Tibetansk buddhisme:

Ikke-meditation

I dzogchentraditionen får man i starten udpeget sindets natur af mesteren - man får en lille oplevelse af at være en buddha. Først derefter begynder "ikke-træningen".

Nyt Aspekt har været på dzogchenretreat på Helgenæs.



af Bo Heimann, forfatter



- Uden medfølelse er der ikke tale om oplysning, siger Chökyi Nyima Rinpoche.

Den lørdag aften i juni stod jord og himmel i ét, netop som jeg ankom til det buddhistiske center Gomde. Skybrud over hele landet. Værst i København, men Helgenæs, hvor Gomde ligger, fik også sin del af vandfaldet.

Ikke umiddelbart den bedste forudsætning, tænkte jeg, for et sommerretreat under navnet Cloudless Summer Camp (skyfri sommerlejr) med centerets åndelige overhoved Chökyi Nyima Rinpoche.

Men søndag morgen til retreatstart var himlen forunderligvis blå og skyfri, og solen varmede. Og sådan forblev det hele ugen. Deltagerne, der var kommet fra hele verden, fik den bedste side af den danske sommer at se.

Den direkte (om)vej

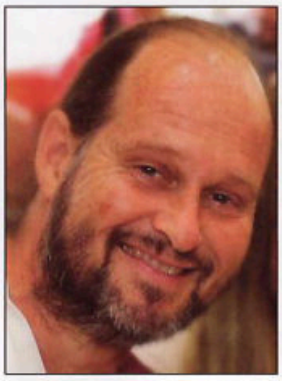
Dzogchen beskrives som en meget direkte vej til endemålet: erkendelsen af selve buddhanaturen, vores oprindelige natur, der i dzogchen kaldes *rigpa*.

Den slags tiltaler vesterlændinge, inklusive undertegnede, for den buddhistiske vej til oplysning kan for mange af os fremstå snirklet og for nogle også pertentlig og intellektuel.

Jeg har tidligere været på et par dzogchenretreats på Vækstcenteret med Jes Bertelsen og glædede mig nu til at opleve et mere traditionelt buddhistisk dzogchenretreat.

Gomde ligger idyllisk på Helgenæs omgivet af grønne bakker og marker, og jeg var heldig en af dagene at sidde i græsset sammen med Erik Pema Kunsang, der er stedets dharmalærer, bemyndiget af Chökyi Nyima Rinpoche. (*Dharma* har flere betydninger, her: *læren* eller *Buddhas lære*).

- Dzogchen er både en meget enkel og en meget kom-



Erik Pema Kunsang er dharmalærer på Gomde. Han var i 16 år oversætter for Tulku Urgyen Rinpoche, 1900-tallets formentlig største dzogchenmester.

pliceret sag. Både en direkte vej og så alligevel ikke. På introduktionsniveau er det enkelt - det handler om at genkende sindets natur.

- Men det er blot en lille del af dzogchen. Vesterlændinge har det bare med kun at ville have flødeskummet på toppen af kagen. De vil ikke besværes med selve kagen, tallerkenen, bordet og gulvet, sagde han.

Erik Pema Kunsang var igennem 16 år personlig oppasser og tolk for Chökyi Nyimas far Tulku Urgyen, der regnes for en af 1900-tallets største dzogchenlærere.

6.400.000 tantraer

Dzogchen bygger på 6.400.000 tantratekster (jo, den er god nok), der handler om alt fra universets opståen og den oprindelige natur til vejen dertil og fuldendelsen. De mange tekster ligger alle i templet på Gomde - og de fylder lidt, skal jeg hilse og sige.

Den udbredte misforståelse om enkelthed og hurtighed - at der er tale om en direkte vej - udspringer af, at man fra begyndelsen i dzogchen får udpeget endemålet.

- I den almindelige buddhisme så at sige praktiserer man og praktiserer og praktiserer ... for til sidst at nå oplysningen. Man vandrer op ad et bjerg for til sidst at få en fantastisk udsigt.

- I dzogchen springer man ofte direkte ud fra Apollo 13 og kan se hele universet. Man får fra begyndelsen af udpeget sindets natur af mesteren. Man får en lille oplevelse af at være en buddha. Først derefter begynder træningen, forklarede Erik mig, mens engelsk, tysk og alle de skandinaviske sprog blev talt rundt om os på græsplænen i en skøn kakofoni.

Jeg husker min første rene oplevelse af sindets natur som lige dele fantastisk og ærefrygtindgydende. Sidstnævnte fordi jeg fik sat min "normale" bevidsthed så ekstremt i perspektiv. Jeg vidste med det samme, at "det her kommer ikke til at gå over", og at mange træningstimer lå forude.

Det er svært at sætte præcise ord på både selve læren og oplevelserne. "Hvis tao kan beskrives, er det ikke tao", som det hedder. Der er efter min mening mindelser i dzogchen om essensen i zen og af advaita vedanta-læren, som den kendes fra Shankara og Ramana Maharsi. Hvis de fingerpeg ellers kan hjælpe nogen.

