

# *Dzogchen-meditasjon*

*av*

*Khenpo Sangpo Rinpoche*

*Undervisning gitt på retreat på Karma Shedrup Ling i juli 2007*

*Oversettelse av Lama Changchub*

*Transkribert og tilrettelagt av Aksel Sogstad*

# *Innhold*

1	Introduksjon .....	3
2	Den forberedende praksis.....	5
2.1	Forberedelse til meditasjon.....	6
2.2	Meditasjon på ubestandighet .....	6
2.2.1	De fire sluttpunkter.....	7
2.2.2	Subtil ubestandighet .....	8
2.3	Bodhicitta: Kjærlig vennlighet og medfølelse.....	8
2.4	Vajrasattva-meditasjon og guru-yoga .....	9
3	Den faktiske praksis.....	11
3.1	Å produsere lykksalighet.....	12
3.2	Å etablere indre klarhet .....	13
3.3	Ikke-konseptuel meditasjon.....	13
3.3.1	Utskytning.....	14
3.3.2	Fokusere på rommet .....	14
3.3.3	Renselse .....	14
4	Spørsmål og svar .....	15
4.1	Om ubestandighet og årsaksbestemthet .....	15
4.2	Om Vajrasattva-meditasjon .....	17
4.3	Om den faktiske praksisen.....	18

# 1 Introduksjon

Denne kommentaren er basert på et verk skrevet av den store dzogchen-mesteren Longchen Rabjam, viden kjent som den viktigste dzogchen-praktiserende i Tibets historie. Han var en stor yogi av hemmelig praksis og utøvde stor anstrengelse for å rense sitt eget sinn og oppnå oppvåkning gjennom åndelig praksis. Det finnes mange fantastiske fortellinger om åndelige manifestasjoner som viste seg mens han gjorde retreat i Tibets fjerneste strøk. Han levde uten noen form for luksus og spiste bare enkel mat. Fra hans biografi har vi lært at han brukte en sekk til både å sove i og sitte på. Han forsaket det verdslige livet fullstendig og oppnådde oppvåkning i løpet av samme liv. En av de mange verker han skrev er *Trilogien av å finne hvile og velbehag*, som består av *Å finne hvile og velbehag i sinnets natur*, *Å finne hvile og velbehag i meditasjon*, *Å finne hvile og velbehag i det illusoriske*. Denne kommentaren er basert på den andre boken i trilogien, *Å finne hvile og velbehag i meditasjon*.

Vanligvis er vi utmattet av får forvirring; vår kropp er utmattet, vårt sinn er utmattet og vår tale er utmattet. Denne utmattelsen kommer fra vår forvirring om hvem vi er på et dypt nivå, og denne forvirringen må fjernes for å vi skal oppnå ekte visdom. Derfor søker vi hvile og velbehag ved å ta tilflukt og anvender meditasjon for å lette den utmattende forvirringen. Forskjellen mellom samsara og nirvana er egentlig ikke så stor. Det er bare et spørsmål om forvirring og fravær av forvirring – om å gjenkjenne sinnets sanne natur eller ikke gjenkjenne sinnets sanne natur.

Dzogchen-anskuelsen er selve grunnen i vår væren, vår egen sanne natur. Det finnes ingen forskjell mellom forståelsen av tomhet i dzogchen og forståelsen av tomhet i Madhyamaka-skolen. Buddha forklarte at denne tomheten er ”Opphøyet visdom, uuutsigelig, ufattelig og uforklarlig”. Videre har ikke dzogchen-anskuelsen noen begynnelse. Det er ikke mulig å finne tidspunktet den oppstod fordi dens natur er som rommet. Hvis vi ikke kan bestemme tidspunktet den oppstod, så kan vi heller ikke bestemme når den vedblir vil forsvinne. Dette betyr at den er betingelsesløs.

Den dzogchen-praktiserende søker ikke etter oppvåkning utenfor seg selv, men søker buddhatilstanden i seg selv. Hvis vi glemmer at vi rider på en hest og leter etter hesten i alle verdens hjørner, så vil vi ikke finne den. Endelig fred og harmoni kan bare finnes i oss selv fordi skatten av ubetinget glede, fred og harmoni, ligger dypt begravd i vårt eget sinn. Vår glede er ikke avhengig av ytre faktorer. Vi kan tappe kilden av indre glede for å oppnå den ubetingede indre freden og gleden som oppleves av opphøyde vesener som buddhaer og bodhisattvaer. Glede utover betinget og begrenset glede kan ikke gis oss av en lærer, av Buddha eller et annet individ. Derfor sa Buddha at vi må arbeide for vår egen frelse.

Sinnet, som grunnen til vår tilværelse, er ikke ondt av natur. Sinnets natur er veldig positivt. Sinnets tre grunnleggende egenskaper er tomhet, klarhet og medfølelse. Hvert eneste levende vesen er utstyrt med et sinn som har disse egenskapene. På et grunnleggende nivå er det ikke den minste forskjell mellom sinnet til en fullstendig opplyst person, en buddha, og sinnet til et levende vesen som er fullstendig forvirret.

Sinnets innerste vesen er tomt på samme måte som rommets tomhet muliggjør form. Sinnets tomhet gjør det mulig for oss å oppleve samsara og nirvana. Sinnet er fritt for motsetninger, men kan allikevel manifestere motsetninger. Sinnet er naturlig fritt for motsetningene av glede og sorg, men allikevel opplever vi glede i motsetning til sorg, eller sorg i motsetning til glede.

Den åpne himmelen er uforanderlig, men allikevel opplever vi dag og natt. En krystall er fargeløs, men allikevel opptar den fargen til ethvert objekt som plasseres på den.

Sinnets klarhet kan sammenlignes med lyset fra himmelske objekter som solen, månen og stjernene. Lyset fra disse objektene er uatskillelig fra objektet selv. Solstrålene kan ikke skilles fra solen. På samme måte er de opplyste egenskapene til oppvåkne vesener faktisk tilstede som et potensial i vår egen væren. Sinnets klarhet kjenner seg selv. Dette betyr at vi kan oppleve denne klarheten på et dypt nivå. Hvis vi forstår dette og mediterer for å realisere en slik anskuelse, så behøver vi ikke å anvende mye anstrengelse for å oppnå oppvåkning eller for unngå årsakene som leder til samsarisk eksistens. Faktisk, så har ikke sinnets natur noe behov for korreksjon i det hele tatt. En må bare la det være slik det er, observere det slik det er. Det er fullstendig perfekt. Men hvis vi ikke lærer det være, men påtvinger det fabrikkerte konsepter, så vil det bli forstyrret. Da vil sinnets kvalitet forringes istedenfor å forbedres. Med andre ord, vår egen anstrengelse vil gi opphav til vanskeligheter.

Mange mestere har sagt at hvis du virkelig ønsker å oppnå forståelse av *trekchö* (tibetansk: å skjære igjennom) i dzogchen-anskuelsen, så må du forstå tomhet i Madhymaka-læren. Uten dette vil det være en risiko for at anskuelsen villedes inn i tilstanden som kalles *verken eksistens eller ikke-eksistens*, som er toppunktet av samsaras sykliske eksistens, dog fremdeles en del av samsara. Dette er en fordypet tilstand som lett kan forveksles med dzogchen-meditasjon.

Vanligvis påvirkes levende vesener av karma produsert av forvirrede tanker og følelser, og den lidelse som følger fiksering på dualiteten av subjektet som oppfatter og objektet som oppfattes. Når vi oppfatter de seks sansobjektene av form, lyd, lukt, smak, berøring og mentale fenomener gjennom våre seks sanser, så oppstår de korresponderende seks sansbevisstheter. Visuell bevissthet oppstår fra kontakt mellom synssansen og form og så videre. Hvis den sjette mentale sansen fikserer på objektet som oppfattes av de fem bevisstheter som et uavhengig fenomen – som eksisterer utav egen hjelp, uten påvirkning fra de korresponderende objekter – så er det dette som menes med dualistisk fiksering på den som oppfatter og det som oppfattes. Resultatet er klynging til selvet.

Når synssansen oppfatter en visuell form, så gjør den det for tilfredsstillelse. Når vårt ”jeg” møter attraktive objekter svarer det med begjær, når det møter frastøtende objekter svarer det med motvilje. De responderende følelsene av begjær og motvilje inneholder også et element av uvitenhet. Begjær, motvilje og uvitenhet er de tre rotgiftene som påvirker våre sinn. På grunn av disse følelsene oppsamler vi mental, vokal og fysisk karma. Disse karmiske kompleksene danner hovedårsakene til de forskjellige formene for begrensninger og feilgrep vi opplever som lidelse i samsaras sykliske eksistens.

I vår dagligdagse situasjon kan det se ut til at vi søker tilflukt i det fiktive selvet. Vår kropp og vårt sinn har tjent dette selvet, ikke bare i dette liv, men helt siden tidenes morgen og fram til nå. Men det gagnar ikke å tjene dette fiktive egoet på denne måten. Som dharmapraktiserende bryr vi oss ikke om velferden til dette fiktive egoet, men fokuserer i stedet på uselvishet, og forsøker å realisere selvets tomhet. For å oppnå dette må vi ta tilflukt i visdommen som åpenbarer selvets tomhet.

Med en sterk følelse av ego er det veldig vanskelig å utvikle kjærlig omtanke og medfølelse. Sinnet blir så fullt av seg selv så det ikke blir rom for disse følelse å oppstå. På den andre siden kan visdommen som forstår selvets tomhet eksistere sammen med kjærlig omtanke og

medfølelse på en naturlig måte. Lik en fugl som flyr høyt på den blå himmelen, kan en åndelig praktiserende som innehar visdom om selvets tomhet samt kjærlig omtanke og medfølelse fly høyt i den opphøyde buddha-tilstanden.

Buddha gav to typer tantriske belæringer: belæringer knyttet til metode – den oppbyggende fase – og belæringer knyttet til visdom – den oppløsende fase. Vi bruker teknikker knyttet til den oppbyggende fase for å rense urene oppfatninger om verden og levende vesener. Ved å praktisere den oppløsende fase rens vi grov og subtil fiksering på selvet og fjerner de siste rester av en tro på at ting har en iboende eksistens. Om vi mediterer på en guddom, vår åndelig mester, buddhaer og bodhisattvaer, eller andre opphøyde vesener, så er det viktig å inkludere den oppløsende fase i vår praksis – visdomsaspektet.

Vanligvis oppfatter levende vesener den umiddelbare virkelighet heller enn den faktiske virkelighet. I den umiddelbare virkelighet oppfatter vi opprinnelse (fødsel), vedblivelsen og opphør (død). Dette gjelder for alle fenomener så vel som mennesker. Men når vi oppfatter den faktiske virkeligheten så transenderer vi disse tre konseptene. Med perspektiv fra den endelige sannhet, så kjenner ikke vår kropp eller vårt sinn til noen fødsel, og derfor heller ikke til død. Dette er ikke det samme som eternalisme, men en form for gjennomgripende prosess. Hvis det virker som om fenomenene fødes, så bør vi anvende analytisk meditasjon og spørre om denne fødselen oppstod fra seg selv eller fra noe annet. Hvis vi oppdager innsikt i hvordan fødsel oppstår i relasjon til et fenomen, så vil dette være det samme som å få innsikt i fødselen til alle fenomener. Med denne innsikten mediterer vi med en forståelse av at alle ytre og indre fenomener antar en egenskap av rent, klart rom og lar våre sinn hvile i dette rommet, uten barrierer eller opprinnelse, vedblivelse eller opphør. Vi oppløser ikke alle ting i rommet fordi vi ikke liker de ytre og indre fenomenene, men for å minske vår fiksering på dualiteten til disse fenomenene, for å ikke dele opp virkeligheten og produsere komplekse og forstyrrende følelser.

Alle disse meditasjonsteknikkene må forsegles med praksis av kjærlig omtanke og medfølelse ved å utvikle det altruistiske sinn av bodhichitta så vel som visdom. Hvis ikke, vil vår meditasjon ikke være sann dharma og ikke tjene som opphøyet meditasjon. I stedet vil den låse oss i de høyere eksistensplan, ute av stand til å unnsnippe samsaras sykliske eksistens.

## 2 Den forberedende praksis

Vi kan ikke realisere sinnets sanne natur ved hjelp av penger, makt, prestige eller berømmelse. Vi kan ikke oppnå sinnets endelige sannhet ved å bare bli meget lærde eller kunnskapsrike i buddhistiske. En av Buddhas disipler var meget lærd når det gjaldt skriftene, men var en fiasko når det kom til å virkeliggjøre sinnets sanne natur.

Levende veseners indre kjerne er meget vakker, men denne egenskapen er ikke åpenbar for oss. Når vi ikke kan se den, kan vi ikke bruke den ordentlig, og vil ikke være i stand til å oppnå fordelene av den vakre egenskapen. Vår indre kjerne kan sammenlignes med en meget god bil. Å bruke den feil vil utgjøre en betydelig risiko for føreren så vel som menneskene på gaten. Kropp, tale og sinn er vakkert maskineri, men de må brukes riktig. Når vi gjør dette, er vi garantert fullstendig oppvåkning. Hvis vi bruker dem feil, påfører vi tragedie for oss selv og andre. Buddha-dharma sammenligner vår fysiske eksistens med en seilbåt på samsaras åpne hav. Vi kan ikke krysse over til den andre siden, nirvana, uten denne båten. Uten en menneskelig kropp kan vi ikke oppnå buddhatilstanden.

For øyeblikket er våre sinn som et tilsmusset speil. Men siden speilets natur er klarhet kan det påførte smusset fjernes. Etter å ha fjernet smusset fra speilet behøver ikke overflaten å rengjøres ytterligere – det er rent av natur, dets egenskap er å reflektere objekter. På samme måte kan det påførte smusset på våre sinn fjernes, og vi kan virkeliggjøre den rene og gjennomsiktede sinnstilstanden som er i stand til å reflektere alt uten å fiksere eller gripe. For å fjerne dette smusset presenterer Longchen Rabjams verk *Å finne hvile og velbehag i meditasjon* oss med tre forberedende øvelser: meditasjon på ubestandighet, kultivering av kjærlig omtanke og medfølelse og Vajrasattva- og guru yoga praksis. Disse praksiser refereres til som de ytre, spesielle og unike forberedende praksiser.

Progresjonen gjennom de forberedende praksiser kan sammenlignes med en stige. Først praktiserer vi meditasjon på ubestandighet, deretter praktiserer vi kjærlig omsorg, og til slutt Vajrasattva-praksis og guru-yoga. Hvis vi er nybegynnere så er de forberedende praksiser viktigere enn de faktiske praksiser. Ved å arbeide hvert trinn på stigen når vi toppen uten problemer. Men hvis vi forsøker å hoppe over trinn er det fare for å falle. Så det er viktig å følge en gradvis utvikling.

## **2.1 Forberedelse til meditasjon**

Først bør vi finne et sted som er fritt for ytre distraksjon og støy, hvor våre sinn fylles av fred uten forvirrede tanker og følelser. Vi bør unngå å meditere på steder som er upassende eller forurenser våre sinn med forvirrede tanker og følelser. Generelt er det best å finne et rolig og vakkert sted utenfor byen.

Vi må også praktisere disiplin og ikke skade andre levende vesener. Dette er å praktisere kjærlig omtanke og medfølelse. Vi må utvikle en dyp tillit og frydefullt engasjement. Vi må utvikle et ønske om å forsake samsaras sykliske eksistens. Vi må utvikle vår intelligens og utvikle et åpent sinn. Vi må utvikle et positivt syn og en dyp hengivenhet. Med disse egenskapene praktiserer vi så lytting, kontemplasjon og meditasjon. Slik oppnår vi visdom og renser våre sinn for påvirkning og indre gifter og sikrer at vi vil bli i stand til å oppfylle våre åndelige mål.

## **2.2 Meditasjon på ubestandighet**

Loven av ubestandighet sørger for at alle sammensatte fenomener er gjenstand for forandring. Hvis vi forsøker å finne den sanne vei ved å basere oss på sammensatte fenomener, vil våre forhåpninger ikke oppfylles. Før eller senere vil vi oppleve frustrasjon når den ubestandige naturen til de sammensatte fenomenene manifesterer seg. Dette vil uroe våre sinn betydelig i form av forvirrede tanker og følelser og vi vil oppleve mange vanskeligheter. Det er derfor viktig å forstå at det relative er ubestandig. Med denne forståelsen blir mange vanskeligheter simpelthen borte siden vi da oppfatter virkeligheten slik den er. Ved å observere våre tanker og følelser innser vi at de er ubestandige av natur. På samme måten skjønner vi at vår kropp er ubestandig; den er ikke det samme fra et øyeblikk til det neste, men forandrer seg hele tiden – om vi er i stand til å oppfatte det direkte eller ikke. På samme måte er våre venner og fiender også ubestandige. Ved å forstå at fenomenenes natur er ubestandig – om det er fenomener av substans eller bevissthet – så ser vi at samsariske fenomener og opplevelser ikke kan unnsnippe den gjennomgripende lidelsen.

Formålet med meditasjon på ubestandighet er å utvikle en dypt ønske om å forsake samsaras sykliske eksistens. Men mange mennesker misforstår forsakelse. Noen tror at dette betyr at vi må skille oss fra vår familie, våre eiendeler, vårt arbeid og status i samfunnet, vår identitet og så videre. Denne måten å tenke på er en kilde til lidelse. Da Buddha sa at vi skulle oppnå

atskillelse gjennom forsakelse mente han at vi skulle oppnå atskillelse fra de forvirrede tankene og følelsene av begjær, motvilje og uvitenhet. Vi behøver ikke å skille oss fra vår familie med åndelig forsakelse som unnskyldning. Vi behøver ikke å skille oss fra våre barn, ektefeller og kjære. Det vi trenger å skille oss fra er vår skadelige fiksering på de menneskene som er nær oss. Når vi skiller oss fra begjær, klynging og fiksering vil vi utvikle kjærlighet og medfølelse ovenfor vår familie, våre venner, våre kjære og oss selv. Dette vil fungere som en mektig kraft for å oppnå oppvåkning.

### **2.2.1 De fire sluttpunkter**

Tradisjonelt undervises det at alle fenomener har fire sluttpunkter: 1) sluttpunktet før fødsel er død, 2) sluttpunktet for å møtes er å atskilles, 3) sluttpunktet for å stige er å falle og 4) sluttpunktet for oppsamling er spredning. Det er ingen tvil om at sluttpunktet for fødsel er døden. Det finnes ingen i historien som ikke har opplevd døden.

Som et eksempel på atskillelse, vår familie kan være samlet akkurat nå, men til slutt vil den skilles. Som et annet eksempel, mange organisasjoner har mange medlemmer, men også disse vil skilles en gang i framtiden. Tiden vi tilbringer sammen kan være veldig kort. Når vi vet at endepunktet for møte er atskillelse burde vi sette pris på tiden vi har sammen så mye som mulig.

Personer som har oppnådd en meget høy status i samfunnet kan ikke opprettholde denne statusen for alltid. Loven av ubestandighet vil tilsi at de til slutt vil miste sin status. Derfor burde vi ikke fikse på høy status som om den vil vare for evig. Dette betyr ikke at vi ikke skal sette pris på vår status. Så lenge vi har en slik status burde vi bruke den på en riktig måte, til gjensidig nytte for oss selv og andre. Hvis vi ikke har opplevd stigende og synkende status så er det også helt fint. Vi kan sette pris på vår lave status og vite at vi ikke har oppnådd en høy status som vi til slutt vil miste. Et tibetansk ordspråk sier: ”Jeg ville gjerne oppleve å bli løftet til en høy status, med det virker sikrer å holde en lav status”.

Det fjerde sluttpunktet er at oppsamling ender med spredning. Før eller senere vil oppsamlet rikdom spres. Noen er veldig flinke til å samle opp rikdom og materielle eiendeler, men før eller senere vil disse spres. Det er ikke nødvendigvis problematisk å samle rikdom, men hvis vi tror at vår oppsamling vil vare evig og blir ute av stand til å skille oss fra den eller bruke den til nytte for oss selv eller andre, så vil vi angre oss når loven av ubestandighet sprer vår rikdom. Men hvis vi har oppnådd innsikt i at oppsamling ender med spredning, så vil vi være i stand til å praktisere gavmildhet og våre materielle eiendeler kan brukes til virkelig nytte for oss selv og andre.

Vi burde også huske å praktisere åndelig gavmildhet og utøve kjærlig vennlighet og medfølelse ovenfor andre levende vesener. Vi burde være gavmilde med vår tale og gi komplimenter og ros med en myk og behagelig stemme. Vi kan også være gavmilde med vårt fysiske uttrykk ved å presentere oss selv på en fin måte og dele ut smil for å lage fred og harmoni i andres sinn. Det er også veldig viktig å praktisere rett levevei. Rikdom og eiendeler burde brukes for å gagne dem som er avhengige av oss – vår familie så vel som dem som mangler mat, klær og ly. Det er viktig å gi noe av vår oppsamlede rikdom tilbake til samfunnet.

På denne måten kommer alle fenomener i verden til en ende. Når vi oppnår innsikt i de sammensatte fenomenenes natur utvikler vi en ekte forsakelse, og dette hjelper oss til å unngå

å fikserer på disse fenomenene som konstante. I tillegg vil meditasjon på ubestandighet egge oss til å straks praktisere dharma fordi vi vet at døden kan komme når som helst.

### **2.2.2 Subtil ubestandighet**

Subtil ubestandighet er vanskeligere å forstå fordi den ikke kan oppfattes med de fem sansene eller de fem sansbevissthetene. Subtil ubestandighet er svært gjennomgripende og må forstås for at vi skal bli frigjort fra lidelse. Den kan bare oppdages med den mentale bevisstheten.

Når vi ikke forstår subtil ubestandighet vil vi ha en naiv tro på et ”jeg” og referere til ”jeg”, ”meg” og ”mitt” i forhold til vår kropp og bevissthet og tro på en uavhengig fysisk eksistens og en udelt bevissthet som ikke gjennomgår større eller mindre forandringer. Men virkeligheten er at alt forandrer seg – på det åpenbare plan så vel som det subtile plan. Dharma forklarer at i løpet av et fingerknips går kroppen vår og sinnet vårt gjennom store forandringer som ikke kan oppdages på vanlig måte. Vi tror naivt at vi er samme person, men slik er ikke virkeligheten.

Fiksering på sann eksistens er eternalismens ytterliggående anskuelsen. Denne fikseringen oppløses ved å meditere på subtil ubestandighet. Fiksering kan sammenlignes med et stykke tre. Visdommens ild vil brenne treet til aske. Når treet har brent opp, slukker også ilden. På samme måte vil tomhetens visdom, som brukes for å meditere på subtil ubestandighet, også oppløses i virkelighetens sfære når forvirringen er borte.

Generelt, kjenner en vanlig person bare to ting – eksistens og ikke-eksistens – på samme måte som en liten baby bare kjenner sine egne foreldre. Vi kan ikke engang tenke oss en tredje kategori, en virkelighet uten fabrikkerte tanker. Dette er enkelhetens virkelighet, som kalles *thögal* på tibetansk. For å frigjøre oss fra vår urealistiske fiksering på eksistens åpenbarte Buddha en meditasjonsteknikk på subtil tomhet som kalles ikke-bekreftende negasjon. Chandrakirti, en av de gamle buddhistmestrene, sa i et av sine verker: ”Hvis du venner deg vel til meditasjon på tomhet, så vil denne opplevelsen gjøre deg i stand til å gi slipp på din fiksering på fenomenenes eksistens. Men når en har negert fenomenenes eksistens er det en risiko for å fikserer på ikke-eksistens. For å oppløse også denne fikseringen bør du gjøre ikke-konseptuelle meditasjon.”

Når levende vesener mangler kunnskap om fenomenenes grove og subtile ubestandighet blir de sårbare for mange vanskeligheter, men i stedet for å føle medynk for slike vesener, burde vi heller opparbeide kjærlighet og medfølelse for dem som lider på grunn av uvitenhet om ubestandighet.

### **2.3 Bodhicitta: Kjærlig vennlighet og medfølelse**

Vi forsøker å produsere kjærlig omtanke og medfølelse ovenfor alle vesener – særlig ovenfor dem som ikke forstår ubestandighet. Vi etablerer også en forestilling om at alle levende vesener har vært vår mor i et tidligere liv, og refererer derfor til levende vesener som *moderlige levende vesener*. Vi minner oss selv om at en mor har gitt oss enorm vennlighet, omsorg og ømhet gjentatte ganger. Vi utvikler en dyp kjærlighet og forsøker å utvikle et sterkt ønske om å betale tilbake vennligheten ved å begynne å praktisere dharma. Ved å praktisere kjærlig omtanke og medfølelse ovenfor alle moderlige levende vesener forsvinner alle dualistiske forestillinger om venn og fiende. Sinnet utvikler likevekt og blir balansert, fredlig, klart og stille. Når vi begynner å utvikle bodhicitta av kjærlig vennlighet og medfølelse blir våre liv meningsfulle.



Ordet “bodhicitta” består av to ord, “bodhi” og “citta”. “Bodhi” består igjen av to ord, “bo” og “dhi”. “Bo” skal forstås som fullkommen forsakelse, buddha-tilstanden som fullstendig oppgir lidelsen som det refereres til i *Den første edle sannhet* og årsakene til lidelse, slik de forklares i *Den andre edle sannhet*. “Dhi” refererer til perfekt realisering. “Bodhi” betyr således buddha-tilstanden med den tosidige visdommen som kjenner alle fenomener, mekanismen i karmisk årsaksbestemthet og tingenes endelige natur. Ordet “citta” betyr sinn eller ånd. Vi kan også forklare bodhicitta som altruisme.

Ved å gi opphav til den kostbare holdningen av bodhicitta distanserer vi oss fra egoisme så vel som fra samsaras sykliske eksistens. Vi kommer nærmere å virkeliggjøre den endelige sannhet, nirvana. Når vi har opparbeidet bodhicitta vil all dharma være mahayana-praksis. Hvis vi presenterer oss som dypsindige dzogchen-praktiserende uten den kostbare holdningen av bodhicitta, så vil ikke dette være noe annet enn en forestilling og ikke virkelig dzogchen-praksis som gir sann gagn og transformasjon.

Så snart vi blir i stand til å etablere en ekte holdning av bodhicitta blir vi forfremmet fra å være vanlige individer til å være bodhisattvaer, og våre selvsentrerte og egoistiske sinn transformeres til uselviske sinn. Det uselviske sinn kan sammenlignes med det uendelige rom. I et slikt rom kan alle fenomener, som oppstår fra de fire elementer – jord, vann, ild og luft – oppstå, vedbli og oppløses uten å skade rommet på noen måte. På samme måte vil forvirrede følelser og tanker som oppstår i sinnet til en som har utviklet en ekte holdning av bodhicitta oppstå, vedbli og opphøre uten å etterlate negative spor.

Den opphøyde sinnstilstanden av perfekt forsakelse og realisering oppnås når vi når oppvåkning. Oppvåkning kommer fra å praktisere medfølelse sammen med visdom. Medfølelse betyr at vi ønsker at alle levende vesener skal frigjøres fra lidelse og årsaken til lidelse. Å be om og motta dharma-undervisning hjelper oss til å øke vår visdom. Å motta undervisning av dharma – og grundig analysere og meditere på denne undervisningen – er den generelle praksisveien av å lytte, kontemplere og meditere.

## **2.4 Vajrasattva-meditasjon og guru-yoga**

Den siste forberedende praksis er egentlig to praksiser, meditasjonspraksis på Vajrasattva, buddhaen av medfølelse, og utførelse av guru-yoga. Disse praksisene er unike for Vajrayana-buddhismen og kalle derfor de unike forberedende praksiser.

I guruyoga-praksis oppfattes burde alle fenomener, ytre så vel som indre, oppfattes som lamaens lekenhet. Vi visualiserer at vår åndelige mester tar form av Padmasambhava i luften foran oss. I Tibet kalles Padmasambhava for Guru Rinpoche. Vi føler Padmasambhavas dype tilstedeværelse og ber han om å gi oss de fire innvielser. Vi kombinerer Vajrasattva-praksis med guruyoga-praksis ved å visualisere at Vajrasattva er uatskillelig fra vår guru.

Enkelte hevder at det ikke er nødvendig å utføre de ytre, spesielle og unike forberedende praksiser, men sine verker gir Longchen Rabjam klart uttrykk for at dette er en gal vei. Ved å anvende meditasjonspraksis på Vajrasattva renser vi hindringer i kropp, tale og sinn. Ved å anvende guruyoga-praksis oppnår vi de alminnelige og spesielle åndelige egenskaper (Sanskrit: siddhis). Vanligvis produserer vi negative vibrasjoner ved å oppfatte ting på en negativ måte. Disse negative vibrasjonen forplanter seg utover. Ved å praktisere Vajrasattva-meditasjon og guruyoga motvirker vi dette, og sprer i stedet positive vibrasjoner ved å oppfatte ytre omgivelser som buddhaenes energifelt hvor levende vesenene er transformert til

meditasjonsguddommer. I praksisen av Buddha Vajrasattva visualiserer vi at omgivelsene forvandles til Buddha Vajrasattvas rene land og at vi selv forvandles til kroppen, talen og sinnet til Buddha Vajrasattva. Vi forestiller oss at det ikke er noe skille mellom oss selv og Buddha Vajrasattva. Levende vesener i energifeltet til Buddha Vajrasattva visualiseres som å anta forskjellige aspekter av Vajrasattvas fem buddhafamilier.

Først tenker vi på oss selv i vår vanlige form, sittende på gulvet i meditasjonsstilling. På toppen av hodet visualiserer vi en fullt utsprunget, hvit lotusblomst med ett tuen kronblader. På toppen av lotusblomsten visualiserer vi en flat måneskive. På toppen av måneskiven står den hvite frøstavelen "HUNG". Den er gjennomsiktig, ren og klar, og lyser opp som solen. Vi forestiller oss at frøstavelen inneholder velsignelse og medfølelse fra buddhaer og bodhisattvaer. Så ofrer vi en bønn til denne stavelen ved å si: "Siden tidenes morgen har jeg vandret fra verden til verden og opplevd alle mulige former for lidelse og begrensninger. Sinnet mitt har vært formørket av forvirrede tanker, følelser og negativitet, men du har aldri vært der for meg slik at jeg kunne ta tilflukt". Hvis vi lider av en spesiell sykdom kan vi tenke på denne mens vi fokuserer på frøstavelen. Bønnen når så Vajrasattva, som ikke kan holde ut vår lidelse og svarer med å transformere frøstavelen til en fullstendig Vajrasattva med følge. Vajrasattva og følge er strålende hvite, som snøfjell opplyst av solen. Det er som om vi aldri har sett noe slikt før og at vi virkelig er sammen med Buddha Vajrasattva. Ved dette punkt bør vi huske på at visualiseringen ikke skal være for solid. Vajrasattva med følge er klart framtreddende, men på samme tid u håndgripelig som en regnbue – som enheten av tomhet og framtreddelse.

Deretter visualiserer vi en måneskive som ligger flatt med et hvitt "HUNG" i hjerteregionen til Vajrasattva og gemalen. Frøstavelen er meget liten, som om den var tegnet med den tynneste pensel. Rundt frøstavelen sirkler 100-stavelsermantraet. I utgangspunktet står mantraet stille, men etter som vi begynner å resitere mantraet begynner det å sirkle fortere og fortere. Vår resitasjon av mantraet fullfører vår bønneofring og aktiverer Vajrasattvas åndelige sinn. Når stavelserne roterer meget raskt begynner de å gi fra seg nektar. Dette visualiserer vi så klart som mulig. Mens vi visualiserer, kan vi skifte fokus til ansiktet til Vajrasattva eller bjellen og tordenkilen han holder i hendene. 100-stavelsermantraet drypper så nektar nedigjennom kroppene til guddommene som regn fra himmelen. Nektaren strømmer fra punktet av seksuell forening ned i vår midtre kanal gjennom toppen av vårt hode. Nektaren går ned gjennom hode-chakraet og fyller opp kroppen vår gjennom de mange kanalene som går ut fra strupe-chakraet, hjerte-chakraet og navle-chakraet. Dette renser sykdommer og skadelig påvirkning fra ikke-mennesker så vel som negativ karma og hindringer. Strømmen av nektar dytter ut all negativ påvirkning og lidelse, og vår kropp blir fullstendig renset. Når nektaren dytter ut all negativitet, sykdommer, hindringer og feil, kan vi visualisere dette som at skremmende dyr – som frosker, edderkopper og slanger – forlater vår kropp og faller til marken. Jorden åpner seg så opp og svelger disse, slik at de ikke kan komme tilbake. Hele vår væren – som nå er gjennomsiktig og renset – blir nå som gjort av lys, med de tre kanalene, chakraene og de mindre kanalene. Vi føler en stor lykksalighet. Vi føler vi har oppnådd et høyt nivå av fysisk og mental lykksalighet gjennom denne renselsesprosessen. Denne visualiseringen har vist seg å være meget effektiv, selv for mennesker som lider av alvorlige sykdommer som kreft, som har visualisert at kreftsvulstene har blitt vasket bort av nektaren.

Vajrasattva blir nå meget behaget og uttaler, "Heldige barn, fra nå av vil alle dine feil være fullstendig renset", før han forsvinner som lys. Dette lyset tas så opp i oss og vi blir selv Vajrasattva med følge. Vi visualiserer nå en måneskive med et "HUNG" i vårt eget hjerte, like lite som om det var skrevet med et enkelt hårstrå, omkranset om mantraet OM BENZA

SATTVA HUNG. Den hvite "OM"-stavelsen foran (mot øst), den gule "BENZA"-stavelsen til høyre (mot syd), den røde "SA"-stavelsen bak og den grønne "TVA"-stavelsen til venstre.

Når vi begynner å resitere OM BENZA SATTVA HUNG stråler det klart lys fra frøstavelsen og mantraet ut som en ofring til alle buddhaer og bodhisattvaer i universets ti retninger. Når vi har utført denne ofringen kommer lyset tilbake til våre hjerter med velsignelse fra buddhaene og bodhisattvaene. Et annet lys går nå ut i alle retninger til alle levende vesener og omgivelsene, som transformerer alt til buddhafamilienes rene land.

Ved å meditere på denne måten oppfatter vi faktisk den ytre verden og de levende vesenene i den på en korrekt måte. Form er i forening med tomhet, lyd er i forening med tomhet og våre tanker, som oppmerksomhet, er i forening med tomhet. Hvis vi ønsker, kan vi synges 100-stavelsesmantraet og seksstavelsesmantraet med en melodi.

Når vi har brukt litt tid på å visualisere Vajrasattva går vi over i den oppløsende fase. Omgivelsene, som tidligere ble visualisert som energifeltet til de fem buddhafamiliene, oppløses nå i lys som opptas av de levende vesenene, som igjen oppløses i lys som opptas is oss som Vajrasattva. Vi, som Vajrasattva, oppløses så i lys, gradvis fra fingrene og tærne inn til "HUNG"-stavelsen i våre hjerter omkranset av seksstavelsesmantraet. Mantraet oppløses så i lys, fra "OM", deretter "BENZA", så "SA" og "TVA". Til slutt oppløses "HUNG"-stavelsen i lys fra bunnen og opp, helt til bare den øverste delen er igjen, og så oppløses også denne i rommets vidstrakthet. Vi hviler våre sinn i dette referanseløse rommet så lenge vi greier. Hvis konseptuelle tanker stirrer kan vi skifte på å hvile i rommet av tomhet med å visualisere Vajrasattva. Nå, behøver vi ikke å lage Vajrasattva på en grundig måte, men kan visualisere guddommen umiddelbart. Til slutt ofrer vi fortjenesten vi har oppnådd ved å gjøre denne praksisen til nytte for alle og hviler.

### 3 Den faktiske praksis

Vi skal bruke tre teknikker for å oppleve lykksalighet, klarhet og ikke-konseptualitet, slik at vi kan virkeliggjøre sinnets nature. Disse teknikkene er basert på meditasjon på de immaterielle energikanalene (sanskrit: nada), energistrømmene (sanskrit: prana) og energikonsentrasjonene (sanskrit: bindu). Bindu er den mest foredlede substansen i vår bevissthet og vårt nervesystem. Den spres gjennom nettverket av kanaler i kroppen. Vi aktiverer den allerede eksisterende bindu ved å generere visdomsflammen i våre hjerter. Ved å anvende prana, energistrømmen, opplever vi sinnets klarhet ved å oppmerksomt kontrollere pusten. Teknikken som baserer seg på nadi, energikanalene, har tre faser: utskyting, fokusering og renselse. Formålet med denne teknikken er å etablere en ikke-konseptuel tilstand knyttet til sinnets tomhet. Det er viktig å utføre disse teknikkene med den sunne motivasjonen av bodhicitta, for som alltid, hvis motivasjonen er sunn vil også praksisen være sunn; hvis motivasjonen er usunn vil også praksisen være usunn og produsere en negativ effekt.

Å generere lykksalighet og klarhet og hvile i sinnets naturlige tilstand danner en gunstig forutsetning for å oppleve enheten av lykksalighet og tomhet. Denne enheten er uatskillelig fra klarhet. Så, hvis vi ikke mediterer på elendighet, men på lykksalighet, vil vi bli i stand til å forstå den tredje kategorien av fenomener – som verken eksisterer eller ikke-eksisterer. Denne tilstanden av frihet, som er fri for all tenkning og mental aktivitet, er vår sanne natur.

Den faktiske praksisen gir opphav til fire meditative opplevelser. Den første opplevelsen er at hva vi enn møter i form av framtredeelse så opplever vi lykksalighet. Den andre opplevelsen er at vi ikke vil være atskilt fra denne lykksaligheten, verken dag eller natt. Den tredje

meditative opplevelsen er at våre sinn ikke vil bli forstyrret av forvirrede tanker og følelser – enten vil de ikke oppstå, eller så vil de være uten kraft. Den fjerde meditative opplevelsen er at vår intelligens blir dypere og skarpere og vi vil raskt virkeliggjøre dharmaens mening. Hvis disse fire meditative opplevelsene kommer mens vi arbeider med denne meditasjonen, så betyr det at vår meditasjon virker slik den skal. Gjennom disse metodene vil vi også kunne oppnå andre åndelige egenskaper, slik som det guddommelige øye, klarsyn og annet.

Det er derfor viktig at vi anstrenger oss i denne praksisen. Uten praksis vil vi ikke få det ønskede resultat. Hvis vi bare snakker om å spise mat som står plassert foran oss vil vår sult ikke staggess. På samme måte, hvis vi ikke praktiserer dharma vil det være vanskelig å avstå fra forvirrede tanker og følelser. Når disse ikke blir rensert bort vil vi oppleve et forurenset sinn som ikke er i stand til å gi opphav til ekte meditative opplevelser og åndelig virkeliggjøring.

Dharmakaya, Buddhas formløse kropp, kan sammenlignes med rommet som muliggjør framtrødelse av fenomener bestående av de fire elementer, jord, luft, ild og vann. Men framtrødelsen av de fire elementer transcenderer ikke rommets natur. På samme måte vil ikke opplevelsen av sambhogakaya og nirmanakaya transcenderer opplevelsen av dharmakaya. Disse tre kayaene, disse tre virkelighetene til Buddha, har samme essens, men de framstår forskjellig for personer avhengig av deres åndelige utvikling. Alminnelige mennesker vil bare være i stand til å oppleve den emanerte formkroppen til Buddha, nirmanakaya. Individuer som har nådd et høyt åndelig nivå vil være i stand til å oppfatte gledeskroppen til Buddha, sambhogakaya. Dharmakayakroppen til Buddha blir bare oppfattet av en som har oppnådd fullstendig oppvåkning.

Rommet har verken form eller farge, men med referanse til objekter kan vi snakke om rommets form, slik som rommet innenfor fire vegger. I sutraene sa Buddha at ”de som opplever meg som form og lyd, opplever meg ikke på ordentlig og har faktisk gått inn på en gal vei”. Derfor snakker Dharmen om å se det som ikke kan sees – noe som trosser all beskrivelse. Et slikt syn sies å være det høyeste syn.

Alminnelige mennesker kan hevde å ha sett rommet, men hvis de blir spurt om hvordan de gjorde dette, så ville de ikke være i stand til å svare. På samme måte kan bodhisattvaer hevde at de har sett den endelige sannhet, men å se den endelige sannhet er å se noe som ikke kan sees. I virkeligheten er det ikke noe å se. Vi bruker uttrykket ”å se den endelige sannhet”, men den endelige sannhet kan aldri oppfattes som et objekt for den ikke har ikke noen av egenskapene til et objekt. Den kan bare sees med det indre øyet. En slik oppfattelse sies å være en sann oppfattelse. Dette objektløse objektet – sinnets sanne natur – kan ikke oppleves gjennom sansene, men det kan allikevel oppleves dypt inne i oss, lik en stum person er ute av stand til å formidle smaken av søtt. Hvis observerer det naturlige sinnet uten å fabrikere tanker kan vi oppleve sinnets sanne natur. Denne naturen er den faktiske dharmakaya. Vi kan oppleve den, men vi kan ikke beskrive den.

### **3.1 Å produsere lykkisalighet**

Vi antar syvpunktspøisuren til Buddha Vairocana og visualiserer at vår kropp blir gjennomsiiktig som en regnbue, klart framtrødende uten noen solid substans. Inne i kroppen vår er de tre hovedkanalene av energi: den blå kanalen i midten, den hvite kanalen til høyre og den røde kanalen til venstre. Det er viktig å sitte med rett ryggsøyle slik at de tre kanalene også rettes ut. På denne måten vil energien flyte uhindret og aktivere bindu. Når dette skjer blir sinnet lykksalig, fredfylt og klart.

Den midtre kanalen går ned til et punkt fire fingerbredder under navlen. De høyre og venstre kanalene begynner fra neseborene og går ned på hver side av den midtre kanalen hvor de går inn i denne ved punktet under navlen. Disse tre kanalene symboliserer de tre kayaene – dharmakaya, sambhogakaya og nirmanakaya, som respektivt representerer Buddhas formløse kropp, Buddhas gledes kropp og Buddhas emanerte kropp. Den øvre delen av den midtre kanalen går helt opp til issen.

I området under navlen, visualiserer vi den tibetanske stavelsen “A” inne i den midtre kanalen. Den har rød farge og er meget varm. I hode-chakraet visualiserer vi frøstavelsen ”HAM” i hvit farge. Hvis du ikke kjenner disse stavelsene kan du visualisere dem som små kuler av farget lys. Ilden i vårt navleområde skyter opp gjennom den midtre kanalen og smelter ”HAM”-stavelsen i hode-chakraet slik at nektar drypper ned gjennom den midtre kanalen. Nektaren renner forbi strupe-chakraet, hjerte-chakraet og navle-chakraet og gjennomsyrer vår kropp gjennom de mange bi-kanalene. Hode-chakraet har 32 bi-kanaler som vender nedover. Strupe-chakraet har seksten bi-kanaler som vender oppover. Hjerte-chakraet har åtte bi-kanaler som vender nedover. Navle-chakraet har 64 bi-kanaler som vender oppover.

Vi visualiserer nå den blå frøstavelsen “VAM” i våre hjerter. Når nektaren når ”VAM”-stavelsen oppstår en dyp følelse av lykksalighet. Så krymper ”VAM”-stavelsen og forsvinner i rommet, og vi hviler våre sinn i rommets sfære, fritt for referansepunkter. Ved dette punkt er våre sinn frie for alle fabrikkerte forestillinger. Vi forsøker ikke å bringe sinnet tilbake eller å sende det bort. Å vedbli i rommets sfære på denne måten kalles *thögal*-meditasjon – meditasjon på sinnets natur.

### **3.2 Å etablere indre klarhet**

I den andre hovedteknikken blir vi introdusert for sinnets klare og strålende nature. Denne praksisen fokuserer på prana, energistrømmene.

Som tidligere antar vi meditasjonsposituren til Buddha Vairochana. Som før, visualiserer vi at de nedre delene av høyre og venstre kanalen bøyer innover og går sammen med den midtre kanalen. Den øvre delen til høyre og venstre kanal ender i neseborene. Den øvre delen av den midtre kanalen går opp til issen. Vi puster så ut gammel luft tre ganger ganske kraftig gjennom nesen og forestiller oss at sykdom og hindringer forsvinner ut.

Så puster vi dypt og trekker inn den rensede energien til alle ytre fenomener, omgivelser og levende vesener. Luften passerer gjennom nesen, går inn i høyre og venstre kanal, helt ned til under navlen hvor den går inn i den midtre kanalen og går oppover. Luften når hjerte-chakraet – visdomschakraet til de fem buddhafamiliene – og vedblir der som en foredlet energikule av hvitt lys. For å holde lyskulen på plass kontrollerer vi pusten over og under hjerte-chakraet. Vi bør ikke anstrenge oss for mye når vi holder pusten. Hvis vi føler oss ukomfortable slipper vi pusten ut på en rolig måte og slapper av. Når vi gjør dette forestiller vi oss at all foredlet energi frigjøres og spres fra vår kropp og videre ut i hele universet.

### **3.3 Ikke-konseptuel meditasjon**

Vi utfører ikke-konseptuel meditasjon for å virkeliggjøre sinnets natur. Denne meditasjonen gjøres i tre faser. Den første kalles utskytning. Den andre kalles fokusering på rommet. Den tredje kalles renselse.

### 3.3.1 Utskytning

Vi inntar igjen syvpunktsstillingen til Buddha Vairochana og visualiserer energikanalene som i den første og andre teknikken. I hjerteregionen er det en ren og klar kule av femfarget lys som symboliserer sinnets klare natur. Vi begynner så å rope "HA" 21 ganger på utpust. Det bør være to eller tre sekunders opphold mellom vært rop. For å gi dette mer energi kan vi presse baksiden av håndflatene ned i fanget. For hvert rop stiger lyskulen opp gjennom den midtre kanalen. Til slutt går lyskulen ut gjennom issen og stiger opp i luften. Vi fokuserer på kulen etter som den stiger oppover. Etter å ha ropt "HA" 21 ganger blir kulen mindre og mindre, og forsvinner til slutt i rommet, hvor det ikke finnes noen person som mediterer, noe objekt som det mediteres på, eller en handling som kan kalles meditasjon. Grensene mellom subjekt, objekt og handling har blitt visket ut, og vi opplever en totalitet. Vi smelter sammen med denne totaliteten og tillater våre sinn å hvile.

Hvis det er tilbake spor av subjekt og objekt mens vi forsøker å hvile i rommet av totalitet betyr dette at vår meditasjon har blitt forstyrret. Vi må da finne tilbake til opplevelsen ved å anvende teknikken på nytt.

### 3.3.2 Fokusere på rommet

Vi setter oss ute, med solen i ryggen, og stirrer uforstyrrelig inn i den grenseløse, klare og blå himmelen foran oss. Dette utløser opplevelsen av ikke-konseptuelt indre rom, fri for all mental tenkning, og sinnet vårt blir naturlig rolig og avbalansert. Vi fokuserer så på dette indre rom og dette utløser igjen opplevelsen av det innerste rom, opplevelsen av opprinnelig bevissthet. Når vi gjør disse øvelsene puster vi rolig uten for mye lyd. Hvis vi ikke er i stand til å forbli i det innerste rom, begynner vi på nytt ved å fokusere på himmelen.

Når vi ser på et konkret objekt, utløser dette reaktive følelser av begjær eller motvilje. Men hvis vi bare ser ut i rommet, så vil ikke dette utløse reaktive følelser fordi vi ikke har noe begjær eller motvilje ovenfor rommet. Rommet kan ikke eies.

Denne teknikken kalles også Den tredelte himmelen, med referanse til meditasjon på det ytre, indre og innerste rom. Denne meditasjonen kan finnes i Buddhas sutralære som kalles Buddhas kompendium. Denne teknikken ble også undervist av Kamalashila, en av de tidlige indiske mestere som kom til Tibet.

### 3.3.3 Renselse

Igen begynner vi med å fokusere på rommet. Mens vi stirrer dypt inn i rommet, i en tilstand fri for forvirrede tanker, visualiserer vi at det levende og det livløse universet, omgivelsene med dets beboere, så vel som oss selv omvandles til rent, klart og tomt rom. Våre kanaler, energistrømmer og chakraer tar også form av tomt rom. Prosessen kan sammenlignes med skyer som oppløses på himmelen. Så hviler vi sinnet i total åpenhet, uten oppdeling i et ytre, indre og innerste rom. Vi frigjøres fullstendig for alle barrierer og opplever virkelighetens helhet og all dualitet forsvinner i vår opplevelse av opprinnelig renhet.

Vi oppløser ikke den ytre omgivelsen og de levede vesenene i den fordi de er urene, men for å hindre at de utløser forvirrede tanker og følelser i oss selv. Uttrykket "opprinnelig renhet" henspiller til at våre sinn har vært rene helt fra begynnelsen. Denne renheten er ikke laget av oss selv eller andre. Vannets natur er renhet, men det kan lette foruenses av andre fenomener. Vi kan gjenopprette vannets opprinnelige renhet ved å fjerne disse tilfeldige fenomenene. På samme måte er hindringene som hindrer oss i å gjenkjenne den opprinnelige renheten midlertidige fenomener som kan fjernes. Hvis sinnets natur var motvilje ville

motviljen vise seg eller ligge til grunn for alle situasjoner. Men slik er det ikke. På samme måte er ikke sinnets natur begjær, ellers ville vi begjære hele tiden.

## 4 Spørsmål og svar

### 4.1 Om ubestendighet og årsaksbestemthet

**Spørsmål:** Hvis man er et fullstendig opplyst vesen, hvordan kan man da oppfatte andre vesener?

**Svar:** Buddhatilstanden er dharmakaya. Dharmakaya lager sambhogakaya, og sambhogakaya lager nirmanakaya. Dharmakaya er Buddhas formløse kropp. Den er som det uendelige rommet. Fra dette rommet oppstår sambhogakaya som emanerer nirmanakaya-kroppen til Buddha. Buddha er således ikke skaperen av sambhogakaya eller nirmanakayaens energifelt. Manifestasjonen av de tre kayaer og energifeltet til forskjellige buddhaer oppstår ikke ved å noen lager dem. De oppstår fra årsaker og betingelser. Kanskje ikke "lager" er et godt ord å bruke. Ordet "lager" kan få oss til å tenke på en skaper som kan utføre magi uavhengig av loven av årsaker og betingelser.

**Spørsmål:** Hva er forskjellen mellom det som selvet lager og årsaker og betingelser?

**Svar:** Ifølge buddha-dharma oppstår selvet fra årsaker og betingelser. Vår forestilling om et selv er veldig naiv. Vi tror at det finnes et atskilt, uavhengig selv som eksisterer og greier seg alene. Men buddha-dharma sier at det ikke eksisterer noe slikt selv – at et slikt selv bare er en konstruksjon, om den er filosofisk eller naiv. Når vi innser dette, forstår vi at selvet bare er et begrep. Man hva er grunnlaget for dette begrepet? Det er vår psyko-fysiologiske væren. Hvis du har en forestilling om et selv, så vil dette gi opphav til en forestilling om andre. Dette medfører at virkeligheten deles i to. Hvis interaksjonen mellom selvet og andre er behagelig reagerer vi med begjær. Hvis den er ubehagelig reagerer vi med motvilje eller sinne. Hvis vi uttrykker negative følelsemessige komplikasjon som begjær og sinne, så utfører vi karmisk aktivitet som vil skade andre. På denne måten forurenser vi våre sinn med følelser og karmiske handlinger. Videreføring av den grunnleggende uvitenheten kulminerer i den fullstendige opplevelsen av samsara.

Når disse to rotgiftene er til stede, så er uvitenhet også sterkt til stede. Uvitenheten er meget sterk i et sinn som fikserer på selvet som virkelig. På grunn av mangel på visdom deles totaliteten i to – subjekt og andre – og på basis av interaksjonen mellom disse dannes følelsemessige komplekser som utvikler seg til karmiske komplekser, som igjen forårsaker at samsara solidifiseres. Roten til samsaras sykliske eksistens er derfor det uvitende sinnet som ikke kjenner den sanne virkeligheten om selvet. Derfor er meditasjon på ikke-selv en av de viktigste meditasjonene i buddha-dharma.

Når vi oppfatter en visuell form, hvem er det da som oppfatter den? Vanligvis tror vi at "jeg er den som oppfatter". Men hvis det ikke finnes noe selv, hvem er det da som oppfatter? For eksempel, når synssansen etablerer kontakt med et visuelt objekt utløser den opplevelsen av en visuell form i synsbevisstheten. Vi sier at visuell bevissthet oppstår som følge av at synssansen møter det visuelle objektet. Uten dette møtet ville ikke den visuelle bevisstheten bli utløst og det ville ikke oppstå noen opplevelse. Så hvem er det som oppfatter? Det er ikke et selv som oppfatter. Allikevel tror vi vanligvis at det dypt i oss selv er noe som kan kalles et selv som eksisterer uavhengig som en eier av all opplevelse. Buddha-dharma forklarer at uten

denne forestillingen om et selv vil vi fremdeles fungere helt utmerket etter som alt oppleves som et resultat av årsaker og betingelser.

Når vi forstår den universelle åndelige loven som Buddha oppdaget – det vil si, loven om tingenes sammenheng – så blir alt viktig. Ikke bare en selv, men også andre blir viktige. For første gang får vi en personlig opplevelse av at alt er nært knyttet sammen, og derfor blir andre viktige. Da blir det lett å utvikle kjærlig omtanke og medfølelse ovenfor andre fordi vi ser at det ikke er særlig forskjell mellom oss selv og andre.

Som et eksempel, hvis en egoistisk person greier å samle sammen en stor sum penger på en eller annen måte, så vil egoet hans vokse og tenke ”Jeg er en meget fremgangsrik og viktig person”. Men hvor kommer alle pengene fra? De kommer fra samfunnet – kanskje fra veldig mange mennesker. Ofte tror en slik egoistisk person at han eller hun ikke trenger noen andre, at han eller hun har greid å samle sammen alle disse pengene helt alene. Men hvordan kunne han eller hun ha greid å samle sammen pengene uten andre mennesker? Det er ikke mulig.

Hvis vi reduserer det egoistiske sinn, så vil vi bli mer villige til å distribuere en del av vår formue tilbake til samfunnet. Buddha-dharma forteller oss at selv når vi spiser en munnfull mat har et uendelig antall vesener vært involvert i å produsere denne maten. Når vi spiser er det derfor viktig å minne oss selv på at denne maten har kommet i stand som følge av mange årsaker og betingelser gjennom medvirkning av mange individer før den endte opp på vår tallerken, hvor vi også tar del i kjeden av hendelser. Derfor utvikler vi kjærlig omtanke og medfølelse for alle levende vesener som har arbeidet så hardt for å produsere denne maten som er nødvendig for å overleve. Loven om gjensidig avhengighet som Buddha oppdaget er derfor meget viktig.

**Spørsmål:** Kan du forklare subtil ubestandighet?

**Svar:** I selv det korteste øyeblikk skjer det fysiske og mentale forandringer i kroppen vår. Vanligvis er vi ikke i stand til å oppdage denne formen for subtil forandring. Det kan være vi vet dette intellektuelt, men siden vi ikke har opplevd dette på et personlig nivå, tror vi ikke ordentlig på det. Følgelig reagerer vi sterkt på fysiske og mentale opplevelser. Vi reagerer fordi vi ikke forstår den subtile ubestandigheten til disse følelsene. Som Buddha sa i en av sutraene, ”vanlige mennesker er ikke i stand til å fatte subtil ubestandighet”. Men det er edle vesener, og det gjør dem i stand til å frigjøre seg fra lidelse. Buddha gav følgende eksempel. Hvis du plasserer et hårstrå i hånden din vil du ikke føle noe, men hvis du får et hår i øyet forårsaker dette en sterk opplevelse. På samme måte er ikke vanlige vesener i stand til å oppdage elendigheten forårsaket av den allestedsnærværende lidelsen som følger uvitenhet om subtil ubestandighet. Men buddhaer og bodhisattvaer er så følsomme at de opplever den allestedsnærværende lidelsen hår i øyet. Vanlig vesener som oss selv er opptatte med å unnsnippe den grove lidelsen. Edle vesener er opptatt av å unnsnippe den subtile lidelsen.

**Spørsmål:** Hvem skapte de tre verdener?

**Svar:** I følge Buddha-dharma er det selvet som er skaperen av de tre verdener. Det eksisterer ingenting i disse verdener som ikke er laget av selvet – levende vesener er laget av selvet. Hvis du frigjøres fra selvets grep, så er du ikke lenger et levende vesen, men en bodhisattva eller en buddha. Dette er å oppnå totalitet. En av lovene som Buddha oppdaget var loven om ikke-selv. Noen motstandere av buddhismen forklarte at det var et lite selv og et stort selv. Buddha-dharma sier klart at å tro på eksistensen av et slikt selv bare en konstruksjon som ikke



er i samsvar med virkeligheten. Buddha-dharma sier at å tro på et virkelig selv er kilden til all lidelse. Selv innenfor en familie oppstår problemer på grunn av sterk fiksering på eksistensen av et virkelig selv. Mellom to mennesker oppstår det konflikter på grunn av fiksering på et selv som ikke ønsker å bli truet av andre. Generelt oppstår det konflikter mellom to parter – om det er mellom to personer, innad i en familie, mellom forskjellige religioner, organisasjoner, nasjoner, eller i samfunnet generelt – fra klynging til en forestilling om et virkelig selv.

**Spørsmål:** Hvordan relaterer dette til buddha-natur?

**Svar:** Buddha-naturen finnes i kjernen av ikke-selv.

**Spørsmål:** Hvordan oppstår buddha-naturen?

**Svar:** Buddha-naturen har ikke oppstått. Buddha-naturen er den allestedsnærværende virkelighet, fri fra fødsel og død.

**Spørsmål:** Hvis alt er laget av selvet, og vi ikke har noe selv – bare buddha-natur – hvordan kan ting eksistere?

**Svar:** Vi må skille mellom det relative selvet og det endelige ikke-selv. Det tilsynelatende, relative selvet opplever visse ytre og indre fenomener. Troen på et relativt selv er den faktiske skaper av alle ting. For eksempel, en person som sover opplever drømmeskikkelser klart og tydelig. Anta at det sitter en våken person ved siden av personen som drømmer. For personen som er våken er ikke drømmeopplevelsene virkelige, annet enn en projeksjoner av drømmerens sinn. Hvis drømmeren våkner vil alle drømmeskikkelsene forsvinne. Dette er som å nå fullstendig oppvåkning. Det sies at buddha-naturen kan danne grunnlag for både samsara og nirvana. Når buddha-naturen ikke gjenkjennes av reflektiv bevissthet oppstår opplevelsen av samsara. Men når buddha-naturen gjenkjennes med reflektiv bevissthet oppstår opplevelsen av nirvana.

## **4.2 Om Vajrasattva-meditasjon**

**Spørsmål:** Hva er hensikten med Vajrasattva-meditasjon?

**Svar:** Grunnen til at vi bruker en slik teknikk er at nybegynnere ikke er i stand til å umiddelbart oppløse sine forvirrede tanker og følelser. Ved å anvende den oppbyggende fasen i tantrisk meditasjon forsøker vi å rense våre urene oppfattelser og vanemønstre gjennom mange liv. Denne renselsen virker for tidligere liv, nåværende liv og fremtidige liv. Det er som en sirkel.

**Spørsmål:** Hva er hensikten med å visualisere oss selv som Vajrasattva og motta lys fra den fem Buddha-familie?

**Svar:** Hensikten er å etablere en ren oppfattelse av omgivelsene og levende vesener. Vi transformerer vår omgivelse til Vajrasattvas energifelt og de levende vesenene til Vajrasattvas fem Buddha-familier, og oppfatter omgivelsene som en buddha-mark med buddhaer. Dette betyr ikke at alle levende vesener blir en kopi av Vajrasattva, men at de oppnår den opplyste, åndelige tilstanden til Vajrasattva. Vår dypeste bevissthet er faktisk allerede opplyst av buddha-potensialet, som ikke er noe annet enn Buddha Vajrasattva. Når du visualiserer Vajrasattva, legemliggjørelsen av alle levende vesener, så konstruerer du ikke noe som ikke

korresponderer med tilværelsens dypeste virkelighet. Det er en meget nær relasjon mellom visualisering av Vajrasattva og ditt eget buddha-potensiale. Det er ikke overtro.

**Spørsmål:** Jeg finner den seksuell foreningen forvirrende. Kan du forklare?

**Svar:** Sinnet har to grunnleggende egenskaper. Sinnets essens er tomhet og sinnets natur er klarhet. Disse egenskapene er udelelige og utgjør allestedsnærværende medfølelse. Foreningen av den mannlige og kvinnelige Vajrasattva symboliserer foreningen av tomhet og framtreddelse. Tomhet er den endelige sannhet, framtreddelse er den relative sannhet. Du kan finne tomhet i framtreddelse og framtreddelse i tomhet. I Buddhas hinayana-lære forteller dharma at en skal forsake kvinner. Dette referer til ordinerte sangha-medlemmer, og munker utøver meditasjonsteknikker for å opparbeide en viss avsmak for kvinner for å forhindre at de blir seksuelt tiltrukket. Enkelte kan trekke en gal konklusjon – at kvinner er dårlige eller underordnet, og derfor se ned på kvinner. For å rette på dette forteller Buddhas tantriske lære at du ikke skal være negative til, eller forsake kvinner. Faktisk benytter visse tantriske praktiserende seksuell forening for å oppnå oppvåkning.

**Spørsmål:** Kan den avbildede seksuelle foreningen også bety den mannlige og kvinnelige siden av en selv?

**Svar:** Ja. Det er ikke nødvendig å basere seg på en ytre seksuell partner for å oppnå oppvåkning. Du kan stole på den indre seksuelle partner. Som mennesker er vi en forening av mannlige og kvinnelige energier. Vi oppnår oppvåkning når vi finner balansen mellom disse energiene.

Hvis vår visualisering av en guddom i forening med seksuell partner utløser begjær, bør vi ikke utøve denne formen for visualisering, men isteden visualisere guddommen alene. Husk at hensikten med disse teknikkene er å overvinne de tre rotgiftene av begjær, motvilje og uvitenhet, ikke forsterke dem. Visse mennesker vil ha en meget god nytte av disse teknikkene, men hvis den ikke er til nytte for oss betyr ikke dette at teknikken er ubrukelig. Den kan være ubrukelig for noen, men ikke for andre. Dette er grunnen til å Buddha underviste mange forskjellige teknikker. Vi kan velge å visualisere Vajrasattva i forening eller ikke.

**Spørsmål:** Vil det være lettere for oss å gjøre denne praksisen hvis vi mottar Vajrasattva-innvielse?

**Svar:** Ja, praksisen vil med sikkerhet gi bedre resultat når vi har mottatt Vajrasattva-innvielsen. Hvis du ønsker å praktisere dzogchen må du begynne på begynnelsen. Vi må bevege oss gradvis. Patrul Rinpoches bok *Ordene til min perfekte lærer* åpenbarer den gradvise veien som vi følger i nyingma-tradisjonen.

### **4.3 Om den faktiske praksisen**

**Spørsmål:** Er det ok å gjøre denne meditasjonen selv om vi ikke har en veldig dyp forståelse av karma?

**Svar:** Vi kan ikke meditere på den absolutte sannhet uten å basere oss på den relative sannhet. Du må først studere den relative sannhet. Les om hva som menes med ubestandighet og karma. Da vil du være vel forberedt på å utforske den endelige sannheten om tomhet.

**Spørsmål:** Er det en kobling mellom lykksalighet og kjærlighet?

**Svar:** Opphøyet lykksalighet har en dyp kobling til ekte kjærlighet. Men hvis det ikke er opphøyet lykksalighet, så er det kobling til begjær. Sanselig behag er bare vanlig lykksalighet, ikke opphøyet lykksalighet.

**Spørsmål:** Hvilken egenskap har energien vi trekker inn fra omgivelsene? Er den positiv eller negativ?

**Svar:** Den er positiv. Det er energi som vil forlenge ditt liv og gi fysisk og mental velvære – energi som vil gi fremgang og harmoni.

**Spørsmål:** Er vi født med hindringene som hindrer oss fra å oppleve opprinnelig renhet?

**Svar:** Disse hindringene kan komme fra tidligere liv eller fra dette liv.

**Spørsmål:** Hva om vi føler oss uvel mens vi holder pusten?

**Svar:** Du burde ikke belaste deg selv for mye. Hvis du belaster deg selv kan du forårsake skade istedenfor nytte. Hjertesenteret er meget sensitivt. Å fokusere for hardt eller å holde pusten med makt kan forårsake spenning i dette området. Så vær forsiktig. Slipp ut pusten når du begynner å føle deg ukomfortabel. Etter at du har pustet ut kan du gjøre den andre delen, hvor lyset spres seg fra lyskulen, gjennom kanalene og fyller hele kroppen med lys.

**Spørsmål:** Hva er hensikten med utskytningsmeditasjonen?

**Svar:** Hvis du gjør denne meditasjonen vil du oppleve frukten av samatha, som er en opplevelse av mental og fysisk fleksibilitet. Når du opplever frukten av samatha vil du bli i stand til å bruke sinnet ditt til alle formål på mest mulig effektiv måte. Du vil bli i stand til å engasjere deg i moralske prosjekter, uten at sinnet ditt gjør motstand.

**Spørsmål:** Noen mennesker hevder å kunne se andres aura. Hva tror du om dette?

**Svar:** I følge buddha-dharma er kroppen laget av lys. Kroppen er laget av lys fordi kroppens byggesteiner er ikke annet enn vibrasjoner av lys. Dette er anskuelsen til tantrisk buddhisme. Tantrisk buddhisme sier at du kan oppnå regnbuekropp når du forlater dette liv fordi kroppens natur er lys. Dette lyset er uatskillelig fra ditt eget sinn. Det er helt greit å forsøke denne meditasjonsteknikken uten å tro på den. Hvis du mediterer ordentlig vil du oppnå resultatet og da vil det oppstå tillit.

**Spørsmål:** Er det en fare for å forsterke egoet hvis vi praktiserer dette hjemme?

**Svar:** Vi burde ikke fokusere på midlertidige, meditative opplevelser. Det endelige målet med meditasjon er å oppnå fullstendig oppvåkning. Vakre, men midlertidige opplevelser er bare et biprodukt av meditasjon. Vi bør ikke ta dem for å være det endelige resultat. Vi bør fokusere på å oppnå fullstendig oppvåkning, fri for all fiksering.

**Spørsmål:** Hvor er “jeget” når lyskulen forsvinner inn i tomhet?

**Svar:** I virkeligheten er det ikke noe “jeg” til å begynne med. Dette er det buddhistiske syn. ”Jeget” er et fiktivt fenomen. Selvet eksisterer bare på et tilsynelatende nivå. Vi gjør denne meditasjonen for å rense vår forvirring om eksistensen av dette selvet.

**Spørsmål:** Forsvinner iakttakeren når det konseptuelle sinnet blir borte?

**Svar:** I virkeligheten er det ikke så lett å tre inn i opplevelsen av ikke-konseptuelt sinn, og selv om du greier det vil det være vanskelig å være i opplevelsen for en lang periode. Så vi behøver ikke å bekymre oss om å gå inn i denne tilstanden. Den vil ikke få oss til å bli borte. Det er en naturlig reaksjon å være redd for tomhetens sfære, men hvis vi går inn i denne sfæren vil vi oppleve at det er veldig fint å være der. Når lyskulen forsvinner opp i rommet tillater vi sinnet å hvile i dette rommet, fritt for alle konsepter – konseptet om en som mediterer, konseptet om objektet som det mediteres på og konseptet om å utføre meditasjon.