

Lodjung kursus i Himmerland

fra 5. til og med 7. maj 2023

(Bededags ferien)



Lama Tendar Olaf Høyer
afholder kursus
om lodjung hos Karma
Shedrup Ling

Billedet viser den grønne Tara; en statue lavet af den 10. Karmapa Tjøyng Dordje i 1600 tallet; Zhiguan Museum i Beijing; fotograf ukendt. Tara symboliserer Bodhicitta og frygtløshed. Modellen til statuen var sikkert Karmapa's kone.

Lodjung kursus er i to dele. Næste følger senere. Lodjung bliver ofte oversat med ordet 'sinds træning' (mindtraining) – hvilket er lidt misvisende. Det tibetanske ord 'lo' betyder intelligens eller forståelse (sanskrit: *buddhi*) – og ordet 'djung' betyder øvelse eller træning. Men denne forståelse eller intelligens hentyder ikke til tænke evner alene. Det betyder sindets generelle evne til at kunne vide noget; og i denne sammenhæng handler det om at forstå *Bodhicitta*, det lyse sind. Og om at forstå, at også du besidder dette forunderlige og kærlige sindelag som et meget stort potentiale.

Den korrekte oversættelse vil derfor være: **træning i at fatte din egen medfødte hjertelighed - og i at forstå med hjertet.**

Så det er Bodhicitta træning, som lodjung handler om. Der er flere indiske traditioner omkring dette emne; mest kendt er nok den indiske pandit *Shantideva's* forklaringer i bogen 'En Bodhisatva's livsførelse.' Den er oversat til dansk af Christian Lindtner i bogen: *Indiske Studier 1, To Buddhistiske Læredigte*; Akademisk Forlag, København 1981. Her gennemgås emnet Bodhicitta meget indgående. I Tibet blev det *Chekawa Rinpotje's* glimrende opsummering i 7 punkter, som blev standard i Bodhicitta træning. Denne

opsummering har sin oprindelse fra den indiske pandit *Atisha*, men formuleringen i 7 punkter stammer altså fra den tibetanske Chekawa Rinpotje.

Shamar Rinpotje underviste i lodjung med *shamatha* meditation som den forberedende træning. (Der er andre traditioner, som bruger *Avalokiteshvara*.) Når han underviste, startede han altid med en forklaring om sindets natur, Buddhanaturen, og hvad der ligger i begrebet Bodhicitta. Shamar Rinpotje anviste lodjung træning som en hjælpedisciplin til *Mahamudra* meditation efter *Sutra* systemet. (Det vil sige uden *Tantra* praksis.)

Det lyse sind er på en gang noget, som du har i forvejen, men som du blot ikke kender særlig godt – bortset fra ved forelskelse – fordi dette opløftende og uselviske sindelag bliver overskygget af de stærke lidenskabelige følelser (*kleshas*) med deres ganske særlige begreb om, hvad det er, som du oplever; hvilket i sagens natur er selv centreret. Sådan fungerer lidenskaberne nu engang, så det er der sådan set ikke noget i vejen med, men det bliver til en forhindring, når du ønsker at lære dit eget Bodhicitta anlæg at kende.

Nu er det naturligvis sjældent, at de stærke lidenskabelige følelser fuldstændigt dominerer sindet. Hvis de gjorde det, ville man blive fuldstændig asocial og umulig at omgås for andre. De fleste identificerer sig ganske vist med disse *kleshas*, og tager dermed også ansvar for dem – til en vis grad. Men de tæmmer lidenskaberne på samme tid for at forblive sociale i samfundet og som gode medlemmer i familien. Folk laver altså normalt et kompromis mellem en mere eller mindre bevidst etik, sanskrit: *shila*, og lidenskaberne. Og de identificerer sig med begge to størrelser i deres sind og kan ikke umiddelbart give slip (sanskrit: *naishkranya*) på sådan tilknytning.

