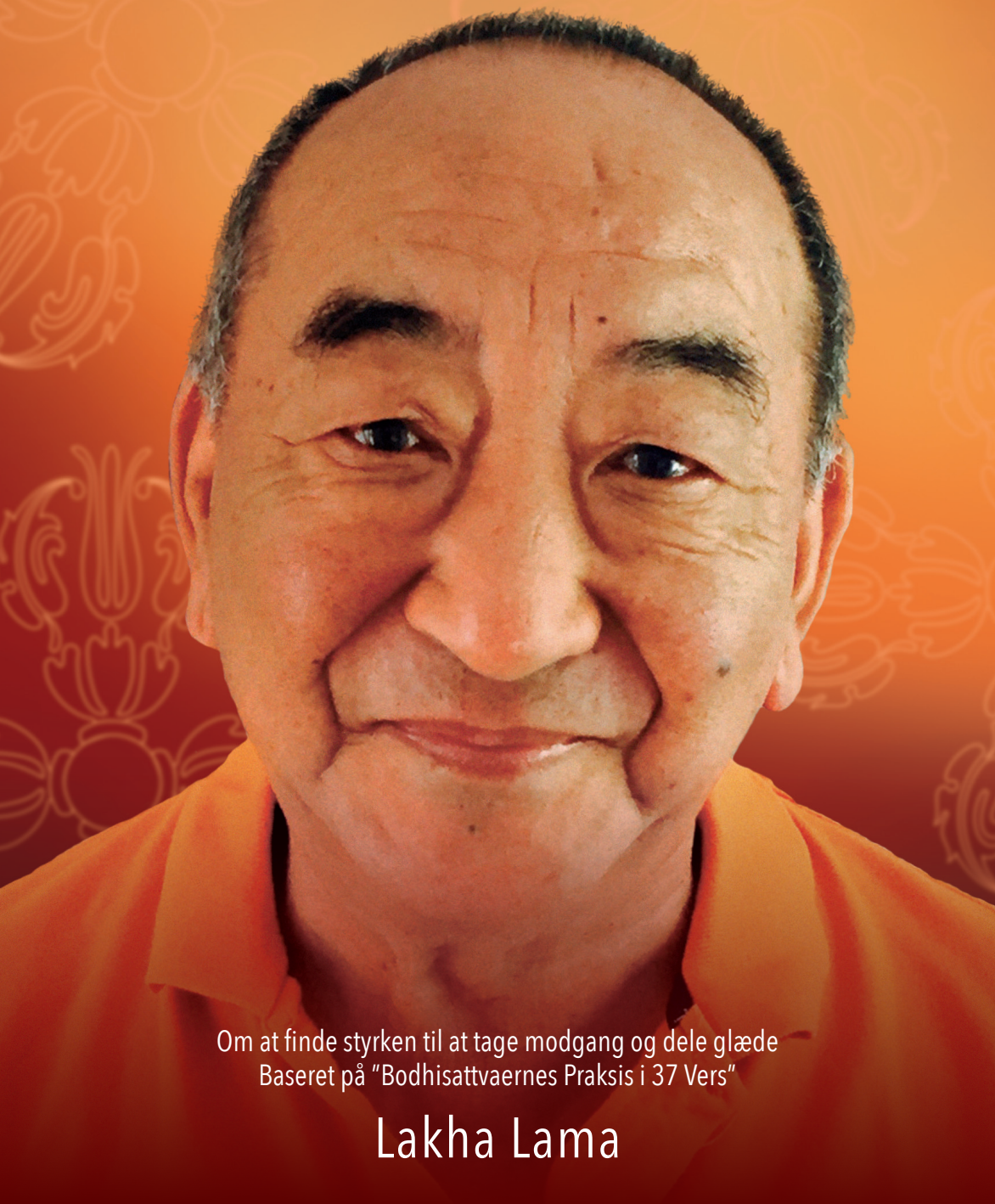


# Det enkle i at dele



Om at finde styrken til at tage modgang og dele glæde  
Baseret på "Bodhisattvaernes Praksis i 37 Vers"

Lakha Lama



# Det enkle i at dele

Lakha Lama

## INDLEDNING

Original titel: Simply Sharing af Lakha Lama

Transskriberet og redigeret af Kirsten Doctor og Bob Sherwood, 2009

Dansk oversættelse: Nils Skaun, 2010

”Bodhisattvaernes Praksis i 37 Vers” er forfattet af den gamle Kadam-mester Gyalse Togme, 1295–1369.

