

19. janúar – 2. mars 2008

LISTA SAFNIÐ

AKUREYRI ART MUSEUM



BÚDDA ER Á AKUREYRI

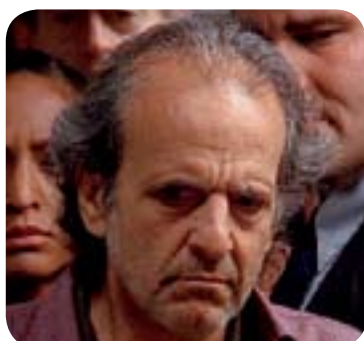
19. janúar – 2. mars 2008



HALLDÓR ÁSGEIRSSON



FINNBOGI PÉTURSSON



BILL VIOLA



ERLA ÞÓRARINSDÓTTIR



LISTASAFNIÐ Á AKUREYRI
AKUREYRI ART MUSEUM

RITSTJÓRI OG SÝNINGARSTJÓRI:
HANNES SIGURÐSSON

Útgefandi: art.is/Listasafnið á Akureyri

Hönnun: art.is/Erika Lind Isaksen

Texti um listamenn: Hannes Sigurðsson

Þýðingar: Hannes Sigurðsson

Prófarkalestur: Ösp Viggósdóttir

Prentun: Ásprent, Akureyri

Leturgerð: Caecilia/Santana/Optima

ISBN 978-9979-9829-2-0

form er tóm, tóm er form — ekkert tóm, ekkert form

Búðða og Búddismi

Eftir Sigurð Skúlason

HVAÐ ER BÚDDA?

Sagt er að skömmu eftir að Búdda hafði uppljómast hafi hann hitt nokkra menn sem stöldrúðu við og tóku hann tali. Þeim fannst strax eitthvað mjög óvenjulegt við þennan myndarlega prins sem nú klæddist munkakufli. „Ert þú guð?“ spurðu þeir. „Nei,“ svaraði Búdda. „Nú, ertu engill?“ „Nei,“ svaraði hann. „Ertu þá einhvers konar galdramaður?“ „Nei,“ hljómaði svarið enn á ný. „Ertu maður?“ „Nei.“ Þeir voru ráðþrota. Að lokum spurðu þeir: „Hvað ertu þá?“ Og Búdda svaraði einfaldlega: „Ég er vaknaður.“

Orðið *Búdda þýðir sá sem er vaknaður*. Í hinni búddísku hefð er einmitt boðið upp á þá reynslu að vakna til lífsins, að vakna til sannleikans um lífið. Í u.þ.b. 2500 ár hefur manninum staðið til boða kerfisbundin leið til að sjá skýrt og lifa viturlegu lífi með hinum ýmsu iðkunaraðferðum búddismans og boðskap — með vakandi athygli, með góðri breyttni, með virðingu fyrir öllu lífi, með hugleiðslu. Þetta eru meginþættir búddismans. Með því að miðla reynslu sinni og skilningi vildi Búdda vekja okkur til vitundar um hver og hvað við erum í raun og veru, vekja okkur til vitundar um okkar sanna eðli, okkar Búddaeðli. Búddisminn er leið sem býður okkur upp á að uppgötva frelsi í þessum líkama og þessum huga nákvæmlega hér og nú, hvar svo sem við erum á vegi stödd.

BÚDDISMI

Hér á Vesturlöndum er búddisminn líklega sú andlega hefð sem vex hraðast um þessar mundir. Á okkar tímum þegar líf okkar mótast meira og minna af þröngsýnni, efnislegrí heimssýn sem býður upp á takmörkuð lífsgildi hefur búddisminn upp á að bjóða mjög gamlan — en mjög róttækan — valkost. Í búddismanum enduruppgötvar fólk mannleg og andleg gildi sem eru svo víðs fjarri í kaldranalegrí neysluhyggju nútímans.

En fólk hefur mismunandi hugmyndir um og skilning á búddisma. Sumir tala um búddisma sem trúarbrögð eins og öll önnur trúarbrögð. Aðrir líta á hann fyrst og fremst sem heimspeki, þar sem um sé að ræða úthugsaða nálgun á tilverunni og dregin upp mynd sem fyrst og fremst er vitsmunaleg. Og enn aðrir líta á búddismann sem meðferð, þar sem búddísk hugleiðsla þjóni þeim tilgangi að lækna skaðann sem hið taugaveiklaða samfélag nútímans veldur okkur. En búddisminn fellur ekki auðveldlega að þessum skilgreiningum. Auðvitað er búddisminn flokkaður í alfræðibókum sem ein af megin trúarbrögðum heimsins ásamt kristinni trú, gyðingatrú og íslam. En búddisminn er samt órafjarri okkar venjubundnu hugmyndum um trúarbrögð í ýmsum veigamiklum atriðum. Þar er t.d. engan Guð að finna sem okkur ber að hlýða.

Búddisminn býður ekki upp á neina kennisetningu sem við verðum að trúá á. Hann hvetur okkur til þess að standa reist og taka ábyrgð á okkar eigin sýn á því hvað það merkir að vera manneskja.

Búddísk hugleiðsla er ekki eins og sumir virðast álíta eitthvert meðferðarúrræði; hún miðar ekki aðeins að því að heila veikt fólk, heldur einnig að því að gera heilbriggt fólk enn heilbrigðara, opnara og frjálssara. Markmið búddískrar hugleiðslu er ekki aðeins að leysa ákveðin sálfræðileg vandamál, heldur einnig að opna dyr að vitundarsviðum sem eru handan vestrænna meðferðarúrræða. Lítum nánar á hvað felst í boðskap búddismans og hvers konar maður það var sem var upphafsmaður hans og hvernig hann komst að því sem skipti sköpum ekki aðeins fyrir hann sjálfan heldur allt mannkyn.

HVER VAR BÚDDA?

Á degi getnaðar Búdda dreymdi móður hans, Maju drottningu, draum þar sem hún sá stórfenglegan hvítan fil með sex stórar skögultennur birtast í miklu ljóshafi. Fillinn flaug í átt til hennar út úr ljósinu. Hann kom nær og nær uns hann að lokum rann saman við líkama hennar. Ráðgjafar og vitringar við hirðina túlkuðu drauminn sem yfirvofandi fæðingu prins sem myndi verða einstakur maður og að hann yrði ekki aðeins fjölskyldu sinni til gæfu heldur og öllum heiminum.

Búdda fæddist í Lumbini, sem þá var hluti af hinu forna Indlandi en tilheyrir nú Nepal, nokkur hundruð árum fyrir okkar tímatal. (Sagnfræðingum nútímans ber ekki alveg saman um fæðingarárið, en meirihluti þeirra telur það vera á bilinu 563 – 483 fyrir okkar tímatal.) Búdda, sem hlaut nafnið Siddharta (*hann sem nær settu marki*), var sonur hins auðuga og valdamikla konungs Suddódana og Maju drottningar hans. Fjölskyldunafn þeirra var Gautama.

Fleg eru orð vitringsins Asita sem fékk að líta barnið skömmu eftir fæðingu og táraðist við þá sjón. Hann sagði foreldrunum að drengurinn yrði mikilmenni; ef hann yrði konungur yrði hann mesti konungur sögunnar og myndi færa þegnum sínum mikinn frið og hamingju. En ef hann tæki þá ákvörðun að verða ekki konungur myndi hann eiga enn meiri framtíð fyrir sér. Hann yrði mikill kennari og myndi sýna fólki hvernig það gæti lifað í friði og sátt með kærleik í hjarta. *Þegar hann skynjar sorg heimsins mun hann yfirgefa höllina og finna leið til að binda enda á alla þjáningu. Síðan mun hann kenna þessa leið hverjum þeim sem hlusta vill.*

Siddharta prins var alinn upp í allsnægtum. Hann fékk allt sem hugur hans girntist og engin óþægindi heimsins bárust inn fyrir hallarmúrana. Faðir hans gerði allt sem í hans valdi stóð til að halda

honum hjá sér og koma í veg fyrir að hann freistaðist til þess að fara út fyrir hallarsvæðið. Hann sá sérstaklega til þess að hann hlyti enga trúarlega uppfræðslu og ekki nokkra vitneskju um mannlega þjáningu. Og þannig liðu æskuár Siddharta og unglingsár í velmegun og áhyggjuleysi. Þegar hann var orðinn myndugur, hafði gift sig og eignast barn, hafði hann enn enga reynslu af mörgum hliðum mannlegrar tilveru, einkum þeim sem snertu sorg og þjáningu.

UPPGÖTVUN SIDDHARTA

En þar kom að Siddharta vildi líta í kringum sig og skoða staði sem hann vissi af en hafði ekki séð. Faðir hans leyfði honum það, en undirbjó komu hans í borginni með því að láta skreyta hana og gefa út tilskipun þess efnis að allir þeir sem væru veikir og gamlir skyldu halda sig innan dyra á meðan. En allt kom fyrir ekki og í þessari fyrstu ferð sinni sá prinsinn í fyrsta sinn á ævi sinni gamlan mann. Sú sýn hafði undarleg og djúp áhrif á hann. Og í annarri ferð sinni nokkru síðar sá hann veikan mann og í þeirri þriðju sá hann lík. Sjúkdómar, elli og dauði voru fyrirbæri sem hann hafði aldrei áður komist í kynni við og þetta breytti lífi hans. Hann varð hugsi og fjar-rænn. Þetta varð honum mikið áfall. Þessi nýja uppgötvun og síðan hugleiðingar hans um vegferð mannsins frá fæðingu til dauða með öllum sínum tilbrigðum urðu kveikjan að hans eigin ferð inn á við og einnig út á við til þess að skilja orsakir mannlegrar þjáningar.

Konungur varð miður sín vegna þessara umskipta á syni sínum og neitaði honum að fara frekar. En þá segir sagan að Siddharta hafi sagt: *Ég skal vera um kyrrt ef þú getur uppfyllt eftirfarandi fjögur loforð: Lofaðu mér því að ég verði aldrei gamall, að ég verði aldrei veikur, að ég muni aldrei deyja og að ég verði aldrei óhamingjusamur.* Næstu nótt hvarf Siddharta að heiman. Hann sneri baki við sínu konunglega lífi og lagði út í heiminn til þess að leita sannleikans, hann vildi sjálfur komast að því hver væri orsök þjáningar mannsins og hvort hægt væri að uppræta hana.

MIDLEIÐIN – LEIÐ BÚDDA

Siddharta virti lífið fyrir sér, lífið í öllum sínum myndum og kynntist fólki af öllum stigum. Fljótlega eftir að hann hvarf að heiman laðaðist hann að hópi andlega þenkjandi manna í skógi vitringanna. Þeir héldu sér út af fyrir sig og neyttu lítils matar, bjuggu undir berum himni og sátu hreyfingarlausir margar klukkustundir á dag. *Af hverju þjákið þið svo líkama ykkar? spurði prinsinn þá. Og þeir svöruðu: Flestir í heiminum hlífa líkama sínum. Samt líða*



Ásjóna Búdda. Lokkamir í hári hans tákna eilífina. Indland, ca. 12 öld

þeir miklar þjáningar. Við teljum að með sigri á sársaukanum getum við fundið leiðina til að hafa hemil á allri þjáningu. Prinsinn hugsaði með sér að þrátt fyrir allsnægtir í höllum lystisemdanna væri hugur hans óror. Kannski hefðu þessir menn rétt fyrir sér. Og hann ákvað að slást í hóp með þeim og komast að því hvort lífshættir þeirra leiddu til endaloka allrar þjáningar.

Og hann lét ekki sitja við orðin tóm. Siddharta fylgdi leið þeirra alveg út á enda. Hann sat hreyfingarlaus klukkustundum saman, hann brann í glóandi heitri sumarsól og skalf í vetrarvindum. Hann nærðist svo lítið að hann rétt tórði. Hann gekk svo langt í meinlætum á sex ára tímabili að hann var nær dauða en lífi. Hann hætti að sofa og hann hætti að nærast að öðru leyti en því að neyta þeirra fáu frækorna og berja sem vindurinn blés í kjöltu hans. Hann varð eins og gangandi beinagrind. Að lokum gerði hann sér ljóst að þessi leið var ekki rétta leiðin. Þetta var ekki leiðin til frelsis.

Hann skoðaði allt upp á nýtt. Hann hafði nú reynt hvoru tveggja, báðar öfgarnar — líf í vel-

gengni og allsnægtum annars vegar og líf í ítrustu meinlætum hins vegar. Hann sá, skildi og fann að hvorug leiðin var vænleg til árangurs, hvað varðaði þroska og skilning. Hann hafnaði því báðum og fór meðalveginn, þá leið sem bauð upp á jafnvægi hið ytra og hið innra. Og hann kallaði þá leið miðleiðina.

UPPLJÓMUN BÚDDA

Margar sögur eru til af þeim kringumstæðum sem ríktu þegar Búdda uppljómaðist — af samspili manns og náttúru og alheims. Sú stund rann upp að Siddharta settist niður undir Bodhitrénu og strengdi þess heit að standa ekki á fætur á ný fyrr en hann hefði náð markmiði sínu, fundið Sannleikann, jafnvel þó það myndi kosta hann lífið. *Og allir loftsins andar horfðu glaðir á þegar þeir heyrðu þessa heitstrengingu Siddarta. Þá var sá dagur fjórða mánaðar þegar tungl er fullt og sólin um það bil að setjast.* Siddarta var þá 35 ára að aldri. Segir sagan að hann hafi setið þar í 49 daga og 49 nætur og hugleitt samfelt þar til stundin rann upp og að á þeim tíma hafi mikið gengið á. Hann sá ótal sýnir, hans var freistað, honum var storkað af ýmsum öflum – af ótta, af græðgi, af hatri, blekkingu og efa.

En hann stóðst hvaðeina. Hann sat mitt í öllum átökum og ásóknum með opið hjarta og skýran hug uns hann sá niður í djúp mannlegrar vitundar, uns hann fann friðarstað í miðju alls sem er. Og að lokum kallaði hann jörðina sér til vitnis: *Hann hafði þegar birst í óteljandi lífum hér á jörðinni. Í öllum myndbirtingum sínum hafði hann iðkað örlæti og þolinmæði, sýnt kærleika, forðast að vinna öðrum mein, og hugleitt sannleikann. Hann hafði gert allt þetta — stundum sem karl, stundum sem kona; stundum ríkur, stundum fátækur — aftur og aftur. Hann hafði gert allt þetta til þess eins að uppgötva endalok allrar þjáningar. Og sjálf Jörðin var honum til vitnis. Og Búdda vaknaði. Uppljómun átti sér stað. Hann öðlaðist fullkominn skilning og fullkomna innsýn í eðli og orsakir mannlegrar þjáningar og sá hin nauðsynlegu skref til upprætingar hennar. Þessa sýn, þennan skilning dró hann saman í lærdóm sem hefur verið kallaður *Hinn fjórfaldi eðalsannleikur.**

KENningarINN BÚDDA

Búdda dvaldi langan tíma á þeim stað þar sem uppljómunin gerðist og naut áhrifa hennar. Á hann sóttu efasemdir um hvort hann ætti að segja frá reynslu sinni, hvort hann ætti að kenna fólki leiðina sem hann hafði fundið og hafði borið árangur. Hann hafði áhyggjur af því að fólk væri svo fávíst að það gæti ekki skilið sannleikann sem hann hafði komist að.

Auðvitað getur það gerst að við gleymum okkar leyndustu fyrirætlunum þegar við erum undir miklu álagi í amstri lífsins. En þegar kemur að leiðarlökum og fólk lítur yfir farinn veg eru spurningarnar sem það spyr yfirleitt ekki „hvað sé mikið inni á bankabókinni“ eða „hvað það hafi skrifað margar bækur“ eða „byggt mörg hús“. Ef þú hefur notið þeirra forréttinga að vera hjá fólki sem veit að það er að deyja þá veistu að spurningar þess eru mjög einfaldar: „Gaf ég raunverulega ást?“ „Lifði ég lífinu lifandi?“ „Lærðist mér að gefa eftir?“

Í þessum spurningum felst kjarni andlegs lífs.

(Úr Um hjartað liggur leið)

Græðgi, hatur og blekking voru fyrirferðar- miklir þættir í eðli manneskjunnar og hindrun í því að skilja *Dharma*, sem var allt í senn hárnákvæm, risti djúpt og torskilin. En lífverur heimsins, sumar þeirra a.m.k., skoruðu á hann að kenna sér, að vísa sér leiðina, þær væru búnar að bíða lengi þessarar stundar og raunar beðið fyrir því að hann færi þessa leið. Og Búdda varð við kallinu, hann ákvað að gerast kennari með allri þeirri samkennd sem hann hafði til allra lífandi vera alheimsins.

Þau 45 ár sem hann átti ólifðu ferðaðist hann um og kenndi fólki. Hann kenndi öllum, sama af hvaða stétt eða stöðu menn voru. Skilningur hans og sýn var öllum opin og til þess að fá fólk af öllu tagi til að vakna kenndi Búdda með ýms- um aðferðum eftir aðstæðum og hann bauð upp á fjölbreyttar andlegar iðkunaraðferðir. Þar eru aðferðir til að þroska með sér góðvilja, örlæti og siðferðisleg heilindi, hinn altæki grundvöllur andlegs lífs. Þar eru margvíslegar hugleiðslu- aðferðir til þess að kyrra hugann og opna hjartað.

um aldinar hafa sagt — að ekki er allt sem sýnist, að heimurinn eins og hann lítur út er blekking, við erum ekki aðskilin frá öllu öðru. Þessi upplifun, þessi blekking um tvískiptingu veruleikans í annars vegar „mig“ og hins vegar „allt hitt“ er aðal tálminn á veginum til andlegs þroska. Vísindamaðurinn mikli Albert Einstein orðaði þetta þannig:

Sérhver einstaklingur er aðeins hluti þeirrar heildar sem við köllum „alheim“. En hann upplifir sjálfan sig, hugsanir sínar og tilfinningar sem eitthvað aðskilið frá öllu hinu — upplifun sem er einskonar sjónræn blekking í vitund hans. Og þessi blekking er eins og fangaklefi; föst í henni takmarkast líf okkar af sérhagsmunum og tilfinningalegri afstöðu til þeirra örfáu sem standa okkur næst. Verkefni okkar hlýtur að vera að hleypa sjálfum okkur út úr klef- anum með því að þroska með okkur samkennd með öllu sem lifir og gervallri náttúrunni í allri sinni dýrd. Ekkert okkar verður nokkurntíma fullkomlega fært um þetta, en viðleitnin ein er í sjálfri sér hluti af frelsuninni og grunnur að innra öryggi. (Þýð. VL)

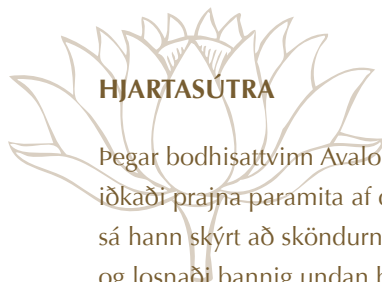
Gott líf (sila, oft þýtt sem siðgæði), hugleiðsla (samadhi, sem einnig þýðir einbeiting) og viska (prajna) eða þríleiðin er þríþætt þjálfun í búdd- ismanum, þar sem hver þáttur er samofinn öðrum. Hugleiðsla er meginiðkunaraðferð í búddis- mannum. Uppljómun Búdda, eða hin endanlega innsýn í eðli tilverunnar, varð þegar hann sat í hugleiðslu undir Bodhi trénu. Þannig má segja að búddismi og hugleiðsla séu óaðskiljanleg fyrirbæri. Hugleiðsla er ákveðin aðferð til þess að kyrra hugann, til þess að tæma hugann eins og það er stundum kallað. Þannig eru kyrrð og friðsæld, jafnt í huga og líkama, afleiðing góðrar hugleiðslu. Og það ástand verður síðan sá frjói jarðvegur sem skýr sýn, innsæi og skilningur spretta upp úr.

Hugleiðsla er hvorki starf né framkvæmd. Við erum ekki að búa neitt til, ekki að breyta því eða gera það að engu, ekki að eignast neitt eða losa okkur við það. Við erum aðeins að virða það fyrir okkur sem er og leyfa því að birtast og hverfa sem vill birtast og hverfa. Hugleiðsla er reynsla handanvið allan þann aragrúa af hugsunum og tilfinningum sem við fyllum vitundina af dagsdaglega, reynsla af því hvað við erum nú þegar, höfum alltaf verið og verð- um alltaf.

(Hugleiðsla – til hvers og af hvaða tagi e. VL)

ÝMSAR HUGLEIÐSLUAÐFERÐIR

Það eru til ýmsar tegundir eða réttara sagt að- ferðir í hugleiðslu. Í grundvallaratriðum byggjast þær þó flestar á því sama; setið er í hugleiðslu- stellingu, svokölluðum lótus, heillótus eða háflótus, með krosslagða fætur, bein í baki, og hendur hvíla í kjöltu í ákveðinni stellingu (múdra). (Það er þó líka hægt að hugleiða sitjandi á stól og m.a.s. hægt að hugleiða út- aflaggjandi. Jafnvel má segja maður geti í raun hugleitt undir hvaða kringumstæðum sem er.) Oft er hugleitt á eitthvað ákveðið, einhverja ákveðna mynd (t.d. ákveðnar ímyndir/verur í búddis- mannum), möntru, ákveðna setningu, orð eða hljóð. Hér á Vesturlöndum hefur hugleiðsla langoftast verið kennd með þeim hætti að fylgst er með önduninni. Þá er athyglinni fyrst og fremst beint að andardrættinum, bæði inn- og útöndun. Stundum telja menn einn á inn-



HJARTASÚTRA

Þegar bodhisattvinn Avalokitesvara iðkaði prajna paramita af dýpt og festu sá hann skýrt að sköndurnar fimm voru allar tómar og losnaði þannig undan hverskyns þjáningu. Sariputra! Form verður ekki greint frá tómi, tóm ekki frá formi. Form er ekkert annað en tóm, tóm ekkert annað en form. Sama gildir um tilfinningu, skynjun, viðbrögð hugans og vitund. Sariputra! Þetta tóm allra fyrirbæra er hvorki fætt né dáíð, hreint né óhreint; ekki heldur vex það eða minnkar. Í tómi er því ekkert form, engin tilfinning, skynjun, viðbrögð eða vitund; ekki auga, eyra, nef, tunga, líkam´ eða hugur; enginn litur, hljóð, ilmur, bragð, snerting eða hugsun; ekkert sjónarsvið, heyrnarsvið og svo framvegis; engin fávísi, heldur engin endalok hennar og þannig áfram að engri elli, engum dauða, ekki heldur endalokum ell´ og dauða; engin þjáning, engin orsök þjáningar, engin endalok þjáningar, enginn vegur, engin visk´ og ekkert að öðlast. Af því bodhisattvinn hefur ekkert að öðlast og leggur að auki traust sitt á prajna paramita er hugur hans ótruflaður og þar með óttalaus; langt handan við blekkingar hugans nær´ ann nirvana. Allir búddar í þátíð, nútíð og framtíð leggja traust sitt á prajna paramita og öðlast þannig annuttara samyak sambodhi. Því skaltu vita að prajna paramita er ´in mikla mantra, ´in mikla skæra mantra, ´in æðsta mantra, ´in óviðjafnanlega mantra, þess megnug að létta af þér allri þjáningu. Þetta er sannleikur en ekki blekking. Hafðu því yfir möntru hinnar djúpu handanvisku:

Gate! Gate! Paragate! Parasamgate! Bodhi Svaha!

Hjartasútran er stysta og vinsælasta sútra búddismans, tilheyrir reyndar Mahayana búddisma. Í henni er talin felast samþjöppuð viska Búdda. Hún lýsir þeim skilningi sem næst með ekki-bindingu, kenningunni um tómið. Hjartasútran er iðulega kyrjuð og vist er að margir búddistar um allan heim kyrja hana á hverjum degi. Hér er birt þýðing Vesteins Lúðvíkssonar sem er miðuð við það að vera kyrjuð (þar af leiðandi hinar ýmsu úrtellingar).

Búdda lagði af stað fótgangandi um land sitt og hóf að kenna. Fyrsta kennslustundin fór fram í Benares, þar sem hann hitti fyrir meinlæta- mennina sem hann hafði hitt nokkrum árum áður í skóginum og iðkað með en síðan yfir- gefið. Og hann veitti þar sína fyrstu kennslu- stund. Það var Benaresræðan um *Dharma* eða Veginn, sem var kölluð *Hjól Dharma fer að snúast* og fjallaði um hinn fjórfalda eðalsannleik.

Þessar aðferðir fela í sér gát á öndun og líkama, gát á tilfinningum og hugsunum, mantrakyrjun og tilbeiðsluiðkun, sjónsköpun og íhugun og ýmsar iðkunaraðferðir sem leiða til fagaðrar og djúpstæðrar vitundarbreytingar.

HUGLEIÐSLA

Búddisminn felur í kjarna sínum það sama og mörg trúarbrögð hafa og það sem ótal vitringar

öndun og tveir á ütöndun, telja upp í tíu og byrja upp á nýtt. Allt miðar þetta að því að kyrra hugann. En það er einmitt eðli hugans að vera síblaðrandi og truflandi. Þannig er sú aðferð sem er beitt í hugleiðslu, hver svo sem hún er, leið til að halda einbeitingu. Halda einbeitingu eða ná henni aftur þegar hugurinn hefur tekið yfir og truflað með hugsunum og hugsanalestum. En jafnframt því að hugurinn kyrrist, kyrrist öll líkamsstarfsemi yfirhöfuð.

Sem dæmi um ákveðna hugleiðsluaðferð má nefna *zazen* úr zen-búddisma, en það eru formlegar hugleiðslusetur sem lúta skýrum reglum og þar sem menn hafa gát á önduninni. Ein er sú aðferð sem kölluð er *shikan-taza* og þýðir að bara sitja. Þá situr maður kyrr og leyfir öllu að gerast sem vill gerast og veitir því athygli án þess að hengja sig í það eða forðast það.

METTA

Ein vel kunn og árangursrík hugleiðsluaðferð í búddismanum er *Metta*. *Metta* merkir góðvilji, hlý tilfinning, kærleikur. Hún byggist á því að maður sitji kyrr og sendi hlýjar hugsanir með orðum og tilfinningum til annarra lifandi vera sem og sjálfs sín.

Fyrst er byrjað á því að rækta með sér hlýjar tilfinningar gagnvart sjálfum sér. Það er grundvallaratriði. Hugleiðslan fer þannig fram að fyrst beinir maður hugsuninni að sjálfum sér, síðan að einhverjum þeim sem manni er hlýtt til — vini, félagi eða ættingja; og því næst að einhverjum hlutlausum aðila (gæti verið hver sem er, á vinnustað, í búðinni, í strætisvagninum o.s.frv.) og að lokum að einhverjum þeim sem manni líkar frekar illa við, sem manni finnst vera óvinur manns. Gefinn er tími fyrir hvern og einn og síðan alla sameiginlega og að lokum er hægt að víkka hugleiðsluna út og láta hana ná til allra sem búa í sama húsi, sömu götu, sömu borg, sama landi, sömu álfu, á jörðinni allri, öllu lífi alls staðar. Mettu getur maður beitt nánast hvar sem er — á biðstofum, í strætisvagninum, biðröðum, umferðarteppunni o.s.frv.

Til er á íslensku eins konar mantra sem nær yfir þessa hugleiðslu og hljóðar svo:

*Megi öllum vegna vel.
Megi allir öðlast hamingju.
Megi allir finna innri ró.
Megi allir losna undan hvers kyns þjáningu*

GIMSTEINARNIR ÞRÍR: BÚDDA, DHARMA, SANGHA

Í búddismanum er talað um Búdda, Dharma og Sangha sem gimsteinana þrjá. Þeir njóta allir mikillar virðingar en á mismunandi hátt. Í Theravada búddisma er Búdda heiðraður sem einstök mannvera sem hafi horfst í augu við áþreifanlegar þjáningar heimsins sann-



Standandi Búdda. Tailand, ca. 1900

færður um að lífið hefði upp á meira að bjóða. Maður sem leitaði sannleikans og uppljómaðist. Eða réttara sagt *vaknaði*, vaknaði til veruleikans eins og hann er í raun og sann, handan blekkingar og fávísi. Af sjálfu leiðir að Búdda er í búddismanum höfuðhvatning, innblástur og viskubrunnur öllum þeim sem vilja kynna sér þennan veg.

Eftir að Búdda uppljómaðist stóð hann frammi fyrir þeirri ákvörðun að miðla djúpstæðri þekkingu sinni og reynslu eða halda henni fyrir sig — af ötta við að hún reyndist of erfið öðrum verum til skilnings. En Búdda ákvað að miðla öðrum. Þessi reynsla hans og þekking eru kölluð *dharma* á sanskrít (*dhamma* á palí). Dharma

innifelur allar megin kenningar búddismans — Hinn fjórfalda eðalsannleik, karma, endurfæðingu, samsara, skilyrta tilurð o.s.frv. Þessar kenningar voru fyrst skráðar á palí (í hinum svokölluðu palí-helgiritum) um það bil einni öld fyrir okkar tímatal.

Þriðji gimsteinninn er Sanghan, samfélag munkna og nunna, sem Búdda setti á fót eftir að hann fór að kenna. Munkar og nunnur njóta sérstakrar virðingar þar sem litið er á að þau geri arfleifð Búdda að miðpunkti lífs síns. Þau strengja skirlífisheit og helga líf sitt námi og hugleiðslu jafnframt sem þau rækja aðrar skyldur. Fyrir aðra búddista eru þau lifandi dæmi um líf Búdda, ósvikin fyrirmynd, leiðsögn og innblástur. Síðar hefur sangha verið notað yfir hvers konar samfélög iðkenda, hvort sem þeir dvelja í klaustrum eða ekki.

AÐ LEITA ATHVARFS

Gimsteinarnir þrír eru líka kallaðir *Athvörfin þrjú*. Það þýðir að Búdda, Dharma og Sangha bjóða skjól fyrir þeim síbreytilega og óstöðuga heimi sem við lifum í. Um það er eftirfarandi mantra sem er vel kunn og kyrjuð jafnt af þeim sem eru lengra komnir á veginum og þeim sem eru að leggja upp:

*Ég leita athvarfs hjá Búdda
Ég leita athvarfs hjá Dharma
Ég leita athvarfs hjá Sangha.*

Gimsteinarnir þrír og Athvörfin þrjú minna okkur á að Búdda, Dharma og Sangha eru sérstaklega mikilvæg. Fyrir tilstyrk þeirra býðst okkur tækifæri til að feta veginn áleiðis til uppljómunar. Og jafnframt bjóða þau okkur vernd fyrir því að verða sópað burtu af samsara, tál-sýnum þess og þjáningu.