Ikke-træning

Hvor andre traditioner bevæger sig langsomt og gradvist frem imod en erkendelse, er metoden i dzogchen altså, at mesteren udpeger tilstanden for den praktiserende, hvorefter det store arbejde begyndes.

- En ting er at genkende rigpa. Det kræver en udpegning fra en, der selv er der. Derefter skal genkendelsen opretholdes og gøres stabil. Det kræver megen praksis, sagde Chökyi Nyima under en af sine belæringer i løbet af ugen.

Hans ord understregede min egen oplevelse. Jeg fik første gang rigpa udpeget i 2003 af Jes Bertelsen. Men ét er at have set et lille glimt - hvor fantastisk den oplevelse ellers er - noget andet er at fastholde og stabilisere perspektivet. Det er ikke let, men kræver daglig træning. Efter otte-ni års træning oplever jeg stadig at være begynder.

Det, der står i vejen for erkendelsen af rigpa, er vores almindelige, dualistiske sind, der i dzogchen kaldes *sem*, og dets smerteskabende ideer om begær, aversioner, adskilthed og begrænsninger.

Med Chökyi Nyimas ord består træningen i at "ikke-træne":

- Meditation skal i dzogchen forstås som en kontinuerlig skabelse af fortrolighed med rigpa. Det er ikke en teknik, men en erkendelse. Det er en ikke-træning; vi kan også praktisere, når vi spiser, går og samtaler.

Ud over at dzogchenvejen inkluderer alle de kendte metoder til at afvikle, udvikle eller kultivere sindet, ligger hovedvægten på at genkende den oplyste, fuldkomne natur - rigpa - der hele tiden er og altid har været til



"Vores oprindelige natur er ikke noget, vi skal finde; ikke noget vi skal holde fast om; ikke noget, vi skal dirigere vores sind for at erkende. Vi er ikke ude på at opnå noget; ikke ude på at forfølge noget; ikke ude på at undgå noget og ikke ude på at konstruere noget."

Gomde - dzogchen i Danmark

Rangjung Yeshe Gomde - i daglig tale blot Gomde - er et tibetansk-buddhistisk center på Helgenæs. Det ledes af Chökyi Nyima Rinpoche, som er søn af 1900-tallets formentlig største dzogchenmester Tulku Urgyen Rinpoche. Chökyi Nyima besøger Gomde mindst en gang om året.

Centret huser også undervisning i andre aspekter af buddhismen.

Henv.: Rangjung Yeshe Gomde, Smedehalden 3, Esby, 8420 Knebel, tlf. 86 35 68 35, www.gomde.dk.



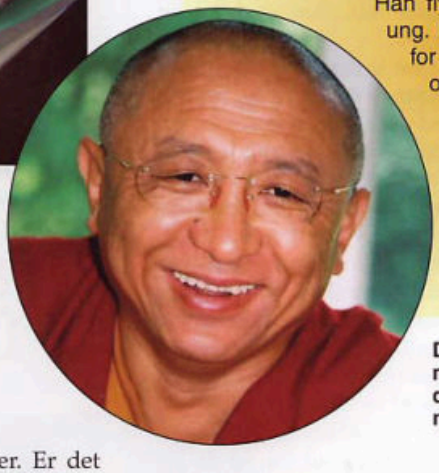
Dzogchen er ikke en teknik, men en erkendelse.

Genkendt som lille

Chökyi Nyima Rinpoche, Gomdes åndelige overhoved, blev allerede 1½ år gammel genkendt som den syvende inkarnation af den tibetanske lama Gar Drubchen. Kort efter besteg han tronen på sin forgængers kloster.

Han flygtede fra Tibet til Nepal som ung. Her uddannede han sig inden for Karma Kagyü, Drikung Kagyü og Nyingma-traditionerne.

I 1974 oprettede han sammen med sin far og bror Ka-Nying Shedrub Ling-klosteret, hvor han trods sin unge alder blev abbed. Han begyndte samtidig at undervise vesterlændinge.



Den mundtlige overlevering fra mester til elev er afgørende i dzogchen. De centrale belæringer medtages ikke i mestrenes bøger.

stede forud for alle sindets tankemæssige ideer og konstruktioner.

Siddende her i Gomdes smukke tempel fik jeg ikke kun bekræftet belæringerne hos Jes Bertelsen, men også trukket tråde af større forståelse tilbage til mit første møde med Eckhart Tolle i Indien i 2002. Tolles lære har formelt intet med dzogchen at gøre, men Chökyi Nyimas klare ord hjalp mig til at se forskelle og ligheder.

- Det er bare et spørgsmål om at erkende det ... Ingenting at gøre, intet at opnå, intet at undgå, intet at skulle befri sig fra - blot se virkeligheden som den er. Er det for let til at tro på?, grinte Chökyi Nyima spørgende under én af sine belæringer og fortsatte:

- Vores oprindelige natur er ikke noget, vi skal finde; ikke noget vi skal holde fast om; ikke noget, vi skal dirigere vores sind for at erkende. Vi er ikke ude på at opnå noget; ikke ude på at forfølge noget; ikke ude på at undgå noget og ikke ude på at konstruere noget.

- Og så er den der pludselig. Klar, lysende og medfølende. Uden medfølelse er der ikke tale om oplysning. Rigpa er tomhed og bevidsthed smeltet sammen - medfølende, klar, bevidst tomhed. Vi skal hele tiden have vores bevidsthed og medfølelse for øje, sagde han.

Den gradvise praksis

Ifølge Chökyi Nyima er det dog både indbildsk og farligt at hoppe direkte fra jorden til stigens øverste trin - dzogchen. Der ville ikke være noget at falde tilbage på, og der ville mangle en kultivering, så rigpa kunne fastholdes. Erik forklarede det således:

- Ikke-gøren er den røde tråd i dzogchen. Men forudsætningen er anerkendelsen af den oprindelige natur og integrationen af den i alle praksisser.

- Det er potentielt farligt at tro, at man er fremme, og at det bare handler om at sidde stille og ikke gøre eller mene noget. Man er jo heller ikke læge, fordi man ejer en hvid kittel og har et stetoskop omkring halsen, sagde han.

Jeg var heldig at have Chökyi Nyima på tomandshånd under en gåtur - han var under retreatet vældig social og tilgængelig og var sågar med os i Kattegat at svømme en af dagene. Jeg spurgte til praksis efter udpegningen.

- Ngöndroen er nødvendig for alle. Kun uendeligt få kan pga. frugter fra tidligere liv fastholde erkendelsen uden denne træning, svarede han insisterende med en fasthed i de ellers så milde øjne, der gav mig oplevelsen af, at han talte direkte til mig.

Ngöndroen er den praksis, der omfatter 100.000 tilflugtsløfter og bodhisattvaløfter, 100.000 recitationer af særlige mantraer, 100.000 mandalaofringsmeditationer og 100.000 gurumeditationer. Den kan tage år at gennemføre.

Mesterlære

Chökyi Nyima havde ugen igennem personlige samtaler med deltagerne. Hvor banalt det end lyder, så oplevede jeg i de korte, men meget berørende samtaler med ham præcis dét, der forbindes

De ni yanaer

Den tibetanske Nyingma-skole opererer med ni forskellige *yanaer* (fartøjer), der angiver forskellige veje til oplysning. De anses som ligeværdige og kan hver især lede til buddhanaturen.

Dzogchen indeholder alle ni, mens de øvrige otte ikke indeholder dzogchen. Der er ikke helt enighed om, hvorvidt de skal opleves som et kontinuum hen imod dzogchen, eller om hvert niveau nødvendigvis skal "færdiggøres" fuldstændigt, før det næste kan betrædes. En lærer kan godt anbefale en dzogchenpraktiserende at arbejde med teori og teknikker fra de andre yanaer.

med kun de største mestre: barberbladets klarhed, en boblende humor og en dyb kærlighed.

Lærer-elev-forholdet er helt centralt i den tibetanske buddhisme. Jeg fik Erik til at forklare:

- Det er ligesom hos håndværkerne. Vi kender det som mesterlære. Man kan kun få svendebrev, hvis man har stået i lære hos en mester, der selv *er* den viden i egen person.

- Man kan ikke forstå dzogchen ved at læse om det. Man kommer til at tage ordene for at være meningen. Og man vil ikke kunne vide, om man er på rette vej. Det kan kun en mester se og bekræfte, sagde han og tilføjede, at de centrale dzogchen-belæringer i øvrigt aldrig tages med i mestrenes bøger.

Morgenen efter den store, afsluttende festmiddag (vegetarisk naturligvis - som de lækre måltider havde været hele ugen takket være en fremragende kok) begyndte skyerne langsomt at trække sammen over Gomde igen. Cloudless Summer Camp var bogstaveligt talt ovre.

Jeg kørte mod Sjælland i den stille regn. Glad for og taknemlig over at have fået rigpa udpeget igen, og inspireret til at fortsætte min daglige praksis. Dagene med Chökyi Nyima havde på den mest uforstilte måde mindet mig om, at hver eneste dag helst skal leves med klarhed og kærlighed - og en masse humor. Og at den evne er iboende i os alle. ❐

Bo Heimann er journalist, forfatter og arbejder med ledelses- og organisationspsykologi. Henv.: www.boheimann.com, tlf. 20 83 85 88.

Årtusind-gammel lære

Dzogchen (*atiyoga* på sanskrit) er i den tibetanske buddhisme fuldendelsen af Buddhas lære - realisationen af selve buddhanaturen. Dzogchen kan oversættes til *den store fuldkommenhed.*

Ifølge Nyingma-skolen blev buddhismen og dzogchen bragt til Tibet af Padmasambhava i 800-tallet. Garab Dorje (født 716 f.Kr.) var den første lærer i menneskeskikkelse i dzogchentraditionen. Nyingma-skolen, som er den ældste af de fire store buddhistiske skoler i Tibet, var den første, der beskrev dzogchen.

Den mundtlige transmission fra mester til elev er helt afgørende. Læren er blevet genfortalt på en tidssvarende måde i en ubrudt, levende tradition siden Garab Dorje.







Det tibetansk-buddhistiske center Gomde ligger naturskønt på Helgenæs.