Korrektur af den danske udgave: Getsulma Tenzin Drolkar og Losang Sherab, 2011

Grafisk design: Gitte Boel Gammelgaard

Cover foto: Pia Kryger Lakha

Copyright: CareTrade ApS

Indtil nu er Lakha Lamas belæringer næsten udelukkende blevet kommunikeret gennem mundtlig overlevering – via seminarer og taler – hvilket understreger én af Lakha Lamas principielle pointer: At kommunikation er en øvelse i at dele, og at dialog er den bedste metode til videregivelse, fordi selve livet er en fælles øvelse i kontinuerlig, gensidig kontakt. Lakha Lamas foretrukne metode er derfor dialogen, hvor den proces, efter hvilken denne bog er opkaldt, og som den er dedikeret til – ”*Det enkle i at dele*” - per definition foregår.

I Lakha Lamas belæring er ordene *det enkle* af samme værdi som ordene *at dele*, og kan slet ikke adskilles. At *dele* er en helt *enkel* attitude, et gensidigt udtryk, et umiddelbart menneskeligt samspil, som et udtryk for og en refleksion af den universelle gennemtrængning, som vi, hvad enten vi vil eller ej, alle har til fælles - og som er hjertet i det buddhistiske univers.

Dette betyder ikke, at Lakha Lama undgår eller minimerer de traditionelle emner i buddhismen, eller at han har fortyndet dem til en slags moderne californisk ”together-ness”. Hans belæringer retter sig direkte mod traditionelle emner som karma, bodhicitta, tantra, mantra etc., men gør det på en måde, som forbinder den tibetanske buddhismes visdom og traditioner direkte med den moderne vesterlændings forudsætninger og erfaringer.

Historien om, hvordan Lakha Lama begyndte at kombinere en dyb, traditionel tibetansk-buddhistisk baggrund og dens praksis med en erfaren opmærksomhed på et nutidigt bymenneskes dagligliv og forudsætninger, tager sin begyndelse i den tibetanske buddhismes mest konventionelle og traditionelle model: En dreng bliver født ind i en fattig tibetansk familie - i dette tilfælde i Østtibet i landsbyen

Markam - og bliver i en tidlig alder opsøgt af rejsende fra et fjernt kloster, som søger efter reinkarnationen af deres afdøde lama, i dette tilfælde *Lakha Lama af Batang*. Den lille dreng hilser de besøgende på en Batang-dialekt, som han aldrig før har talt.

Året efter vender de rejsende tilbage, og tager den lille dreng med til Batang og udskifter hans hyrdeklæder med de fineste silkeklæder. Han forlader sine forældre for altid og indtræder i den strenge klosterdisciplin. To år senere er han tvunget til at flygte fra Batang til Lhasa, da kineserne bevæger sig længere ind i Tibet, og han forlader Batang i dybeste hemmelighed. Han så aldrig mere sine forældre, og han husker stadig lyden af gråden, da folket i Batang opdagede, at han havde forladt dem.

I Lhasa studerede han på Drepung-klosteret under den samme lærer, som var lærer for Dalai Lama, og i 1959 bliver han – ligesom Dalai Lama - tvunget til at flygte til Indien. I ”*Det enkle i at dele*” beretter Lakha Lama om, hvordan han på en og samme tid led af malaria, tuberkulose, meningitis og blodforgiftning i Indien, hvordan alt håb var ude for ham - og hvordan hans buddhistiske træning hjalp ham.

Da han var blevet rask, studerede han filosofi på Varanasi Universitetet. I 1970 blev han valgt ind i Det tibetanske Parlament - den lovgivende del af Dalai Lama’s eksilregering i Dharamsala – og i 1976 blev han udvalgt til at deltage i en international konference i Finland. Men hans indrejsetilladelse til Finland blev forsinket, og da han undervejs fra Indien til Finland mellemlander i Danmark, kontakter han en herboende ven, som fortæller ham, at var konferencen i Finland er slut. Lakha Lama valgte derfor at afbryde sin rejse i Danmark, med kun 70 \$ på lommen, hvoraf han investerede halvdelen i et par blå cowboybukser og aflagde sine munkeklæder, så han kunne finde et arbejde.