Nú á dögum eru til margar greinar innan búddismans, margir skólar, sem ýmsir hverjir eru svo innbyrðis ólíkir að ekki virðist hægt að sjá nokkuð sameiginlegt með þeim. En þrátt fyrir þessa sundurgreiningu eru nokkrir grundvallarþættir sem nokkur sátt ríkir um almennt séð: Hinn fjórfaldi eðalsannleikur, Hinn áttfaldi eðalvegur, samofin skilyrt tilurð, karma og endurfæðing (hjól lífs og dauða), gimsteinarnir þrír o.fl.

SAMOFIN SKILYRT TILVERA

Allt er samofin skilyrt tilurð. Sérhvert fyrirbæri er aðeins til vegna þess að önnur fyrirbæri eru til í flóknum vef orsaka og afleiðinga sem taka til lífsins í heild sinni; til alls tíma — fortíðar, nútíðar og framtíðar. Af því að allir hlutir eru þannig skilyrtir og hverfulir hafa þeir enga raunverulega sjálfstæða eigind.

Þrjú megineinkenni skilyrtrar tilveru eru þessi: 1) Skilyrt tilvera er hverful (ekkert er varanlegt).

Eftirgjöf verður því auðveldari því betur sem þú gerir þér grein fyrir hverfuleika allrar reynslu og að heimurinn mun aldrei geta gefið þér neitt sem varir. Þú heldur áfram að lifa lífinu en án langana og ótta égsins. Í því felst að þú gerir ekki framar þær kröfur að annað fólk, aðstæður, staðir og atburðir færi þér hamingju og fullnægju. Þú leyfir heiminum að vera það sem hann er, fallvaltur og ófullkominn.

Kraftaverkið á sér svo stað þegar þú gerir ekki framar óraunhæfar kröfur til heimsins. Þá verður annað fólk, aðstæður, staðir og atburðir ekki aðeins fullnægjandi heldur líka uppspretta samhljóms og friðar.

(Úr Kyrrðin talar)

- 2) Skilyrt tilvera er ófullnægjandi (hún er þjáning).
- 3) Skilyrt tilvera hefur ekkert eigið sjálf.

1. Allt í alheiminum er hverfult, ekkert varir, því alheimurinn er í eðli sínu ekki samsafn varanlegra lifandi vera og fyrirbæra, heldur ferli stöðugra breytinga. Líkamar okkar, hús og híbýli, jörðin undir fótum okkar, fjöllin og himinninn eru í stöðugri breytingu. Sumt breytist hraðar en annað, en öll fyrirbæri renna sitt skeið; þau verða til, þróast, leysast upp og verða hluti af öðru fyrirbæri.

Sú viðleitni okkar að reyna að skapa öryggi og festu í heimi sem er í stöðugri hreyfingu og sífellt að breytast færir okkur aðeins óhamingju og þjáningu.

2. Öll fæðumst við inn í heim þar sem við þroskumst og breytumst, við verðum gömul og deyjum að lokum. Á lífsleiðinni eigum við á hættu að verða fyrir margs konar tjóni og áföllum, að veikjast eða slasast og missa það sem okkur er kært. Allt er hverfult og þess vegna mun einnig það sem færir okkur gleði og hamingju verða frá okkur tekið að lokum sem gerir það að verkum að ánægja andartaksins er ávallt lituð af vissum dapurleik og kvíða. Og að lokum má segja að tilvera okkar sé ófullnægjandi að því leyti að einhvers staðar innra með okkur skynjum við tilveru einhvers sem er æðra en við sjálf sem gerir það að verkum að við verðum aldrei fyllilega ánægð með okkar venjulegu jarðnesku tilveru.
3. Á sama hátt og alheimurinn sjálfur, hin skilyrta tilvera, hefur ekkert óbreytanlegt og áskapað sjálf, þannig hafa öll fyrirbæri ekkert varanlegt sjálf. Allt er innbyrðis tengt, ekkert fyrirbæri er sjálfstætt, heldur komið undir öðru, allt er aðeins hluti af hinni stóru heild (á sama hátt og svelgur í fljóti er aðeins til sem hluti vatnsins í kringum það).

HINN FJÓRFALDI EÐALSANNLEIKUR ER ÞESSI:

- 1) Sannleikurinn um þjáningu
- 2) Sannleikurinn um orsakir þjáningar
- 3) Sannleikurinn um endalok þjáningar
- 4) Sannleikurinn um leiðina að endanlokum þjáningar, sem er **Hinn áttfaldi eðalvegur**

Fyrsti eðalsannleikurinn staðfestir tilvist þjáningarinnar. Hér er orðið þjáning notað á íslensku fyrir sanskrítarorðið *dukkha* sem hefur í raun fleiri hliðar og meiningar en íslenska orðið. *Dukkha* nær yfir allt frá líkamlegum óþægindum og sársauka til tilfinningar ófullnægju og tómleika. Þetta orð er miðlægt í búddismanum og á sérstaklega við um hinn fjórfalda eðalsannleik og hafa ýmsir sagt það til marks um neikvæðni og bölsýni búddismans eins og sýni sig einmitt í þessum orðum: Lífið er þjáning. En búddisminn er hvorki bölsýnn né bjartsýnn. Búddistar viðurkenna þjáninguna sem órjúfanlegan part af



Tíbetsk söngskál

venjulegri mannlegri tilveru og með því að við-urkenna hana er stigið fyrsta skrefið til þess að greina orsakir þjáningar og ófullnægju tilveru okkar, svo við getum hugsanlega fundið lausn, en það er einmitt það sem liðir 2-4 snúast um.

Annar eðalsannleikurinn fjallar um orsakir þjáningarinnar sem eru fyrst og fremst bundnar egói mannsins. Það eru eigingjarnar hvatir og langanir sem fyrst og fremst valda óhamingju og ófullnægju þvert á það sem almennt er talið. Við erum alin upp í þeirri hugsun að fullnægja löngunum okkar með því að taka eða hrifsa til okkar það sem okkur langar í. En í heimi sem er í stöðugri breytingu, þar sem ekkert er fastbundið eða varanlegt, verðum við stöðugt fyrir vonbrigðum í löngunum okkar og þrá. Og svo lengi sem við bindumst þessum löngunum okkar munum við upplifa ófullnægju og þjáningu.

Og þessari ófullnægju lýkur ekki fyrr en við sjáum í gegnum þessa blekkingarhulu, ekki fyrr



Steinhöfuð af hinum máttfarna Búdda, sem nær svelti sig til dauða, í Gandharan-stíl, ca. 200 e. Kr.

en með slokkun þessara langana og þráa sem er einmitt það sem þriðji eðalsannleikurinn fjallar um. Um leið og það gerist umbreytist sjálfsvitund okkar og við hvílum í okkar sanna eðli, hinu svokallaða búddaeðli, sem í raun hefur verið og er og verður ævinlega til staðar.

Fjórði eðalsannleikurinn fjallar svo um þessa leið sem er kölluð **Hinn áttfaldi eðalvegur til frelsunar**.

HINN ÁTTFALDI EÐALVEGUR

- 1) Réttur skilningur (eða rétt sýn)
- 2) Rétt tilfinning (eða ásetningur)
- 3) Rétt tal
- 4) Rétt gjörð
- 5) Rétt lífsviðurværi
- 6) Rétt viðleitni
- 7) Rétt gát
- 8) Rétt einbeiting (samadhi)

Hinn áttfaldi eðalvegur er leiðsögn til frelsunar, skilinn og innifalinn í okkar daglega lífi. Hann ber að skoða sem einingu hugar, tals og gjörðar. Til glöggvunar mætti skipta honum í þrennt: Visku (1-2), Siðferðislega hegðun (3-5) og Einbeitingu (Samadhi 6-8), en í raun eru þessir þættir ekki aðskildir. Þeir fléttast saman á hverju andartaki — í hverri hugsun, hverju orði, hverri athöfn.

LÍFSREGLURNAR FIMM

Lífsreglurnar eru fimm, átta eða tíu eftir atvikum. Þessar grundvallarlífsreglur eru viðmið allra iðkandi búddista. Oft eru þær hafðar yfir eftir að menn hafa kyrjað möntruna um athvörfin þrjú (Búdda, Dharma og Sangha).

Lífsreglurnar fimm eru eftirfarandi:

1. Ég skuldbind mig til þess að vinna ekki öðrum lifandi verum mein.
2. Ég skuldbind mig til þess að taka ekki það sem mér er ekki gefið.
3. Ég skuldbind mig til þess að forðast óviðurkvæmilega kynhegðun.
4. Ég skuldbind mig til þess að vera heiðarlegur í tali.
5. Ég skuldbind mig til þess að forðast áfenga drykki og lyf sem orsaka andvaraleysi.

STUTT SÖGULEGT ÁGRIP

Búddisminn er ekki trúarbrögð í eðli sínu, þó að í ýmsum löndum sé hann það vissulega að forminu til og jafnvel hin opinbera trú sumstaðar. Búddisminn felur til að mynda ekki í sér trúboð. Hann er það sem hann er og þar sem hann er — öllum frjáls til afnota og einnig frjáls til engra nota. Meginboðskapur hans er í rauninni þessi: *Prófaðu sjálfur!* Þú verður sjálfur að vega og meta hlutina og komast síðan að niðurstöðu í samræmi við þína eigin reynslu.

Oft og tíðum hefur verið gripið til þess að líkja þeirri reynslu og þeim boðskap sem felst í búddismanum við fleka. Þegar maður kemur að straumþungu fljóti sem maður kemst ekki yfir án einhvers konar hjálpar (farartækis) notar maður fleka. Svo þegar yfir er komið — hvað gerir maður þá við flekann? Það er engin ástæða til að rogast með hann áfram á bakinu. Maður skilur hann eftir fyrir næsta mann.

Meðan Búdda var á lífi og í mörg ár eftir dauða hans mynduðu fylgjendur hans laus-tengd samfélög, annars vegar karla og kvenna sem helguðu alla lífsorku sína and-legum þroska og kennslu og leiðsögn öðrum til handa, og hins vegar samfélög fólks sem gerði slíkt hið sama meðfram því að sinna starfi og ala upp börn. En það sem var öllu þessu fólki sameiginlegt var að það hafði allt „leitað athvarfs“ — þ.e. skuld-bundið sig til að stefna að uppljómun, að hrinda boðskap Búdda í framkvæmd og koma fram hvert við annað af vináttu, kær-leika og ást.

Það fólk sem iðkaði af lífi og sál og varði öllum tíma sínum í „sangha“ voru ekki munkar eða nunnur í hinna hefðbundnu merkingu orðsins — það bjó ekki í klaustrum. Meirihluta ársins flakkaði það frá einum stað til annars, bjó undir berum himni og betlaði mat á svipaðan hátt og Búdda gerði á sínum tíma. Það var aðeins á regntímabilinu sem það sló sér niður, bjó saman í kofum eða skýlum og hug-leiddi og lærði saman. Með tímanum urðu þessar kyrrðarvökur regntímabilsins um-fangsmeiri og skipulegri og æ fleiri munkar og nunnur hættu að flakka og settust um kyrrt allan ársins hring. Þessar kyrrðarvökur eru undanfari klausturhefðarinnar sem hefur orðið eitt aðaleinkenni ýmissa skóla búddismans.

THERAVADA OG MAHAYANA

Með tímanum breiddist þetta samfélag munka og nunna út um Indland og greindist í ýmsa skóla. En þrátt fyrir ýmsan greinar-mun lynti mönnum vel saman og búddistar hinna ýmsu skóla hittust og höfðu regluleg samskipti — bjuggu jafnvel undir sama þaki og iðkuðu saman. Andi umburðarlyndis hefur alla tíð verið eitt helsta einkenni búddismans og er það enn í dag.

Um það bil á fyrstu öld okkar tímatafs hafði búddisminn þróast og tekið á sig mynd tveggja megingreina; annars vegar var frekar íhaldssöm tilhneiging sem nú á dögum er að finna í *Theravada* búddisma eða „Leið hinna eldri“ (andmælendur hans kalla hann *Hinayana* eða „Litla vagninn“) — og hins vegar sveigjanlegri tilhneiging sem er þekkt undir nafninu *Mahayana* (eða „Stærri vagninn“ eins og talsmenn hennar kalla sig).

Theravada búddistar sækja lærdóm sinn í hin svokölluðu Palírít (Pali Canon). Það eru lærdómur og boðskapur Búdda sem var skráð á palí tungumálinu í Norður-Indlandi á fyrstu öld fyrir okkar tímatal, en hafði þá varðveist í munnlegri geymd um nokkurra hundruða ára skeið og verið samræmdur, staðlaður og (örugglega) betrubættur. En þrátt fyrir alla óhjákvæmilega ónákvæmni og viðbætur eru Palírítin að öllum líkindum mjög nákvæm heimild um boðskap Búdda með svo að segja hans orðum. Og þannig hafa Theravada búddistar öllu íhaldssamari stöðu innan hinnar búddísku hefðar en Mahayana, en fylgjendur þeirra hafa ævin-

lega verið fúsari að aðlaga boðskap og iðkun að breyttum aðstæðum.

VAJRAYANA BÚDDISMI – „DEMANTSVAGNINN“

Frá því um það bil um árið 500 þróaðist þriðja megingrein búddismans á Indlandi. Það var *Vajrayana*, „Demantsvagninn“, stundum kölluð *Tantra búddismi*. Þar er stuðst við kraftmikil tákni og ákveðna siði til þess að ná sambandi við og beisla dulvitaða orku einstaklingsins á leið til uppljómunar. *Tantra búddismi* er þróað afbrigði fyrir þá sem hafa öðlast mikla sjálfsstjórn og búa yfir ríkulegri samkennd í viðhorfum sínum. Fyrir aðra gætu aðferðir hans verið gagns-laugar, jafnvel hættulegar og þess vegna velja *Vajrayana* kennarar lærlinga sína af kostgæfni til þess að ganga úr skugga um að markmið þeirra séu óeigingjörn og hrein og að þeir geti haft stjórn á þeirri orku sem er leyst úr læðingi með tantrískri iðkun. *Vajrayana* búddismi náði einna helst fót-festu í Tíbet.

BÚDDISMINN Á VESTURLÖNDUM

Á Vesturlöndum urðu menn fyrst almenni-lega vitandi um búddismann sem eitthvað annað en heiðingjatrú á níttjándu öld. Í fyrstu var áhuginn aðeins fræðilegur. Á fyrri hluta tuttugustu aldar var *Theravada* búdd-ismi þekktasta og virtasta hefðin á Vestur-löndum en smátt og smátt urðu fleiri greinar þekktar og hinir ýmsu skólar hafa notið vinsælda eins og zen-búddismi og síðar einnig tíbeskur búddismi sem er kröftug blanda *Mahayana* og *Vajrayana* hefðanna. Eins og fyrr er sagt er áhuginn oft og tíðum aðeins vitsmunalegur og þá aðeins bundinn bókum. En þeim fer fjölgandi sem taka búddismann alvarlega og iðka hann.

Svo virðist sem búddisminn hafi numið land á Vesturlöndum kannski vegna þess að þörfin fyrir hann er svo mikil. Í samfélagi okkar eru mikilvægustu vandamálin ekki lengur efnisleg — þar höfum við svo að segja allt til alls, þó stjórn okkar á efnis-heiminum, jörðinni og auðlindum hennar, beri okkur nú ekki fagurt vitni — nei, á okkar tímum eru vandamálin fyrst og fremst af andlegum og tilfinningalegum og hugræn-um toga. Við búum nú yfir svo mikilli þekk-ingu og mætti að ef við tökum ekki á græðg-inni, hatrinu og óttanum sem liggur að baki gjörðum okkar í miklum mæli þá er ekki ósennilegt að við breytum þessari fallettu plánetu okkar í eyðimörk og eyðum sjálfum okkur í leiðinni. En áður en við leysum vandamál plánetunnar þurfum við kannski að veita athygli þeim litla hluta sem við ber-um alveg sérstaka ábyrgð á — okkur sjálfum og samskiptum okkar við annað fólk og heiminn í kringum okkur. Og þar virðist sem svo að búddisminn hafi merkjanleg áhrif hér í vestrinu. Á síðustu árum og ára-tugum hefur boðskapur og iðkun búddism-ans sem hér hefur verið lýst að litlu leyti haft djúp áhrif á margt fólk, veitt því verðug markmið að vinna að, nýja tilfinningu í samskiptum við aðra og nýtt og gleðilegra viðhorf til þess að vera manneskja.

Búddíska hefðin kennir fylgjendum sínum að virða lífið. Allt líf er dýrmætt. Geimfarar hafa enduruppgötvað þennan sannleik. Hópur rússneskra geimfara lýsti þessu á eftirfarandi hátt: „Við tökum gullfiska með okkur til rannsókna í geimstöðinni þar sem við áttum að dvelja um þriggja mánaða skeið. Eftir u.þ.b. þrjár vikur dóu þeir hver af öðrum. Hversu sárt það tók okkur! Hvað við reyndum ekki til þess að bjarga þeim! Á jörðu niðri höfum við mikla ánægju af því að veiða fisk, en þegar maður er einn og langt í burtu frá öllu jarðnesku verður sérhver lífsmynd einstaklega kærkomin. Þá finnur maður svo vel hversu dýrmætt lífið er.“ Og í þessum anda opnaði einn geimfarinn hlerann á geimfarinu þegar það var lent til þess að anda að sér röku, jarðnesku lofti. „Ég hreinlega lagðist niður og lagði vangann að jörðinni. Ég lagðist niður og kyssti jörðina.“

Til þess að skilja hvað öll fyrirbæri lífsins eru mikils virði verðum við að veita lífinu fulla athygli. Með andlegri iðkun getum við öðlast slíka varurð án þess að þurfa að fara í geimferð. Eftir því sem nærvera og látleysi setja meira mark á líf okkar því frekar birtist kærleikur okkar til jarðarinnar og allra lífvera og lýsir um leið upp okkar veg.

Til þess að skilja betur hvað vekur þessa tilfinningu fyrir gildi lífsins og hvernig hún gefur leið hjartans merkingu skulum við fylgja eftirfarandi hugleiðslu. Í búddískri iðkun er maður hvattur til þess að íhuga gott líf með því að velta fyrir sér eigin dauða. Hefðbundin hugleiðsla í þessa áttina er að sitja kyrr og skynja hverfuleika lífsins. Eftir að hafa lesið þessa málsgrein skaltu loka augunum og hugleiða að þessi mannlíkami sem þér hefur verið gefinn er ekki eilífur. Dauðinn er okkur vís — við vitum bara ekki hvenær hann kemur, ekki ennþá. Hugsaðu þér nú að ævi þín sé á enda — henni ljúki í næstu viku eða á næsta ári eða á næsta áratug, einhvern tíma í framtíðinni. Virtu síðan fyrir þér allt líf þitt og rifjaðu upp tvö góðverk sem þú hefur gert, eitthvað tvennt sem þú gerðir og var gott. Það þarf ekki að vera mikilfenglegt; skoðaðu allt sem kemur upp í hugann. Um leið og þú rifjar upp og sérð fyrir þér þessi góðverk taktu þá líka eftir því hvaða áhrif þessar minningar hafa á vitund þína, hvernig þær umbreyta tilfinningum þínum, hug og hjarta, um leið og þú virðir þær fyrir þér.

Þegar þessari íhugun er lokið skaltu hyggja vandlega að því sem einkennir þessi atvik, hvað það er sem felst í einu andartaki góðmennsku, andartaki sem valið er úr heilli ævi orða og athafna.

(Úr Um hjartað liggur leið)

Oft var zen en nú er nauðzen

Eftir Hannes Sigurðsson

Ef ég fer þá fer ég ber ferðast eins og Gandhi. Þekktur er ég heima og hér sem holdi klæddur andi.

„Og svo hefi eg líka veitt því eftirtekt, að fólk er yfirleitt hætt að hlusta á eða lesa löng kvæði. Það er farið að hafa sama siðinn og prestarnir okkar þegar þeir segja: „Og næst skulum við syngja fyrsta og síðasta versíð af sálminum so so.“

Káinn

Kristján Niels Jónsson.

Fæddist á Akureyri 1860 og lést í Winnipeg 1936.

Guð er ekki kristinn.

Desmond Tutu, erkibiskup

Einhver kann að furða sig á þeirri fullyrðingu að „Búdda sé á Akureyri“. Getur virkilega verið að guðleg vera hafi tekið sér bólfestu í höfuðstað Norðurlands, nyrst í ballarhafi? Hvers konar guðlast er þetta eiginlega! Búdda sagði að margir Búddar hefðu komið á undan sér og að margir ættu eftir að koma á eftir sér. Í búddisma er enginn útvalinn Jesús Kristus með frumburðarrétt á sannleikanum og guðlegri tilvist. Allir hafa búddanáttúru, en til þess að verða Búdda verða menn að vakna hressilega andlega og það er hætt við því að Norðlendingar, sem og aðrir landsmenn, fljóti meira eða minna sofandi að feigðarósi.

Úti í heimi hafa gegnum tíðina verið til sögur af einstaklingum sem hafa uppljómast og lýst því yfir að þeir séu guð. Og í vissum kreðsum þykir það afar jákvæð og eðlileg uppgötvun sem ber að fagna. Á Vesturlöndum yrði umsvifalaust dælt róandi geðlyfjum í viðkomandi til að ná honum niður úr „maníunni“ og fyrir nokkrum áratugum hefði hann verið settur í spennitreyju hér heima og stungið inn á Klepp. Í hugum búddista er allt samtengt, allt er eitt. Þegar tveir háuppljómaðir meistarar hittast hafa þeir því mest lítið hvorn við annan að segja; þeir vita sem er, að þeir eru að horfa á sjálfan sig. „Klikkaðra“ getur það vart verið!

Mikið er rætt um að heimurinn hafi skroppið saman, þökk sé hnattvæðingunni. Menn eru náttúrulega að vísa til þess hve auðvelt er í dag að skreppa til Japans eða Tibets, ganga eldsnöggt frá bísness í London, eða hvað vörur, þjónusta og upplýsingar úr öllum heimshornum eru aðgengilegar, sem má til sanns vegar færa. En það er í raun ekki heimurinn sem er að skreppa saman, heldur aðallega hugmyndir okkar um hann. Heimurinn getur ekki verið

öðruvísi en við teljum hann vera og núna er hann obbulítið sandkorn úti í geiminum.

Vísindamenn „uppgötvuðu“ Miklahvell, sem dró enn frekar úr hlutverki mannskepnunnar sem miðpunkts sköpunarverksins (a.m.k. í okkar ranni), og í dag eru ýmsir á því að alheimurinn eigi eftir að falla saman í Stórukrumpu, verða aftur að því sem hann var áður en hann sprakk út — og Guð einn (eða kannski mjög margir guðir) má vita hvað það er. Hindúar segja að Brahma, þeirra æðsti Guð, andi inn og út á rúmlega tveggja milljarða ára fresti og skapi þá og eyði alheiminum á víxl. Matthías Jochumsson kvað að einn dagur hjá okkur



Tibetsk thangka-mynd af hjóli lífsins sem sýnir hringrás dauða og endurfæðingar og hina sex heima góðra guða (*devas*) og öfundsjúkra guða (*asuras*), eða djöfla

væri sem þúsund ár hjá Guði, en einn dagur hjá Brahma er nákvæmlega 2.160.000.000 ár og hann á víst að lifa í hundrað slík ár umkringdur 330 milljón öðrum guðum!

En vísindamenn varðar ekkert um Guð eða Brahma; þeir virðast kjósa að skjóta eldflaugum á loft í nafni grísku goðanna. Hins vegar hafa runnið tvær grímur á suma innan skammtafræðinnar þegar þeir hafa vaknað upp við þann undarlega draum að þeir hafi ekki uppgötvað nokkurn skapaðan hlut með rannsóknnum sínum, heldur hafi þeir bókstaflega skapað niðurstöðurnar (einn þeirra er sá mæti látni frændi okkar, Niels Bohr).

SÖNNUNARBYRÐI GUÐS

Breski náttúrufræðingurinn og Darwinistinn Richard Dawkins hefur verið ötull við að niða

skóinn niður af trúarbrögðunum, ekki síst „okkar hjartfölgnu“ kristni, og farið stóran. (Dawkins er m.a. höfundur bókanna „Guðsblekkingin“ („God Delusion“), 2006, og „Eiginljarna genið“ („The Selfish Gene“), 1976). Hann hefur aftur á móti alveg látið búddismann í friði, enda erfiðara að koma höggi á andlega stefnu sem gengur ekki út á að tilbiðja neinn tiltekinn almáttugan Guð. Reyndar hefur Dawkins og félagi hans, bandaríski heimspekingurinn Daniel C. Dennet (þeir kalla sig „Brights“) — sem hefur ekki síður lagt gjörva hönd á plóg við að grafa undan trúarbrögðunum — ekki þvertekið fyrir að Guð gæti verið til í þeim skilningi að vera einstaklega háþrúð geimvera og hefur í því sambandi vísað til þess hvernig frumstæðir ættbálkar hafa brugðist við hvíta manninum og hátækni hans, þótt hann trúi ekki heldur á fljúgandi furðuhluti (sjá bók Dennets „Úr álögum“ („Breaking the Spell“), 2006). Samkvæmt Dawkins eru líkurnar á því að Guð, skapari himins og jarðar, sé til mun minni en að Boeing 747 þota myndi þússtlast saman úr ruslahaug í hvirfilvindi.

Það er reyndar ótrúlegt hvað mannskepnan er yfirlýsingaglöð þegar sífellt koma fram nýjar „sannanir“ sem kollvarpa hinum fyrri. Hægt væri að koma öllum mannsheilum — öllu viti — frá upphafi fyrir á einum ferkílómetra, sama sem engu rými miðað við alheiminn, og hefur fæst gáfulegt farið milli eyrnanna á þeim hausum. Einn helsti heimspekingur tuttugustu aldar, trúleysinginn Bertrand Russell, sem vildi njörva allt niður í rökræðinni og þoldi ekki óútskýranlegar gloppur, líkti einu sinni mannum við tvær randaflugur í gluggakistu að lofsyngja hvor aðra sem toppinn á sköpunarverkinu. (Sjá „What I Believe“, 1925, og „Why I Am Not a Christian“, 1957). Þegar Russell var spurður að því hvað hann myndi segja ef Guð vitraðist honum skyndilega, var svarið að hann hefði ekki lagt fram nægilegar góðar sannanir fyrir tilvist sinni (Russell var kennari Ludwigs Wittgenstein sem fékk á tímabili alveg nóg af heimspækinni, fór að kenna börnum og gaf eigin sínar, að vísu ekki til góðgerðarmála).

Geimverur smellpassa inn í okkar gáfulegu póstmóðernísku heimsmynd; ef við erum til, því ekki þá líka aðrar verur, miklu gáfaðri, einhvers staðar í einum af þeim 500 milljörðum vetrarbrauta í alheiminum, samkvæmt nýjustu útreikningum? Tæknin er stöðugt að verða minni um sig og þess vegna dálítið skrítið að geimverurnar skuli eilíflega banka upp á hjá okkur í klunnalegum undirskálum, alltaf á sama gamla „interstellar-trabantinum“ eins og þær hefðu ekkert vit á hönnunarþróun.

En ef við getum núna komið sjónvarpi fyrir í farsíma, því ættu þær ekki að geta skroppið milli sólkerfa í einu mólikúli, verið okkur gjör-samlega ósýnilegar? Og hvað vilja þær þá eiginlega upp á dekk? Á rammlega afgirtu svæði í Arizona, Area 54, á bandaríski herinn víst að fela geimverur sem varð á í messunni og létu nappa sig. Föðurlandssvikari nokkur hefur upplýst að þær beiti hugsanaflutningi í staðinn fyrir okkar frumstæða orðaflaum og að þær hafi aðallega „rætt um“ andleg málefni. Hins vegar bæri að taka það hjal með miklum fyrirvara. Þær gætu ekki útskýrt fyrir okkur tækni sína frekar en við getum útskýrt farsíma fyrir maur. Við tölum sjálf hlýlega um litlu fallettu lömbin enda þótt við étum þau. Okkur skortir sennilega ímyndunarafl til að skilja hvað þær vilja hafa með okkur að gera.

En nóg um guðlegar geimverur. Dawkins er upphafsmaður þeirrar athyglisverðu kenningar að það kunni að vera ákveðin samsvörun milli þess hvernig ýmsir eiginleikar erfast með genum og hvernig við drekkum í okkur menningarlegar upplýsingar og myndum okkur skoðanir, sem hann kallar *memes*. Memeturnar eru að vísu mun losaralegri og sveigjanlegri strúktúrur en erfðavísarnir en þær smitast frá einum huga til annars og tímgastrá þar með einhvers konar samfélagslegum samförum, nema hvað engin snerting þarf að eiga sér stað. Aðeins útvaldar hugmyndafræðilegar sáðfrumur ná í mark, blómstra og jafnvel stökkbreytast, á meðan aðrar, tja, lenda í smokknum eða klósettinu. En þessar ídeológísku veirur geta líka legið í dvala og látið aftur á sér kræla þegar réttar aðstæður eru fyrir hendi.

Dawkins hefur aðallega notað þessa kenningu sína á trúarbrögðin þótt í sjálfu sér megi beita henni á nánast hvaða hugmyndafræði sem er; tiltrú á markaðssamfélagið, þjóðernis-

stefnu, náttúrurómantík, fréttir og stjórnmál, jafnt sem á sannfæringu okkar og hinna mismunandi viðhorfshópa sem við álitum okkur tilheyra — og þá um leið hver við höldum að við séum. Hvers konar hugmyndafræði og það tungumál sem hún er tjáð á er auk þess varla meira en gárur á yfirborði þess úthafs sem líffræðilegt kerfi mannslíkamans er og sú óralanga þróun sem býr þar að baki.

ANDLEG EFNISHYGGJA

Búddisminn hefur farið sigurför um Bandarík-in og Evrópu á undanförunum fjórum áratugum, þar sem austurlensk dulspeki hefur grautast saman við vestræna efnishyggju, oft á mjög skrautlegan og lifandi hátt. Hins vegar veit almenningur mest lítið um búddisma og notar jafnvel hugtak eins og *nirvana* til að lýsa rosalegu stuði, alveg á skallanum. Þrátt fyrir það hefur ýmislegt í hugmyndafræði búddismans lekið inn í vitund landans fyrir tilstilli einhvers konar memetískra áhrifa hnattvæðingarinnar og tekið sér bólfestu í skrokknum við það að sporðrenna kínverskum, indverskum og taílenskum réttum, svo ekki sé minnst á japanskt sushi (við erum ekki aðeins það sem við borðum, heldur líka hvernig við borðum það eins og Michael Pollan bendir á í stórmerkilegri bók sinni „Valkreppa alætunnar“ („Omnivore's Dilemma“), 2006). Yoga, innhverf íhugun, karate, judo, *thai-chi* og *feng-shui* er leynt og ljóst orðið hluti af menningu okkar og sjálfshjálparbækurnar og sjálfstyrkingarnám-skeiðin sem rignir yfir mannskapinn má að mörgu leyti rekja til búddismans og annarra austurlenskra trúarbragða þar sem agi og sjálfstjórn er sett á oddinn.

