

Buddha, Dharma og Sangha

Af Lakha Lama, oversat af Pia Kryger

Det er min oplevelse, at mange mennesker har stor interesse for buddhismen og der igennem søger efter en vej til, hvordan man kan opnå et mere fredfyldt sind og skabe fred i verden.

Jeg er vokset op i Tibet, der er et buddhistisk land, og jeg har i en periode af mit liv studeret den buddhistiske filosofi meget dybtgående. Senere i mit liv har jeg fået den oplevelse at blive familiefar, hvor jeg kan bruge min viden i hverdagen.

Mange mennesker opfatter buddhismen som en religion, der er meget anderledes end andre religioner. Jeg oplever buddhismen som en meget værdifuld filosofi for alle mennesker på tværs af trosforskelle. En filosofi, der giver en dybere forståelse for vores egne mentale handlinger, der skaber lidelse eller fred.

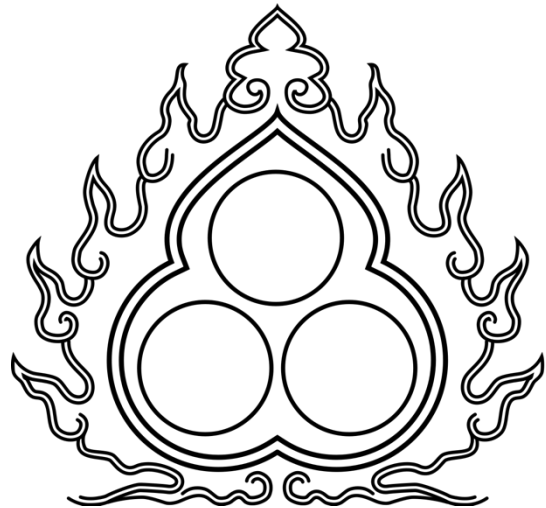
Så længe vi ikke bruger vores evner til at iagttage vores sind, og erkende hvilke lidelser vi selv skaber, og når vi ikke værdsætter den harmoni og lykke, vi har opnået i vores liv, er vores sind optaget af disharmoniske tanker og følelser.

I buddhismen taler vi om tre grundlæggende værdier: Buddha, Dharma og Sangha. At have dyb tiltro til de tre værdier anses i buddhismen for at være meget gavnligt for en selv og for andre.

Buddha

Buddha blev en stor mester ved at erkende, hvad lidelse er, hvad der er årsagen til lidelse, hvad der er modgift til lidelsen, og hvad der er den sande vej. Han opnåede sin dybe visdom fra et menneskeligt grundlag. Han brugte den grundlæggende menneskelige kapacitet og sine evner for at nå til en dybere sandhed uden at kæmpe imod forstyrrende følelser og illusioner.

Buddha fandt derved, at den stærke selviske egoisme er hovedårsagen til ulykke. Derfor er ægte kærlighed og en fast medfølelse meget vigtige elementer for at opnå dybere fred og lykke. Derved kan man udvikle sin egen visdom frem til oplysning. En person, der har opnået fuld visdom som en stor mester, kalder vi for Buddha. Men for mig er det ikke det samme som at sige, at Buddha er en stor buddhistisk mester, fordi buddhismen kom efter Buddha.



De Tre Juveler
Buddha, Dharma og Sangha

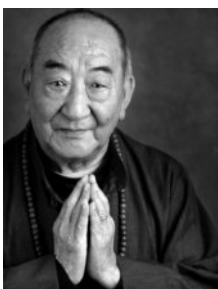
Dharma

Dharma har to betydninger: Alt hvad der eksisterer kalder vi for dharma, og filosofien, der forklarer eksistensens dybere natur og dens funktioner kaldes for dharma. Den dybere filosofiske forklaring er ikke det samme som moderne videnskabelige forklaringer. Det handler om at være opmærksom på sine mentale funktioner; at se hvor mange forskellige typer tanker og illusioner, der skaber ubehagelige følelser. Ved at erkende det, kan man gøre sig umage for at nedbringe de forstyrrende illusioner og tanker. Man kan have forståelse for, at der er mange andre levende væsener, der har meget større lidelser en os selv. Ved den erkendelse, kan man bruge sin dybe medfølelse og ønske, at de kan blive fri for lidelse, og opnå mere lykke.

Når man har en medfølelse holdning i sit hjerte, udvikler man et dybere forhold til andre væsener. Det nedbringer stærke følelser af fjendskab, sårethed, konflikter o.s.v. Man skal ikke blande naivitet og affektfølelser ind i medfølelsen. Medfølelse er en meget dynamisk energi, der har kapaciteten til at beskytte en selv mod forstyrrende energier. Medfølelse får os til at føle os mere rige og heldige. Den buddhistiske filosofi et værktøj til at frelse en selv og andre fra lidelse. Medfølelsen vil desuden lede frem til opnåelsen af den højeste visdom.

Sangha

Hvis vi ønsker at praktisere filosofien, har vi brug for et spirituelt miljø. Sangha kaldes de mennesker, der deler et spirituelt miljø, for at støtte hinandens udvikling, og som er mere opmærksomme på at udføre harmoniske handlinger. Deriblandt er der nogle meget højtudviklede individer, vi kalder Bodhisattvaer, og der er almindelige mennesker, der ikke er specielt højt udviklede, men som er fast besluttede på at udvikle deres visdom. I almindelig tale, opfattes Sangha oftest som munke, nonner og klostersonner. Den buddhistiske definition på Sangha er dog meget bred; der er ingen diskrimination mellem nationalitet, race og religion. Et varmt hjerte, er essensen i den universelle religion.



Lakha Lama, født Thupten Dorjee i Tibet i 1942, blev som 5-årig udpeget som spirituel leder for rundt regnet 100.000 indbyggere i Øst Tibet. I 1959 flygtede han til Indien og kom til Danmark i 1976, hvor han bosatte sig og stiftede familie.

Med udgangspunkt i grundlæggende menneskelige behov deler Lakha Lama dharmen og sine budskaber på en helt særlig og enkel facon, der gør filosofien og metoderne tilgængelig for alle.

Igennem sine mange humanistiske og tværkulturelle aktiviteter har Lakha Lama fået flere tusinde følgere indenfor Skandinavien og i den øvrige verden. Som en af hans svenske følgere udtaler: *"Lakha Lama er for Skandinavien og mange tibetanere, hvad H. H. Dalai Lama er for verden"*.

Simply Sharing

Dette materiale er frit stillet til rådighed af foreningen Simply Sharing, hvis eneste formål er at dele dharmen frit tilgængelig for alle gennem undervisningsmateriale, der er baseret på den enkle formidling, der er udsprunget af Lakha Lamas lange liv i Danmark, hans mange tværkulturelle aktiviteter i Skandinavien, og hans virke i mødet mellem det nordiske og den tibetanske filosofi. Hvis du ønsker at støtte dette formål kan du læse hvordan på foreningens hjemmeside; www.simplysharing.org.