Han havde forskellige rengørings- og malerjobs, og han mødte Pia

Kryger, en ung kunstner og designer, og de giftede sig. Med tiden blev Lakha Lama far og bedstefar, såvel som husejer, handyman og, som han selv udtrykker det, ”freelance-lama”. I dag er han en velkendt lærer i Danmark og Sverige. Han har etableret en velgørenhedsorganisation, Tibet Charity, som blandt andet skaffer sponsorer til tibetanske flygtninge i Nepal og Indien. Han har etableret et center i København for belæringer og meditation, han har indtil flere gange arrangeret H.H. Dalai Lamas besøg i København.

Lakha Lamas udtryk *at dele* handler ikke blot om en teori eller en overforenklet gentagelse af sandheden om, at vi alle er ét legeme i tid og rum. Det indebærer *at dele* tid og rum - i praksis og i bogstaveligste forstand. *Det enkle i at dele* involverer vores almindelige kontinuerlige aktivitet i verden sammen med andre på arbejde, i leg, i hvile, i konkurrence – i en verden med kolleger, kærester, familier og børn.

Lakha Lama henter sine eksempler fra et fortløbende professionelt, socialt og følelsesmæssigt liv, fra hverdagen hos ægtemænd, hustruer, kærester, børn, arbejdere, studiekammerater, rivaler, partnere, venner – hver og én repræsenterer liv i samspil og, i næsten alle tilfælde, liv som ikke er fuldendte, hvor noget mangler eller er mistet, og hvor der er grådighed, konkurrence, glæder, skam og forvirring.

Lakha Lama lærer os igen og igen, at meget af vores forvirring er unødvendig og i denne henseende heller ikke autentisk, og at en lille stille analyse af, hvad der foregår i vores sind – altså bare en lille analytisk meditation, hvor vi end ikke behøver at bøje vores knæ – vil lette vores spændinger og usikkerhed og give plads til, at vores naturlige venlighed kan komme mere til udtryk og udvikle sig.

Den antagelse, at vi er i besiddelse af evnen til at udforske det, der blokerer os, og at vi derfor har muligheden for at ophøre med at være slaver af vores egne reaktioner, er essentielt i Lakha Lamas belæringer. Hans analyse af ”*Bodhisattvaernes Praksis i 37 Vers*”

– som er grundlaget for hans belæring i ”*Det enkle i at dele*” – vender igen og igen tilbage til de dagligdags erfaringer, som Lakha Lama i årevis har delt med os, og på denne måde hjælper han os til at tage del i belæringerne.

Men midt i alle disse moderne fremgangsmåder og referencer, disse beskrivelser af relevans, er Lakha Lamas belæring baseret på og gennemtrængt af hans tibetanske traditioner. Han er en genkendt *tulku* og åndelig leder for mere end 50.000 mennesker i Østt Tibet. Han blev i Drepung Klosteret grundigt trænet til at påtage sig denne rolle, og han har aldrig glemt eller erstattet denne tradition og træning.

I hans belæring om ”*Bodhisattvaernes Praksis i 37 Vers*” (disse syvogtredive vers er forfattet af den gamle Kadam-mester Gyalse Togme, 1295–1369) præsenteres traditionelle emner og områder i den tibetanske buddhisme direkte og klart, ikke som noget okkult, men omhyggeligt og uden vildledende, skræmmende, mystificerende eller fortryllende rekvisitter.

Lakha Lama *deler* dem helt *enkelt* med os, ligesom han *deler* sig selv med os. Vi er ganske enkelt taknemmelige og *deler* hermed ud af vores taknemmelighed.