Kristninni hefur mistekist að brúa bilið milli kenninga sinna og nútímans á trúverðugan hátt og skiptir engu hvað biskupinn og bræður hans í Kristi mala mikið um mikilvægi þjóð-

kirkjunnar og þann menningarlega ávinning sem hún á að hafa skilað okkur. Marga hungrar eftir einhverri andlegri fótfestu en finnst þeir koma að tómunum kofanum hjá hinni hefðbundnu kirkju sem býður aðeins upp á sömu gömlu tugguna og á í mesta basli með að fylgja eftir lýðræðislegri þróun eins og t.d. réttindabaráttu homma og lesbía og virkri þátttöku kvenna á öllum sviðum þjóðfélagsins.

Vantrúar- og efasemdarmönnum hefur vaxið svo fiskur um hrygg að þeir eru orðnir að hálfgerðum hvölum sem kjósa að synda eftir hinu darwiníska lögmáli ofan í gröfna. Hinir, sem ekki finna sér hljómgrunn innan okkar opinberu trúarbragða, hafa leitað á önnur mið með þeim afleiðingum að algjör sprenging hefur orðið á framboði alls konar sértrúarsöfnuða, bæði innan og utan kirkjunnar, ekki síður en á óhefðbundnum lækningum sem eru orðin að hálfgerðum trúarbrögðum hjá mörgum. En kirkjan heldur sínum kúrs út í bláinn eins og ekkert hafi í skorist og bíður þess að sjálfur kapteinninn á skútunni, kóngurinn klári Jesús Kristur, láti sjá sig á ný. Það hefur lítið upp á sig að andmæla ríkjandi skoðunum þegar stjórnvöld kinka kolli og jarma í einum kór um mikilvægi kristninnar fyrir land, menningu og tungu.

Það er gráglettni örlaganna að vitneskja Vesturlandabúa á búddismann skuli upphaflega hafa borist til okkar heimshluta með trúboðunum sem kirkjan gerði út af örkinni til Asíu. Menn fóru þó ekki að öðlast raunverulegan skilning á honum fyrr en undir lok sjötta áratugarins þegar beat-kynslóðin á vesturströnd Bandarík-anna, undir forystu Jacks Kerouac og Allans Ginsberg, sem og önnur skáld, tónlistarmenn og fræðimenn, tóku að sjúga í sig anda zenbúddismans. Skömmu seinna voru hipparnir komnir með austurlensk trúarbrögð á heilann.



Zenbúddisti í shikan-taza hugleiðslu

Þeir voru heillaðir af exótískum ljóma þessara framandi slóða og héldu flestir að nóg væri að reykja hass og tala um ást og frið út í eitt til að bjarga heiminum (og eru sumir enn að, eins og Yoko Ono, sem trúir greinilega að „einkaflipp“ hennar úti í Viðey geti stuðlað að friði og gert alla að vinum).

Í kjölfarið tóku austurlenskir gúrúar að streyma norður á bóginn í leit að nýjum tækifærum og efnaðri viðskiptavinum. Þeir sem höfðu ef til vill hvað mest áhrif í byrjun voru þrír fyrsta flokks meistarar; japanski zenkennarinn Suzuki Roshi, tibetski lamamúnkurinn Chögyam Trungpa og indverska ólíkindatólið Osho, sem blandaði saman mismunandi búddískum hefðum eftir persónulegum og frumlegum smekk sínum, eins og nánar verður vikið að síðar. Sameiginlega áttu þeir stóran þátt í að smíða andlega brú milli austurs og vesturs. Roshi leit á „byrjendahug“ sinna vestrænu nemenda sem mikinn kost, því þeir væru opnir og ferskir, en smám saman herti hann róðurinn og fékk þá til að ástunda hugleiðsluna af meiri festu (þeir áttu margir í erfiðleikum með að framselja meistaratum vilja sinn eins og vanalega er krafist í búddisma).

Trungpa setti sig vandlega inn í vestrænar listir, trúarbrögð og heimspeki þegar hann kom til Englands, eins Roshi og Osho gerðu einnig, og sagði skilið við kuffinn árið 1969 til að geta helgað sig kennslu sem hentaði okkar skilyrðum. Ári síðar var hann kominn til Bandaríkjanna og hreyfist af því hvað Kanarnir voru jákvæðir og áhugasamir, en fannst að æði þeirra fyrir öllu andlegu minnti einna helst á trúarlega verslunarmiðstöð þar sem hillur svignuðu undan úrvali af gúrúum og smellinni hugtækni. Hann sagði Bandaríkjamenn þjást af „andlegri efnishyggi“ — sama memetíska vírusnum og nú virðist hafa hreiðrað um sig á Íslandi.

FÖNKÍ BÚDDA HEIMSÆKIR AKUREYRI

Listasafnið á Akureyri hefur ítrekað farið ótróðnar slóðir við að kanna sveigjanleika stofnunarinnar (og þolrif bæjarbúa) — næstum eins og það væri heilög skylda — og er þessi sýning engin undantekning frá þeirri (ó)reglu. Henni er ætlað að vera fræðandi og vonandi til þess fallin að skapa áhugaverða umræðu og jafnvel deildar meiningar. Af þeim sökum fylgir þetta veglega blað með henni. Það hefur að geyma talsverðar upplýsingar um búddisma og þróun hans og er óvíst að honum hafi áður verið gerð eins samþjöppuð skil og hér er að finna. Til er gríðarlegt magn af efni um búddisma á öðrum tungumálum, en því miður mjög lítið á íslensku sem gagn er að, enda um að ræða margbrotna og djúphygla hefð þrátt fyrir að ekki sé til neitt eitt helgirit í líkingu við Biblíuna eða Kóraninn sem allir hinir sanntrúuðu geta komið sér saman um (mest af því efni sem hér hefur verið gefið út á undanförunum árum um andleg málefni tilheyrir frekar velgjulegu nýaldarkukli).

Hafi menn á annað borð nennu til að lesa blaðið ætti það að setja sýninguna í víðtækt samhengi og opna fyrir fjölbreytilega túlkun á listaverkunum sem á henni eru. Fjölmíðlar bjóða

oftast einungis upp á yfirborðslega umfjöllun um þau málefni sem þykja mest söluvænleg og íslensk myndlistargagnrýni er því miður bundin við einn fjölmiðil, örstutta heimsókn rýnisins á sýninguna og fáeina dálksentímetra. Vilji menn fræðast um eitthvað annað en haldið er að þeim á síðum dagblaðanna verða þeir að bera sig eftir björginni. Við sjáum aðeins það sem við vitum og því er til vansa hvað margir sækja allan sinn fróðleik í fjölmiðla.



Himneskt par í samförum. Indverskur útskurður frá 18. öld

Sýningin á sér langan aðdraganda og var upphaflega ætlunin að flytja hingað hefðbundna helgigripi búddískrar myndlistar frá Tíbet eða Mongólíu, ásamt tantrískum meistara og jafnvel taílenskum nuddurum til að hjálpa áhorfendum að slaka á eftir allt jólastressið í svartasta skammdeginu. Þess í stað er boðið upp á ókeypis Body-Balance æfingar í safninu í samvinnu við heilsuræktina Átak; í þessu samhengi mætti alveg eins nefna þær „Art Movements“ þar sem fólk getur hreyft sig og notið listarinnar á sama tíma (sjá nánar aftast í blaðinu).

Til að gera sýninguna nærtækari íslenskum áhorfendum var að lokum ákveðið að leita á náðir kunnra íslenskra myndlistarmanna

sem hafa tileinkað sér búddisma (Halldór Ásgeirsson), þekkja vel til hans og nota það innsæi í list sinni (Erla Þórarinsdóttir), eða virðast smellpassa inn í þetta ákveðna samhengi (Finnbogi Pétursson). Á sýningunni má einnig finna nokkra hefðbundna búddíska hluti til nánari skírskotunar og er útkoman líklega einhvers konar „Fönki Búdda“, sem var vinnuheiti verkefnisins.

Sérstakur gestur sýningarinnar er enginn annar en Bill Viola, einn virtasti myndlistarmaður heims. Hann tókst að fá í leikinn með aðstoð okkar ágætu Steinu Vasulku og er þetta í fyrsta sinn sem hann sýnir á Íslandi. (Því má bæta við að Steina sýndi í safninu árið 2000.) Viola hefur lengi verið kenndur við búddismann og var óskað eftir tilteknu verki eftir hann, *Observance* (2002), til að geta komið inn á drungalegri víddir þeirrar heimspeki og setja sýninguna í alþjóðlegra samhengi. Þeir sem vilja melta inn-tak sýningarinnar að zenbúddískum sið geta tyllt sér í hugleiðsluhorn sem tilfansað hefur verið í safninu.

Sigurður Skúlason leikari, sem er búddisti og þýtt hefur nokkrar gagnlegar bækur um viðfangsefnið, var svo elskulegur að sitja vinnufundi með okkur Erlu, Finnboga og Halldóri, ásamt ungum áhugasömum listfræðinema, Sigríði Nönnu Gunnarsdóttur, sem tók viðtöl við listamennina og bjó í hagin fyrir umfjöllun mína um þá. Sigurður tók að sér að skrifa vandaðan pistil um sögu búddismans og helstu anga hans af þessu tilefni og verða menn mun vísari um fyrirbærið þótt þeir lesi ekki annað og láti hér staðar við numið. Sigurður tók enn fremur að sér að útbúa skrá yfir helstu hugtök búddismans, sem finna má aftast í blaðinu, auk lista yfir bækur fyrir þá sem þyrstir að læra meira. Hann útbjó sömuleiðis ýmsar innskotsgreinar sem hægt er að móða úr til dýpri skilnings. Sjálfur skauta ég yfir þróun búddismans í textanum hér að neðan, með ýmsum hliðarsporum og (ómótstæðilegum) olnbogaskotum, og kem sérstaklega inn á tantrískan búddisma, sem er að mörgu leyti skyldari hindúisma, enda þótt hann hafi haft sterk áhrif á hefðina.

OSHO OG „JÓLASVEINARNIR“

Þegar talið berst að yoga og austurlenskum gúrúum sjá ýmsir fyrir sér einhverja „jólasveina“ sveipaða appelsínugulum kirtlum, sönglandi á götum og hringjandi bjöllum að sið Ananda Marga áhangenda (hreyfingin var stofnuð á Indlandi árið 1955, í því skyni að tengja andlegan þroska saman við samfélagsþjónustu). Spaugstofan hefur ekki setið á liði sínu við að útmála þessa ímynd og hefur reglulega gert stólpagrín af lúðalegum uppum í lótustillingu sem umla eitthvað út í reykelsismettað loftið og vita greinilega ekkert í sinn haus (henni tekst betur upp í gagnrýni sinni á kirkjuna og neysluæði þjóðarinnar, enda eru bandarakarlarinnar þar á heimavelli). Því fer samt fjarri að allt sé speki sem úr austrinu er ættað og margt kemur vestrænum augum fyrir sjónir sem gufuskapur, ósjálfstæði og óþolandi aðgerðaleysi, eins og forkastanleg stéttaskipting á Indlandi ber ríkan vott um.

Slóvanski heimspekingurinn og menningar-gagnrýnandinn Slavoj Žižek, sem sótti okkur heim ekki alls fyrir löngu, hefur einmitt haft horn í síðu búddismans fyrir þetta andvaraleysi og beint spjótum sínum að því hvernig japanskir hermenn í síðari heimsstyrjöld, forhertir í undirgefni að siðvenju zen, létu allt mótmælalaust yfir sig ganga; þá varðaði ekkert um það sem þeir voru látnir gera, enda hafði þeim verið kennt að veruleikinn væri eintóm blekking (sjá bókina „For They Know Not What They Do: Enjoyment

hagsmunapólitik og þörf fólks fyrir að marka sér bás í samfélaginu.

En þótt klerkaveldið reyni að spyrna við fótum er hugmyndafræði trúarbragðanna með ýmsum hætti að breytast og blandast saman og aldrei að vita nema við munum eignast nýtt andlegt ofurmenni í framtíðinni, einhvern „Búddakrist“ og himneskan termínator sem verður fær um að takast á við okkar vargöld með afgerandi hætti. Það væri þá ekki úr vegi að nota tæki-

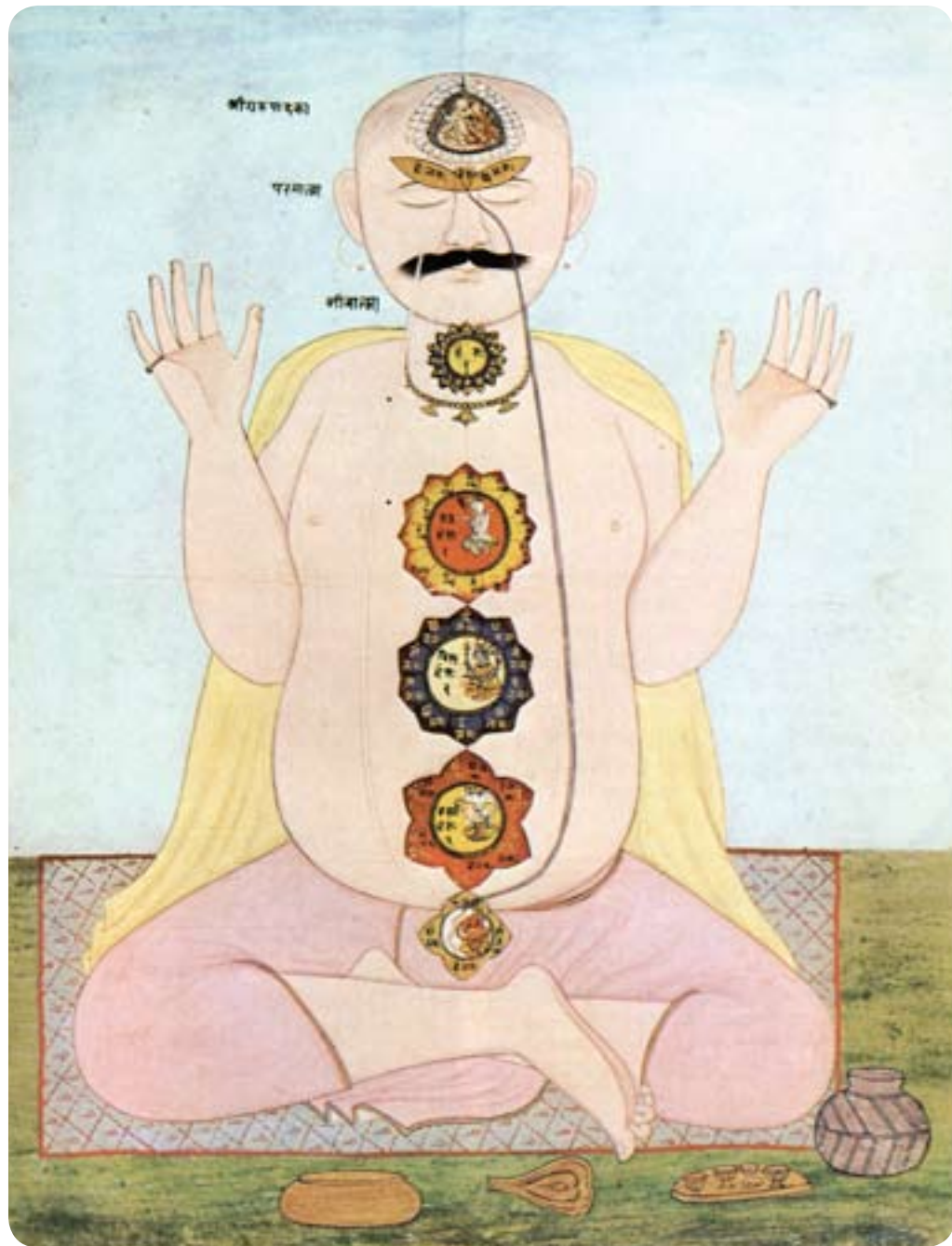
beitta hátt, en að því er ég best veit hefur aldrei verið birt neitt eftir hann á íslensku. (Í klefa vestursals hefur verið komið fyrir skjávarpa þar sem hægt er að hlýða á stutt brot úr nokkrum af ræðum hans.) Það ætti að vera kærkomin predikun eftir allt verslunarfyllerið og þær andlausu hugvekjur sem fólk hefur þurft að sitja undir úr messustólum landsins yfir jólahátíðina.

Osho var andlegur töffari sem lét sér fátt fyrir brjósti brenna og var hann og söfnuður hans í Bandaríkjunum litinn hornauga af þarlendum stjórnvöldum, enda af ýmsum talinn ógn við hinn margrómaða bandaríska lífsmáta. Sagt er að alríkislögreglan hafi byrjað honum eitur og reynt að koma fyrir kattarnef. Hvort sem það er rétt eða ekki er það staðreynd að honum var vísað úr landi árið 1985 og í framhaldi af því meinað að stíga niður fæti í tuttugu öðrum þjóðríkjum. Aðdáendur hans halda því fram að hann hafi látist af völdum eitursins, en sjálfur sagðist Osho hafa ákveðið að láta sig hverfa. Á legsteini hans stendur einfaldlega: „Osho. Fæddist aldrei. Dó aldrei. Heimsótti plánetuna jörð á tímabilinu 11. desember 1931 til 19. janúar 1990.“

Þegar Osho var einu sinni í sjónvarpsviðtali inntur eftir skoðunum sínum á nokkrum sögulegum persónum — Hitler, Pol Pot and móður Teresu — var hann ekki lengi að afgreiða það á sinn launfynda hátt (um augu hans og munnvik léku ólýsanleg kátína og jafnaðargeð): „Hitler er heimskasti stjórnmalamaður sem uppi hefur verið... Setja ætti Pol Pot á bak við lás og slá hið snarasta... Ég hygg að móðir Teresa ætti að stökkva fram af brú.“ Komment á borð við þetta um einn nýjasta dýrling kaþólsku kirkjunnar fór mjög fyrir brjóstið á mörgum — og gerir enn.

Osho er ekki yfir gangrýni hafinn, frekar en aðrir, og óþarfi að reyna að verja hann. Eitt af því sem angraði marga var hvað hann barst mikið á. Hann virðist hafa skipt jafn oft um fót og ofurfyrirsæta, átti haug af rándýrum úrum og 93 Rolls-Royce bifreiðar. Þótt lífsstíll hans minni óneitanlega á það hvernig amerískir sjónvarpsprestar hafa mergsogið söfnuði sína er svar hans við gagnrýnisröddum að minnsta kosti umhugsunarvert:

„Ég á ekki þessa bíla, ég á ekki neitt — allt tilheyrir söfnuðinum, okkar samfélagi. Ég er fátækasti maður í heimi að lifa eins ríkmannlegu lífi og mögulegt er. Fólk mitt elskar mig og vill sýna það í verki. Reyndar er þessu öfugt farið; ég hef gefið allt til okkar samfélags, milljónir dollara sem ég hef fengið í höfundarlausn fyrir bækur mínar og ég hefði því getað keypt þessa bíla sjálfur. Áhugi fólks á Rollsunum sýnir hug þess. Það hefur engan áhuga á því hvað er að gerast hérna; það spyr ekki um hugleiðslu, *sannyas* [höfnun á öllu veraldlegum löngunum til að starfa í þágu heimsins], um lífið í samfélagi okkar, ástina, hláturinn í eyðimörkinni. Það spyr bara um Rolls-Royce-ana. Og ég mun halda áfram uppteknum hætti þar til það hættir. Ég dýrka ekki fátæktina. Rollsarnir sanna það. Ég ber virðingu fyrir auðæfum. Enginn í mínum sporum hefur haft kjark til að segja þetta áður. Væru Rollsarnir ekki fyrir hendi hefði heimurinn sennilega ekkert til að spyrja mig um. Ég nota þessa bíla út af



Skýringarmynd af orkustöðvum líkamans (*chakra*). Gvasslitir á pappír, ca. 1820

As a Political Factor“). Kristur er kannski ekki einn um að deila guðdómnum með föður sínum og heilögum anda, en hann lá ekki bara á bæn heldur hjólaði í forheimskuna og óréttlætið og sýndi minnimáttar skilning og fyrirgefningu — og í þeim efnum er hann okkur hinum dauðlegu skínandi fyrirmynd.

Hvorki kristnin né búddisminn hafa alfarið rétt fyrir sér með þeim hætti að annað þurfi nauðsynlega að útiloka hitt. Hugmyndafræði okkar og tungumál er í stöðugri mótun, hvers vegna þá ekki líka trúarbrögðin sem hamrað er á að meitluð séu í stein af sérlegum erindrekum Guðs frá fornöld — þeir eiga að hafa verið miklu vitrari en við erum öll í dag? (Fólk hafði á fyrri öldum ekki brot af þeirri yfirsýn sem venjulegur Jón Jónsson hefur núna.) Svárið er einfalt: skipulögð trúarbrögð byggjast að stóru leyti á

færið og skipta út orðinu *Guð* fyrir t.d. *Brahma*, sem er mun hljómmeira, og endursemja þjóðsönginn sem aðeins óperusöngvarar geta flutt.

Meistari Osho fór ótroðnar slóðir og lagði ríka áherslu á að sameina það besta úr austurlenskri og vestrænni siðmenningu, því þær gætu bætt hvor aðra upp; sú fyrri lumaði á djúpri lífsspeki ævafofnar arfleiddar þar sem tugir milljóna hefðu varið jarðvistinni í að fullkomna andann, oftast á kostnað veraldlegrar þátttöku, meðan hin síðari hefði þroskað með sér vísindalegar rannsóknir, lýðræðislegar hefðir og gagnrýnan hugsunarhátt og byggi yfir krafti og áræði ljónsins.

Á eftir umfjöllun um listamennina er að finna samandregna endursögn mína á tveimur af mörgum bókum Oshos þar sem hann lætur móðan mása á sinn yfirvegaða og nístandi

heimskingjunum vegna þess að þeir geta ekki séð neitt annað. Og á meðan held ég áfram að messa yfir hausamótunum á þeim. Rollsarnir gera útslagið. Hver einasti vitleysingur í heimi hefur áhuga á þeim. Biskupinn á Wasco-sýslu var með mig á heilanum í næstum fimm ár út af þessum bilum. Á hverjum sunnudegi predikaði hann ekki um Jesú Krist, heldur mig og mína Rollsa. Daginn sem ég yfirgaf Bandaríkin fékk ég bréf frá honum: „Nú þegar þú ert á förum væri afar ljúfmannlegt af þér að gefa kirkjunni okkar einn Rolls Royce.“ Ég spurði hvort hann vildi ekki fá þá alla. Og svarið lét ekki á sér standa: „Ef þú gefur okkur alla þína 93 eðalvagna, þá værir þú að breyta rétt. Þú ert virkilega frábær. Mér þykir mjög leitt að hafa fordæmt þig í fimm ár. Þú ert svo sannarlega verðugur þess að vera tilbeðinn.“

OBLÁTA, TALAN 42 EÐA EKKERT?

Svarið við lífsgátunni virðist ætla að láta á sér standa — enn um hríð. Tilgangurinn helgar meðalið, eða hvort skyldi hafa komið á undan, hænan eða eggð, tilgangurinn eða tilgangsleysið? Í vísindaskáldsögunni „Leiðarvísir puttaferðalangsins um Vetrarbrautina“ („Hitchhiker’s Guide to the Galaxy“, 1976) eftir

hófum og hornum úr goðafræði Grikkja, nefnilega díónýsíska skógarguðinum Pan, og notuðu til að útmála hvað fjölgyðistrú annarra þjóða væri vond og mikil villitrú).

Kristnin er innfluttur „aðskotahlutur“ sem slapp gegnum pólitíska og hugmyndafræðilega tollmúra landnámsmanna, sem sáu sér leik á borði fyrir náðir okkar alíslensku hentistefnu og tækifærismennsku. Til staðar var hin hundheiðna ásatrú sem stóð á gömlum merg, þjónaði landsmönnum þryðilega og „meikaði alveg fínt sens“ á þeim tíma. Menn vildu þó gjarnan fá að vita hvor væri sterkari, Kristur eða Óðinn, færðu þeir í slag, áður en þeir svissuðu yfir, enda vanir að treysta á mátt sinn og megin. Þau umskipti hafa þó ekki aftrað landanum frá því að krydda lúterskuna með draugum, andafundum og huldufólki, sem kirkjan er fyrir löngu búin að gefast upp á að abbast við.

Svarið sem við tókum í arf frá kristninni, við þjáningunni og öllu mannana böli, er erfðasyndin. Og lausnin á þeim vandræðum eru tvö orð: Jesús Kristur. Hjá kristnum nægir að sporðrenna oblátum við messur og skola þeim niður með „blóði“ Jesú (andleg lyfleysa, tákn-

sér né skilur en telur sér trú um að notalegir ritúalar göfgi og bæti sálarástandið (í fullvissu þess að allir hafi sál eins og innprentað hefur verið lýðnum).

Líkami Krists, oblátan og vínið, er í höndum sérleyfishafa þannig að enginn fær að smjatta á honum nema að hafa jástast undir ákvæði trúfélaganna, sem öll telja sig útvalda erindreka himnakónsins með tilheyrandi einkaleyfi á sannleikanum. Páfinn í Róm er sagður arftaki Páls postula og allt sem frá honum kemur heilagur sannleikur. Kennivald hans er byggt á kletti líkt og Banki heilags anda — Banco di Santo Spirito, síðar Capitalia, næststærsti banki innan Evrópusambandsins og aðalhluthafi í Banco Ambrosiano — sem styður við bakíð á Vatikaninu og vitað er að tengist ítölsku mafiunni afar gruggugum böndum.

Kristur gekk berserksgang þegar hann gerði kaupsýslumennina burtræka úr musterinu og fyrirskipaði postulunum að gefa frá sér allar eigur og yfirgefa börn sín og eiginkonur. (Guðni Ágústsson, sem varið hefur kristni-fræðslu í grunnskólum með kjafti og klóm og vísaði á Alþingi einmitt í þetta æðiskast Frels-



Hin mismunandi andlit Tibets, ásamt Dalai Lama að faðma barn (lengst til hægri)

Douglas Adams er sagt frá gríðarlegri ofurtölvu sem hönnuð hefur verið til að veita endanlegt svar við þessari brennandi spurningu og útskýra „Guð, lífið, alheiminn og allt saman“. Það tekur samt ofurtölvuna sjö og hálfja milljón ára að komast niðurstöðu. Þegar hún liggur loksins fyrir eru allir fyrir löngu búnir að gleyma spurningunni. Enginn man eftir spurningu spurninganna, en endanlega svarið sem tölvan kemur upp með er: 42.

Bingó, ótrúlegt, loksins fullnægjandi svar! Niðurstaðan þykir svo dásamleg að haldin er samkeppni til sjá hvort einhver geti fundið út upprunalegu spurninguna. Stungið er upp á mörgum djúpvitrum spurningum, en sú sem ber sigur úr bitum er: „Eftir hve mörgum vegum þarf maðurinn að fara?“

Verum minnug þess að kristnin á að miklu leyti rætur sínar að rekja til austursins og er skrófuð saman með alls konar samtíningi úr eldri trúarbrögðum sem hægt væri að fjalla um í heilli Biblíu (meyfæðing, Messías og upprisa á sér allt fordæmi í „villimannslegum“ helgisíðum Mesópótamíu, svo ekki sé minnst á ímynd sjálfs djöfulsins sem kirkjuféðurnir fengu með

rænt mannát byggt á leynilegri uppskrift bakarameistarans), þylja rósakransbænir (talnabandið er ævafornt fyrirbæri frá Indlandi sem kaþólska kirkjan tók í þjónustu sína á 11. öld til að finna heimaverkefni handa trúræknum), krjúpa, biðjast voðalega mikið fyrirgefningar og bíða niðurstöðu hins guðlega hæstaréttar á efsta degi í auðmjúkri von um að fá að leika á hörpu til eilífðarmóns.

Kirkjan hefur aldrei opinberlega útskýrt hvað sé svona eftirsóknarvert við það að komast í himnaríki, en hefur verið þeim mun iðnari að útlista hvað bíði syndaranna í helvíti (þ.e. þeirra sem ekki hlýða fyrirætlum hennar). Vera má að ástæðan sé sú að fæstir innan kirkjunnar hafa mikla reynslu af andlegri upphafningu, auk þess sem lítið væri fyrir prestana að gera ef allir væru hólpnir. Sagt er að trúaðir komi í fjórum hópum: afar sjaldgæfir Messíasar, spámenn og dýrlingar, sem hafa þráðlausa reynslu af hinu guðlega; postular og guðspjallamenn sem bera skynbragð á boðskapinn og túlka hann en eru ekki beintengdir hærri viddum; prestar og prelátar sem sjá um helgihald, almannatengsl og miðlun, og að lokum söfnuðurinn, fjöldinn sem hvorki

arans máli sínu til áréttingar, ætti sennilega að lesa Biblíuna betur og Geir Haarde að stinga úr sér augun fyrir að girnast sætustu stelpurnar.) Sóknarbörnin gera engar at-hugasemdir við allan glamorinn og glysið sem skartað er í mörgum bænahöllum, né virðast þau missa úr svefn yfir þeirri staðreynd að eignir kaþólsku kirkjunnar gætu auðveldlega brauðfætt þær tuttugu og fjögur þúsund „sálir“ sem deyja daglega vegna hungurs, væru þær seldar á frjálsum markaði; nokkur málverk eftir Titian og Tintoretto nægðu til að metta milljónir munna. Hvers vegna vitiborið nútímafólk jástast undir slíka trú er á móta mikil ráðgáta og sú staðreynd að margt láglaunafólk og auðnuleysingar skuli sínkt og heilagt kjósa Sjálfstæðisflokkinn.

Í búddisma er enginn Guð og heldur enginn lausnari eða dómsdagur, enginn Jesús sem getur reddað okkur, engin patent lausn á tilvistarkreppunni. Af þeim sökum líta ýmsir á búddisma frekar sem lífsviðhorf eða heimspeki en trúarbrögð. Innan búddisma má að vísu finna alls konar hálfguði, verndarvætti, djöfla og púka, sem og þrjá og önnur hjálpartæki trúarlífsins, ásamt skrautlegum hugmyndum

um helvíti og himnaríki (Shangri-La eða Shambala), ekki ósvipað og hjá kaþólsku kirkjunni. Í sinni stærstu mynd, eins og t.d. zenbúddisma, er hins vegar ljóst að maðurinn stendur og fellur með eigin hugsunum og gjörðum. Lífið er tálsýn, tilveran innantóm, nákvæmlega ekkert — núll.

SKORTIR TILVISTARLEGA KASKÓTRYGGINGU

Samkvæmt kenningum búddimans verðum við að frelsa okkur sjálf, enginn getur gert það fyrir okkur. Lykillinn að frelsun er hugleiðsla sem rakinn er 2500 ár aftur í tímann til Búdda, enda þótt sú hugræna stoðtækni eigi sér mun lengri hefð. Hugleiðsla er alltaf kennd munnlega og er miðlað frá meistara til nemanda eftir þörfum hvers og eins. Margar sögur eru til af því hvernig menn þurfa að nauða í meistaranum eftir leiðsögn. Hann ber því vanalega við að hann hafi ekkert að kenna og geti aðeins bent á hvað reynst hafi honum vel. Að lokum lætur hann til leiðast og fyrirskipar nemandanum að vaða eld og brennistein í því markmiði að losa hann úr viðjum blekkinganna. Nýgræðingum er stundum líkt við múmíur með reifað fyrir öll vit; þeir verða að fjarlægja umbúðirnar upp á eigin spýtur eftir ábendingum meistarans. (Tyler Durden í bíómyndinni

„Fight Club“, sem er búinn að fá sig fullsaddan á allri neysluhyggjunni, tekur sér zenmeistarana til fyrirmyndar þegar hann lætur aumkunarverðu karlpungana bíða dögum saman fyrir utan hús sitt eftir inngöngu).

Mikilvægast er að losna við ávanabundnar hugsanir og allt sem þeim fylgir; áhyggjur af framtíðinni, þrálátar minningar, eftirsjá, hugaróra, reiði og pirring. Við borðum án þess að bragða, horfum án þess að sjá og lifum án þess að taka eftir öðru en okkar innrætta og upp-diktaða veruleika. Hugleiðsla gengur þó ekki beinlínis út á að eyða öllum hugsunum heldur skerpa vitund okkar um líkamann, andardrátt hans og starfsemi, sem og þá veröld er umvefur okkur — að yfirgefa heim hugaróra til að finna fyrir veruleikanum í öllum sínum einfaldleika og vera ávallt staddur á líðandi stund, hér og nú. Shikan-taza hugleiðsla gengur til dæmis einvörðungu út á að gera sér grein fyrir því að maður situr og andar. Margir halda að þetta „hugsanaleyssi“ leiði til flatneskju, að „hugsanalaus meðvitund“ hljóti að vera innantómt bull og án „innri spennu“ komi maður engu í verk, það hljóti að vera ömurlega leiðinlegur veruleiki — jafn fjarstæðukennt og sú „löngunarlaus löngun“ sem flestir búddistar telja nauðsynlega til að vakna úr þeim eirðarlausu draumi sem við erum stödd í.

Með því að beina athyglinni frá hugsýki og ótta öðlumst við orku sem áður fór í að viðhalda stöðugum áhyggjum okkar. Hugsun er lífræðilegt efnaferli og skoðanir okkar á því hver við erum ekkert annað en inntakslaus hugarburður, viðurkenndur skáldskapur. Hjartað í okkur slær nánast vélrænt, öll líffærin starfa sjálfkrafa án þess að við þurfum nokkuð að leiða hugann að því. En þegar kemur að harða diskunum í heilabúinu og þeim hugarfarslegu forritum sem inn á hann hefur verið hlaðið ímyndum við okkur að við höfum fullkomna stjórn á málum. Við fáum ekki aðgang að algildum veruleika með yfirlýsingum og orðagjálfrum



Mikilvægasta yantra tantríkunnar, Shri yantra. Nepal, ca. 1700

hann verður að upplifa milliliðalaust gegnum þögnina. Sönn meðaumkun leiðir til *sunyata*, sem merkir ególaust tóm, og óskilyrtrar vitundar, *prajna*. Þetta er tilvera án ringulreiðar, æðrulaus sátt við sitt hlutskipti án tillits til þess hvort sorg eða gleði verður á vegi okkar.

Fólk er alltaf á höttunum eftir afráttarlausu öryggi, eins konar tilvistarlegri kaskótryggingu, og eyðir flestum stundum í að ganga úr skugga um að allt sé eins og það á að vera samkvæmt reglugerðarfargani hugans; lögreglan þarf sjaldan að skerast í leikinn, fólk sér oftast sjálft um að refsa sér. Það hefur gefið sig óvissunni og ímyndunaraflinu á vald vegna þess að öryggisþörfin er undirstaða efans, sem er miskunnarlaus einræðisherra. Líf fjöldans einkennist af ójafnvægi og misdulinni ófullnægju. Fólk getur vissulega öðlast tímabundna hamingju, en hún er fallvölt því undir niðri kraumar sá ótti að allt geti skyndilega farið á versta veg. Margir eru svo illa haldnir að þeim finnst þeir ekki eiga neina hamingju skilið og drepa hana niður strax og hún lætur á sér kræla. Aðrir halda að þeir geti læst hana ofan í skúffu og notað eins og skartgripni við hátíðleg tækifæri til að sýna öðrum.

Vísindalega sinnaðir efahyggjumenn hugga sig við okkar tilviljunarkennda tilvistarlega til-

gangsleysi og harka af sér þegar gefur á bátinn: lífið er helber skepnuskapur — og svo drepstu, bara eins og að kippa sjónvarpinu úr sambandi. Dagskrárlok. Þeir eru ekki alveg jafn kokhraustir þegar leiðslurnar fara að gefa sig og Elli kerling byrjar að murka úr þeim líftóruna; dálítið erfiðara að slökkva á imbanum í sjálfum sér. Við erum öll meira eða minna brennd sama marki í leit okkar að tilgangsríkri merkingu í lífinu, hvort sem það er gegnum viðurkenningu á því hvað við erum sæt, klár, svöl eða góð, ný ástarsambönd, lækningu við veikindum og kvillum, alls konar töfameðulur til að halda okkur ungum eða væntingar um umbun

á himnum fyrir vel unnin störf í aldingarði Drottins (aldrei að vita nema hann bjóði núna líka upp á rafmagnsgítar til að spila á í eilífðinni, ekki bara slaghörpuna, en bassi og trommur hljóta að vera stranglega bönnuð nema í helvíti).

HALDREIPI EGÓSINS

Vesturlandabúar eiga erfitt með að skilja hugmyndir austurlenskra þjóða um karma og endurholdgun og halda að þær snúist um fyrirfram ákveðin örlög. Karma er rökrænt samhengi orsaka og afleiðinga og sérhver athöfn, hversu smávægileg sem hún kann að virðast, hefur sínar afleiðingar. Af þeim sökum leitast búddistar við að vera einbeittir í hugsun, orðum og athöfn þar sem er allt samtengt og kæruleysi getur dregið þungan dilk á

eftir sér. Hvaða skoðanir aðrir hafa á þér, eða taka eftir í fari þínu, skiptir engu máli; aðeins það sem þú gerir og veitir athygli hefur áhrif á hvernig þú endurfæðist í næsta lífi takist þér ekki að komast út úr vítahringnum og upp á æðra tilverustig. Núverandi aðstæður okkar er afrakstur fyrri gjörða og framtíðin ræðst af því hvernig við hegðum okkur nákvæmlega núna. Þjóðir hafa einnig sitt karma, sem getur takmarkað og sett mark sitt á persónulegar aðstæður. Aðeins eftir við höfum gert okkur ljósa grein fyrir því hvernig eigingirni okkar hefur skaðleg áhrif á aðra getum við byrjað að axla þá ábyrgð að draga úr þjáningu þeirra sem við eigum í samskiptum við.

Búddisminn greinist í þrjár meginfylkingar, eða *yanas*, samkvæmt tíbetskum hefðum: *Hinayana* („þröngi vegur“, einkum stundaður innan veggja klausturlífsins af þeim sem sækjast eftir að sleppa undan núverandi jarðvist í eitt skipti fyrir öll); *Mahayana* („breiði vegur“ sem varð til síðar og krefst þess að menn „stingi ekki af“ í nirvana, heldur fresti för um aldur og eilífð uns hver einasta skyni gædd vera hefur öðlast frelsun) og *Vajrayana* eða tantrískan búddisma („varanlegi vegur“ eða „vinstrihandarleiðin“ sem grundvallast á okkar eðlislægu náttúru og persónulegu aðstæðum hverju sinni). Tantríska leiðin getur

verið varasöm hafi iðkendur ekki náð að fóta sig vel á hinum beinu brautum Hinayana (undirstaðan) og Mahayana (veggir og burðarbitar í hofi uppljómunar), að öðrum kosti er hætt við að yfirbyggingin, Vajrayana, með sínu glæsilega gyllta hvolfpaki hrynji ofan á viðkomandi.

Djúp væntumþykja í eigin garð er forsenda þess að ástunda Mahayana og kallast *maitri*. Viðurkenning á eigin brestum og neikvæðni er mikilvæg til að ná árangri; við verðum að vingast við þá eiginleika í okkur sjálfum sem við höfum slæmar bifur á. Sá lærdómur verður til þess að við uppgötvum að innst inni erum við flest mjög meyr. Við verðum harðbrjósta og vægðarlaus ef við göngumst ekki við sársaukanum og kennum öðrum um vandræði okkar. Mahayana snýst að miklu leyti um að bera kennsl á haldreipi egósins og forðast að skella skuldinni á aðra, hentuga óvini eða fjandsamleg öfl „einhvers staðar þarna fyrir utan“.

Yogacara skólinn, sem stofnaður var af bræðrunum Asanaga og Vasubandhu á fjórðu öld e. Kr., kennir að allt megi líta á sem hugarsmið og draga saman í skynjun. Ekkert er til nema í formi þekkingar, engir raunverulegir „hlutir“ fyrir utan það sem við skynjum og hugsom.

sameiginlega undirvitund (e. collective consciousness), sem Carl Jung breiddi síðar út innan sálfræðinnar.

Taóisminn í Kína þróaðist sem andsvar við harðlínustefnu Konfúsíusar (551-479 f. Kr.) sem boðaði að hver einasti þáttur í lífinu yrði að lúta skýrum samfélagslegum reglum um tilhlýðilega hegðun og rétta breytni. Hver einstaklingur átti að þekkja sinn stað og kunna að fara með serimóníurnar til að þjóðfélagið gæti náð jafnvægi og stöðugleika. Siðakenningar Konfúsíusar er mjög „þessa heims“ og fylgjendum hans var meinilla við trúarbrögð sem hvöttu til sambandsslita við umheiminn í leit að óljósum andlegum markmiðum. Taóistarnir höfnuðu þessu lénsskipulagi, sem þeir töldu óeðlilegt, og vildu snúa aftur til náttúrunnar. Þeirra æðsta hugsjón var *wu wei*, að aðhafast ekkert og taka enga afstöðu til hlutanna. Að keppa að einhverjum árangri var í þeirra augum einskis vert brambolt, né heldur höfðu þeir áhuga á meðvituðum góðverkum eða þaulskipulögðum fyrirætlunum. Væru menn á annað borð í harmóníu við taó (kosmísku leiðina) kæmu svörin og öll viðbrögð af sjálfu sér. Heimspeki taóismans á margt skylt með viðhorfum Mahayana búddista og nýtir sér oft húmor sem aðferð við kennslu.

sleppa „Fjallræðunni“ og sat þögull í lótu-stellingu andspænis fólkinu. Tíminn leið og hann sagði ekki neitt. Að lokum lyfti hann upp blómi. Enginn vissi hvað þetta látbragð átti að fyrirstilla nema brahmaninn Mahakashyapa, sem brosti því hann skildi að orð gætu aldrei komið í staðinn fyrir blómið. Á einu andartaki hafði hann náð kjarna búddismans og vísdomnum hafði í fyrsta sinn verið miðlað frá einum huga til annars. Í hliðum Hrægammatinds var grunnurinn lagður að þeirri útbreiddu skoðun að ekki sé hægt að komast í tæri við sanna uppljómun nema gegnum náð samband við meistara sem hefur af henni persónulega reynslu.

Á tíundu öld lognaðist búddismi að mestu út af í Kína, en nokkrum öldum áður hafði hann skotið rótum í Japan, þar sem zen hefur blómstrað allar götur síðar og borist út um heiminn. Zenbúddistar reyna með öllum ráðum að tæma hugann til að hleypa visku algleymisins að. Einhverju sinni leitaði háskólaþrófessor til kennarans Nan-In til að fræðast um zen. Nan-In bauð honum upp á tebolla að gömlum og góðum japönskum sið og hætti ekki að hella fyrr en tevatnið flóði út yfir barmana. Þrófessorinn horfði gáttaður á bollann og gat ekki varist að benda á að nú væri meira en nóg komið. „Þú ert eins og þessi bolli,“ sagði Nan-In, „uppfullur af þínum eigin tilgátum og skoðunum. Ég get ekki sýnt þér út á hvað zen gengur fyrir en þú hefur tæmt þinn eigin bolla“.

Zenmeistarar voru þekktir fyrir mjög óhefðbundnar kennsluáðferðir og algjört óttaleysi, að geta horfst í augu við dauða og djöful án þess að hnika. Þetta æðrulausa hugrekki laðaði marga samúrajastríðsmenn að zen og hafði áhrif á hvernig stríð voru háð, hvernig hægt væri að sigra án þess að drepa óvininn. Vopnlausar austurlenskar bardagalistar eiga upptök sín í klaustrunum þar sem þær voru þróaðar sem aðferð til að samræma líkama og huga, ekki síður en til að verjast óþrúttum þjófum sem sóttu í eignir munkanna.

Fjallalandið Tíbet er gjarnan tengt dulúð og framandleika. Þangað barst búddisminn á 8. öld fyrir tilstilli konungsins Trisongdetsen sem vildi njóta hámenningar nærliggjandi ríkja. Hið frumstæða bændasamfélag hafði lengið lagt rækt við trúarbrögð sem kallast Bon og byggjast á kosmískum veruleika níu guða sem hægt var að gera að bandamönnum sínum með því að framkvæma vissa ritúala. Indverski fræðimaðurinn Santiraksita lagði horsteininn að Hinayana og Mahayana hefðunum, en það var ekki fyrr en tantríski meistarinn Padmasambhava kom til Tíbet aðeins síðar að búddismi náði fótfestu í landinu þrátt fyrir hörð mótmæli bændanna í byrjun.

Padmasambhava fór líkt að og Þorgeir Ljós- vetningagoði þegar Íslendingar tóku kristni og gerði þessa heiðnu guði að verndarvættum búddismans í Tíbet. Þær ógnvekjandi verur sem oft bregður fyrir í tíbetstri myndlist eru því hinir gömlu andstæðingar búddismans sem nú hafa það hlutskipti að vernda hann. Á Vesturlöndum hefðu þessir demónar örugglega



Himneskir elskendur í faðmlögum (Mahakala og Kali)

Hinn ytri heimur er þar af leiðandi aðeins hugarfóstur. Samkvæmt Yogacara hefur hugurinn sex tegundir skynvitundar, sem tengjast svokallaðri geymslavitund, eða *alaya*. Þessari hugmynd svipar um margt til kenninga félagsfræðingsins Émile Durkheim (1858-1917) um

AÐ HÆTTI ÞORGEIRS LJÓSVETNINGAGOÐA

Sú stefna sem hafði mest áhrif á framtíð búddismans var Chan-skólinn, seinna þekktur sem

zen, en sú leið er einnig náskyld Mahayana. Zenbúddistar leggja áherslu á að uppljómun sé aðeins að finna í núinu. Öll áhersla er lögð á innsæja íhugun til að komast í snertingu við hið uppljómaða ástand þar sem raunveruleg frelsun hafi ekkert með trúarlega helgisiði eða gáfulegar skilgreiningar að gera.

Til að miðla þessari reynslu setja þeir kenningar sínar mjög oft fram í kónum, mótsagna- kenndum spurningum og örsögum sem bjóða ekki upp á neina rökræna niðurstöðu. Kónur eru notaðar við íhugun og kennslu, sérstaklega meðal Soto og Rinzai búddista, og geta orðið þess valdandi að nemandinn vaknar skyndilega til lífsins:

Hvernig hljómar klapp einnar handar? Hvernig leistu út áður en foreldrar þínir fæddust?

Hermt er að sjálfur Búdda hafi verið upphafsmaður zen þegar hann deildi visku sinn með fjöldanum á Hrægammatindi. Hann ákvað að

verið upprættir með ískyggilegum nornaveiðum. Það er aldrei að vita nema sú neyslumening og vísindalega efahyggja sem tröllríður heiminum í dag verði túlkuð sem frumstæð demónísk hugmyndafræði eftir nokkra áratugi. Í Tíbet hafa allar hinar búddísku hefðir varðveist í sinni upprunalegu mynd fram til dagsins í dag þrátt fyrir hrottalega tilburði kínverskra kommúnista við að kæfa hann eftir að þeir réðust inn í landið árið 1959.

MEISTARAR HINNAR BRJÁLUÐU VISKU

Vajrayana er þriðja hjólið undir vagni hinnar andlegu visku, ættað úr grárri forneskju Indlands og aðallega stundað á ýmsum svæðum í kringum Himalaja síðan á fyrstu öld sem órjúfanlegur hluti af hindúisma, búddisma og jaina. Það er eins og kaþólska og lúterska kirkjan hefðu sameiginleg hliðartrúarbrögð með mismunandi áherslum á möntrur, yoga, orkustöðvar líkamans og kannski frjálsar samfarir upp á altari þriðja hvern sunnudag hjá einhverjum tantrískum Gunnari í Krossinum.

Tantra er ekki trúarbrögð frekar en búddisminn í sinni hreinustu mynd og þau ganga heldur ekki út á einhvern ákveðinn hugsunarhátt í venjulegum rökrænum og praktískum skilningi. Í Vajrayana er hægt að nýta allar aðstæður og persónulega eiginleika við að öðlast uppljómun. Inntakið í boðskap Vajrayana er að bæla ekki niður orkuna eða sólunda kröftunum, heldur að umbreyta þeim og sigla eftir munstrinu sem orkan hefur að geyma.

Gott og slæmt er lagt að jöfnu og öllum góðborgaralegum hugmyndum um fyrirmyndarhegðun er gefið langt nef. Sannleikurinn snýst aðeins um þig og þinn heim. Þú þarft ekki að neita þér um sukk og (hvers konar) svínarí, berja holdið til hlýðni eða fara eftir boðorðum einhvers duttlungarfulls og hefnigjarns — hvað þá algóðs — guðföðurs sem virðist aðeins til trafala. (Fólk þylur umhugsunarlaust faðirvorið þar sem segir: „Og eigi leið þú oss í freistni, heldur frelsa oss frá illu“; annað hvort hefur Guð ítrekað beitt okkur lúalegum freistingum, eða er mjög líklegur til þess, annars værum við varla að grátbæna

hann um að hætta þessu. Hann átti að minnsta kosti í engum vandræðum með að siga andskotanum á Job í Gamla testamentinu.)

Lyftu nautninni upp í sitt æðsta veldi, segja tantristarnir, og nýttu hana sem eldsneyti undir andlegt geimskot inn í annað og betra sólkerfi. Uppljómun er ástand fullvissu og þekkingar á uppruna og merkingu allra manna og hluta, jafn skýr og ljóslifandi og þú skynjar jörðina sem þú stendur á. Í augum rétttrúaðra er tantríkan skandall, argasta guðlast. Tantrískur gúru gæti komið fólk fyrir sjónir sem snarbrjálaður einstaklingur, öfurólvi af hamingu þar sem hann situr á silkipúðum ranghvolfandi í sér augunum og rjóður í kinnnum eftir vindrykkju og logandi sterkt svínakjöt. Við hliðina á honum situr ung blómarós, þrautreynd í unaðssemndum Kamasútra, sem hann á í upphöfnum ástarleikjum við á milli þess sem hann spilar á strengjahljóðfæri og fer með ljóð.

Padmasambhava á það til að kraftbirtast sem dýrtingur hinnar „brjáluðu visku“, en til að geta fylgt henni eftir þurfa menn að búa yfir algjöru óttaleysi og geta leikið af fingrum fram eftir því sem aðstæður bjóða og andinn blæs þeim í

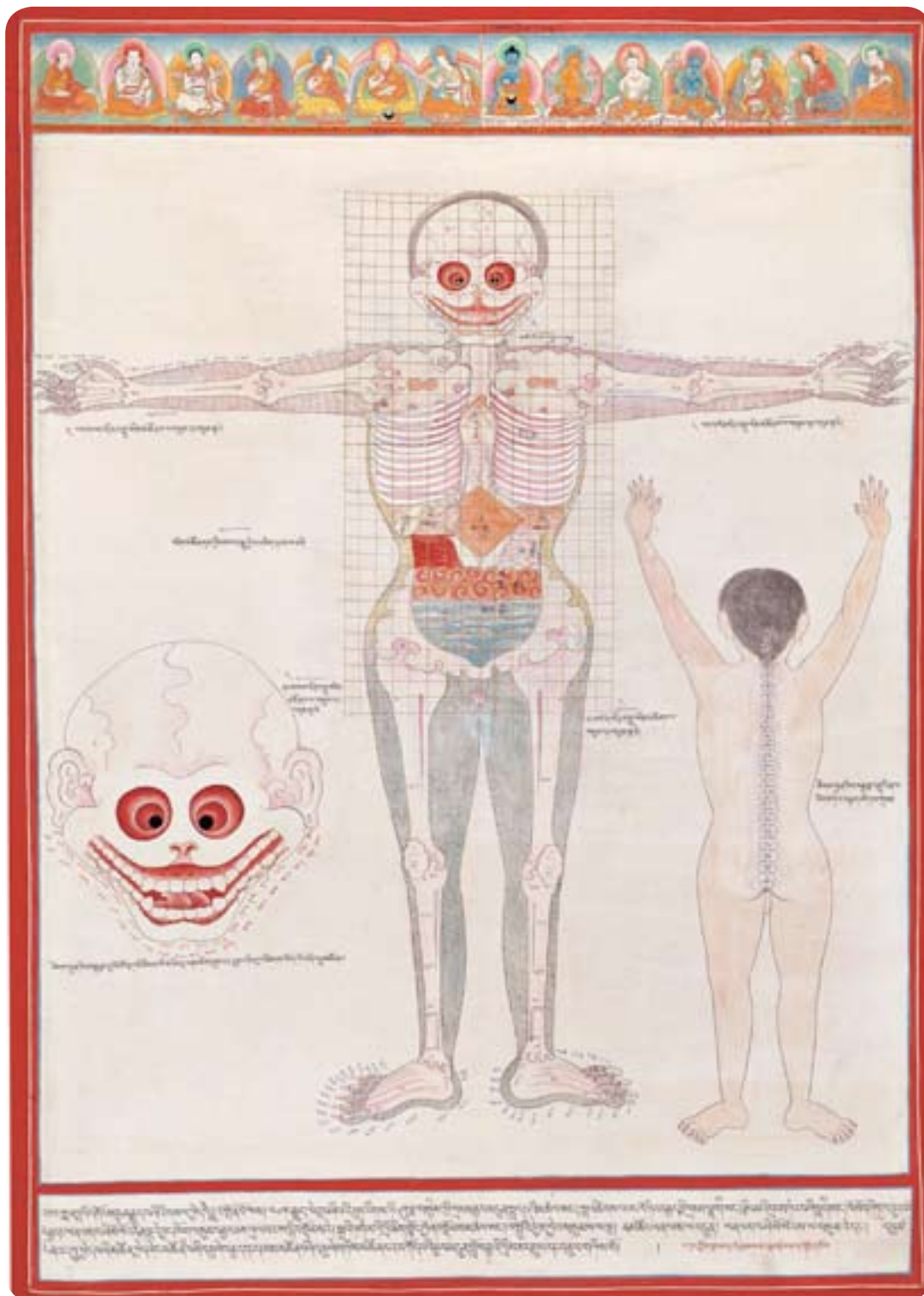
brjóst. Tantríska aðferðin hunsar allar fastmótáðar kennisetningar og agareglur og krefst þess að brugðist sé fullkomlega „spontant“ við hlutunum án nokkurra fordóma. Vajrayana leitast því ekki við að bæta nemandann, heldur sýna honum fram á hvernig orkutíðni hugljómunar búi nú þegar innra með honum. Þannig má umbreyta reiði í skarpskyggni, fávísi í hógværd, ástríðu í samkennd. Það sem nemandinn heldur að sé sitt stærsta vandamál getur einmitt verið frjókornið sem hugljómunin sprettur upp af. Slíkir kennarar heita *siddah* (sá sem náð hefur valdi) og koma úr öllum lögum samfélagsins, en þó einkum og sér í lagi úr lægstu stigum sem ekki hljóta náð fyrir augum hinnar brahmönsku yfirstéttar, sem var líka upp á kant við Búdda.

Nautnir, losti og kynlíf er almennt álitíð erki-fjandi flestra trúarbragða og ekki vænlegt til að bera ríkulegan andlegan ávöxt — og er kristnin engin undantekning frá því; þetta verða að teljast harla merkilegir fordómir, því hvaðan ættu hinir trúuðu annars að koma? Tantríska nálgunin snýr þessum skoðunum á haus með því að viðurkenna þá miklu orku sem felst í sterkri löngun og nýtir hana sér í hag. Trúar-

brögð sem útiloka unaðssemdir hversdagslífsins eru dauð og ómerk. Vandamálið er ekki nautnin sem slík, heldur þráhyggjan og fíknin sem klófestir okkur og setur eigin fullnægingu alltaf í fyrsta sæti á kostnað annarra. Sjötti Dalai Lama hafði á orði, að ef þrá fólks eftir *dharma* (alheimslög-málið) væri jafn mikil og kynhvötin myndu allir ná að verða Búdda í þessu lífi.

GUÐINN BJARTUR Í SUMARHÚSUM

Margir Vesturlandabúar halda að tantrismi gangi einungis út á svæsið kynlíf, enda sýnir tíbetsk myndlist oft guði og gyðjur í faðmlögum. Henni er ekki ætlað að espa upp í okkur holdlegan losta, heldur gefa til kynna algjöran kosmískan samruna hinna karl- og kvenlægu krafta, *ying* og *yang*. Ein leið til að knýja fram umbreytingu er að nota þessar myndir til að einbeita sér að því að sjá sjálfan sig sem guð, kallað *sadhana*. Tantraspekin lítur ekki á guði sem fulltrúa einhverra ytri afls, þeir eru tján-



Tíbetsk thangka sem sýnir anatómísku teikningu af mannlíkama. Gvasslitir á pappír, 20. öld

ingarform hins uppljómaða huga. Við erum öll fær um sjónsköpun en gerum okkur ekki grein fyrir því að við erum að afmarka og setja takmörk á hver við erum. Tantrískan býður þessu óraunhæfa lága sjálfsmati byrginn. Tantrískir guðir eru ekki til í hinum svokallaða „raunverulega heimi“, en það eru heldur ekki persónurnar Sherlock Holmes eða Bjartur í Sumarhúsum. Guðirnir í tibetskum búddisma hafa óteljandi birtingarmyndir vegna þess að þeir birta óteljandi eiginleika hins uppljómaða huga. Sumir eru blíðir og friðsælir, aðrir hrekkjóttrir og sexí og enn aðrir hreint út sagt skelfilegir.

Sá sem notar *sadhana* við hugleiðslu leitast við að eyða öllum vanabundnum hugmyndum um sjálfan sig og verða að guði. Hvort sem guðinn er friðsæll eða ógvekjandi er hann frummynd okkar dýpstu og fyllstu náttúru. Ná menn góðu flugi hætta þeir að líta á sjálfa sig sem heimska eða kjánalega og taka sér sæti í hásæti hins guðlega þar sem svona fáránlegar áhyggjur þykja of vitlausar til að þæla í þeim. Þetta er ekki barnaleg óskhyggja heldur afar notadrjúg aðferð til að lifa lífinu í takt við óþrjótandi möguleika tilverunnar.

Geta hins skapandi ímyndunarafli er fyrst núna að hrökkva að einhverju marki inn í vestræna vitund og hugmyndafræði tantrismans og búddismans er ljósárum á undan þeim stöðnuðu miðaldartrúarbrögðum sem okkur hefur verið velt upp úr gegnum aldirnar. Í sam- anburði eru þau nánast því frumstæð þrátt fyrir glæsilegar innkomur margra kirkjunnar manna og þá sífellt vinsælli skoðun að „öll trúarbrögð séu eitt“, eins og enski spámaðurinn, myndlistarmaðurinn og ljóðskáldið, William Blake (1757-1827) komst að orði. (Bandaríski alþýðufræðarinn Joseph Campell hefur átt mikinn þátt í að ýta undir það viðhorf síðastliðna áratugi með samanburðarrannsóknum sínum á trúarbrögðum og mýtum mismunandi þjóða.)

Skilningur búddismans á alheiminum og tóminu stemmir á dularfullan hátt við uppgötvanir vísindamanna innan skammta- og strengjafræðinnar (minnstu „víbrandi efniseindir“ sem álitid er að til séu) og hátimbruðustu vonir þeirra um að senn verði þeir í stakk búnir að leggja fram kenninguna sem útskýrir allt milli himins og jarðar (e. Theory of Everything). Og þetta á ekki aðeins um nýjustu tækni og vísindi. Margir hugvísindamenn hafa komist að svipaðri niðurstöðu og því til marks er áhuga-vert að lesa nýjustu bók hins skarpskyggna vitundarheimspekings Douglas Hofstadter, „Ég er undarleg lykkja“ („I Am a Strange Loop“, 2007), sem rímar á furðulega marga kanta við búddismann, án þess þó að Hofstadter minnist á hann einu orði.

Það módel sem þróast hefur innan hefðarinnar á gangverki okkar heims er býsna frábrugðið

því sem við eigum að venjast í t.d. kristnum fræðum, ásatrú og ýmsum ættbalkasamfélögum annarra þjóða. Vanskilningur okkar á eðli tímans er samkvæmt töntrunni ein helsta ástæðan fyrir vandræðagangi mannskepnunnar. Okkur er tamt að líta á tímann líkt og í baksýnisspeglum bifreiðar sem ekið er nánast blindandi inn í framtíðina þar sem við getum aðeins séð það sem átt hefur sér stað. Hlutirnir birtast okkur úr ósýnilegri framtíð, rammaðir inn af líðandi stund, skilgreindir af þekkingu



Astasahasrika Prajnaparamita sútra frá Indlandi. Lýst handrit á pattra-pappír, 11. öld

okkar og skynjun. Eftir því sem klukkan tifar og hlutir og atburðir fjarlægjast virðast þeir líða undir lok við sjóndeildarhringinn á leið að hvarfpunkti.

En sé ramminn bundinn við skynjun okkar á líðandi atburðarrás, þá getum við ekki á sama tíma hafa skynjað þá hluti sem eiga sér stað jafnvel rétt utan þess sjóndeildarhrings sem við erum stödd innan. Við verðum að „búa þá til“ með aðstoð þeirrar vitneskju og reynslu sem við búum yfir. Við gleymum stöðugt að við erum líkamar (eða „viðburðahólf“) á sífelldri leið inn og úr rammanum frá sjónarhóli annarra skynreynsluheima. Áþreifanleiki hlutanna er því raunverulega verulega óefnislegur; hann er alfarið saminn af huganum gegnum minningar og leifturhraðar samanburðarkannanir í undirmeðvitundinni á því sem okkur hefur borist gegnum umræður, bækur, myndir og aðrar upplýsingaleiðir. Á þessum grundvelli spáum við fyrir um hvað muni gerast í daufrí ljóstíru þeirra spegilbrota sem við höfum komið okkur saman um að kalla „staðreyndir“.

Í stað þess að líta á veröldina sem landslag sem við líðum gegnum meðan hlutirnir koma og fara, er fortíðin uppfull af fyrirbærum í hugum tantristanna. Hlutir og viðburðir spýttast viðstöðulaust úr munni líðandi stundar líkt og reykur úr púströri. Þetta er oft táknað

með eldspúandi dreka. Munurinn felst fyrst og fremst í því að hvorki tíminn né hlutirnir, sem eru samofnir honum, byrja á neinum ákveðnum punkti lengst inni í myndinni löngu áður en við komum til sögunnar. Þeir „loga út úr“ okkur öllum, hverjum og einum, í viðstöðulausri endurnýjun á því sem er.

Við erum það „huglíkamlega“ fyrirbæri sem allt sprettur upp af, sá vefur reynslu og minninga sem skapar „innantóman veruleikann“.

Í því sambandi er athyglisvert hvernig vísindamenn hafa frekar nýlega komist að því að vissar öreindir geta horfið í þar til gerðu tómarými og birst svo allt í einu fyrirvaralaust aftur annars staðar í einangrunartanknum. Sumir hafa jafnvel gert því skóna að alheimurinn blikki inn og úr verund líkt og biluð ljósapera, svo yfirgengilega hratt að ekki nokkur leið er fyrir (venjulegan) mannlegan mátt að staldra við í tilvistarleysinu, enda hljótum við þá líka að hverfa og birtast ótt og títt með honum (hreyfimyndir sýna aðeins 25-60 ramma á sekúndu og samt skynjum við þær sem sannfærandi samfellu).

Hin tantríska aðgerð gengur ekki út á að horfa fram á veg, né í baksýnisspegilinn, heldur inn í púströrið á hinum kosmíska mótör sem spýtir út tíma og rúmi. Og það er þrautin þyngrí. Til að koma sér á sporið beina tantristar gjarnan athyglinni að andlegum landakortum sem kölluð eru *yantra*, en með því að

hugleiða merkingu þeirra er vitundin staðsett í hinni viðstöðulausu sköpun. (*Thangka*, bókstaflega „flatar myndir“, tilheyra hefðbundnari búddisma og gátu farandmunkarnir rúllað þeim upp á ferðalögum og gripið til þeirra þegar á þurfti að halda. Þessar helgimyndir sýna gjarnan viðburði úr lífi Búdda (einnig fyrri lífum hans), mikilvægra lamapresta og goðsögur tengdar öðrum guðum. *Mandölur* sýna aftur á móti alheiminn á frumspékilegan og táknrænan hátt.) Venjuleg orð er voru búin til fyrir venjulegar aðstæður og geta ekki lýst hinum óvenjulegu staðreyndum tantra.

AÐ STILLA KLUKKUNA EFTIR STÓRA TÍMA

Eðlun og samruni eru helstu tákni töntrunnar. Yfirstandi sköpun er lýst sem kynferðislegri athöfn sem glædd hefur verið af fullkomlega yfirskilvitlegri ást. Heimurinn er í stöðugri sköpun vegna hinna kvenlegu lögmála skapanna (*yoni*) sem dæla út fyrirbærum og skynjunum fyrir tilstilli sæðisins í kynferðislegri alsælu. Kven-sköpin eru drekamunnurinn sem allt veltur út um. Engu að síður væri hvorki til heimur né sköp án sæðisins, sem gerir öllu kerfinu kleift að starfa og veitir því verund sína; það liggur í hlutarins eðli en getur aldrei orðið hluti af skynjun okkar. Sæðið er tákngert í Shri yantra-unni með lítilli doppu, vanalega hvítri — hinn upprunalegi orkupunktur sem hefur staðsetningu en inniheldur hvorki stærð né

magn — í miðjunni á rauðum (kvenlegum) þríhyrningi sem vísar niður. Út frá þessu „frumpari“ þróast röð margra samtvinnaðra þríhyrninga sem vísa upp og niður til skiptis. Þeir tákna undirflokkka hinnar upp- runalega sköpunarorku í æ skilgreindari krafta. Ytri hringirnir og lótusblöðin tákna hvernig heimurinn springur út. Öll stig sköpunarferlisins eru til á sama tíma þar sem við erum að horfa inn í sköpin, ef svo má segja, handan við líðandi stundu.

Yantran fjallar aðeins um það sem virðast vera áþreifanlegir, þekkjanlegir hlutir á lægsta plani þróunar. Það að við höldum að hlutirnir séu til fyrir utan okkur stafar af árekstrum ólíkra orkusviða. Og

slíkir árekstrar geta einungis verið skilgreindir með aðstoð tímans; þeir eru hliðarafleiðingar tímafaktorsins. Þekktustu guðir tönrunnar eru Mahakala, Stóri tími, og Kali, hinn kvenlegi persónugervingur tímans. Sameiginlega mynda þau skapandi funksjónir hins ólýsanlega Brahmans, æðsta sannleika *parasamvit*, sem umvefur og útvarpar öllu því sem mögulega getur verið til í öllum alheimum og sólkerfum þeirra, „jafn óteljanleg og sandkornin við strendur Gangesfljóts“. Hið karllega er fjar- rænt og óþekkjanlegt meðan hin kvenlega gyðja tímans er sífellt að skapa fyrir okkur og í gegnum okkur; hvert sem við lítum rekumst við á hana gegnum getnað hennar á okkur sem tímabundnum verum.

Í upphafi eru þessi tvö frumöfl, hið karllega og kvenlega (í hindúisma Shiva og Shakti), svo óaðskiljanlega samofin að þau gera sér ekki grein fyrir því hvernig þau eru frábrugðin hvort öðru og búa handan tímans. Hið karllega, sem geymir lögmál sjálfsins og heildstæðs auðkennis, ræður ferðinni. Á fyrsta stigi sköpunar er hið kvenlega myndað úr hinu karllega, ekki ólíkt og í tilviki Adams gamla. Mahakala-sjálfið hefur reyndar kynnt sig sjálft til sögunnar sem aðskilið, virkt viðfang, sem „Hitt“ til aðgreiningar frá „Ég“. Kali er með lokuð augun í fullkominni alsælu og hefur ekki ennþá gert sér grein fyrir sjálfstæði sínu.

Á næsta stigi rífur parið sig í sundur í tvo aðskilda hluta. Aðeins hin gagnkvæma kynferðilega aðlöðun minnir þau á að þau tilheyra hvort öðru, að sjálfið og heimurinn eru einungis tvær hliðar á sömu mynt. Og nú getur Kali farið að starfa fyrir alvöru. Hún verður að guðdómlega fallegum dansara sem vefur efni



Vetrarbrautin „okkar“ — ein af 500 milljörðum vetarbrauta í alheiminum samkvæmt nýlegum útreikningum þýskrar ofurtölvu

þessa heims með hreyfingum sínum. Danssporin er ekki einskær tálsýn, en þau eru heldur ekki raunveruleg í þeirri merkingu að vera sjálfstæðar, áþreifanlegar staðreyndir. Sjálfið er svo heillað af tilþrifum hennar að það heldur að það sé að sjá alls konar mismunandi hluti sem eru í rauninni aðeins hreyfingar og látbragð hennar. Og vegna þess hversu athafnir gyðjunnar eru margbrotnar fer sjálfið að hugsa og ímynda sér að það sé ekki eitt, heldur margir karlar og konur.

Heildin er þar af leiðandi ekki samansafn smærri eininga — atóma, fruma, líffæra og lima; fyrst kemur heildin og allt „hitt“ fylgir í kjölfarið. Rætur hinnar mannlegu plöntu liggja því ekki niður, þær snúa upp frá rótar- og hvatastöðvum og ganga með mænunni (*sushumna*, sem lagt er að jöfnu við hið helga fjall Meru í búddískri og hindúískri goðafræði), gegnum maga (sólarplesus), hjarta, háls og enni og út um hvirfilinn þaðan sem þær sækja næringu sína til heima sem engin orð ná yfir. Þetta eru sjö orkustöðvar líkamans, *chakra*, sem þýðir hjól í austrænni dulspeki.

KOSMÍSKUR KYNUSLI

Lægsti lótusinn (með fjórum blöðum) er staðsettur neðst í mjaðmagrindinni sem hefur að geyma hringaðan snák veraldargyðjunnar sem býr með öllum mönnum. Hún sefur og hylur neðra op *sushumna* með vafningum sínum, en þeir eru uppspretta skynjunar okkar á umheiminum. Með aðstoð hata-yoga leitast tantrikarnir við að brjóta sér leið út um botninn á *shushumna* þannig að snákurinn geti rétt úr sér og hafið upprisu sína. Þessu geta fylgt ofbeldisfullar og ómótstæðilegar kenndir. Í framhaldi rís kúndalínisnákurinn gegnum

frumefnin fimm (jörð, vatn, eld, loft og anda eða rými) þar sem hin lægri ástandsstig eru smám saman innlimuð í sífellt óaðgreindari orkusvið, um leið og tantristinn hugleiðir merkingu þeirra og strúktúra.

Markmiðið er að fá snákinn til að reisa sig eins oft og hægt er þangað til hann er að lokum orðinn teinréttur og tengir saman allar sjö orkustöðvarnar. Milli augabruna staðsetja hindúar tveggja blaða lótusinn þar sem sameining hins karllega og kvenlega er fullkomnuð, en út um hvirfilinn springur hann út í þúsundblaða lótus ólýsanlegrar alsælu. Allt efni, sama hversu massíft það virðist vera, er samsett úr mismunandi orkutíðnum sem við skynjum vanalega í

formi hljóðs og sem taktslátt hjarta og reglubundins andardráttar. Löngun okkar er stærri en alheimurinn, svo mikil að enginn hlutur getur uppfyllt hana, en það er gefið til kynna með geómetrískum tákmyndum, *mandala*, sem er oftast áttstrent munstur innritað í hring sem stendur fyrir alheiminn. (Osho segir auðkýfinga talandi dæmi um löngun mannsins til að teygja sig út yfir öll mörk, að verða „eitthvað“, en það sé ekki fyrir en við töpum öllu að við gerum okkur grein fyrir því hvað það er sem raunverulega skiptir máli. Flestir átta sig ekki á því fyrir en rétt áður en þeir hrökkva upp af. Þá stynur enginn: „Ég vildi að ég hefði grætt meira“.)

Tantrískan hefur ekkert með fantasiur að gera. Í kynlífsathöfnum er fullnægingin dregin mjög á langinn til að elskendurnir geti blandað auðkennum sínum kyrfilega saman og endurupplifað ástandið áður en aðskilnaðurinn átti sér stað. Sú gleði á sér engan líka, fögnuður hreinnar verundar fyrir ofan og handan við sköpunina. Margar sögur eru til af því hvernig frægir gúrúar voru vígðir inni í helgidóminni af hinu kvenlega valdi, sem leysti þá úr álögum hversdagsleikans og tendraði í þeim andagiftina. Í tantrismanum er hið kvenlega álitid lykilafl, sem er tignað og lofsungið, og konur skipa þar jafnháan sess og karlar, enda er talið mjög æskilegt að þeir sem aðhyllist þennan lífsstíl segi sig úr lögum við samfélagið (Búdda sagði einnig að betra væri að hafa engan förunaut en slæman). Í austurlenskum þjóðfélögum eru konur almennt settar skör lægra og eiga að vera undirgefnar karlmanninum. Þetta á ekki síður við um hindúisma og brahmanisma en búddisma (óþarfi er að fara út í það hvernig kirkjan hefur niðurlægt konur og gert lítið úr hlutverki þeirra).

Sjálfstjórn og meinlætaliðnaður skipar öndvegi hjá búddistum og þeir líta yfirleitt niður á kynlíf sem eitthvað óæðra. Tantrískir búddistar leggja því lítið upp úr neðstu lótusunum, kúndalíni, og gera ekkert úr þeim sem staðsettur er undir kynfærunum, hvatastöðinni, þótt þeir viðurkenni að vitundarorkan sé honum náskyld. Þeir einblína á eldlótusinn við naflann sem hinn ómissandi upphafsreit umbreytinganna. Þeir líta á hann sem altari umkringgt logandi verndarvættum þar sem hinu veraldlega sjálf er fórnað á sambærilegan hátt og líkum er varpað á bálköst (mjög kunnugleg sjón á Indlandi og í nærliggjandi löndum). Hjartalótusinn er þeim sérstaklega hugfólgin og mun flóknari en í kerfi hindúa; fjórir hringir, sem gefa til kynna höfuðáttirnar, með þann fimmta í miðjunni. Í hverjum hring situr friðsæl búddafigúra í mismunandi táknrænum litum og hugleiðir kynferðislega einingu gegnum reynslu sína; búddarnir tákna það ástand að hafa leyst alla þá tilfinningahnúta og skynvillur sem afvegaleitt hefur vitundina fyrir náð hinnar kvenlegu visku. Æðsta þekking er táknuð með bláum búdda (sem situr gjarnan í faðmlögum) á hreinu skýi viskunnar.

HERFAN SEM VERÐUR AÐ ELSKA

Búddisminn fæddist á Indlandi í formi Siddhartha Gautama, en leið þar undir lok á 13. öld og hefur ekki borið sitt barr þar síðan. Hins vegar hafa hefðir hindúismans haft mikil áhrif á hugmyndafræði hans þótt „strangtrúaðir“ búddistar hafni hvers konar guðum sem þeir geti hallað sér að til að losna úr viðjum hugans. Þeir þurfa að læra að lifa „á stað“ þar sem sagt hefur verið skilið við alla hluti, jafnvel þá æðstu, og afneita þeim sem blekkingu. Nirvana er órofinn tengslavefur þar sem hvorki tíma né rúm er að finna, einhvers konar upphafið „ástandslaust ástand“. Allt leysist upp og verður að öllu, nefnilega engu nema upphafningunni, sem þarf meira að segja líka að yfirgefa til að komast ennþá „hærra“. Þegar menn koma aftur niður er allt eins og það er, fjall er fjall og vatn er vatn, nema hvað allt er orðið breytt. Skot-pallurinn hjá þeim er umbreyting reiðinnar, *vajrapani*, sem liggur í hjarta vitundarorkunnar.

Í höggmyndalist er hin tantríska gyðja tímans ítrekað sýnd sem fögur stúlka dansandi í ástarvímu; hún þenur út heiminn með því að breiða úr hárinu, eða bindur það í hnút og endar hann. Gyðjan birtist í konum og það er hún sem tantristarnir þrá, ekki sú líkamlega heldur persónutöfrar hinnar innri gyðju sem þeir vilja eiga samneyti við. En hin ástkæra gyðja sköpunarinnar á sér aðra og mun grimvari hlið. Jafnframt því sem hún fæðir karlmanninn og tímann inn í þennan heim, þá sjarlægir hún líka alla úr honum. Hún býr jöfnum höndum yfir sköpunar- og eyðingarmætti og út frá því

mætti líta á karlmanninn sem fórnarlamb sjúkdóma, hungursneyða, slysa, ofbeldis og stríða. Margir tantrískir íkonar sýna hana þess vegna sem hina ógvekjandi svartmáluðu Kali með lafandi tungu og langar vígtennur ataðar blóði. Hún kann að vera herfileg en það verður engu að síður að elska hana.

Ýmsir kynferðislegir ritúalar tantrismans fara þess vegna fram innan um lík á líkbrennslustöðum við rauðlitan bjarma bálkestanna þar



Hin ógvekjandi ásjóna Kali. Vatnslitir á pappír, 19. öld

sem sjakalar og krákur komast oft í feitt og rífa í sig hræin og bryðja bein þeirra. Á Vesturlöndum er dauðinn orðinn tabú sem aðeins er hægt að sýna í bíómyndum. Fyrir austan er hann tíður gestur því líkaminn er látinn vera hjá fjölskyldunni uns hann er brenndur, líkt og hér tíðkaðist í eina tíð. Í Tíbet, þar sem lítið var um eldsneyti, voru líkamarnir vanalega brytjaðir í sundur og skildir eftir á opnum hásléttunum sem fæða fyrir úlfa, krákur og hrægama. Þetta eru vægast sagt skelfilegir staðir; lyktin af rotnandi holdi fyllir loftið og líkamspartar liggja á víð og dreif — kjötflyksur, hár, bein, tennur og hausjúpur vafið blaktandi leifum líkklæðanna í sannkallaðri veislu fyrir flugur, maðka og önnur skorkvikindi.

Að fordæmi Padmasambhava hafa sumir tíbetskir tantraiðkendur það fyrir sið að stunda innhverfa íhugun á þessum líkreitum, sem

þykja ákjósanlegir til að velta fyrir sér hinu röfum tilverunnar, og enn í dag eru ýmis trúarleg áhöld búin til úr menskum beinum. Til að geta horfst óttalaust í augun við dauðann þarf að gefa egóið upp á bátinn. Við forðumst dauðann eins og heitan eldinn vegna óttans við að verund okkar muni hverfa — af því allt sem við eigum, vitum og erum verður gert upptækt, hvort sem við trúum á endurholdgun eða ekki. Í frumkristni var endurholdgun viðurkennd sem staðreynd, en sú skoðun var tekin út af sakramentinu og lýst trúvillu árið 553.

Í tíbetskum búddisma er að finna ítarlegar skilgreiningar á hinum mismunandi þrepum sem við förum gegnum á leiðinni úr einu lífi yfir í annað. Þetta bil kallast *bardo* og er vandlega útlistað í „Bók hinna dauðu“, hvernig líkamlegir og sálrænir þættir aðskiljast og leysast upp á meðan við upplifum allt sem við höfum hugsað og orðið fyrir á lífsleiðinni; gleðina, sorgina, hryllinginn. Óvættirnar sem reyna að bregða fyrir okkur fæti er okkar eigin hugarburður og hvernig við bregðumst við þeim ræður því hvernig við fæðumst á ný. „Bók hinna dauðu“ er ekki aðallega ætluð hinum dauðvona, heldur þeim sem enn eru í fullu fjöri og standa ráðþrota frammi fyrir því hvernig þeir eiga að takast á við óreiðuna í hugleiðslu og daglegu lífi, því ekki er hægt að lifa lífinu til fullnustu án þess að vera í lifandi sambandi við dauðann.

LENGI LIFI VITLEYSINGARNIR!

Í myndbandsverki Bill Viola, *Observance* (sem hér hefur verið þýtt sem „Lostalotning“ með skírskotun til tantrismans) vottar fjöldi fólks á öllum aldri og af öllum kynþáttum einhverjum látnum virðingu sína, gjörsamlega yfirbugað af harmi. Sá látni sést ekki; hann er kominn út fyrir rammann, yfir móðuna miklu og hefur runnið saman við tómið. Breski listamaðurinn Damien Hirst

rerir á svipuð mið og Viola þegar hann skírði mannætuhákarl, sem hann hafði komið fyrir í stóru glerbúri með formalíni, *Ómöguleika dauðans í huga einhvers lifandi* („Impossibility of Death in the Mind of Someone Living“, 1991). Fólk felldi þó varla mörg tár út af niðurlögum bölváðrar ókindarinnar og enginn mótmælti meðferð Hirst á henni alvarlega. Hins vegar ætlaði allt að verða vitlaust þegar dansk-chíleíski myndlistarmaðurinn Marco Evaristtis setti nokkra lifandi gullfiska í blöndunartæki árið 2000 og bauð áhorfendum að stúta þeim.

Að éta og vera étinn, það er sá vefur sem lífið er ofið úr. Við erum alætur eins og rotturnar og sú staðreynd hefur mótað náttúru okkar bæði líkamlega og andlega, ekki síður en hugmyndafræðilega. Tennur okkar og kjálkar eru til þess fallin að bryðja harðgerar fæðutegundir úr plönturíkinu og rífa í okkur önnur dýr. Gras-

æturnar þurfa ekkert að velta fyrir sér hvað þær láta sér til munns; gras er matur, það er byggt inn í heilabúið á þeim, meira þurfa þær ekki að vita. Heilinn á mannskepnunni og geta hans til að rannsaka, leita svara, finna upp og muna eftir hefur nánast allt að gera með þá staðreynd að við erum alætur — þótt taugasérfræðingar hafi sýnt fram á að heilinn eyði ennþá meira af orku sinni í að stroka út minningar og flokka þær sem gagnlegar gætu reynst ef á þyrfti að halda síðar. Líffræðilega sinnaðir heimspekingar hafa gert því skóna að það að við getum étið nánast allt sem að kjafti kemur — þar á meðal aðrar manneskjur — sé höfuðástæðan fyrir jafnt „villimennsku“ okkar sem „góðmennsku“. Slíkar lífverur þurfa nauðsynlega að koma sér saman um siðareglur, hegðunarmunstur og ritúala til að halda sig á mottunni.

Eins og áður sagði þá erum við ekki aðeins það sem við borðum. Það hvernig við borðum, hvernig við meltum fæðuna og hvað við gerum við þá orku sem í henni blundar hefur úrslitaáhrif á hlutskipti okkar

og margvíslegar afleiðingar fyrir vistkerfið sem við stólum á. Að allt sé samtengt er ekki einkasannleikur búddismans, það er líffræðileg jafnt sem tilvistarleg „staðreynd“.

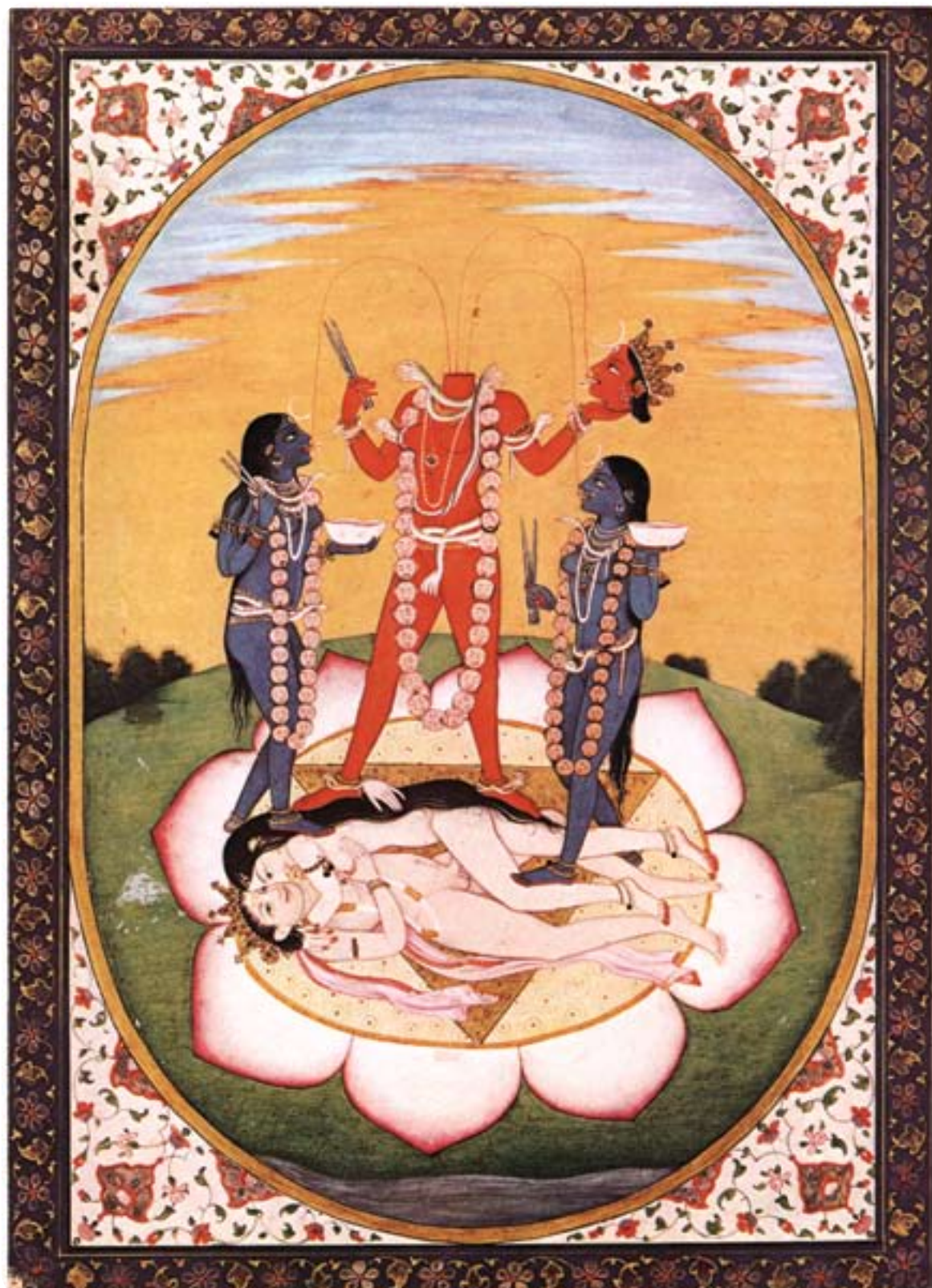
Syrgjendurnir í „Lostalotningu“ gráta ekki hinn látna, sem horfinn er af sjónarsviðinu, heldur sjálfa sig. Þeir eru viðstaddir eigin útför. Við erum sá kosmíski dropi sem skilur á milli feigs og ófeigs, alls og einskis — sá ófullkomleiki sem ímyndar sér Guð sem fullkominn, hvað sem það svo merkir. Fólk óskar sér stundum að það væri einhver annar, að það væri jafn ríkt og Björgúlfur Guðmundsson eða Ingi-björg Pálmadóttir, jafn hæfileikaríkt og Halldór Laxness eða eins fallett og þessi eða hinn. En menn eiga að sjálfsgöðu ekki við að þeir vilji

bókstaflega vera viðkomandi einstaklingur, heldur að geta notið kosta þeirra og velgengni. Það er samt sem áður óendanlega merkilegra að vera sprellumfandi vitleysingur en steindauður Albert Einstein.

ugt gleymast (eða réttara sagt verið sópað undir teppið) að Kristur var ekki aðeins sykurbliður pabbastrákur; hann var einstrengingslegur og róttækur aktívisti sem var veruleg ógn við ríkjandi valdhafa, bæði andlega og veraldlega.

Mæti Frelsarinn því aftur á okkar jarðneska plan og lætur til sín taka er ósennilegt að kirkjan muni gangast við honum, enda viðbúið að hann vilji rústa núverandi fyrirkomulagi.

Það er kannski ágætt að enda þessa yfirreið um lendum búddismans á kónu. Hermt er að keisarinn í Kína hafi eitt sinn fyllst löngun að hitta sannan uppljómaðan meistara, sem er bagalega sjaldgæft fyrirbæri. Hann kallaði til sín sinn hæfasta mann og skipaði honum að koma með slíkan meistara til sín. Hausaveiðarinn átti úr vöndu að ráða en hóf leit um allt keisaraveldið, sem bar engan árangur. Hann vissi að ef hann sneri tómhentur til baka yrði hann höfðinu styttri og afréð því að halda leitinni áfram í öðrum löndum. Hvert sem hann kom spurðist hann fyrir um það hvort einhver kannaðist við að hafa séð andlegan meistara og gæti sagt sér hvar hann væri niðurkominn, en enginn gat hjálpað honum. Mánuðir



Chinnamasta, ein af tíu birtingarmyndum gyöjunnar Kali. Hún hefur skorið af sér hausinn til að næra aðskilda parta sína. Fyrir neðan má sjá hinn himneska uppruna hennar. Gvasslitir á pappír, ca. 1800

Kannski vitum við öll innst inni að við erum fullkomin og alsæl en kjósum að leiða það vandlega hjá okkur, ekki reiðubúin að yfirgefa það leiksvið sem lífið er. Hver veit nema Guð gangi um götur mitt á meðal okkar sem ósköp venjulegur maður án þess að nokkur taki eftir því. Kristur á að hafa heitið að snúa aftur á efsta degi til að kippa hlutunum í lag í eitt skipti fyrir öll. En það hefur aldrei verið upplýst með hvaða hætti hann muni gera það, aðeins að mikið muni ganga á þegar ragnarök dynja yfir.

Kannski að Kristur sé þegar búinn að koma sér fyrir í hjarta fiskverkunarkonu, öskukarls eða dópsala; það væri honum líkt eins mikið og hann var gefinn fyrir neðanmálsfólk — ribbald, ræningja og gleðikonur. Það virðist stöð-

og ár liðu. Útsendarinn var orðinn úrkula vonar þegar hann kom í lítið indverskt sjávarþorp og spurði vertinn á gistihúsinu af gömlum vana hvort hann þekkti alvöru meistara. Já, sagði hann. Hvað segirðu, hvar er hann? Þú finnur hann niðri við höfnina, svaraði vertinn. Útsendarinum var kunnugt um að utangarðsfólk og fátæklingar héldu sig yfirleitt á þeim slóðum og spurði því hvernig í ósköpunum hann ætti að þekkja hann úr mannhafinu. Það er mjög auðvelt, svaraði vertinn; taktu bara með þér melónu. Hvað áttu eiginlega við, hvað í ósköpunum kemur melóna málinu við? Jú, sannaðu bara til; sá fyrsti sem hrifsar melónuna úr höndum þér, það er meistarinn. Og hvernig má það vera, spurði útsendarinn forviða. Það er mjög einfalt, svaraði vertinn; hann elskar melónur!





DÝNAMÍTSKIPIÐ

Japanski zenmeistarinn Deshimaru var sendur í seinni heimsstyrjöld í herþjónustu til Indókína. Eitt sinn var hann muntraður á flutningaskip sem var fullhlaðið af dýnamíti. Í hvert skipti sem tundurskeyti var miðað á skut eða stafn skipsins fleygðu einhverjir af áhöfninni sér frá borði vitstola af hræðslu. Deshimaru sat hins vegar á meðan í káetu sinni hinn rólegasti í lótu-stellingu ofan á einum dýnamít-kassanum. 40 dögum síðar náði þetta óvopnaða skip loksins höfn í mynni Mekongfljótsins og voru þá skipstjórinn og Deshimaru þeir einu sem eftir voru um borð. Það skal tekið fram að skipið var það eina af 51 í skipalestinni sem skilaði sér og var endurskírt þegar í stað "Hinn æðsti sannleikur Búdda."

Þýðing: Halldór Ásgeirsson

Afbryðisemin gerðist veik á geði
Halldór Ásgeirsson



*...og að bátur beri vatn að landi.
Ljósaklíf, Hafnarfirði júní 2000*

Halldór Ásgeirsson

Halldór Ásgeirsson (f. 1956) nam myndlist við Parísarháskóla og lauk þaðan samtals sex ára námi árið 1986. Halldór, sem búið hefur langdvölum í Japan, lagði sig eftir að rannsaka myndtákn þegar hann var á ferðalagi um heiminn á níunda áratugnum og vannur mikið með þau í verkum sínum. Það gefur auga leið að myndtákn hinna ólíku samfélaga hafa að geyma skilning manna á veröldinni og því má segja að Halldór vinni með menningararfleið viðkomandi þjóða. Þessi tákn birtast oft hjá honum á fánum sem festir eru á stangir og stungið niður í jörðina. Fánarnir eru látnir standa í röðum og minna um margt á bænafána búddista og tákna góðvilja, samkennd, frið og mikilvægi þess að allir fái notið hamingju. Séu þeir utandyra blaktir bænin í vindinum og dreifir blessun yfir land og lýð. Á þennan hátt staðfestir listamaðurinn tilvist fornra menningarheima í okkar eigin vestræna nútímaheimi og kallar náttúruna til vitnis um helgidóm lífsins, jafnframt því að hvetja okkur til að róa okkar persónulega eintrjáningi markvisst að strönd uppljómunar og innri fullvissu. Þegar þangað er komið er báturinn skilinn eftir — og allt annað sem við kunnum að hafa tekið með okkur í förina — og gengið á vit hins fullkomna frelsins án þess að líta nokkurn tíma aftur um öxl.

Halldór vinnur gjarnan með frumefnin fimm og notar hann þá vatnið, eldinn, loftið, jörðina og rýmið við sköpun sína. Vatnið og endurkast þess, í öllum sínum flöktandi birtingarmyndum, er honum sérstaklega hugleikið viðfangsefni. Jörðina hefur hann nálgast með því að bræða hraun og ál í hálfgerðum vítislogum, en efnið lekur þá til og tekur á sig form tákmynda frá fjarlægum menningarheimum, eða torráðins leturs. Þverstæðan milli náttúru og menningar er þar með leyst upp, bókstaflega brædd saman, þannig að náttúran verður að órjúfanlegum þætti menningarinnar og öfugt. Með innsæi og sannfæringu bendir Halldór okkur á að til að ná *nirvana* verðum við að samþætta andstæðurnar, að allt hangir saman og eitt útiloki ekki annað, heldur sé þvert á móti

forsenda mótsagnarinnar. *Nirvana* er ekki endilega eitthvað óralangt í burtu og ofar öllum venjulegum skilningi, þessu ástandi er hægt að ná hér og nú, hvar og hvenær sem er, hvort sem við gerum okkur grein fyrir því eða



ekki. Hversdagsleikinn geymir ekki einungis gaddfreðnar staðreyndir, hann má líta á sem nokkurs konar kyrrðarvöku sem við getum notið, enda er hann jafn raunverulegur eða óraunverulegur og *nirvana*.

Í austursal Listasafnsins hefur Halldór komið fyrir gömlum róðrabát ofan á stafla af glerflöskum með vatni í öllum regnbogans litum, en undir flöskunum er ljósakerfi sem

lýsir þær af og til upp svo þær sindra líkt og eðalsteinar í hálfbrökkvuðu rýminu. Halldór er ekki aðeins að vísa til þess að hver og einn verði að öðlast uppljómun upp á eigin spýtur, það geti enginn gert það fyrir okkur. Án vatnsins er enginn bátur og án fjarðarins er enginn sjór. Eitt af lykilhugtökum búddismans er að finna í Hjartasútrunni: form er tóm, tóm er form. Megininntak þessa fræga frasa er að allt sé háð hvort öðru, fallvalt og elífum breytingum undirorpið. Þess vegna er einnig hægt að segja: ekkert form, ekkert tóm. Ef við hugsum og erum háð heimi síbreytilegra forma, þá munum við þjást. En ef við útilokum alla hugsun þá höfum við ekkert form og ekkert tóm — og heldur enga þjáningu. Franski heimspekingurinn Descartes komst að þeirri fleygu niðurstöðu að hann væri til vegna þess að hann hugsaði („Je pense, donc je suis“). En ef ég hugsa ekki neitt, hvað þá? Það er enn fremur hægt að fullyrða að fjörðurinn sé fjörður og að vatnið sé vatn. Allt er einfaldlega nákvæmlega eins og það er. Við höfum því þrjár fullyrðingar sem allar virðast jafn umhugsunarverðar, ef ekki sannar: fjörðurinn er vatn og vatnið er fjörður; enginn fjörður, ekkert vatn; og fjörðurinn er fjörður og vatnið er vatn.

Hvernig við lítum á hlutina er undirgefið vitund okkar og vilja. Í búddískum fræðum um vitundina er viljinn á valdi andlegrar fávísku og á sama tíma er vitundin á valdi viljans. Það þýðir þó ekki að búddistar afneiti frjálsum vilja. Hann er að finna gegnum einbeittan vilja (e. mindfulness), hvernig við meðhöndlum upplýsingar undir áhrifum frá viðvarandi hugsunum, skoðunum og fyrri ákvörðunum, en það er rúm fyrir aðra ályktun á hverju andartaki vitundarinnar varðandi það, hvað viljinn tekur sér fyrir hendur að einbeita sér að. Búddistar leggja því mikið kapp á að rækta einbeittan vilja til að frelsa sig frá því að bregðast við umheiminum, ekki síður en eigin sjálf, með sjálfvirkum sofandahætti. Án þess að þroska með sér þennan meðfædda eiginleika geta menn ekki náð þeim erfiða og eftirsóttá áfanga í hugleiðslu sem einkennist af gegnumflæði og vísu.



Finnbogi Pétursson. *The Watertanks, Water-Earth*, 2005©

Ef þú ættir að koma orðum að því sem bærir innra með þér, hversu oft á dag heldurðu að þú myndir segja: „Ég vil ekki vera þar sem ég er“? Hvernig líður þér þegar þig langar ekki til að vera þar sem þú ert – í umferðarteppu, á vinnustað, á flugvelli eða með fólkinu sem þú ert þó með. Það er vitaskuld satt og rétt að sumir staðir eru ekki góðir – og stundum getur verið best að koma sér í burtu. En oft á tíðum er ekki um það að ræða. Og þá er „ég vil ekki vera hérna“ ekki aðeins gagnslaust heldur líka raun, jafnt fyrir mann sjálfan sem aðra. Einhver sagði að hvert sem þú færir, þar værirðu. Með öðrum orðum: Þú ert hérna. Alltaf. Er svo erfitt að sætta sig við það?

(Úr *Kyrrðin talar*)



Finnbogi Pétursson. *Chakra Couch*, 1998©



Finnbogi Pétursson. TeslaTune, 2007©

Finnbogi Pétursson

Finnbogi Pétursson (f. 1959) stundaði nám við fjöltækni-eild Myndlista- og handíðaskóla Íslands á árunum 1979-1983 og frá 1983-1985 við Jan van Eyck akademíuna í Hollandi. Hann hefur sýnt verk sín í yfir tuttugu löndum, nú nýlega í Taílandi og Ungverjalandi. Finnbogi er fyrsti og eini íslenski myndlistarmaðurinn sem vinnur gagnert með hljóð, bæði framleidd og náttúruleg, og margvíslegar speglanir þess í verkum sínum sem hann mótar með rafmagni, leiðslum, hátölurum, tölvum, ljósi, vatni, steinum, málmum og fundnum hlutum.

Einangrun skilningarvitanna er rofin og múrinn milli listgreina yfirstiginn í samruna hljóðs og myndar; sínus- og kósínusbylgjur þyrlast að hlustunum, sem tengjast hljóðlaust við sjóntaugarnar sem sýnilegar gárur og reglubundnar hreyfingar, meðan líkaminn nemur titring og kemst í fingerða snertingu við hljóðgjafann. Finnbogi vinnur einnig oft með mjög háa eða lága hljóðtíðni (20 Hz/20.000 Hz) á mörkum þess skynjanlega, ekki síður en með þögnina. Hann hefur til að mynda klippt saman málhvildir í upplestrum Halldórs Laxness úr skáldverkum sínum fyrir Ríkisútvarpið og felld saman í mikinn þagnarbrag. Í Listasafninu er einnig að finna hálökkuð, hljóðeinangruð veggbox með innbyggðum hljóðnema, sem stilltur er við

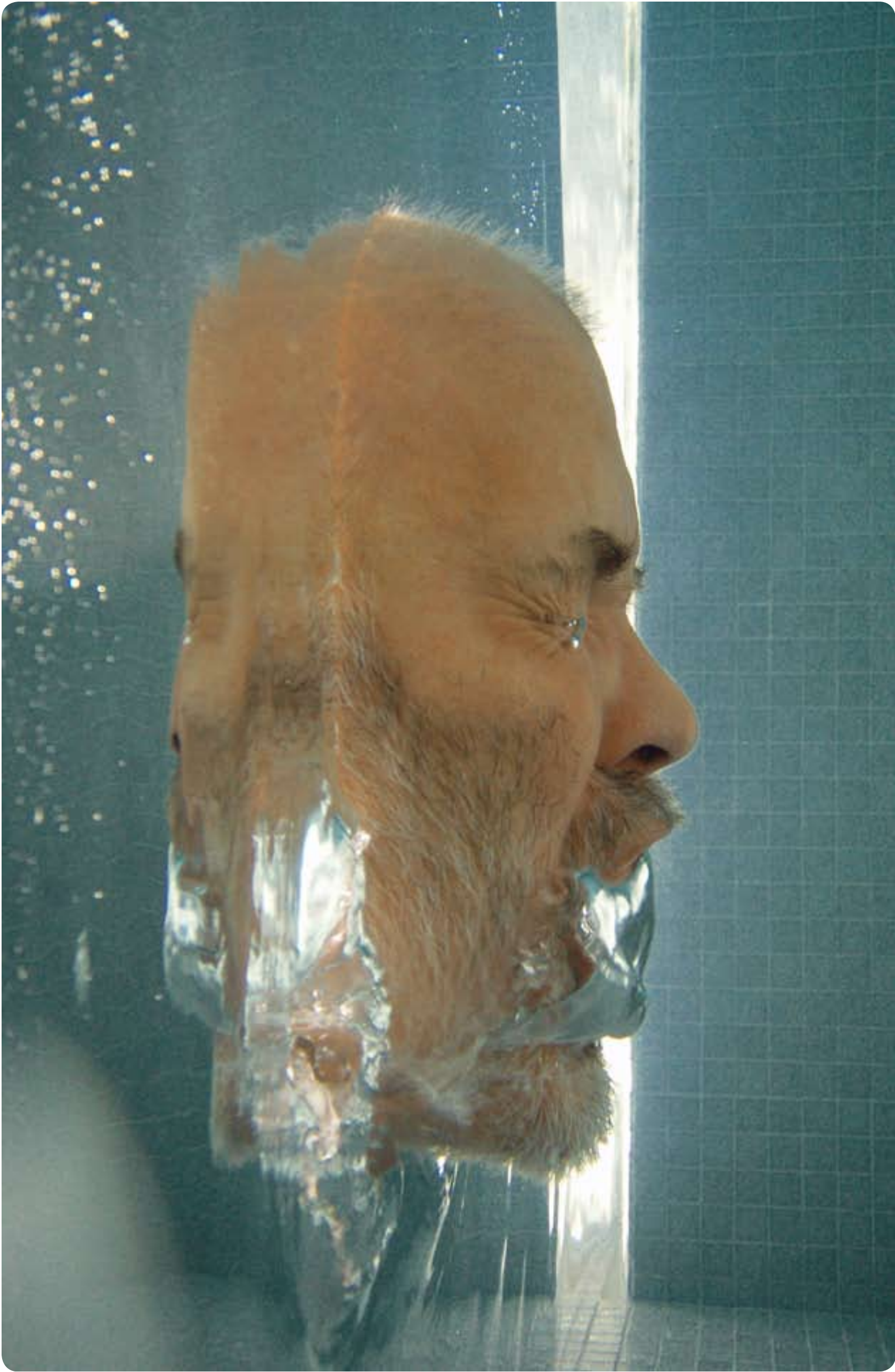
útvarpssendi inni í þeim, og leggja hlustir við hreina, ómengaða þögn úr viðtækjum í salnum. Finnboga hefur öðrum fremur tekist að sameina hljóð og form á einhverjum framandi gatnamótum í skynfærunum og kveikja samhljóm í líkama og sinni. Við verðum vitni að nokkurs konar formrænu hljóði þar sem hugmyndir hans um hljóðið eru ættaðar frá forminu.

Í verkum sínum vinnur Finnbogi mikið með eðlislæga tíðni hluta og virkjar umhverfið. Bylgjuhreyfingarnar sem hann býr til leiða óneitanlega hugann að bókstöfunum OM, rödduðu orði úr sanskrít sem kyrjað er út um allan heim og kemur mikið við sögu í búddisma og hindúisma. OM er oft notað við hugleiðslu og bænir, látið víbra á vörunum og titra í gómi og barka, en því er ætlað að beina vitundinni í átt að innri kyrrð, að tóminu sem ríkti áður en nokkuð var til, að upphafspunkti allra punkta. Og þó eru allir hlutir meira eða minna tómir, samsettir úr mikrókosmískum óravíddum milli atóma og strengja, sem fyrr eða síðar leysast upp og verða að engu — á leiðinni að verða að einhverju öðru.

OM er hluti af hinnu heilögu möntru *om mani padme hum* (oft þýtt sem „djásnið í lótusnum“), sem er áhugavert að bera saman við fyrstu setningu Gamla testamentisins: „Í upphafi

var orðið.“ Fyrsta orðið virðist, samkvæmt orðanna hljóðan, hafa verið inntakslaust eða hlutlaust; það var titringur úr tóminu sem kom hreyfingu á hlutina, sem eru allir á miklu iði nema þeir séu frystir niður í núll á Kelvin (-273 °C). Mantran hjálpar sanntrúuðum að finna samkennd með öllum lifandi verum og takast á við þjáninguna, *dukkha*, sem fylgir mannskepunnni eins og skugginn. Hún er ennfremur tengd við *Bodhisattva* (sá sem er uppljómaður en ákveður að vera eftir í okkar tilvist til að liðsinna öðrum). Æðsta birtingarmynd hans er *Avalokitesvara* (sá sem geymir meðaumkun allra Búdda) og er sagður hafa endurholdgast í Dalai Lama.

Yfir verkum Finnboga hvílir einhvers konar frumspekileg helgi, þrátt fyrir þann hátækni-lega búning sem þau eru klædd í. List hans er línudans milli augna og eyrna og líkamans í heild og sem slík stuðla þau að meira jafnvægi og samhygð með öllu sem lífsanda dregur. Í verkunum er einnig fólgin viss þverstæða og jafnframt lausn hennar: þau enduróma áreit-inu sem heldur okkur í *samsara* allan liðlangan daginn, á sama tíma og bylgjutíðnin sem þau senda frá sér getur beint okkur inn á hina einbeittu braut í átt að *nirvana*, að hinum ósýni-lega meðalvegi allra vega þar sem enga löngun eða þráhyggju er að finna.





Lostalotning (2002)

(Myndir úr plasmaskjáinnsetningunni Lostalotning/Observance, 2002.
Ljósmyndir Kira Perov)

Stöðugur straumur fólks hreyfist hægt og rólega í átt að okkur. Samtímafólk af öllum kynþáttum staðnæmist hvert á fætur öðru við enda raðarinnar fyrir framan okkur, tilfinningalega yfirbugað. Öllum er starsýnt á eitthvað fyrir neðan forgrunn myndarinnar.

Andrúmsloftið einkennist af einlægni, harmi og hátíðleika. Sumir snertast mjög vingjarnlega eða skiptast á augnabliks augnaskotum við þá sem þeir ganga framhjá. Þör hugga hvort annað í sorginni. Allir eiga það sameiginlegt að vilja ná fremst í röðina og tengjast því sem þar er. Þegar stund sameiningar hefur verið fullnægt, færir fólkíð sig aftast í röðina til að hleypa öðrum að.

Bill Viola

Bill Viola (f. 1951) er brautryðjandi í notkun myndbanda við listsköpun og alþjóðlega viðurkenndur sem einn fremsti myndlistarmaður heims. Hann hefur verið leiðandi við að festa myndbandið í sessi sem nauðsynlegan miðil samtímalistar og um leið víkkað umfang þess í tæknilegum, inntakslegum og sagnfræðilegum skilningi. Undanfarin 35 ár hefur Viola gert vídeospólur, arkitektónískar vídeóinnsetningar, hljóðumhverfi, raftónlistargjörninga, verk fyrir flatskjái og sjónvarpsútsendingar. Skrif hans hafa víða verið birt. Meðal helstu sýninga á verkum hans eru: „Bill Viola: Innsetningar og vídeospólur“ (Installations and Videotapes) í Nútímalistasafninu í New York (MoMA) árið 1987; „Grafin leyndarmál“ (Buried Secrets) í bandaríska skálanum á 46. Fenejartvíringnum árið 1995; og „Bill Viola: 25 ára yfirlitssýning“, sem var skipulögð árið 1997 af Whitney safninu í New York og ferðaðist milli sex safna í Bandaríkjunum og Evrópu. Árið 2002 lauk Viola „Áfram að degi til“ (Going Forth By Day), sem er stórt verk í fimm hlutum og var búið til fyrir Guggenheimsafnið í New York og Deutsche Guggenheim í Berlín. Árið 2003 skipulagði J. Paul Getty safnið í Los Angeles

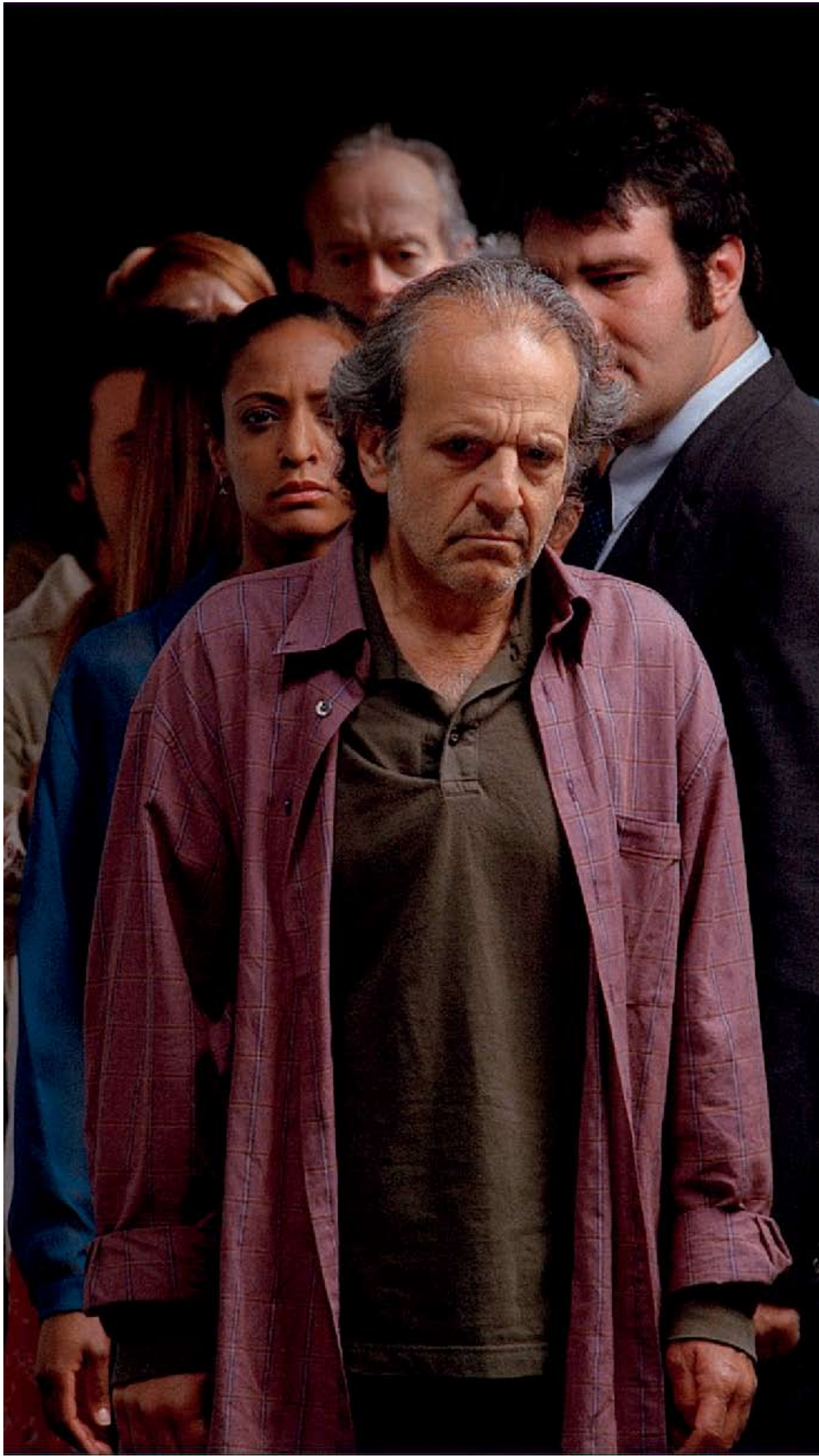
sýninguna „Bill Viola: Ástríðurnar“ (The Passions), sem einnig var sýnd í National Gallery í London, La Caixa stofnuninni í Madríd og í Þjóðarlistasafninu í Canberra. Ein stærsta sýningin á innsetningum Viola var opnuð í Mori listasafninu í Tokyo í október árið 2006 og bar titilinn „Bill Viola: Hatsu-Yume“ (Fyrsti draumurinn).

Bill Viola útskrifaðist úr Syracuse háskóla árið 1973. Eftir það lærði hann hjá og vann með tónskáldinu David Tudor og tók til dæmis þátt í Regnskógaverkefni hans, auk þess að gera tilraunir með tónlist og hljóðskúlpúra. Myndverkið Déserts frá 1994, sem Viola skapaði við samnefnt tónverk Edgards Varèse að beiðni Ensemble Modern og þýsku sjónvarpsstöðinni ZDF, var frumsýnt í Vín á sýningunni Wien Modern. Árið 2000 bjó Viola til svítu með þremur nýjum vídeóverkum fyrir rokkhljómsveitina Nine Inch Nails, sem notaði hana á tónleikaferðalagi sínu „Fragility“. Fjórum árum síðar vann Viola að nýrri uppfærslu á óperu Richards Wagners, Tristan og Ísold, í samstarfi við leikstjórnann Peter Sellars, hljómsveitarstjórnann Esa-Pekka Salonen og framleiðandann Kiru Perov. Frumgerð þessarar

óperu var sýnd í desember 2004 við undirleik Fílharmóníusveitar Los Angeles, en hún var flutt í endanlegri útgáfu af Þjóðaróperu Frakka í Bastillunni í París (L'Opéra National de Paris); fyrst í aprílmánuði 2005 og svo endurtekin í nóvember sama ár.

Bill Viola hefur hlotið fjölda viðurkenninga og verðlauna, þar á meðal fimm ára styrk frá MacArthur stofnuninni árið 1989 og fyrstu verðlaun á Medienkunstpreis árið 1993, sem veitt voru sameiginlega af Lista- og miðlunartæknimiðstöðinni í Karlsruhe og menningarsjóði Siemens. Viola hefur verið útnefndur heiðursdoktor við Syracuse háskóla (1995), The School of the Art Institute of Chicago (1997), California Institute of the Arts (2000) og Royal College of Art í London (2004), svo nokkrir séu nefndir. Hann var einnig gerður meðlimur í Bandarísku lista- og vísindaakademíunni (American Academy of Arts and Sciences) árið 2000. Árið 2006 veitti ríkisstjórn Frakklands Viola Lista- og skáldskaparorðuna (Order of Arts and Letters). Bill Viola býr og starfar, ásamt eiginkonu sinni og samstarfsmanni Kiru Perov, á Long Beach í Kaliforníu.







Erla Þórarinsdóttir

Erla Þórarinsdóttir (f. 1955) stundaði nám við Konstfack listhönnunarháskólann í Stokkhólmi og Gerrit Rietveld akademíuna í Hollandi, þaðan sem hún útskrifaðist árið 1981. Hún hefur sýnt verk sín víða um heim, á Norðurlöndum og vítt og breitt um Evrópu, sem og í Bandaríkjunum og Kína. Undanfarin ár hefur Erla aðallega einbeitt sér að skúlptúrum úr graníti og málmum og dvelur þá gjarnan langdvölum í borginni Xiamen í Kína. Verk hennar varpa oft nýju ljósi á kunnugleg form sem bjóða augum og huga kærkomna hvíld. Formin koma „ómótuð“ einhvers staðar úr loftinu í hendur listakonunnar sem leyfir þeim að taka á sig hugmyndafræðilega mynd í rólegheitum, uns hið ávala form og íbjúga lína smellur skyndilega saman í innblásnum samhljómi. Í hennar huga er formið, sem efnið tekur að lokum á sig, hinn uppljómaði veruleiki sem gagntekur verkið. Málverk Erlu kallast á við skúlptúra hennar, en í þeim blandar hún með sérstakri tækni saman olíulitum og blaðsilfurætingu. Form, tími og samruni eru því grunnstef í list hennar sem taka stöðugt á sig nýjar og ófyrirsjáanlegar myndir.

Að komst í gagnvirkt samband við myndlist Erlu minnir á hversu örstutt er í djúpa friðsæld innan *samsara* — heim þjáninga, hverfuleika og tálsýna — hvort sem verkin eru gerð úr steini, olíulitum á striga eða með aðstoð rafrænna miðla. Verkin eru einföld og tær og sýna okkur hvernig fegurðin brýst fram í síbreytilegri endurtekningu, en það er einnig eitt af aðalsmerkjum Erlu. Hún lýsir tímanum og hringrás

hans og leyfir honum að hafa mótandi áhrif á verk sín sem enduróma eilífðinni og staðfesta hvernig andinn getur tekið á sig hina kúnstugustu lögun. Verk Erlu búa yfir því sem kenna mætti við kvenlega töfra og heilunarmátt frumaflanna, sem draga mann inn í stærri vitund, inn í hringrás tilfinninga og framandi fræða. Verkin bera með sér ró og flæði og saman komin á einum stað móta þau rýmið og þrýstast að eða frá hvoru öðru eins og seglar hlaðnir spennu.

Á sýningunni er Erla einnig með unnar ljósmyndir sem sýna mismunandi handastellingar hins uppljómaða Búdda. Þessar táknrænu stellingar kallast *mudra* (bókstaflega „innsigli“ á sanskrít) og eiga sér langa hefð í myndmáli búddisma og hindúisma, enda þótt uppruni þeirra sé í dramatískum leikhúsfræðum Indverja og ná yfir dans, tónlist og bókmenntir.

Í ritinu *Natya Shastra* eftir spekinginn Baharata, sem skrifað var á tímabilinu 200 f. Kr. til 200 e. Kr., eru tilgreindar 28 *asamyuta* (einnar handar stellingar) and 24 *samyuta* (tveggja handa stellingar). *Mudra* stellingar eru vanalega útfærðar með báðum höndum og fingrum. Þær eru oft notaðar í sitjandi kyrrstöðuhugleiðslu, *asana*,

og með leikrænum tilþrifum í natya-yoga eða dans-yoga, sem á rætur í hindúsíma og blandar saman bhakti-yoga og karma-yoga með ýmsum viðbótum úr hatha-yoga og raja-yoga, en yoga þýðir að binda saman. Hver *mudra* hefur tiltekin áhrif á þann sem henni beitir og þær eru svipaðar alls staðar í hinum austurlenska heimi.





Í gegnum glerbú/digital painting –verkfæri hjartans 3 af 9 ljósmyndum, 30 x 50 cm hver, 2006©



Corpus lucis sensitivus/anima
olíulitur, blaðsilfur og litarduft á striga, 160 x 130 cm, 2003

Við erum það sem við hugsum.
Allt sem við erum verður til með hugsunum okkar.
Með hugsunum okkar sköpum við heiminn.
Spretti orð þín og gerðir af óhreinum huga
munu vandkvæðin fylgja þér
eins og hjólið fylgir uxanum sem dregur vagninn.

Við erum það sem við hugsum.
Allt sem við erum verður til með hugsunum okkar.
Með hugsunum okkar sköpum við heiminn.
Spretti orð þín og gerðir af hreinum huga
mun hamingjan fylgja þér
eins og skugginn, óhagganlega.

(Úr *Dhammapada*, en hún er talin með helstu ritum búddismans. Þar er að finna boðskap Búdda í hnotskurn. Sumir tala um siðferðisboðskap, enda hafa oft verið dregnar samlíkingar með *Dhammapada* og *Fjallræðu* Jesú Krists. Erindin hér að ofan eru fyrstu tvö erindi *Dhammapada*. Einhverjir hafa haft á orði, að ef menn skilji til fulls inntak þessara tveggja upphafsenda – skilji þau ekki aðeins vitsmunalega, eða tilfinningalega, ekki aðeins inn í merg og bein, heldur með allri sinni veru – þá geti menn lífað nokkuð góðu og viturlegu lífi hér á jörð.)

Hugrekki til frelsis: gleðin að lifa hættulega

Eftir Osho

Strákurinn var alltaf að klóra sér í höfðinu. Dag nokkur leit faðir hans á hann og spurði: „Af hverju ertu alltaf að klóra þér í kollinum, sonur?“ „Nú, ætli það sé ekki vegna þess að ég er sá eini sem veit að mig klæjar,“ svaraði drengurinn.

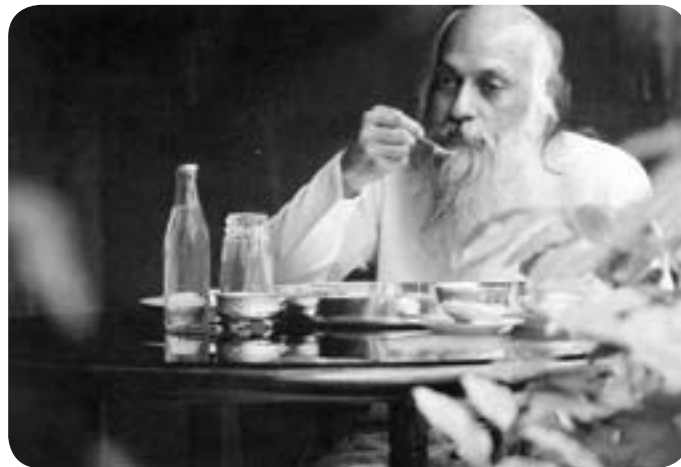
Lífið hlustar ekki á þín rök. Þú verður að hlusta á lífið. Að vera hugrakkur þýðir að hlusta á hjartað. Aðeins bleyður leita sér skjóls í höfðinu og reisa víggirðingar með rökrænni hugsun til að verjast óttanum. Hausinn á þeim er stútfullur af slægð og fullvissu um eigið ágæti, þannig að ekkert annað kemst að. Hugsun er aldrei frumleg. Hugsun getur í besta falli raðað hlutum saman á mismunandi hátt, en hún getur ekki komist í snertingu við hið óþekkt. Þess vegna hringsnýst hún um skottið á sjálfri sér. Hugurinn er sólginn í að láta útskýra allt fyrir sér — að láta útskýra vandamálið í burtu! Allar ráðgátur, þversagnir og andstæður, halda áfram að trufla hugann.

Saga heimspeki, trúarbragða og vísinda er öll runnin af sömu rótum, sömu hugsun — sama kláða. Menn þola ekki þennan kláða af því að þeir geta ekki sætt sig við það að hann sé ráðgáta. Hugurinn fær aðeins hvíld þegar tilveran er ekki lengur dularfull. Trúarbrögð hafa reynt að draga úr þessum njálgi með því að búa til Guð. Hann er ekki annað en hugmynd. Öll hugmyndasagan er viðleitni til að stoppa upp í gatið, sérstaklega stærðfræðin, enda er hún hreinræktadur hugarleikur. Flestir stærðfræðingar telja að svo sé ekki, rétt eins og guðfræðingar halda að Guð sé raunverulegur. Óskiljanleika lífsins er skipt út fyrir hugmyndir og samt er veruleikinn eins og gatasigti. Menn reyna líka að fylla upp í þau göt með hugmyndum svo þeir geti sagt: „Við erum algjörir snillingar. Núna er ekkert eftir sem við getum ekki skilið.“ En tilveran er botnlaust hydýpi, hún er eitt ógnarstórt gímald — galtómt. Og það er mjög óþægileg tilhugsun sem fær menn til að skjálfa á beinunum. Fæstir eru reiðbúnir að rýna ofan í dýpið, þeir líta til hliðar svo þeir þurfi ekki að horfast í augu við sannleikann.

Leið hjartans er leið hugrekksis, eða réttara sagt óttaleysis; dirfska getur verið aðferð til að fela óttann. Allir eru hræddir — og þeir ættu að vera það. Þú getur ekki orðið óttalaus fyrr en þú getur horfst í augu við lífið eins og það er. Það þýðir að takast á við óryggi, að treysta og elska, að kanna hið óþekkt — að yfirgefa fortíðina og láta framtíðina lönd og leið. Hið óþekkt getur aldrei orðið hluti af því þekkt. Jafnvel þegar þú þekkir hið óþekktanlega er það óþekktanlegt. Lífið er háskalegt og aðeins bleyður gera allt til að forðast hættunna, enda eru þær steindauðar, andvana svefngenglar.

Aldrei líta til baka. Gerðu eins mörg mistök og þú getur. Mundu bara að gera ekki sömu mistökina tvisvar og þá muntu þroskast.

Ekki reyna að skilja lífið. Lifðu því! Þeir sem þurfa alltaf á útskýringum að halda lifa í stöðugum ótta. Lífið er ómælanleg ráðgáta. Ekki biðja um útskýringar. Traust er orðið að trúarbrögðum í stað þess að byggja á reynslu. Ef þú treystir mun tilveran treysta þér. Öll trú er fengin að láni. Niútiú og níu prósent af því sem þú ert með í höfðinu er fengið að láni. Okkur hefur verið kennt að trúa, en það er ekki hægt að kenna neinum að vita. Aldrei trúa nokkrum sköpuðum hlut. Ef þú getur ekki treyst þá er betra að efast, því efast þú gætir þú einn góðan verðurdag öðlast traust. En þú getur ekki efast endalaust; efinn er sjúkdómur.



Hið nýja kemur ekki frá þér, það kemur að handan, utan og ofan við skilninginn. Það er ekki hluti af þér. Hugurinn er alltaf gamall, hann er aldrei ferskur; hann er minjasafn fortíðarinnar. Minnið býr til þennan hnút sem þú kallar „Ég“, sjálft egóið. Það er óekta, tilviljunarkennd samsuða, lágkúrleg geðflækja. Egóið heldur dauðahaldi í lífið. Hið nýja er úr takti við þig, af því stafar óttinn. Fortíðin er vanefnd á fyrirheitum; hún er niðurdrepandi síbylja.

Til að endurnýjast þarf gríðarlegt hugrekki. Flestir vilja hafa það þægilegt — þeir eru haldnir dauðahvöt, þeir vilja notalega gröf. Heimurinn er fullur af gungum og þess vegna hætta flestir að þroskast. Hvernig getur þú haldið áfram að þroskast ef þú ert gunga? Hvernig getur þú verið? Jú, þú telur þér trú um að þú sért eitthvað. Og fyrst þú getur ekki þroskast þá verður þú að finna þér staðgengil. Þú getur ekki vaxið, en eignir þínar og bankareikningar, frægð og frami, geta vaxið í staðinn.

AÐ TAKA ÁSTFÓSTRI VIÐ ÓHAMINGJUNA

Sú manngerð er afar sjaldgæf sem vill vera hamingjusöm — fólk hefur fjárfest svo mikið í óhamingju sinni. Það elskar óhamingju sína; í

raun og veru er það hamingjusamt með óhamingju sína, ómurlega hamingjusamt. Þú berð ábyrgð á vansæld þinni, en það gera þeir vansælu aldrei — og þannig viðhalda þeir vansæld sinni. Það er alltaf öðrum að kenna að þeir eru vansælir. Enginn, ekkert annað afl, er að gera eitthvað við þig, annar en þú sjálfur. Um þetta snýst karmalögmálið, það eru þínar gjörðir; karma þýðir að gera. Þú hefur gert það og þú getur afturkallað það. Og þú hefur enga ástæðu til að bíða eða seinka því. Þetta tekur enga stund, þú getur hreinlega stokkið út úr þessu ástandi! En við erum orðin svo vanaföst, við tilbíðjum kækina og köllum það hefðir.

Enginn vill vera einmana. Allir vilja tilheyra fjöldanum, ekki aðeins einum hóp heldur mörgum hópum. Fólk tilheyrir trúfélagi, stjórnmálaflokki, klúbbum, fyrirtæki, starfsgrein, skoðanabræðrum o.s.frv. Við þurfum stuðning allan sólarhringinn til að viðhalda okkar fólksku raunveru sem ellegar hrynur. Við erum hræðilega einmana ef við hættum að vera vansæl, því þá missum við okkar besta féлага. Hann er skugginn sem eltir okkur hvert sem við förum. Þegar þú ert aleinn hefur þú að minnsta kosti eymdina hjá þér — flestir eru giftir henni. Og þetta er orðið mjög langt hjónaband; þú hefur verið giftur bölinu í ótal lífum. En núna er komið að því að skilja við það, að losa sig við elsta ávana mannhugans, elsta förunautinn.

Vænstu einskis og vertu við öllu reiðubúinn! En vaninn stendur fast á sínu. Í alla þessa mannsaldra hefur þú hreiðrað um þig í fólkskum persónuleika sem annað fólk, sem þú elskaðir og virtir, þröngvaði upp á þig. Það var ekki gert af neinni illkvittni. Fólkíð vildi þér vel, en það var bara sofandi. Þetta er ekki vakandi fólk — foreldrar þínir, kennarar, prestar, stjórnmalamenn. Og jafnvel góð áform í höndum sofandi manneskju reynast banvæn þegar öll kurl eru komin til grafar. En það hefur ekkert upp á sig að reyna að brjótast um til að öðlast frelsi. Samfélagið er ekki vandamálið — þú ert vandamálið. Ekki varpa skuldinni yfir á aðra. Taktu ábyrgðina alfarið á þig. Og ekki reyna að streitast á móti, slíkt er aðeins ávísun á tapað stríð. Til að verða algjörlega frjáls þarftu að glaðvakna, vegna þess að ánaudið býr í undirmeðvitundinni. Þú verður að vera móðurlíf nýrrar manneskju.

Strax og þú verður einmana ferðu að dunda til að hafa eitthvað fyrir stafni. Sé enginn með þér hefurðu a.m.k. eitthvað að gera, þannig að blekkingin þrífst áfram. Haltu þér uppteknum, gerðu öll hugsanleg heimskupör. Múgurinn flykkist upp í sveit, bíll við bíl í langri halarófu,

til að komast í burt frá fjöldanum — allir eru að gera það sama! Fjöldinn er nauðsynlegur til þess að hið falska sjálf geti dafnað. Í stuttu máli, þá ertu fjöldinn. Samfélagið leyfir engum að taka sjálfan sig í sátt. Allir fordæma sig og aðra. En þegar þú ert aleinn með ekkert á þrjónunum læðist að þér djúpstæður ótti, vegna þess að smám saman byrjar hið falska sjálf að gufa upp. Þú óttast að þú sért að tapa þér, að missa glóruna.

ÁSTARLEIKIR SKILMÁLANNA

Ef þú elskar innilega finnur þú ekki fyrir neinum ótta. Óttinn er ekkert annað en fjarvera ástar. Hann er eins og myrkur. Myrkrið er ekki til, það bara virðist vera. Myrkrið er einfaldlega fjarvera ljóssins. Ljósið er til; taktu það burt og eftir stendur almyrkur. Hvernig er hægt að sigrast á því sem ekki er til? Ekki berjast við óttann, annars verður þú aðeins óttaslegnari og hrikaleg skelfing mun helta þig; óttinn við óttann.

En til er leyniráð: elskaðu meira. Finnir þú fyrir ótta skaltu elska meira. Og þegar ég tala um ást þá meina ég öll fjögur stig hennar, frá kynlífi til *samadhi*. Elskaðu djúpt, elskaðu skilyrðislaust — ekki biðja um neitt í staðinn. Óttalaus manneskja skapar ekki ótta í öðrum og lætur heldur ekki aðra skapa ótta í sér. Venjulegt fólk elskar aðeins þegar skilyrðum þeirra er fullnægt. Allir setja skilyrði — og ástin glatast. Ástin er óendanlegur alheimurinn! Þú getur ekki þröngvað henni inn í lokað rými og takmarkað hana. Hleypir þú fersku lofti inn í húsið þitt og lokar síðan öllum gluggum verður það fljótlega þungt og staðið.

Ef þú getur ekki elskað af öllu hjarta þá ertu að prúttu. Flestir elska aðeins ef aðrir koma til móts við þarfir þeirra. Og síðan nota þeir ástina sem refsivönd. Fólk er alltaf að kvarta undan því að enginn elski það. Enginn kvartar yfir því að hann elski ekki aðra. Ekki halda að þú sért að gera öðrum greiða þegar þú elskar þá; þú ert að gera það fyrir þig. Ekki biðja eftir að aðrir elski þig til þess að þú getir elskað þá. Vertu fullkomlega eigingjarn. Ástin er eigingjörn. Það er aðeins til ein tegund af fátækt og sú örbyrgð er hjarta sem er ófært um að elska. Ást er ekki samband. Það er tilverustig. Hatur er ekki andstæða ástar, heldur ást á röngunni. Raunveruleg andstæða ástarinnar er ótti. Ástin er útþensla, óttinn er samdráttur.

Eiginkonan er hrædd við eiginmanninn og öfugt. Flestir elskendur eru alltaf hræddir. En það er ekki ást, heldur fyrirkomulag tveggja einstaklinga sem stóla hvor á annan til að nota, stjórna, rífast við, ráðskast með, drottna yfir. Hjónabandið er fjárhagslegt öryggisnet, tilfinningalegur slagsmálahringur. Eignarhaldsfélag. Þú getur ekki gert aðra að þrælum þínum án þess að verða sjálfur að þræli.

Sama á við í stærra samhengi. Valdamiklir stjórnmálamenn halda lýðnum alltaf hræddum. Stríð skapar kjöraðstæður fyrir menn að drottna og verða leiðtogar. Og þetta á einnig við um stjórnmál hugans, pólitík hversdagsleikans. Þetta er ekkert vandamál ef þú vilt vera þræll.

Vandamálið er bara að enginn okkar er hérna til að leika þræl. Allir eru fæddir til að lifa í ljósinu sem ljós. Við verðum sjálf að endurheimta þau réttindi, að hætta að trúá leiðtoga og setja annað fólk á stall.

Sannir elskendur sjá ekki dauðann. Kynlíf er ekki ást, það er losti til að viðhalda tegundinni, líffræðilegar mútur. Margir ánetjast erótíkinni, aðrir afneita öllu kynlífi og gerast jafnvel munkar, sem veldur andlegri taugaveiklun. Fyrir hinum ástlausu er hvert andartak dánarstund vegna þess að það er alltaf verið að taka eitthvað frá þeim.

Þegar tveir hreinir kjarnar renna saman verður til eitthvað nýtt, nefnilega ást. Allt í einu ertu orðinn sáttur; það ber merki um ást. Ástin er ósýnileg, en ánægjan og gleðin leyna sér ekki. Enginn nema þú veist þegar þú ert hamingjusamur — þú getur ekki sannað það. Þú getur



ekki slengt hamingjunni upp á borðið svo allir geti séð hana. Þú getur ekki krufið hana og rannsakað. Jafnvel vísindamaðurinn veit þegar hann er ástfanginn. Það er eitthvað þarna! En það er ekki hlutur eða snertanlegt fyrirbæri. Innri skynjun hefur sitt eigið lögmál. Vegna innrættingar vísindahyggiunnar höfum við hins vegar misst traust okkar á þessari tilfinningu. Við stólum á aðra svo mikið að ef einhver segir „þú virðist mjög hamingjusamur“, þá fer þér að líða eins og þú sért það. Tuttugu manneskjur færðu létt með að láta þér líða mjög illa. Allt og sumt sem þær þyrftu að gera væri að endurtaka í nokkra daga: „Mér sýnist þú vera mjög óhamingjusamur og dapur, hvað er eiginlega að? Var einhver að deyja?“ Og áður en þú veist fer þig að gruna að þú sért óhamingjusamur fyrst svona margir eru að tala um það.

Við djúpstæða ást hverfur öll löngun, því hvers konar þrá á rætur sínar að rekja til óánægju. Þú þráir vegna þess að þér finnst að þig vanti eitthvað. Maður sem er fullur af ótta getur aðeins hatað. Og hann er líka fullur af reiði. Dauðinn virðist vera eini griðarstaður hinnar óttaslegnu manneskju. Fyrir henni er sjálfsmorð, afneitun lífsins, eina lausnin. Til að geta hatað verður þú fyrst að skapa eitrið í sjálfum þér. Þú getur ekki gefið eitthvað sem þú hefur ekki. Menn hata af því að þeir hafa ekki neitt annað.

Áður en þú getur sært aðra verður þú fyrst að særa sjálfan þig. Að vera hindú þýðir að hata múslima, hjá mörgum kristnum beinist hatrið að gyðingum. Að vera kristinn þýðir að hafa önnur trúarbrögð á hornum sér. Þú þekkir aðeins eina tegund ástar og hún er að vera í nöp við aðra. Þegar þú hatar er egóinu fullnægt. Egó-ið þrífst á hatrinu því þá finnst þér þú vera betri en hinir, yfir aðra hafinn. Gegnum hatrið ert þú aðgreindur, gegnum hatrið ertu skilgreindur.

FRÁ ÁST Á RÖNGUNNI TIL KÆRLEIKA Á VILLIGÖTUM

Efsta stig kærleikans næst aðeins í gegnum hugleiðslu. Á því stigi brotna allar samræður niður. Eftir það verður þú að eiga í samræðu við þögnina. Orðin hverfa vegna þess að þegar hjartað er orðið barmafullt getur þú ekki hugsað. Þegar hjartað flæðir út yfir barma sína er þögnin eini miðillinn. Það er enginn „annar“. Þú hlustar hvorki né segir nokkurn skapaðan hlut. Þú ert orðinn eitt með öllu.

Vertu nákvæmlega þar sem þú ert og gleymdu öllum heimsins áhyggjum. Þá finnur þú fyrir mikilli slökun og innri kyrrð. Zen-búddistar eiga við þetta þegar þeir vísa til hins „upprunalega andlits“ — afslappað, án hroka og hræsni og allra þeirra reglna sem segja til um hvernig þú átt að hegða þér. Svona leistu út áður en þú fæddist!

Sumir halda að þeir geti orðið lifandi með því einu að þylja möntrur. En svo einfalt er það ekki. Fólk verður að umturna öllu sínu lífsmynstri og viðhorfum. Það er auðvelt að elska allan heiminn, en það er mjög erfitt að elska eina manneskju. Á Vesturlöndum er fólk stöðugt að reyna að finna ástina í gegnum aðra án þess að hafa fundið sig sjálf. Vesturlandabúar halda að allt sé hægt að kaupa, líka uppljómun! Í Austurlöndum hafa

ýmsir reynt að losna undan þessum eltingarleik með því að hafna ástinni. Þeir verða ástlausir og kalla það aftengingu. Þeir nota hugleiðslu til að láta sér líða vel í einmanaleika sínum.

Hugleiðsla snýst um að vera aðeins tengdur sér sjálfum. Þú læsir hringnum í kringum sjálfan þig og stígur ekki út úr honum. Þú leysir auðvitað níutíu og níu prósent af vandamálum þínum, en fórnarkostnaðurinn er mikill. Þú verður ekki eins stressaður og órólegur læstur inni í þínum einkahelli, verndaður með lokuð augun. Þú finnur fyrir minnstu orkuhreyfingum tilverunnar og ert hamingjusamur. En þessi hamingja er dálítið dauð. Þessi hamingja er ekki fögnuður, ekki gleði. Það er ekki samasemmerki milli þess að vera heilbrigður og hafa enga sjúkdóma. Góð heilsa á að vera jákvæð og glóandi, ekki aðeins laus við kvilla. Þannig getur dauður líkami verið heilbrigður þótt engin veikindi séu fyrir hendi.

Vel má vera að syndaselirnir séu betur á vegi staddir en dýrlingarnir. Sá syndugi stundar ekki meinlætaliðnað, hann er illa að sér og heldur ekki auðmjúkur; hann er aðeins venjuleg manneskja sem veit ekkert í sinn haus. Sú þögn er geld sem ekki getur staðið frammi fyrir vandamálum. Hún er lítills virði, ekki almennileg þögn. Hugleiðsla á að hreyfa við þér, flæða, opna þig og verða að ást.

Núíð, hið líðandi andartak, er flugbeitt; það er eins og logi, síbreytilegt. Samt er fólk alltaf að drepa úr leiðindum og veit ekkert hvað það á af sér að gera, fast í sama farinu. Fólk segist vera að drepa tímann, en á meðan hann er að drepa það! Engu að síður reyna menn sífellt að drepa tímann þótt þeir hafi ekki hugmynd um hvað hann er. Tíminn flýgur og hleypur, segja menn sér til huggunar, en í rauninni ert þú aðeins að fara — skref fyrir skref í súginn. Allur þessi óróleiki sýnir að þú ert ekki að fá rétta útrás fyrir orkuna.

Allir eru einhverjir aðrir; enginn er þar sem hann ætti að vera. Þér leiðist vegna þess að þú lifir eftir munstri sem aðrir hafa búið til. Hafnaðu þessu munstri og farðu þínar eigin leiðir. Þetta er ekki spurning um peninga, völd eða virðingu, heldur að fylgja því sem þér er eðlislægt að gera. Stund uppljómunar, *samadhi*, má líkja við tvo klukkuvísa sem mætast á hádegi og renna saman í eitt. Þannig leysist tvíhyggja þinnar verundar upp á dauðastundinni. Og hvernig þú deyrð skiptir öllu máli vegna þess að þannig fæðist þú aftur, níutíu og níu prósent alveg eins. Fæðing og dauði eru ekki annað en tvær hliðar á sömu mynt.

Vertu óhræddur við dauðann og þú munt endurfæðast í raun og veru. Vittu, að þótt steinninn detti ofan í hafsdjúpið er hann samt ennþá til. Vertu því óhræddur að týna þér og þá muntu skilja hvað Kristur átti við þegar hann sagði: „Því hver sem vill bjarga lífi sínu, mun týna því, og hver sem týnir lífi sínu [...] mun bjarga því.“ Fólk varar þig við að stökkva út í djúpu laugina án þess að hugsa þig vandlega um. Ég segi: stökktu fyrst og þældu svo í því eins mikið og þú vilt! Gerðu öfugt við það sem þú ert vanur í dálítinn tíma og sjáðu hvað setur. Þegar þú getur framkvæmt andstæðu þess sem þér er tamt muntu skilja hvernig hægt er að losna úr viðjum vanans.

Hins vegar kemur sérhver athöfn í veg fyrir það, að þú framkvæmir eitthvað sem rekt þvert á hana. Það eru því takmarkanir, eins konar tilvistarlegt öryggiskerfi; þú getur ekki gert tvo andstæða hluti á sama tíma. Áður en þú ákveður eitthvað ertu frjáls, þannig að viljir þú vera algjörlega frjáls skaltu ekkert velja.

GUÐS VOLAÐA HOLA

Þú ert holur án Guðs, ekkert nema rjúkandi rústir. Við viljum fela þessa nekt, þetta tómarúm, þennan ljótleika. Við breiðum yfir hann með blómum og fallegum skreytingum til að spegla okkur í og telja okkur trú um að við séum eitthvað. Enginn getur opnað sig eins og bók. Persónuleikinn er félagsfræðileg fágun, samfélagsleg fínþússning. Opnaðu þig smám saman og gamla auðkennið þitt byrjar að fjara út; það verður ekki lengur einhver stimpill heldur ný sýn. Þú getur farið að segja „Ég“ með eitthvað fyrir aftan orðið og þú munt aðeins nota þetta persónufornafn vegna þess að það er hentugt.

Innst inni veistu að orðið hefur enga merkingu, ekkert inntak, enga tilvistarlega þýðingu; að á bak við orðið er hulið haf; óendanlegt, ægífagurt, heilagt.

Tantra heimspekin segir vertu lifandi, meira lifandi, vegna þess að lífið er Guð. Vertu meira lifandi og þú verður guðlegri. Taktu sjálfan þig í djúpa sátt. Hættu að stóla á viðurkenningu annarra. Ekki búa til bil milli þín og þess sem er, milli heimsins og nirvana. Uppljómun er að hafa enga löngun. Uppljómun er að finna að það er ekkert að finna. Uppljómun er að vita að það er enginn staður til að fara á. Uppljómun er að komast að því að þetta er allt og sumt, að það er fullkomið — að þetta er eina málið. Miklu magnaðra en LSD.

Þegar þú nærð að verða algjörlega saklaus fyllistu gríðarlegu þakklæti. Það er ekki bæn vegna þess að þú ert ekki að biðja um neitt. Og



því þakklátari sem þú verður, þeim mun meira eys tilveran úr skálum gnægjar sinnar. Við það myndast mjög jákvæð hringrás; þeim mun meira sem þú færð, þeim mun þakklátari verður þú og þá færðu ennþá meira!

Haltu öllum dyrum opnum. Láttu sólina, regnið og rokið koma. Leyfðu Guði að birtast á eins margbreytilegan hátt og hann vill; í gegnum tónlist, ljóð, dans, söng, myndlist, ást, hugleiðslu, vinnu og leik. Haltu öllum dyrum opnum. Myrkrið er líka fagurt. Það hefur feiknarlega dýpt, þögn og óendanleika. Ljósið kemur og fer; myrkrið er alltaf á sínum stað, það er eilífara en ljósið. Ljósið þarfnast orku; myrkið notar ekkert afl — það bara er í tilvistarleysi sínu.

Þekking skiptir ekki máli, ekki heldur kenningar eða hugsjónir, hvorki tár þín né tilfinningar. Umblytting sjálfverunnar er það eina sem skiptir máli. Taktu á móti sorginni, tárunum, þínunni. Af hverju ertu alltaf að reyna að flýja sársaukann? Hefur þér nokkurn tíma tekist það?

Hlutirnir eru mjög einfaldir, en við flækjum þá. Ánægja og sorg er hvorttveggja þjáning — sem við skiljum ekki. Ánægja er þjáning, þjáning er ánægja. Lífið heldur hárfínu jafnvægi milli andstæðnanna. Lifðu alla þessa angist og sælu

— hvorttveggja er alfarið þitt. Og mundu að sæla getur ekki lifað án angistar, lífið getur ekki verið án dauða, gleðin getur ekki skilið sig frá sorginni. Þú vex út af glundroðanum! Þrátt fyrir það erum við alltaf að berjast við hann og sköpum þannig aðeins meiri ringulreið. Sé allt í klessu hjá þér, vertu þá í steik — vertu hamingjusamur!

Búrið sem þú hefur lokað þig inni í veitir þér öryggi; það er ímyndað haldreipi. Völd þín, ríkidæmi og orðspor, allt eru þetta þín eigin búur. Aldrei bæla neitt niður. Vertu opin. Vertu þolinmóður. Vertu ófyrirsjáanlegur. Vertu glaðvakandi. Þegar þú vaknar í alvörunni muntu hlæja dátt og innilega vegna þess að hlutirnir eru svo einfaldir! En við höfum gert þá erfða, langsóttu, vonlausa. Þú þjáist af því að þú ert ekki tiltækur. Leyfðu hlutunum að gerast. Það er enginn gerandi; enginn gerir neitt. Hlutirnir bara gerast. Ekki telja þér trú um að þú sért að gera eitthvað. Það mun gerast, það gerðist, það mun gerast — og þú verður ekki lengur gerandinn sem fær svölun út úr því að hugsa „ég gerði þetta, ég verð að gera þetta“. Það er enginn þú nema þú, ekkert nema það sem er — þögn, tómkennnd verund. Sannleikurinn er einstaklega einfaldir. Hann er hér og nú, ekki einhvers staðar úti í buskanum. Heimurinn er ekki að vakna; þú ert að vakna.

SÉRFRÆÐINGAR SANNLEIKANS

Þeir sem leita sannleikans velta sjaldnast fyrir sér hvað þeir ættu að gera við hann ef þeir finndu hann. Þú getur ekki borðað sannleikann, þú getur ekki selt hann; þú getur ekki orðið forseti af því að þú situr á sannleikanum. Vitir þú sannleikann ertu vanalega krossfestur. Guð, sannleikur, hið góða, fegurð. Það er mjög gott að skrifa langar ritgerðir um þessi viðfangsefni og hljóta að launum doktorsgráður frá háskólum. Toppurinn er að fá Nóbelsverðlaunin. En viljir þú virkilega upplifa þessi fyriræri þá ertu á hálum ís. Þú ættir að vera mjög hræddur við að fá þessa ósk uppfyllta. Þetta er ástæðan fyrir því að Guð er heyrnarlaus — svo hann heyrir ekki ákall þitt og þú getir ótruflaður haldið áfram með þitt dapurlega líf og fallegu bænir. Þú getur haldið áfram að vera öfundsjúkur, reiður, hatursfullur og eingingjarn og sárþænt Guð um að gera þig auðmjúkan, því sælir eru hógværir. Guð, gerðu mig auðmjúkan! Það kemur ekki fram í neinu helgiriti, en ég get sagt þér að það síðasta sem Guð gerði eftir að hann skapaði heiminn á sjötta degi var að sprengja í sér hlustirnar. Síðan þá höfum við ekkert heyrt frá honum, né hann frá okkur.

Viltu virkilega Guð? Viltu virkilega sannleikann? Viltu virkilega þögn? Ef þú biður og ert virkilega heiðarlegur verður þú verulega skömmustulegur. Manneskja eins og Jesús Kristur er sífellt til vandræða vegna þess að hann minnir þig á að þú getur orðið jafnfallegur og hann, jafnnáðugur, jafnsannlegur — og það særir mann mikið. Hann lætur þér líða eins og þú sért óæðri honum og enginn vill vera óæðri.

Það eru aðeins tvær leiðir til að takast á við þessa hræðilegu tilfinningu. Önnur er að verða göfugri, sem kallar á mjög langt, hættulegt, erfitt og einmanalegt ferðalag. Hin leiðin er að uppræta ofurmennið. Þá verður allur fjöldinn að jafningjum. Allir eru slóttugir, allir eru svindlarar, allir eru glæpamenn á sína vísu. Allir eru öfundsjúkir, allir eru metnaðarfullir. Allir eru á sama báti og skilja tungumál hvers annars. Og enginn veldur usla vegna sannleikans, vegna Guðs, vegna hugleiðslu.

Fólk er ánægt án Gautama Búdda, án Sókratesar, án Tagore, án Gurdjieffs — af því að þessar manneskjur eru eins og himinháir fjallstoppur og þú virðist svo lítil í samanburði, eins og peð, og það kemur við kaunin. Auðveldast er að gleyma fjöllumunum og taka undir: „Þessi fjöll eru goðafræði, áhugaverður heilaspuni; raunveruleikinn er sléttlendi.“ Þú nýtur sléttunnar, þú nýtur eigingirninnar — og þú nýtur þess einnig

lengur þörf á að vera á einum stað. Við tekur tímabil könnunar, ævintýra, sjálfstæðis. Lirfan er ósjálfbjarga, fangi í hlekkjum. Fiðrildið hefur brotist úr ánaudinni og byrjar að hreyfa sig. Ísinn hefur bráðnað, það er komið vor. Fiðrildið hreyfist eins og iðandi lækur.

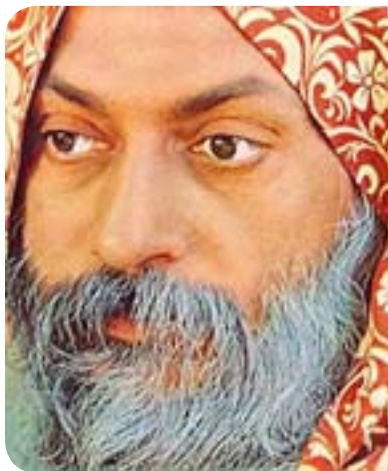
Sjálfstæði næst ekki fyrr en þú kannt að segja nei; jámenn eru alltaf háðir. En sjálfstæði hefur ekki mikla þýðingu í sjálfu sér. Að vera bara sjálfstæður veitir þér ekki fullnægingu. Það er gott að vera kominn út úr fangelsinu, en hvað hefur það upp á sig? Frelsi frá hverju?

Mundu að frelsi hefur tvær hliðar; frelsi til og frelsi frá. Margir ná aðeins fyrsta stiginu af frelsi, frelsinu frá — frá foreldrum, frá kirkjunni, frá samtökum, frá hinu og þessu. En til hvers? Þetta er mjög neikvætt frelsi. Ef þú þekkir aðeins frelsi frá einhverju veistu ekki hvað raunverulegt frelsi er. Þú verður að kynnast jákvæðu

þú getur horft frá fjallstoppunum á útsýnið sem er stórkostlegt.

Meltu meira. Ekki binda þig eingöngu við heimahaga. Augað sér aðeins það sem hugurinn þekkir. Meltu fortíð allra þeirra sem búið hafa á jörðinni; vertu ríkisborgari plánetunnar jarðar! Það er heldur engin ástæða til að takmarka sig við súfisma, kristni, hindúisma eða islam. Meltu allt saman! Kóraninn er þinn. Biblían er þín, líka Talmúðinn, vetaritin og taóisminn — allt þetta er þitt. Og því meira sem þú meltir þeim mun hærra verður fjallstindurinn sem þú getur staðið á og horft yfir fjarlæg lönd og innbyrt framandi viðhorf sem þína eigin sýn. Tilveran byggist á innbyrðis tengslum, allt er byggt hvað á öðru. Allt er eitt.

Nietzsche komst að þeirri niðurstöðu að Guð væri dauður og maðurinn því frjáls. Fáir skilja þá dýpt sem felst í þessari yfirlýsingu. Þetta



að biðjast fyrir: „Algóði Guð, losaðu mig undan eigingirninni og gerðu mig auðsveipan og hamingjusaman.“ Þú getur beðið um hvað sem er án ótta vegna þess að þú breytist ekki vitund. Og þú getur líka notið þess að biðja fyrir góðum hlutum.

Þetta er ástæðan fyrir því að fólk er kristið, hindúa- og islamstrúar, án þess að vera trúað. Trúuð manneskja er einfaldlega trúuð; hún er hvorki hindúi, múslimi, kristin né búddisti — þess gerist ekki þörf. Það kann að hljóma einkennilega, en það er mjög sjaldgæft að fólk hafi sál vegna þess að í gegnum aldirnar hefur því verið sagt að það fæðist með sál. Staðreyndin er sú að þú ert aðeins fæddur með möguleikann á því að verða sál, ekki með raunverulega sál. Þú ert aðeins með leiðarvísinn, en þú verður að ráða fram úr honum sjálfur. Þú ert með fræið, en þú verður að finna rétta jarðveginn, rétta loftslagið og réttu stundina til þess að það geti sprungið út og vaxið. Hreyfist þú aðeins lárétt muntu aldrei öðlast sál. Þegar hið lóðréttu lýstur í gegnum þig verður þú fyrst að sál. Að hafa sál þýðir að hið lóðréttu (andlega) hefur skorið og náð inn fyrir hið lárétta (veraldlega). Þá fyrst hefur verundin öðlast tvo ása.

LIRFA MEÐ MÖGULEIKA Á SÁL

Maðurinn fæðist sem lirfa. Sannleikurinn opinberast í gengum þrjú stig: meltingu, sjálfstæði og sköpun. Haltu þessum þremur orðum til haga, þetta eru lykiltríði. Lirfan meltir aðeins fæðuna, hún er að undirbúa sig undir að verða að fiðrildi. Áður en þú getur farið að hreyfa þig þarftu mikla orku. Fiðrildið skriður út úr púpunni þegar meltingarferlinu er lokið. Nú er ekki

hliðinni — frelsinu til að skapa, til að vera, til að tjá sig, til að syngja þinn söng og dansa þinn dans. Þá fyrst verður fiðrildið vængjað fyrirbæri, sönn hunangsæta. Þetta er fegurðin við fiðrildi. Aðeins mjög skapandi fólk er fallett vegna þess að það þekkir dásemdir lífsins; það hefur augu til að sjá, eyru til að heyra og hjórtu sem finna til. Það er fullt af lífi — og það lifir því í botn. Það brennir báða enda í einu. Það lifir sterkt, það lifir heilstætt.

Þegar þú ert búinn að melta fæðuna verður þú að muna hana. Hún er ekki aðskilin frá þér; hún er orðin að blóði þínu, merg og beinum. Hún er orðin þú. Fortíðina verður að melta. Það er ekkert rangt við fortíðina. Þú þarft ekki að fara á upphafsreit því ef allir þyrftu að byrja á ABC hefði lítil þróun átt sér stað. Þess vegna hafa dýrin í rauninni ekki þróast. Hundurinn er eins og hann var fyrir milljónum ára.

Hvaðan kemur þessi þróun? Hún stafar af því að maðurinn getur melt fortíðina. Þegar þú hefur tileinkað þér fortíðina ertu laus við hana. Að öðrum kosti þarftu að fara í gegnum margar tilverur og núverandi líf þitt verður sóun.

Þú stendur á herðum forfeðra þinna og formæðra. Hver maður stendur ofan á herðum næsta manns og þess vegna hefur mannskepnan náð svona miklum hæðum. Hundar geta ekki risið svona hátt, kettir ekki heldur; þeir stóla á sjálfa sig. Hæð þeirra er þeirra eigin raunhæð. Þín hæð inniheldur það sem Búdda, Kristur, Patanjali, Móses og Lao-Tse höfðu fram að færa. Því betur sem þú meltir boðskapinn þeim mun hærra muntu standa.

er vendipunktur í sögu vitundarinnar á Vesturlöndum. Sé Guð til getur maðurinn aldrei orðið frjáls vegna þess að tilvera Guðs þýðir að hann er skaparinn og þar með höfum við verið smættuð niður í hjálparvana strengjabrúður. Það er einungis undir honum komið hvort hann skapar eða eyðir.

Nietzsche vissi ekki að til væru trúarbrögð í heiminum sem hefðu engan Guð — en jafnvel í þeim trúarbrögðum er maðurinn ekki frjáls. En hann vissi ekki um búddisma, jainregluna og taóisma — djúpvitustu trúarbrögð í heimi. Þessar andlegu hreyfingar eiga það sameiginlegt að í þeim er engan Guð að finna. Hins vegar verður að drepa eitt í viðbót, en það eru skipuleg trúarbrögð og losna við ayatolla, rabbía, shankaracharya, biskupa og páfa. Þeir myndu einfaldlega missa vinnuna og hætta að vera gagnlegir.

Nietzsche sagði samt aldrei hvað við ættum að gera við þetta frelsi. Hann var svo hrifinn af Jesú að hann gat aðeins verið á móti honum. Hin mikla bók hans, Svo mælti Zarafústra, er í raun tilraun til að búa til nýtt guðspjall. Og þegar hann varð geðveikur undir lok ævi sinnar fór hann að skrifa undir bréf sín sem „And-Kristur Friedrich Nietzsche“.

En frjáls frá hverju? Frelsi Nietzsches gerir okkur alveg eins og öll hin dýrin. Það er ekki réttnefni að kalla það frelsi vegna þess að slíkt frjálsræði er vitfíring. Það er ekki raunverulegt frelsi vegna þess að það felur enga ábyrgð í sér, enga speki. Komi frelsið þér ekki upp á hærra plan en þrældómurinn er það tilgangslost. Mögulega hafnar

þú á lægra plani en þrældómurinn er á vegna þess að þrælahald krefst ákveðins aga, ákveðins siðferðis, ákveðinna reglna.

Það segir sína sögu að eftir að Nietzsche náði eyrum enskumælandi þjóða varð „fuck“ mikilvægasta orð tungumálsins. Allir vilja frelsi. Enginn vill ábyrgð. Aristóteles skilgreindi manninn sem dýr án fjaðra á tveimur fótum. Samtímamaður hans, Díógenes, sá mikli dulspekingur, fangaði páfugl, reitti af honum allar fjaðrirnar og sendi hann til Aristótelesar með þessum skilaboðum: „Vertu svo vænn að þiggja þessa mannveru að gjöf.“

MANNAUÐUR OG EIGNARHALD

Eins og staðan er núna áttu þig ekki sjálfur frekar en fjölskyldan á sig sjálf. Hún er sálfræðilega úrelt fyrirbæri sem varð til út af eignarhaldinu. Við tölum um eiginmenn og eigin konur. Valdamið fólk í gamla daga náði að sölsa undir sig miklu meira af eignum en aðrir og það vildi að þær yrðu gefnar börnum sínum. Fram að því snerist málið ekki um fjölskylduna sem slíka, heldur samfélagið, og karlmaðurinn drottnaði ekki yfir konunni, en síðar varð hún hluti af eignarhaldi hans.

Kirkjan veit að þegar fjölskyldan hverfur, þá hverfur kirkjan. Fjölskyldan þarf að hverfa ef samfélagið á aftur að blómstra. Samfélag þýðir að við leggjum alla okkar orku í þúkk, alla peningana okkar í einn sjóð — og það mun sjá fyrir öllu fólkinu. Börnin munu þá tilheyra samfélaginu þannig að um engan arf verður að ræða.

Án eigna, velgengni, frægðar — hver ertu þá? Þú veist það ekki. Þú ert nafnið þitt, kennitala, orðspor, menntun, starf, virðing, völd. En fyrir utan það, hvað ertu? Allt þetta eignarhald er orðið að þínu eina auðkenni. Þetta færir þér falska tegund verundar, sem er egóíð. Það er ekkert dularfullt við egóíð, það er mjög einfalt fyrirbæri. Velgengni skiptir aðeins máli ef þú glatar henni. Velgengni rænir frá þér öllum friði. Hún mergsýgur allt sem skiptir máli úr lífinu; jafnvægi, heiðríkju, þögn, fögnuði, ást. Að lokum stendur þú uppi með hendur fullar af drasli — og það mikilvægasta er glatað. Og þá skyndilega öðlast þú hugarró.

Mestu verðmætin felast í þér sjálfum. Hér áður fyrr borguðu menn aldrei fyrir lækningar. Það gerum við núna, sem er mjög varasamt vegna þess að við gerum lækna háða veikindum okkar. Veikindi eru orðin að hagsmunum og því fleiri sem verða veikir þeim mun meira græðir heilbrigðisgeirinn.

Völd eru mesta eiturylf sem fólk getur ánetjast og ætti aðeins að veita í mjög litlum skömmtum. Skipta ætti út ráðamönnum einu sinni á ári svo þeir verði ekki að hamslausum fíklum. En við verðum að vera mjög hljóð ef við ætlum að breyta þessu, einhvers konar neðanjarðarstraumbreytar. Allar byltingar hafa mistekist og því er eini möguleikinn í stöðunni að gera það hljóðlega og friðsællega; skapa litla hópa, lítil samfélög sem geta vaxið í stærri samfélög. Samstaðan mun ekki vera með formlegum hætti, heldur mun hún felast meira í hjartanu.

Fjölskyldan kemur aftur á móti í veg fyrir þetta með því að reisa múr í kringum hvert

barn og segja: „Ég er faðir þinn, elskaðu mig. Ég er móðir þín, elskaðu mig.“ Sömu hugmyndafræði er varpað í mun stærra samhengi yfir á samfélagið: „Þetta er þjóðin þín. Ef hún þarfnast þín verður þú að fórna þér.“ Fjölskyldufyrirkomulagið er þannig undirrót allra okkar vandamála. Giftingar eru vændi af verstu sort! Barnið er jafn saklaust og jeppinn og benzinn; það hefur ekki hugmynd um hvað er verið að gera því. Börn sem ekki eru skilyrt þroskast miklu fyrr vegna þess að enginn er að reyna að gera þau háð einhverju og þar af leiðandi ná þau sjálfstæði.

Þriðja heimsstyrjöldin verður háð með tölvum. Menn munu falla í hrönnum; það er önnur saga. Tölvum er nákvæmlega sama hvort mannkynið lifir eða líður undir lok. En þær munu framkvæma eyðinguna mjög vel og á skilvirkan hátt. Manneskja gæti hikað við að kála öllu mannkyninu. Eitthvað í ætt við gáfur, örlítil skynsemi, nægði til að spyrja: „Hvað er ég að gera?“

Allar okkar stofnanir, trúfélög og yfirvöld eru valdasjúk. Þau segja þér ekki hvers vegna: „Gerðu það bara vegna þess að það stendur í bókinni, vegna þess að Jesús segir það.“ Jesús hefur ekki fært nein rök fyrir því í boðskap sínum hvers vegna þú ættir að hlýðnast. Ekki heldur Móses eða Krishna. Hann staðhæfir aðeins að „þetta séu fyrirmæli Guðs: þú verður að berjast“. Yfirboðun er ekki það sama og valdboðstrú. Hið fyrra grundvallast á reynslu meðan ráðríki tilheyrir alltaf einhverjum öðrum. Komi skilaboðin ekki frá þinni eigin verund og reynslu ertu að ráðskast. Aðalatriðið er að hver og einn ákveði fyrir sig sjálfur.

KASTAÐU HUGARFJÖTRUNUM

Ekki láta spákonur, lófalesara, miðla eða stjörnuspekinga svindla á þér og fylla þig af bulli. Það eru engin örlög, engin forsjón. Fólk hugsar: „Það er ekkert að gera við því þótt aðrir nái árangri; það var bara ákveðið af örlögunum.“ Menn fá friðþægingu út úr slíkri afstöðu. Á annan bóginn er þér bjargað frá því að finnast þú vera minnimáttar, óæðri, og á hinn bóginn nýtur öfundin þeirrar ánægju að velgengni annarra stafi einungis af tilviljun: „Þetta hefur ekkert með hann eða hana að gera; þau eru ekkert betri en ég.“ Guð og forlögin tilheyra sömu meinsemdinni; að varpa ábyrgðinni yfir á eitthvað sem er ekki til.

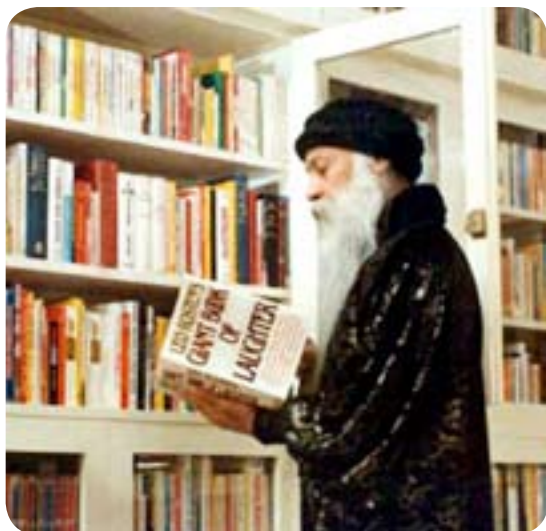
Heimspekingurinn Edmund Burk stóð í kirkjunni og sagði við prestana: „Lítið á úrið mitt. Sé Guð til vil ég fá sönnun, aðeins örlitla staðfestingu á því. Látið hann stöðva úrið mitt. Þið getið beðið, söfnuður ykkar getur beðið, gerið hvað sem þið viljið. Sannfærið Guð ykkar um að stöðva úrið mitt og ég skal snúa frá villu míns vegar.“ Þeir báðu — þetta var spurning um orðstír gjörvallrar kristinnar, einn maður að bjóða Guði byrginn. Og hann var ekki að biðja um stórt kraftaverk: „Stöðvið úrið mitt.“ En Guð gat ekki gert það. Edmund Burk hafði sannað að Guð er ekki til. Þvílík röksemd! Einföld, skýr, mikilvæg.

Kenningar eru búnar til af alls konar predikurum og pólitíkum til að halda þér ótta-slegnum, því sértu ekki hræddur ertu hættu-

legur. Síendurtekinn heilaþvottur hefur gert þig að strengjabrúðu. Svo þú haldir að Guð sé til eru fundnir upp spámenn og messíasar sem eru fulltrúar hans, en þetta eru aðeins eigin-gjarnir einstaklingar með skáldadellu. Annaðhvort ertu trúaður eða mótþróafullur andi — ekki pólitískur byltingarsinni, mótmælandi, pönkari eða skinnhaus. Það hjálpar ekki mikið. Það er hrein heimiska. Ég skil að það stafar af gremju, en það er geðveikt. Samfélagið er geðveikt og síðan verður þú klikkaður vegna gremju! Ég er ekki á móti stjórnvöldum. Mannskepnan er svo villt, svo vanþroskuð, að án þeirra félli samfélagið í algjöra óreiðu.

Eftir minni reynslu að dæma get ég fullyrt að óttinn er ekki nema sex þumlunga djúpur. Ef þú værir hins vegar svo óheppinn að hafa uppi á Guði myndir þú hlaupa í burtu frá honum eins hratt og fætur toga. Guð er óhreint orð. Gleyndu því öllum hugmyndum um Guð. Tilveran er ekki hugmynd. Trúin er skáldskapur, uppspuni sem þolir ekki dagsljós staðreyndanna, sálfræðilegur þrældómur. Kastaðu upp epli þekkingarinnar og fyrir þér mun upplokið verða. Búdda kallar það nirvana, Kristur ríki Guðs. Þú getur kallað það hvað sem þú vilt; *taó*, *dhamma*, *moksha*. Orð skipta ekki miklu máli í þessu tilliti; þetta er hljóðlátur heimur, hugsanalauast sakleysi, algleymi.

Þú kemur einn, þú ferð einn; þú ert einn á milli fæðingar og dauða. Því hlutlausari sem þú ert, þeim mun betur muntu skilja að þú ert aleinn — og þar af leiðandi eru meiri líkur á því að tveir einmanaleikar mætist, tveir hreinleikar, tveir einstaklingar. Mundu þó alltaf eftir sjálfum þér, hvað sem þú ert að gera. Það virðist hægðarleikur, en þú gleymir því stöðugt. Hvorki orða það né hugsa, það mun færa þér raunverulegt innsæi. Og áður en þú veist af ertu allt í einu kominn að kjarna verunnar, á bak við spegilinn, handan við heim spegilmýndanna. Og þú byrjar að spegla og spegla og spegla. Núna er til. Bara núna og núna og núna. Endalaust. Vertu því núna. Kjarnaðu þig. Ekki bifast. Bara vertu.



Glefsur í frjálslegri endursögn Hannesar Sigurðssonar úr einræðubókum Osho (1931-1990), annars vegar „*Courage: The Joy of Living Dangerously*“ (1999) og hins vegar „*Freedom: The Courage to Be Yourself*“ (2004), en fyrirlestrarnir voru haldnir á níunda áratugnum. Hermt er að Osho hafi lesið 12-15 bækur á dag og átti hann um hríð stærsta einkabókasafn í heimi. Hann talaði hægt.

Orð og hugtök búddismans

bodhisattva: 1) Vera sem hefur helgað líf sitt þeirri leið að vakna. 2) Verðandi búdda. 3) Uppljómuð búddavera sem þjónar öllum verum.

Bodhitréd: Gamalt og stórt fikjutré sem Búdda sat undir á stundu uppljómunar sinnar. Það var í Mahabodhi hofinu í borginni Bodh Gaya í Bihar sem tilheyrir Indlandi. Sá staður er einn helgasti staður búddismans og þar er að finna stórt tré sömu ættar.

Búdda: 1) Siddharta Gautama Búdda, indverskur prins, fæddur um það bil 560 árum fyrir okkar tímatal. Upphafsmáður búddismans. 2) Sá sem hefur uppljómast og sér allt nákvæmlega eins og það er í skýru ljósi yfirsíkvitlegrar vísu. 3) Hinn endanlegi sannleikur, hinsti veruleiki, hin fullkomna vöknun. Búddistar heiðra Búdda sem uppljómaða mannlega veru sem náði fullkomnun fyrir eigin viðleitni, en ekki fyrir tilstilli guðlegrar náðar. Hann er því ekki dýrkaður sem frelsari eða guð, heldur litið svo á að allir hafi í raun möguleika á að rata sama veg og hann, að allir séu Búdda.

búddaedli: Hinn skínandi hreini búdda-eiginleiki sem er öllum verum meðfæddur; okkar sanna eðli.

dharma (sanskrit; pali: **damma**): 1) Hinn endanlegi sannleikur, veruleiki og alheimslögmál. 2) Kenning Búdda sem leiðir þennan sannleika í ljós. 3) Öll líkamleg og hugræn frumefni. 4) Örlög okkar eða okkar andlega leið.

góðvilji (enska: **loving kindness**; pali: **metta**): Ákveðin iðkunaraðferð sem hægt er að beita hvenær sem er og hvar sem er og byggist á því að senda sjálfum sér sem öðrum manneskjum og/eða dýrum (öllum lífandi verum) hlýhug eða kærleik í hugsun og orðum (sbr.: „Megi öllum vegna vel, megi allir öðlast hamingju, megi allir finna innri ró, megi allir losna undan hvers kyns þjáningu“).

Hinayana (sanskrit; enska: **the lesser vehicle**): Litli vagninn, hugtak sem norður-búddisminn hefur gefið suður-búddismanum. Suður-búddistar nota sjálfir orðið theravada (pali). Talin íhaldssamari hefð búddisma og leggur áherslu á einstaklingsframtak og einstaklingsfrelsun, þar sem klausturlíf er talið nauðsynlegt til þess að öðlast frelsun. Aðallega ríkjandi í Suður-Asíu (eins og Sri Lanka, Taílandi, Búrma, Kambodíu og Laos).

karma (sanskrit): Alheimslögmál orsakar og afleiðingar; viljinn (eða ætlunin) að baki hverri gjörð sem hefur síðan hagstæðar eða óhagstæðar afleiðingar í för með sér. (Sbr. orð Búdda: Viljirðu þekkja fortíð þína (orsökina) skaltu skoða nútíðina (afleiðinguna). Og viljirðu þekkja framtíð þína (afleiðinguna) skaltu skoða nútíðina

(orsökina). Kenningin um karma er ekki aðeins bundin við einstaklinga, heldur getur allt líf átt sitt karma, samfélög, þjóðir og mannkyn allt.

kóni (á japönsku: **koan**): Í zen-búddískri iðkun er það spurning til íhugunar eða þraut sem ekki verður leyst (eða svarað) með rökhugsun, sem kennarinn lætur nemandanum í té og hann hugleiðir daginn út og inn í ótilgreindan tíma. Nánast eins og mantra. Með glímu sinni við kóna reka menn sig á takmarkanir hugsunarinnar og fá möguleika á að þroska með sér andlegt innsæi. Eitt frægasta dæmi um kóna sem um getur er spurningin *Hvaða hljóð heyrir þegar klappað er með einni hendi?* Annað dæmi er: *Segðu mér hvernig þú leist út áður en foreldrar þínir fæddust.*

kyrrðarvaka (enska: **retreat**): Dvöl á stað (helst uppi í sveit eða óbyggðum) fjarri ys og þys hversdagslífsins, þar sem andleg iðkun og innri vinna er höfð í heiðri, s.s. hugleiðsla, bænir, kyrjun o.s.frv., en ytri áreitum er haldið í algjöru lágmarki. Þar er þögn oft í heiðri höfð.

Mahayana (sanskrit): Stóri vagninn. Annar tveggja meginskóla búddismans (hinn er Hinayana). Hugtak sem norður-búddisminn hefur gefið sjálfum sér. Með norður-búddisma er fyrst og fremst átt við búddismann í Kína, Kóreu og Japan. Oft er Tibet-búddismi talinn með. Frjálslyndari hefð búddismans sem leggur áherslu á frelsun allra vera, ekki aðeins fáeinna útvalinna, þar sem klausturlífnaður er ekki talinn nauðsynlegur.

mantra (sanskrit): Orð eða setningar (jafnvel þulur), samsettar úr merkingarbærum eða merkingarlausum atkvæðum, sem eru sönglaðar eða þuldar aftur og aftur. Iðkunaraðferð sem beinist að því að losa um takmarkanir hugans.

múdra: Staða handa í sitjandi hugleiðslu, þar sem önnur hönd hvílir í lófa hinnar og þumalfinger rétt snertast - á móts við naflann; eða hendirnar hvíla í kjöltu.

nirvana (sanskrit): Slokkun fávísi og langana og um leið þjáningar, hinn æðsti friður, hin æðsta víska, hið óskilyrta. Í zen-búddisma er ekki litið á nirvana sem ástand sem hægt sé að ná eða keppa að, heldur er það ævinlega hér og nú, hvort sem við gerum okkur grein fyrir því eða ekki.

prajna: Víska; djúpt innsæi sem menn öðlast með búddískri iðkun.

prajna paramita: Fullkomin víska; tekur oft á sig kvenlegt form í búddískum helgimyndum.

samadhi: Djúp íhugun, þar sem hugarinn er fullkomlega einbeittur. Í hindúisma: uppljómun.

samsara: Upphafslaus skeið fæðingar og dauða; heimur sársauka, hverfuleika og blekkingar sem andstæða við sæluástand nirvana.

sangha: 1) Hið búddíska samfélag 2) Reglusamfélag munka og nunna 3) Samfélag allra þeirra sem hafa náð því að vakna að einhverju leyti 4) Samfélag allra lífandi vera.

satsang: Andlegt samfélag.

shikan-taza: Zeniðkun þar sem er „bara setið“; hugleiðsla án nokkurs markmiðs.

sútra (sanskrit: **sutra**; pali: **sutta**): Helgirit búddismans, orðskviðir og ræður Búdda. Talið er að þau séu um tíu þúsund talsins og aðeins hluti af þeim til þýddur á vestræn tungumál.

tantra: Búddísk og hindúísk iðkunarhefð sem umbreytir orku ástríðu og árásarkenndar (kynorkunnar) beint í andlega vöknun, þar sem rækt er lögð við tæknilegar aðferðir eins og kúndalíní og möntrur.

Theravada (pali): Hin búddíska hefð hinna „eldri“ í reglunni, eini skólinn sem eftir er af Hinayana-búddismanum (sjá Hinayana). Í Theravada er lögð áhersla á frelsun einstaklingsins sem verður fyrir hans eigin tilverknað (í hugleiðslu) með því að fylgja ströngum siðgæðisreglum og með því að lifa klausturlífi.

uppljómun (enska: **enlightenment**): Hinn endanlegi skilningur á hinu rökm, á innsta eðli lífsins. Yfirsíkvitleg víska og innsæi. Er ávallt hér, hvort sem við vitum af því eða ekki. Það sem er ekki hægt að setja í orð né hugsa sér.

vajra (sanskrit): Demantur; tákn þess sem aldrei verður eytt – veruleikinn mikli, tóm, kjarni alls sem er.

Vajrayana (sanskrit): „Demantsvagninn“, grein af meiði Mahayana-búddismans sem varð til á Indlandi um mitt fyrsta árþúsundið og sækir almenna hugmynd sína í Tantra.

Vipassana (pali): Innsæi; skýr sýn; skilningur, byggður á innsæi, á þremur sviðum tilverunnar, þ.e. hverfuleika, þjáningu og ególeysi allra efnislegra (líkamlegra) og hugrænna fyrirbæra.

zazen: Formleg hugleiðsla í sitjandi stöðu.

zen: Japönsk mynd kínverska orðsins *chan*, en það er þýðing á sanskrítarorðinu *dhyana*, sem þýðir hugleiðing, íhugun, einbeiting.

Látið lífið í friði. Leyfið því að vera það sem það er.
(Úr Kyrrðin talar)



Nokkrar bækur á íslensku um Búdda, búddisma og andlega iðkun

Zen hugur, hugur byrjandans (spjall um zen-iðkun og íhugun)
(e. Shunryu Suzuki, þýðandi Vésteinn Lúðvíksson, Hliðskjálfr 1986)

Hugleiðsla – til hvers og af hvaða tagi?
(e. Vésteinn Lúðvíksson, Kímið 1993)

Metta – hugleiðsluaðferð úr búddisma
(e. Vésteinn Lúðvíksson, Kímið 1993)

Trú-og-hugur (Hsin hsin ming)
(e. Sheng Ts'an, þýðandi Vésteinn Lúðvíksson, Kímið 1993)

Dhammapada – Vegur sannleikans (orðskviðir Búdda)
(Njörður P. Njarðvík íslenskaði, JPV 2003)

Tunglskin sem fellur á tunglið og fleiri bendingar í átt til þess-sem-er
(Vésteinn Lúðvíksson tók saman kynningu á advaita vedanta, Stilla 2000)

Bhagavad Gita (eða Ljóð Krishna)
(þýðing úr sanskrít: Sören Sörensen, Heimskringla 1939)

Tvisöngur hins eina -Ashtavakra Gita-
(þýðandi Vésteinn Lúðvíksson, Uppheimar 2005)

Um hjartað liggur leið
(e. Jack Kornfield, þýðandi Sigurður Skúlason, Salka 2004)

Sagan af Siddharta prins – Búdda boðbera friðar og kærleika
(e. Jonathan Landaw, þýðandi Sigurður Skúlason, Fjölvaútgáfa 1999)

Mátturinn í núinu
(e. Eckhart Tolle, þýðandi Vésteinn Lúðvíksson, Skjaldborg 2001)

Kyrrðin talar
(e. Eckhart Tolle, þýðandi Vésteinn Lúðvíksson, Salka 2005)

Sólin hjarta mitt
(e. Thich Nhat Hanh, þýðandi Sigurður A. Magnússon, Lóa Konráðs 2001)

Jesús og Búdda – sami boðskapur
(ritstj. Marcus Borg, þýðandi Sigurður Skúlason, Salka 2008)

BODY BALANCE

Ókeypis tímar í Listasafninu meðan pláss leyfir
á miðvikudögum og föstudögum kl. 14.

Kjarni yogafræðanna liggur í þeirri hugsun að manneskja í jafnvægi sé heilbrigð og laus við sjúkdóma og álag sem fylgja óheilbrigðu líferni. Með æfingum fyrir bæði líkama og huga leitast yoga við að koma öllum hlíðum líkamans í jafnvægi: innkirtlum og hormónum, æðakerfi, taugakerfi og vöðvum. Yogaiðkun er jafnframt sniðin til að leiða nemandann áfram að dýpri sjálfsþekkingu og betri skilningi á þörfum líkama og hugar. Markmiðið er að ná og viðhalda góðri andlegri og líkamlegri heilsu og jafnvægi sálarinnar.

Body-Balance tíminn færir þig í nær góðu jafnvægi. Tíminn tengir líkama og sál og breytir þeirri tilfinningu sem þú hefur fyrir líkama þínum til frambúðar. Body-Balance er líflegur tími þar sem æft er við tónlist sem gerir þátttakendur afslappaða og endurnærða, og blandar því besta úr austurlenskri þjálfun, eins og yoga og tai-chi, saman við nýjar æfingar á borð við pilates og feldenkrais.

Virk öndun, einbeiting og vandlega útfærðar teygjur, hreyfingar og stöður, auka samræmi og jafnvægi líkama og sálar. Body-Balance styrkir vöðva líkamans, auk þess að losa um stífa og auma vöðva. Þú stendur beinni, verður sterkari og liðugri, auk þess að verða meðvitaðri um sjálfan þig, bæði andlega og líkamlega. Tíminn hentar öllum og við mælum sérstaklega með Body-Balance fyrir þá sem vilja losa um stífa vöðva og losna við stress og streitu, sem leggjast í auknum mæli á einstaklinga. Body-Balance vinnur þannig gegn slæmum fylgifiskum nútímalífnáðarháttá.

ÁTAK
HEILSURÆKT

SKELLTU ÞÉR Í BODY-BALANCE EF ÞÚ VILT SLÁ TVÆR FLUGUR Í EINU HÖGGI — ÞJÁLFA LÍKAMA OG SÁLI!

Aðalstyrktaraðili sýningarinnar er:

Eymundsson
BÓKSALI FRÁ 1872

Eftirtaldir aðilar styrkja einnig sýninguna:



Flügger litir