Når vi så ønsker at opdage og kultivere Bodhicitta, vil der nærmest naturligt derfor også kultiveres en vis fjendtlighed eller en følelse af fremmedgjorthed overfor disse lidenskaber. I og med at vi nu ønsker at slippe for deres dominans, skønt vi stadig hænger fast i den slags fordomme af gammel og instinktiv vane. Men sådan at dæmonisere lidenskaberne er en stor eksistentiel fejl og også en psykisk (eller åndelig) fattigdom. Det ville blot være en ny fordom, som forøger alle de fordomme, som allerede plager dig.

Det er derfor meget vigtigt at forstå (og at anvende sådan forståelse), at problemet her ikke er med lidenskaberne som sådan – ej heller med de umiddelbare primære følelser i den anden skandha af behag, ubehag eller ligegyldighed overfor oplevelserne. Problemet ligger begravet i vores **tilknytning og identifikation** med disse følelser, både de primære og sekundære.

Så ved Bodhicitta træning kan du ikke blot opnå at slippe af med tilknytning og identifikation med følelserne. Følelserne får samtidigt lov til at være til stede i dit sind, uden at du gør noget ved dem; uden at forhindre dem i at opstå, uden at prøve på at ændre dem, når de er ankommet, eller at skynde på

dem til at de forsvinde hurtigt på grund af utålmodighed. Med andre ord vil du lære at udvikle tålmod, sanskrit: kshanti.

Du vil oveni også opdage deres intuitive kvaliteter – deres informations værdi. Altså hvorfor de opstår til at begynde med, for de opstår jo spontant. Begge to ting virker befriende i dit liv. Og begge to ting vil lede dig til at opdage dit eget medfødte Bodhicitta. Og dermed også den ufødte **vished**, sanskrit: *djñana*, som er et grundlæggende karaktertræk ved dit eget sind.

Derfor er træning i Bodhicitta noget af en udfordring, altså ret problematisk. Du bliver nødt til at forholde dig til dine egne identifikationer og tilknytninger og lære at give slip på dem – på en yderst intelligent, venlig og omhyggelig måde. Det må nødvendigvis ske trinvis eller gradvist. Så træningen starter med at være, hvad man betegner som blot en hensigt, en 'aspiration' – man er nysgerrig og vil gerne lære Bodhicitta at kende og virkeliggøre det, men man er endnu lidt fremmed overfor hele emnet. Så er der derpå Bodhicitta som noget man prøver at åbne op overfor. Det betyder at fjerne forhindringerne for, at Bodhicitta manifesterer sig i dit eget sind. Det er den egentlige Bodhicitta træning. Det er naturligvis ret omfattende – og det er kursus hensigt at hjælpe dig med at mestre denne særlige og store kunst.

Endelig omtales Bodhicitta også som en *Buddha's* sindstilstand. Altså resultatet af at have opdaget Bodhicitta, fjernet *forhindringerne* for det og derpå dvæle ved det og i det. Bodhicitta er naturligvis også *Bodhisatva'ernes* sindelag og sindstilstand, men udtrykt i grader ved de 10 Bodhisatva trin eller (på sanskrit) *bhumis*. Der er således ligesom i *Mahamudra* både basis, vej og frugt af denne type træning.

Chekawa Rinpotje's syv punkts lodjung træning er:

- 1) forberedende praksis
- 2) opbyg forståelse for relativ og ultimativ Bodhicitta
- 3) Vend modgang til Bodhi-vejen (Bodhimarga)
- 4) Lad træningen blive en del af dit liv (ved de 5 kræfter)
- 5) Gør træningen frugtbar og virknings fuld
- 6) Overhold træningens hensigter
- 7) Fjern alle forhindringer ved én metode
(nemlig ved de to slags gavn).

Første del af Kursus omhandler derfor sindets natur og Bodhicitta samt shamatha meditation. Du bør have modtaget formel *tilflugt i de 3 Ædelsten* for at deltage, men det er ikke et krav. Det er blot en fordel.

Læs mere om lodjung her: www.tilogaard.dk/html/lodjungord_1.html

link til Karma Shedrup Ling: www.buddhisme.nu/program