*Æblehuset, Danmark*

*27. September, 2008*

*Bob Sherwood og Kirsten Doctor*

*Redaktørens bemærkninger (til den engelske udgave): Disse belæring er udskrevet af Kirsten Doctor og redigeret af Bob Sherwood og Kirsten Doctor - hovedsagelig fra belæring givet af Lakha Lama i Århus over to weekender, én i november 1996, og én i januar 1997. Enhver fejl må direkte tilskrives os. Lakha Lamas biografiske data er hentet fra en artikel af Pia Kryger Lakha i Tibet Charity's foreningsblad.*

## INTRODUKTION TIL Bodhisattvaernes Praksis i 37 Vers

Generelt er sindstræning ikke noget spirituelt: Grundlæggende er det at udvikle sig gennem brug af ens egne evner og mentale potentiale. Efterhånden som man udvikler sig gennem sindstræning, bliver det mere og mere en del af ens liv. Men man er nødt til at stå fast og satse mere og mere på det. Man må forene sin grundlæggende mentale ydeevne med sin spiritualitet. Når man bruger sin grundlæggende mentale ydeevne på den buddhistiske vej, er man også nødt til at føle vigtigheden af at have og holde en rutine og at gøre en indsats.

Da den sindstræning som er baseret på buddhistisk sindstræning er at blive fri af det destruktive sind, må man virkelig se ind i sit sind, hvordan det egentlig fungerer, og virkelig være opmærksom på det. Vi har brug for virkelig at gå dybere ind i hvad det er der foregår og hvad der virkelig er vigtigt for os, når vi føler at vi sidder fast. Derfor, hvis I virkelig ønsker dyb harmoni, skal I ikke fornægte jeres negative side - accepter den side med de negative projektioner.

Langsomt, langsomt udvikler man sig gennem træningen, og man bærer det med sig i sit sind, hvor end man befinder sig. Så grundlæggende betyder sindstræning i sig selv ikke noget helligt. Man kan anvende den mentale kapacitet baseret på buddhisme til at opnå harmoni bare i dette liv, eller man kan tænke i termer af mange liv for at nå det yderste mål – den fulde oplysning – sommetider efter mange millioner af år. Hvad man på denne måde opnår gennem vedvarende træning i dette liv, bliver til et frø eller et mønster i bevidstheden. Således at man i næste liv allerede har frøet, og så kan det blomstre igen.

Hvis man tror på at det næste liv fortsætter ind i det næste liv igen, så har man allerede indsamlet frøene, og frøene har behov for næring, og næringen får dermed første prioritet. Forhåbentlig kan man blive

genfødt i et område hvor der findes mestre og et rent socialt samfund, for vores mentale og sociale miljø hænger meget sammen med hinanden. Med samfund mener jeg ikke et helt samfund, men en mindre gruppe som giver én et bedre spirituelt miljø. Dette miljø vil få frøet eller mønsteret til at vokse.

Det er noget vi kan ønske os, og vi kan bede: ”Jeg ønsker at blive født ind i sådan et miljø i mit næste liv”.

I voksede op i én kultur, og jeg voksede op i en anden kultur, men vi har dharmen til fælles. Dharmaen er ikke kun for mennesker født i et buddhistisk land. Dharma er for alle – buddhist eller ikke-buddhist. Jeg synes faktisk det er svært at finde ud af hvem der er buddhist og hvem der ikke er buddhist. Ordet lama er knyttet til den tibetansk-buddhistiske tradition, og ordet guru er knyttet til den indiske tradition. Guru oversat til tibetansk er lama. La-ma består af to ord: La betyder livsenergi - jeg tror ikke jeg vil oversætte la direkte til sjæl. Ma betyder moder.

Vi kalder den spirituelle mester for lama, fordi folk måske ser deres mester som den, der giver de rette råd og viser den rette vej, en vej man kan følge, og som mere eller mindre bliver som en slags livsenergi – en overlevelses-energi. Men denne ”overlevelse” er ikke bare en verdslig eller materiel overlevelse – det er den ikke!

Det vigtige er den dybere overlevelse, og når vi ikke har denne dybe overlevelses-energi, så føler vi os også afhængige af ydre ting, af andre menneskers projektioner, af prestige, af ambitioner.

Alt dette bliver så vigtigt, fordi man ikke ved, at man har denne anden slags grundlæggende overlevelses-energi. I stedet for føler man, at man er nødt til at bruge det ene og det andet for at overleve. Man er for meget i det ydre og er ikke inde i sig selv, man er ude af stand til at overleve indefra.

Mesteren eller lamaen er den, som viser én det indre overlevelsespunkt. Derfor siger vi ”jeg opfatter denne mester eller lama som min livsenergi, fordi denne mester og lama giver mig den grundlæggende forståelse af mit eget indre overlevelsespunkt og hjælper mig til at bygge på dette punkt, hjælper mig til at opbygge og til at udvikle mig”.

Hvorfor siger vi så la-ma – altså moder – hvorfor ikke fader ? På et plan kan man sige, at det er et spørgsmål om kultur, en meget gammel kultur. I den hinduistiske kultur, i den tibetanske kultur og i mange andre østerlandske kulturer som f.eks. Kina, er moder-skikkelsen meget vigtig for et menneskes liv. Disse kulturer lægger vægt på respekt for moderen og giver hende en høj position.

I buddhismen fremhæver vi moderskikkelsen, fordi vi ser at hun har ofret sig selv for at redde vores liv. Jeg voksede op med min moders omsorg. Hun valgte, at mit liv var vigtigere end hendes. Så høj en pris betalte hun for min skyld. Fysisk havde min moder omsorg for mig på mange måder. Hun fik ikke en abort; hun slog mig ikke ihjel. Hun tog sig af mig med glæde – det er der mange mødre der gør. Når vi taler om moderkærlighed i buddhismen, gør vi det ikke for at diskriminere mellem moder og fader. Det er bare mere realistisk at tale om moderkærlighed. Der findes tre slags moder-egenskaber:

1. Egenskaben eller evnen til at føde – det er på den kvindelige side.
2. Egenskaben virkelig at drage omsorg, når barnet er en baby og ude af stand til at klare sig selv. Det kan både moderen og faderen gøre.
3. Opdragelse med et virkelig stærkt ønske om at barnet vil få en god og harmonisk fremtid. Dette er noget, som begge forældre deler.

Så, vedrørende disse tre egenskaber, er den første udelukkende forbundet med moderen. Derfor betyder udtrykket alle-de-sansende-moder-væsner: Moder-egenskaber - altså ikke den fysiske forskel. Moder-egenskab betyder ikke kvinde-egenskab. Nogle mødre er mødre fysisk set, men mangler de andre egenskaber. Så har faderen de to andre egenskaber.

Vi anvender også denne tænke måde i vores respekt for lamaen: Lamaen har omsorg for mig; lamaen gør en stor indsats for at gøre mig til et bedre menneske; lamaen viser mig hvordan jeg skal gå fremad, ligesom min moder fysisk lærte mig at gå. Disse to trin er kombineret i det vi kalder la (livsenergi/sjæl) og ma (moder). Vi taler ikke så meget om faderen, selvom der stadig er respekt for ham. Derimod har vi denne dybere respekt og dybere forståelse i sammen-

hæng med moderskikkelsen.

I dette liv gjorde min moder sig så mange anstrengelser for at frelse mig, for at redde mit liv, for at beskytte mig mod så mange hindringer. Hun satte mit liv højere end sit eget. Så høj en pris betalte hun. Og eftersom vi har reinkarneret i denne verden mange, mange gange, så har vi, logisk set, en moder-barn relation til alle sansende væsner. Alle sansende væsner har været min moder i tidligere liv og har givet til mig på samme måde.

Jeg burde derfor være taknemmelig. Det er sådan vi ser på det i bodhicitta-praksis - praksis i kærlighed og medfølelse. Det er én slags praksis.

Men her i Vesten lever vi i et andet samfund. Jeg har tidligere talt om forskellen mellem Vesten og Østen, men nu kan jeg se, at det mere handler om gamle kulturer og nyere kulturer.

I dette vesterlandske samfund er der stor modvilje og misforståelse mellem børn og forældre. Det er sjældent at folk tænker ”min mor er storartet og jeg værdsætter og tilgiver hende”. Det er svært for mange mennesker at tænke sådan i dag.

Jeg hører altid beklagelser, kritik, vrede eller had. Vi bliver mere og mere overfladiske. Vi holder os på overfladen, på den intellektuelle, materielle overflade; vi har ikke den dybe kontakt. Vi beskriver altting på en intellektuel måde, og forlanger tekniske beviser. Vi siger f.eks.: ”Hvorfor har jeg det her problem?” Så skal vi bevise at det stammer fra vores barndom. Mange mennesker stoler på disse tekniske forklaringer og tager dem alvorligt: ”Nåh ja, jeg havde de her problemer, da jeg var lille”.

Man kan måske huske nogle få faktiske begivenheder, men psykologien opmuntrer én til at bygge dem op, ligesom nogle piger jeg mødte, som fortalte om seksuelt misbrug: ”Jeg var i brusebad, nøgen, og min far kikkede på mig”. Så anser de dette for virkeligt og alvorligt misbrug og gør det større end det var.

I dette århundrede findes der intellektuelle mennesker, som er blevet til det jeg kalder for vesterlandske lamaer. I Vesten hedder de ikke lamaer, men de har fået lama-positionen.

Der er mange intellektuelle, som har en dyb spiritualitet, men nogle

intellektuelle er bare optaget af smarte og kløgtige måder at udtrykke sig på. Og hvis man er kløgtig nok til at skrive en bog, en rigtig saftig intellektuel én, så har man en god forretning, som man bygger op - og skriver flere bøger. Så folk bliver mere og mere afhængig af bøger og samtidig dummere og dummere. Når vi er afhængige af at læse, er vi domineret af det intellektuelle, og vil højst sandsynlig ikke bruge vores naturlige talenter. I Vesten er det meget normalt, at en pige som bliver gravid går på biblioteket og låner bøger, om hvordan man tager sig af en baby. Men dyr, som får seks eller syv unger på én gang - eller en gris, som får op til ti eller tolv på én gang - læser de bøger? De bruger bare deres naturlige evner for at være mødre.

Som I kan se, så vil jeg ikke bare simpelthen gennemgå teksten og sige: ”Ja-ja, en bodhisattva gør sådan og sådan”. Jeg ønsker at gå dybere ind i forklaringen af teksten og dele noget med jer, som I kan bruge i jeres dagligdag.

Jeg vil nu vende tilbage til buddhisme og dharma. Buddha's belæring eller dharma er forbundet med jeres naturlige talenter, jeres naturlige styrke, jeres naturlige kompetence, jeres naturlige evner. Lad det alt sammen vokse!

Når dharmaen vokser, bliver I mere fri af forkerte emotioner, I bliver mere fri af forkerte projektioner! Når I bliver mere fri af forkerte emotioner og projektioner, så vil både fred, selvtillid og jeres naturlige kapacitet få mere og mere rum: I det rum mister stressfaktorerne kraft. Mindre stress, mindre forvirring - fordi I har det rum. Sådan ser jeg buddhisme fungere i det daglige liv: At give rum til sig selv og ikke lade de forkerte emotioner dominere omgivelserne.

Vi har behov for omgivelserne for at udvikle vores indre evner. Derfor skal vi ikke skubbe det væk, som omgiver os, vi skal bruge det. Når I interesserer jer for buddhisme, praktiserer buddhisme, så opfat det ikke kun intellektuelt. Gå udover de intellektuelle forklaringer og forbind jeres dybere følelse med belæringen.

Jeg vil gerne adskille buddhisme fra buddhistiske traditioner. Buddhisme er ikke i sig selv en tradition. Buddhistisk tradition har sin basis i buddhisme. Tradition kan referere til mange forskellige traditioner. I Tibetansk buddhisme er der f.eks. grundlæggende fire tradi-

tioner: Nyingma, Sakya, Kagyu og Gelug.

Hvad sigter alle disse traditioner mod? At blive Buddha, at nå til en sand måde at se på, at opnå oplysning! Den ene vej, den anden vej, den ene tradition, den anden tradition – dette er valg. Man kan vælge dem alle, eller man kan vælge hvilken som helst af dem. Min særlige evne passer måske til denne tradition, eller den passer til den tradition. Så, lad være med at diskriminere mellem selve traditionerne. Bedøm din egen evne, og beslut hvor du bedst passer ind.

Jer, der er her, blev født i et kristent land. Grunden til at I er interesserede i buddhisme er – hvis I er helt ærlige, med hånden på hjertet – at I har en grundlæggende følelse af, at det er lettere at forholde sig til buddhistisk filosofi end til kirken.

Så forhold jer til buddhistisk filosofi uden at være det mindste negative omkring kristendommen. Undgå diskrimination. Dybest set er I interesserede i buddhistisk filosofi, fordi I ønsker at udvikle jer. Det er hovedsagen: I ønsker at udvikle jer, derfor følger I buddhismen. I kan mærke, at buddhisme er noget som I kan forholde jer til. Men hvis I derudover bebrejder kristendommen og har en negativ holdning til den, så siger jeg lige ud, at I ikke kommer til at udvikle jer; I kommer til at gå i stå! Og så kan buddhismen ikke hjælpe jer.

Samtidig med at jeg respekterer den kristne vej, er det mere nærliggende for mig at studere og praktisere buddhisme. Jeg er ærlig overfor jer. Så vær ærlige overfor jeres egne grunde til, at I er interesserede i buddhisme. Lad være med at være negative. I den grad I forbliver negative, i samme grad er I ikke gode buddhister.

Bare fordi man siger ”jeg elsker den her mad” behøver man ikke hade en anden slags mad. Man kan sige ”jeg kan virkelig ikke fordøje det her; jeg kan ikke forholde mig til det”. Men lad være med at være negativ. Det er vigtigt. Ellers kommer du ingen vegne. Så er du både en ikke-buddhist og en ikke-kristen.

Før vi begynder med teksten Bodhisattvaernes Praksis i 37 Vers, vil jeg gerne tale lidt om lama-discipel relationen. Du er ikke min discipel bare fordi du kommer her. At komme her er ikke bindende, du har masser af rum.

Hvis en person er kommet og har lyttet til mine belæringer adskillige

gange, kan der udvikles en slags lama-discipel relation. Personen føler sig mere inddraget i mine belæringer, og ægte tillid og respekt vokser frem. Når denne tillid og respekt bliver meget stærk, da kan denne person indtræde som discipel.

Det er lamaens ansvar at belære, at forklare, at pege på dharmen som sandheden. Men lamaen har intet ansvar for at holde fast i positionen som Lama!

Mødet foregår ved, at personen som føler sig draget hen i mod mig, er villig til at acceptere mig som sin mester og kommer og spørger ”vil du være min mester?”. Så må jeg også være ærlig. Når jeg siger ”det er o.k.”, da kan jeg være din mester. Her har vi et ægte mester-discipel forhold, fordi begge er enige om det. Det sker ikke automatisk.

Der er meget godt i dette forhold, men jeg er nødt til at sige, at det også skaber mange problemer. Derfor vil jeg gerne skabe klarhed over forholdet. Hvordan du opfatter det, hvordan du ønsker at det skal være, er op til dig.

Du kan værdsætte det uden at have en følelse af bindende forpligtelse. Det synes jeg er en smuk måde.

Jeg vil gerne sige lidt om ydmyghed i forbindelse med lama-discipel forholdet. Vi bør ikke misforstå ydmyghed. Man kan godt være højt udviklet, og have stor viden, men man bør ikke se ned på andre.

Jeg viser dig respekt ved ikke at se ned på dig. Jeg opfatter ikke mig selv som højere. Lama er bare et navn, andet er det ikke. Navnet er ikke mig. Buddha-naturen er indeholdt i alle levende væsner. Potentialet for udvikling er inden i hver og én.

På så mange måder er vi ens. Grunden til at jeg er her i dag, er at jeg ønsker at dele noget med jer, som jeg føler er en god vej. Hvis I opnår en erkendelse ud af det, er det et resultat af jeres egen indsats.

Så, det er ikke mig der gør jer mere vise, men det, at I tager del i det. Jeg har ingen grunde til at hæve mig selv op, og sige: ”Jeg hjælper”. Hvis du ikke hjælper dig selv, kan jeg ikke hjælpe dig.

Jeg kan måske fysisk række dig en hånd, så du kan rejse dig. Men på det mentale plan har du ansvaret for dig selv. