

## Kursus om Mahamudra meditation

Lama Tendar Olaf Høyer underviser og demonstrerer  
meditations stilling, holdning, procedurer og anskuelse

I Pinsen den 5. og 6. juni 2022  
hos Karma Shedrup Ling (Drivhuset) i Himmerland

**K**ursus vil gennemgå Mahamudra meditation fra a til z. Mahamudra efter Tantra metoden og efter Sutra metoden. Den mange forskellige hjælpe discipliner Ngöndro (forberedende praksis), Guruyoga (hengivenhed til Lama), Yidam (Buddha aspekter), hemmelige yoga'er samt Lodjung (udvikling af forståelse med hjertet midt i samsara) forklares **ikke**. Det forklares, hvorfor disse hjælpe discipliner anvendes. Men hver disciplin fortjener sit eget kursus. Og Yidam og de hemmelige yoga'er anvendes kun i en retreat sammenhæng.



Så det er den essentielle Mahamudra meditation, som gennemgås. Det vil sige Shamatha (fred ved et punkt) og Vipashyana (indsigt). Desuden forklares samadhi (meditativ trance) og mesterskab i samadhi, de fire *dhyanas*.

Billedet viser Saraha, forfader til den 'lange' Mahamudra transmission. I Karma Kadjy er den 'korte' transmission fra Tilopa Begge Mahasiddha'er havde visioner af Vajradhara, som gav instruktionerne.

Shamatha er meget enkelt, men svært at udføre korrekt. Men det er ikke umuligt, slet ikke. Det er bare netop svært, fordi man skal vænne sig til det på den rette måde. Meditations stillingen er svær at vænne sig til (*Vairochana's 7 punkter*). Og det er svært at koncentrere opmærksomheden på blot et punkt (*ekagrata*) og så forblive på punktet uden afbrydelse med næsten hele sin opmærksomhed. Det er også svært at vænne sig til

rummeligheds bevidstheden (*alayavidjñana*), som bliver meget nærværende, når du udvikler 'vågent nærvær' ( sanskrit: *smriti*; 'mindfulness'). Shamatha er således ikke kun udfordrende – det er problematisk. Det er svært, men altså ikke prop umuligt. Det er heller ikke unaturligt; det er bare meget usædvanligt at gøre sådan noget. Så sammenhængen mellem det naturlige og det usædvanlige i denne form for træning af sind og krop forklares og anvises.

Resultatet af korrekt gennemført shamatha er *samadhi*, den yogiske eller meditative trance. På baggrund af *samadhi* er det muligt at udføre *vipashyana*, indsigt meditation. På kursus vil du lære *vipashyana*, så du modtager transmissionen til det; men du forventes ikke at mestre det. Du forventes ikke at mestre *samadhi*. Men du vil helt naturligt med tiden opnå mesterskab i shamatha – og dermed virkeligt kunne udføre *vipashyana* ordentligt og korrekt. *Vipashyana* forklares, så du bliver klar over, hvad det er; og så du bliver i stand til at tilegne dig procedurerne, selvom du endnu ikke kan udvirke *samadhi*. Det er vigtigt at tilvænne sig disse procedurer, så det bliver nemt, når *samadhi* indtræffer, virkeligt at udføre *vipashyana*.

Buddha Sakyamuni lærte shamatha af sine to Dharmalærere *Arada Kalami* og *Rudraka*. *Arada Kalami* lærte ham de første tre *dhyanas*; *Rudraka* lærte ham den fjerde. Buddha Sakyamuni forlod *Rudraka*, fordi *samadhi* tilstanden jo er en midlertidig befrielse fra tilknytning og identifikation, som opstår naturligt som følge af trancen, men befrielsen forsvinder igen, når der ikke mediteres. Det havde *Rudraka* ikke noget svar på. Så Buddha Sakyamuni gik derfor sine egne veje, for at finde den vedvarende befrielse og oplysning (*Nirvana*).



Da Buddha Sakyamuni havde nået *Nirvana* 6 år senere, kunne han derfor præsentere verden for noget helt nyt og hidtil ukendt. Det var *vipashyana* meditation, som baserer sig på shamatha. *Vipashyana* bevirker ikke direkte *Nirvana*; *vipashyana* fjerner alle **forhindringer** for, at *Nirvana* opstår spontant. Det er efter devisen: opgiv tilknytning (*naishkramya*) og identifikation med alle oplevelser; opnå derpå indsigt; herefter følger

naturligt befrielse og oplysning (*Bodhi*).

Vipashyana har derfor to faser (ligesom Yidam meditation). Den analytiske vipashyana og den egentlige. Den analytiske vipashyana handler om at undersøge sit eget sind, mens man befinder sig i samadhi tilstanden. Man prøver at lokalisere Selvet (*atman*) som den vigtigste disciplin. Det er vigtigt, fordi en observatør jo ikke kan observere sig selv. Det vil sige, at en oplever ikke kan have en oplevelse af sig selv som oplever af en oplevelse, fordi det at være vidne til sine oplevelser er noget andet end selve oplevelserne; altså: **en oplever er aldrig en oplevelse**. Derfor kan du ikke opleve noget Selv i en Kierkegaards forstand. Det betyder ikke, at der ikke er noget Selv. Det betyder, at dette forhold ikke kan erkendes. Derfor er denne umulighed vigtig at fastslå i din egen personlige **erfaring**. Derfor ledes der allevegne i sindet efter et selv, indtil det absurde i identiteten indses. Man prøver også at genkende (*vidjñapti*) de 5 skandha'er (tilblivelse af oplevelser gennem fem trin); de 12 ayatanas; de 18 dhatus – og de 8 slags bevidsthed (*vidjñana*).

**Kort sagt lærer man i den analytiske fase at betragte sindet i arbejde, mens det arbejder** på at frembringe oplevelser, så ens opmærksomhed er fjernet fra selve oplevelserne og flyttet over på sindet som proces. Herved bliver man bevidst om sindets rum og klarhed – samt om sindets virksomhed. Ved at være fokuseret på funktion og proces i stedet for oplevelserne, bliver man ikke grebet af oplevelserne. Når du virkelig er ankommet dertil, giver du også slip på den analytiske fase og går i gang med den egentlige vipashyana. Fri for tilknytning og identifikation i en tilstand af samadhi, og allerede vænnet til at betragte sindet som rummeligt

og klart, dvæler man så i sindets dimension af rum og klarhed og lader oplevelserne opstå og forsvinde uden at gribe ind, behandle eller ændre på noget som helst.

Billedet viser Mahasiddha Tilopa.



**Kort sagt foretager man sig virkelig slet ikke noget i den egentlige vipashyana.** Derfor burde det egentlig være det nemmeste i verden, da det ikke kræver spor handling eller energi. Derfor kaldes det også for meditation uden meditation (Tilopa). Selv begreb om meditation er forladt; det vil sige at man ikke beskæftiger sig med begreb i

det hele taget. Det betyder ikke, at der ikke opstår begreb. Naturligvis gør der det. Men man går ikke op i det; man 'blander sig' ikke; man lader den mentale proces forløbe, mens man først og fremmest er bevidst om sindets rummelighed og klarhed, hvori begrebs dannelsen forgår. Da den almindelige spontane tanke virksomhed i sindet er gået i stå allerede ved samadhi, helt af sig selv, opstår der kun få begreber i denne tilstand af virkelig vipashyana, hvilket kan skyldes en støj, en solstråle eller en anden begivenhed, som manifesterer sig omkring yogi'en. Når man mestrer samadhi kan intet virkeligt forstyrre en yogi.

Den egentlige vipashyana er dog ikke lig med indsigt (*vidya*). I den originale tilstand er der blot ingen **forhindringer** for indsigt til stede. Så mulighederne for indsigt i en eksistentiel forstand er ganske enkelt størst, i den egentlige vipashyana. Men indsigt som sådan defineres traditionelt som en naturlig proces, hvorved sindet genkender (*vidjñapti*) sig selv (i den tredje skandha). Så her hentydes til en bestemt begivenhed, som enten finder sted af sig selv – eller også sker det bare ikke. Men så sker det måske næste gang, du mediterer. (*Giv ikke op – giv slip.*)

Det særlige ved Mahamudra som meditations system forekommer i denne sammenhæng nærmest som ikke eksisterende, men det er ikke tilfældet. Den essentielle Mahamudra meditation er sådan set ikke spor forskellig fra den oprindelige instruktion fra Buddha Sakyamuni, men alligevel er det noget ganske særligt. Det er det som meditation først og fremmest ved sine hjælpe discipliner, ngøndro og så videre. Men også ved særlige måder at mikse shamatha og vipashyana på.

