomhed i detaljer som en præcis både biologisk og psykologisk proces. Meditation gør det muligt at iagttage det hele og genkende sindets strukturer og faldgruber. Sådant genkendelse vil gøre dig i stand til at styre dine reaktioner.

Tilogaard's symbol

Tilogaard er stiftet for at formidle Buddha's Lære til de virkelig interesserede, så de kan få den ægte og uforfalskede Buddha Dharma i hænde, både hvad angår kunsten at meditere og evnen til at anvende synsvinklen (eller anskuelsen), som Buddha Sakyamuni anviste os for så længe siden.

Derfor er Tilogaard Meditationskole's logo Dharma-hjulet, symbol for Buddha's Lære. De fleste traditioner fra de nordlige buddhistiske skoler, Mahayana eller Bodhisatvayana, bruger dette symbol for de steder, hvor man kan finde Buddha's Dharma. Tilogaard er i denne forstand helt traditionel. Dharmahjulet hos Tilogaard ser sådan ud:

Dharmahjulet uden dekorationer.



Dharmahjulet har 8 eger, hvilket symboliserer den 8 fold vej. De tre sammen-strømmende dråber i hjulets midte eller nav med de 3 farver hedder ananda-chakra på sanskrit [den store glædes hjul]. Anandachakra symboliserer tre niveauer af udfoldelse for Buddha Sakyamuni's inkarnation, som kaldes for de tre kroppe (sanskrit: trikaya), hvilket også defineres som Buddha Sakyamuni's krop, tale og sind. Han brugte alle tre i sin formidling af Dharma. De 3 sammen-strømmende dråber symboliserer også de 3 Fartøjer til befrielse. Hvor dette symbol findes, bør man også kunne finde Buddha's Lære. Det er en klassisk Dharma med alle 3 fartøjer til befrielse, som du finder på Tilogaard.

Karmapa Thaye Dordje er citeret på Dhagpo's hjemmeside for at sige:

"Min forgænger og mestrene på hans tid gav deres bidrag ved at skrive historie: de plantede buddhismens rødder hinsides Himalaya bjergene, og vi er resultatet af det. Det er så os, som nu har muligheden for at blive en del af historien og bidrage til at udvikle Buddha's Dharma for fremtidens generationer. Så vi må rulle ærmerne op."

Tilogaards netsted sigter på således at bidrage til at gøre Buddha's Dharma tilgængelig for de virkelig interesserede.