Baggrunden for Mahamudra er den enkle *Buddhadharma* fra Buddha Sakyamuni selv, som jo nu er 2600 år gammel. På Saraha's tid for godt 2000 år siden havde alle de buddhistiske skoler allerede skilt sig ud fra hinanden på grund af forskellige opfattelser af klosterlivet (*Vinaya*) og diverse *anskuelser*. Der var derfor opstået et behov for syntese. Både Mahamudra og Maha Ati (*Dzogtjen*) er udtryk for sådan syntese, hvor alle filosofiske retninger og praksis typer (*sadhanas*) blev samlet i en sammenhængende syntese. I de næste tusinde år af Buddhadharma's historie oplever vi derfor både de oprindelige 18 Vinaya skoler, flere gyldige filosofier, og både shamatha / vipashyana og forskellige visualiserings praksis af både Sutra og Tantra klassen – og på toppen Mahamudra og Maha Ati, som samler det hele i en syntese.

I de sidste tusinde år er de 18 Vinaya skoler forsvundet, da Buddhadharma forsvandt fra Indien. I dag er der kun tre tilbage af de oprindelige 18. Til gengæld har de fleste vænnet sig til, at hver enkelt af de tibetanske transmissioner og traditioner faktisk indeholder alt, som engang befandt sig på Ganges sletten i Indien, før Buddhadharma forsvandt helt derfra.

Men historie har det jo med at lave dialekter og så videre med tiden. Så der er opstået forskelle mellem de mange Mahamudra transmissioner fra Tibet også. Der er naturligvis ikke forskelle på, hvad for eksempel Saraha og Tilopa har skrevet. Eller på hvad Mahamudra er. Det er hjælpe disciplinerne, som har udviklet sig forskelligt. Det vil sige, at for eksempel de 12 Kadjy traditioner med tiden har udviklet forskellige hemmelige yoga'er, som er unikke for hver enkelt tradition. I Karma Kadjy er der for eksempel mange nye yoga'er fra den 2. Karmapa Karma Pakshi.

For at deltage i kursus bør du have taget formel tilflugt i de tre Ædelsten. Det gælder ikke instruktion i shamatha, men for vipashyana. Du kan få tilflugt på kursus. Vipashyana er det ganske særligt buddhistiske. Så hvis du ikke er buddhist, men alligevel ønsker at nå Nirvana, nærer du en selvmodsigelse, Selvmodsigelsen vil forhindre dit Nirvana. Dette cirkus ønsker jeg ikke at deltage i. Derfor denne betingelse. Læs om Tilflugt her: [www.tilogaard.dk/html/om\\_tilflugt\\_i\\_buddha-dharma\\_og\\_sangha.html](http://www.tilogaard.dk/html/om_tilflugt_i_buddha-dharma_og_sangha.html)

Mange mennesker er bekendt med Mahamudra som en anskuelse. Rigtig mange Lama'er har undervist i emnet i alle de mange år, hvor Buddhadharma har været i Danmark. Men der har ikke været talt meget om Mahamudra som et meditations system. Og Mahamudra som anskuelse giver ikke så meget mening uden praksis delen. Men normalen har været, at du ville lære om Mahamudra som meditation under den traditionelle 3 års retreat. Den normale måde i det gamle Tibet var at praktisere Mahamudra med støtte i Yidam sadhana og de hemmelige yoga'er. Imidlertid lagde min kære Rodlama Shamar Rinpotje stor vægt på, at Mahamudra også kan praktiseres indenfor Sutra klassen. Så er det ikke nødvendigt med Yidam sadhana, lukkede retreats eller de hemmelige yoga'er. Dette gør, at Mahamudra som praksis form bliver meget nemmere at tilgå for moderne mennesker med familier og begrænset tid til meditativ praksis. I følge både Saraha og Gampopa lader Sutra modellen sig gøre som beskrevet i Samadhi Raja Sutra'en. Jeg har derfor oversat den sektion af Samadhi Raja Sutra'en, som der hentydes til – i Ordforklaringen på Tilogaard.dk (slå op under:

Mahamudra; jeg har oversat fra '84000' engelske oversættelse af Sutra'en; tak for den). [www.tilogaard.dk/html/mahamudrord\\_m.html](http://www.tilogaard.dk/html/mahamudrord_m.html)

Men for god ordens skyld har jeg lagt teksten i forlængelse af denne artikel lige nedenfor. (Der er så til gengæld ikke de mange links, som findes på netstedet.)

### **Maha-mudra:**

(skt.) – tib.: tjagtjen [phyagchen – kort form for: phyag rgya chenpo] ordret: det store segl. Hensigten er konstant at forsegle sammenhængen mellem *Buddhanaturen* og alle *oplevelser*; det vil sige alt i ens eget liv. Først ved *sadhana* og *vipashyana*, derpå ved *kontemplation* og endelig som vane og *erfaring* (se under: *pratyaksha*, direkte erfaring). Betydningen forstås på to måder.

#### **1.a) Mahamudra som praksis.**

Mahamudra er betegnelsen på en forening af alle buddhistiske *anskuelser* med en særlig progressiv meditations træning. Mahamudra er udformet som både en metode i *Sutra* klassen og en mere omfattende metode indenfor *Tantra* klassen. Mahamudra som Tantra form inkluderer *Yidam* og de hemmelige *yoga'er*, som kaldes *Naropas 6 doktriner*. Der er en forberedende træning (se under: *ngöndro*) til Mahamudra meditation.

Der er 4 trin eller yoga'er i Mahamudra meditation:

- 1) **ét punkt**, det vil sige: shamatha meditation og yoga trance, skt.: *samadhi*.
- 2) **enkelhed**, det vil sige: uden begreb – når yogi'en mestrer samadhi og har udført den analytiske fase af vipashyana.
- 3) **en smag**, det vil sige: smagen af frihed fra *dualismens* dominans.
- 4) **uden meditation**. Det vil sige, at yogi'en har bevæget sig hinsides meditation, oplever og oplevelse.

Disse trin svarer til de 4 *dhyanas*. Resultatet af mesterskab i sådan træning er, at sindet og hele dets indhold befrier spontant sig selv øjeblikkeligt, skt.: *ksaneksana*, fordi sindet *genkender* sig selv spontant. Vel at mærke, hvis og når dette faktisk sker, fordi sindet, som genkender sig selv, er enten noget, som finder sted, eller også sker det bare ikke. Selv om man mester de 4 *dhyanas*, er det ikke sikkert, at en sådan selv-befrielse vil indtræffe, fordi det er en naturlig proces, og ikke noget med meditations teknik.

En sådan genkendelse er noget andet end lærdom – den er en direkte erkendelse (skt.: *pratyaksha*) og direkte erfaring. En sådan direkte erkendelse foregår rent praktisk ved mesterskab af indsigts meditation, skt.: *vipashyana*. Det vil sige, at Mahamudra som træning har *vipashyana* som forudsætning og *pratyaksha* som frugt. Men træningen fremtvinger altså ikke nødvendigvis en sådan erkendelse; den gør fremkomsten af erkendelsen meget mere sandsynlig, fordi *forhindringerne* for erkendelsen fjernes ved sådan træning.

Muligheden for sådan indsigt og erkendelse kommer fra samtidigheden, skt.: *sahadja*, af alle dine oplevelser og Buddhanaturen. I Mahamudra traditionen lægger man derfor vægt på, at Lama'en som Mahamudra mester demonstrerer, skt.: *darshan*, Buddhanaturen for sin elev. Ved et helt åbent møde af Lama'ens sind og elevens åbenhed, kan en direkte sind til sind transmission finde sted, så eleven umiddelbart forstår – uden ord – hvad mesteren forstår. Dette er foregået i Karma Kadjy traditionen i århundreder, hvilket er grunden til, at Gampopa sagde, at ”velsignelsen i vores transmission er stærk.” Det er en hentydning til denne sind til sind transmission, som kan finde sted på grund af *sahadja*. Det er ikke en almindelig begivenhed, når det sker. Mange gange sker det, uden at eleven er i stand til at modtage transmissionen – det vil sige at der i så fald intet sker...

### **1.b) Mahamudra som anskuelse.**

Mahamudra som anskuelse er foreningen af de *tre fartøjer* til befrielsen. Herunder de største anskuelses systemer, nemlig *Vaibhashika*, *Sautrantika*, *Madhyamaka* og *Cittamatra*. *Vaibhashika* beskæftiger sig hovedsagligt med Selvets illusion, skt.: *anatman*, samt verdens utilstrækkelige og utilfredsstillende karakter, skt.: *samsara*. *Sautrantika*

beskæftiger sig med det erkendelses teoretiske problem, som opstår fra Vaibhashika anskuelsen. Madhyamaka beskæftiger sig med begrebernes illusoriske dimension og både oplevelsernes og erkendelsens tomheds natur, skt.: *sunyata*. Cittamatra beskæftiger sig med sindets natur og virksomhed, set i lyset af *sunyata*. De sidste to skolers anskuelse er udtryk for klarhedens vished, skt.: *pradjña*, i praksis, skt.: *pradjña-paramita*. Det er den sidste af de 6 fuldstændige færdigheder, som karakteriserer en *Bodhisatva*. De to første skolers anskuelser er udtryk for den viden, der skal til for at udvirke individuel befrielse og oplysning, skt.: *pratimoksha*. Det kan forekomme for begrænset for de, som praktiserer *Mahayana*, men det er kun rigtigt på et teoretisk plan. For til daglig vil vi ofte faktisk anlægge Vaibhashika anskuelsen, fordi den er jordnær, praktisk og går ud fra, at verden eksisterer objektivt. Det gør verden naturligvis ikke, men ofte er det mest praktisk, hvis vi lader som om, at den er det. Shamar Rinpotje gjorde ofte opmærksom på denne pointe.

### **1.c) Mahamudra som forenet meditation og anskuelse.**

Mahamudra som et samlet system af anskuelse og meditation menes at have sin oprindelse med *Mahasiddha Saraha*. Det er dog kun brugen og formuleringen af det faglige udtryk, som Saraha indfører som en ny definition. Sammenfatningen af emnet som sådan må dog tilskrives *Buddha Sakyamuni*, ligesom det siges, at udtrykket '*ekayana*' (skt.: kun et fartøj) stammer fra ham. Begge udtryk er moderne, så de stammer ikke som sådan fra Buddha Sakyamuni – det er naturligvis meningen, som stammer fra ham direkte.

### **1.d) Mahamudra i Samadhi Raja Sutra.**

Mahamudra efter Sutra metoden er baseret på *Samadhiraja Sutra*'en og blev formelt formuleret af *Gampopa*. (Det er nærmest underforstået hos Saraha.) I *Samadhiraja Sutra*'ens kapitel 4, kommer Buddha Sakyamuni med denne remse til den håbefulde yngling Candraprabha om, hvad samadhi er, når den yogiske trance opdyrkes sammen med Mahamudra anskuelsen [bemærk, at min kommentar er anbragt i firkantede parenteser]:

”Unge mand, når jeg siger 'samadhi, samadhi,' betyder det dybsindig erkendelse af sindet.”



[Kommentar: Med andre ord, bør man ikke spille tiden med lykkelig henrykkelse over sin samadhi, hvor man blot går op i at være glad uden at have anden grund til det end den opnåede yoga trance. Det er naturligvis glimrende at være glad for ingenting og den rene væren, men det bliver man ikke oplyst af. Samadhi bør bruges til med nysgerrighed at finde indsigt i sindets natur og virksomhed. Således forbindes det meditative med det undersøgende og eksistentielle, mens sindet er i en tilstand af glæde, og er både helt åbent og ikke domineret eller overskygget af de normale *forhindringer* for sådan indsigt. Buddha Sakyamuni fortsætter sin tale med disse ord:]

1) "[Sådan] samadhi er fravær af opståen."

[Det vil sige, at forhindringerne ikke opstår. I en bredere forstand betyder det, at der ikke er begreb om 'opståen' på grund af samadhi.]

2) "Den er fravær af fortsættelse."

[Når forhindringerne ikke opstår, kan de heller ikke fortsætte. I en bredere forstand betyder det, at der ikke er begreb om 'fortsættelse' på grund af samadhi.]

3) "Den er viden om fortsættelse."

[Man kan ikke undgå at bemærke, at forhindringerne er væk, og at situationen fortsætter som sådan. Samt at begreb ikke er nødvendigt.]

4) "Den er at lægge sin byrde til side."

[Man føler sig lettet. Ingen forhindringer. Intet besvær.]

5) "Den er Tathagata'ernes afklarede vished."

[Man får øje på de to slags *vished*, fordi forhindringerne er overstået.]

6) "Den er Buddha'ernes fremragende tilstand."

[Selv når Lille-Jørgen fra Jægerspris opnår sådan samadhi, befinder han sig i samme sinds tilstand som en Buddha.]

7) "Den er en kur for begær, en fredeliggørelse af vrede og fjernelse af uvidenhed."

[Skt.: *avidya*, følelsen af forvirring ved ubevidsthed eller uvidenhed; de lidenskabelige følelser med deres instinktive begreber kan ikke dominere tilstanden, hvorved man ikke længere oplever at blive drevet, tilskyndet eller grebet af (skt.) *klesha'erne*.]

8) "Den er at tilkoble sig, hvad der bør kobles til."

[Det betyder at dvæle i situationen, som den er; bevidsthed, skt.: *vidjñana*, som klart opfatter sindets natur og virksomhed, mens det sker, uden at lægge til eller trække fra; uden at behandle; uden at invitere noget til at ske og uden at prøve at få noget til at ophøre.]

9) ”Den er at undlade at gribe fat i, hvad der ikke bør tilkobles.”

10) ”Den er (roden til) at stræbe efter gode kvaliteter.”

[Skt.: *punya*, dyder; fordi denne ukomplicerede sinds tilstand af stor glæde relativiserer alle negative tilstande. Når man kender den rene kærligheds væsen, ønsker man ikke igen at blive offer for klesha’ernes dominans i sindets strøm, skt.: *santana*.]

11) ”Den er ønsket om at befries fra samsara.”

[Fordi samadhi’s ukomplicerede tilstand ophører, når trancen slutter. Fordi tilstanden er uden problemer, er den naturlige følge, at ønske sig tilstanden permanent.]

12) ”Den er at praktisere med højere motivation.”

[*Bodhicitta*, i betydningen at tilstræbe de to slags *gavn*.]

13) ”Den er at forblive vågen.”

[I de forskellige grader af samadhi er der fuld bevidsthed hele tiden, så alt huskes. Der er ikke den ellers normale drømme bevidsthed, hvor man husker dårligt bagefter. Og gribes af sløvhed og falder i søvn.]

14) ”Den er ikke at opgive ikke-tilknytning.”

[*Tilknytning* og *identifikation* er de basale mekanismer ved *forhindring* for *befrielse* og *oplysning*. Fordi tilknytning og identifikation forekommer unødvendige ved samadhi, er det nu nemmere at forblive i en tilstand uden tilknytning til nogen eller noget.]

15) ”Den opretholder gode kvaliteter.”

[*Punyas*.]

16) ”Den er ikke afhængig af *genfødsel*.”

[Hvis du dør i samadhi, fortsætter tilstanden bare. Tib.: *thugdam*. Andre steder betegnes det som genfødsel i de fire formløse verdner. Se under: *Triloka*.]

17) ”Den ophober ingen *karma*.”

[Fordi der blot er samadhi og skt.: *vipashyana*, altså ingen handling, ingen reaktion, ingen kleshas, ingen hensigt, skt.: *cetana*, og ingen manipulation. Derfor trækkes der heller ingen spor i sindet, skt.: *bidjas*.]

18) ”Den har ikke opmærksomheden på de indre sanser felter.”

[Skt.: *ayatanas*; efter den analytiske fase i vipashyana er overstået, er det ikke de 5 skandha’ers arbejde, som fanger opmærksomheden. Her hentydes til tanker, følelser, fantasier og så videre, som også omtales som en slags sansninger i buddhistisk psykologi.]

19) ”Den har ikke opmærksomheden på de ydre sanser felter.”

[Skt.: *ayatanas*; der er en tendens i samadhi til ikke at beskæftige sig med sansninger, fordi samadhi er optaget af sindets kvalitet af rummelighed og klarhed. Her hentydes til de almindelige sansninger af syn, lugt, smag og så videre.]

20) ”Den er ikke selv forherligende.”

[Fordi bevidsthed dvæler på *sind*, bliver alle ideer om sig selv – og hvem man er i situationen – irrelevante.]

21) ”Den kritiserer ikke andre.”

[I samadhi er der ikke skelnende begreb om selv og andre.]

22) ”Den er uden tilknytning til familie.”

23) ”Den er ikke optaget af andres meninger.”

[Tankerne er ophørt af sig selv i samadhi.]

24) ”Den er naturligt resultat af god livsførelse.”

[Der er intet kunstigt i samadhi. Den er en naturlig mulighed, men som regel er det kun folk, som ikke interesserer sig for verdslige sysler, som opdager denne mulighed.]

25) ”Dens beskaffenhed er vanskeligt at tilgå.”

[Fordi det ubeskrivelige ikke kan beskrives, er samadhi ikke til at udpege. Denne trance skal opdages. Det sker normalt helt af sig selv som følge af træning.]

26) ”Den er stor *herlighed*.”

[Fordi samadhi er dyb integration i sindet, opleves dette som *hellighed*.]

27) ”Den er selv erkendelse.”

[Det er næsten umuligt at undgå at opdage, hvad man egentlig består af, når man har vænnet sig til samadhi. Det vil sige sindets rummelighed, klarhed og de 5 skandha’er.]

28) ”Den er uden ustadighed.”

[Den er vedvarende, så længe du vil. Kvaliteten ændrer sig ikke.]

29) ”Den opretholder fuldkommen opførsel.”

[Der er ingen opførsel i samadhi, men den store fred, klarhed, kærlighed og ubekymrethed forårsager god opførsel, når yogi'en forlader sin samadhi.]

30) ”Den er fravær af ondsind.”

[Fordi samadhi ikke søger noget og klesha'erne er forvandlede til det rene visdomsind, skt.: *djñana*.]

31) ”Den er fravær af skadelige hensigter.”

[Der er ingen hensigter.]

32) ”Den skader ikke andre.”

[Der er ingen handling.]

33) ”Den drager omsorg for kammeraterne.”

[Ganske vist ikke umiddelbart mens samadhi står på. Men bagefter vil ledsagere og deltagere nyde godt af yogi'ens kærlighed og hjælpsomhed.]

34) ”Den passer på de hemmelige *mantra*'er.”

[Betydningen er *samaya*. Fordi samadhi motiverer så godt, vil oplevelsen af samadhi få yogi'en til at holde sine *løfter*.]

35) ”Den er uden vold.”

[Skt.: *ahimsa*.]

36) ”Den er ikke skadelig for dem med god livsførelse.”

37) ”Den er venlig tale.”

[Samadhi motiverer til det.]

38) ”Den forbliver intet steds i Triloka.”

[Denne forening af samadhi og indsigt hører ingen steder hjemme og kan indtræffe hvor som helst.]

39) ”Den er tålmod, skt.: *kshanti*, i overensstemmelse med alle fænomeners tomhed [skt.: *sunya*].”

[Tålmod, som i sin karakter modsætter sig ondskab, opdager *Bodhicitta* – den rene kærlighed, hvis essens er *sunya*.]

40) ”Den er grundlaget for at kunne opnå altomfattende *vished*.”

[Skt.: pradjña, klarhedens vished, eller erfaring om det afklarede sind, også kaldet sindets naturligt afklarede skelne evne. Uden samadhis store fred, klarhed, kærlighed og ubekymrethed vil pradjña næppe opdages.]

”Dette, unge mand, er hvad (konge) samadhi betyder. At opdyrke disse kvaliteter og ikke opdyrke deres modsætning, er hvad (konge) samadhi betyder.”

---

[Meningen med Mahamudra meditation beskrives i Samadhirajasutra'en, kapitel 13, med effekten af den såkaldt 'kongelige' samadhi:]

"[Denne kongelige samadhi] er alle fænomeners sande natur; den er *ligelighed* [eller lighed]; den er fravær af ulighed; den er uden *kendelse*; den er uden *begreb*; den er uden tilblivelse; den er uden opståen; den er uden udvikling; den er uden ophør [skt.: *nirodha*]; den er uden afslutning på kendelse, begreb og formodning; den er uden genstand [eller emne] for sindet [at beskæftige sig med]; den er uden noget fokus for sindet; den er ophøret af betegnelser [kendelser]; den er ophøret af begreber fra analyse [=den er ophør af analyse]; den er ophøret af begær, vrede og uvidenhed [eller forvirring]; den er uden sindets begrænsede eller ubegrænsede fokus; den er ophøret af ethvert bevidst fokus; den er [det direkte, skt.: pratyaksha] kendskab til naturen ved skandhas, *dhatu*s og *ayatana*s; den er tilstanden for opnåelsen af virksomheds feltet ved udførelsen af vågent nærvær [skt.: *smriti*], forståelse, forstand, samvittighed [eller rimelighed] og stabilitet..."

[Sutra'en fortsætter med en længere remse.]

[Frit oversat og kommenteret af Tendar Olaf Høyer.]

---

På Buddha Sakyamuni's tid var der ikke 3 fartøjer og 18 Vinaya skoler, i hvert fald ikke officielt, så med tiden blev det nødvendigt at udspecificere, præcisere og redefinere diverse Dharma fagsprog. For godt 2000 år siden, hvor Dharma'en jo allerede havde eksisteret i Indien i 600 år, blev det især nødvendigt at finde fagudtryk, som både dækkede de 3 fartøjer samt begrebs-filosofien Madhyamaka og den mere psykologiske Cittamatra filosofi. Saraha var den første, som fik dette formuleret på en holdbar måde. Grunden til at dette forenede system blev benævnt Mahamudra skyldes

brugen af ordet i dets anden betydning (se nedenfor). Der betyder Mahamudra at forsegle forbindelsen med Buddhanaturen ved at sindet er sig selv fuldt bevidst. Det er en anden måde at sige samadhi på, nemlig som samadhi bruges i den egentlige vipashyana. Gampopa var så manden, som påpegede, at denne betydning var udtrykt i Samadhiraj Sutra'en, som det ses for oven. Dette faktum fik Gampopa til at præsentere Mahamudra som et system, som også kunne praktiseres som en Sutra metode.

Det samme behov for nyformulering blev mere eller mindre samtidigt defineret af *Dzogtjen* (skt.: Maha-ati eller Mahasamdhi), hvori så udtrykket Mahamudra bruges som nedenfor i betydning nummer to.

## 2) Mahamudra i Tantra.

Mahamudra er også betegnelsen på én af de forskellige måder, skt.: *mudra* (forsegling), at udføre Tantra på. Mahamudra er i den forbindelse den højeste måde (maha), karakteriseret ved at sindet mediterer direkte på sig selv uden såkaldt *meditations støtte*.

Se også under: *dhyana*. Læs også om: *yoga*; *Saraha*; *Tilopa*; *Naropa* og *Naropa's 6 doktriner*.

Læs også om den forberedende praksis til Mahamudra, tib.: *ngöndro*.

Læs også om: *Samadhiraja Sutra*.

=====

Læs gerne hele denne tekst et par gange og de relaterede artikler på Tilogaard's netsted før kursus:

[www.tilogaard.dk/html/om\\_buddhistisk\\_meditation.html](http://www.tilogaard.dk/html/om_buddhistisk_meditation.html)

[www.tilogaard.dk/html/meditation\\_-\\_indgaende\\_forklaring\\_af\\_buddhistisk\\_praksis.html](http://www.tilogaard.dk/html/meditation_-_indgaende_forklaring_af_buddhistisk_praksis.html)

[www.tilogaard.dk/html/4\\_mindfulness.html](http://www.tilogaard.dk/html/4_mindfulness.html)

Under kursus vil fokus være på procedurer, stilling, indstilling og praksis. Men du vil få lejlighed til at stille alle relevante spørgsmål – også til denne tekst. Venlig hilsen, Tendrar Olaf Høyer.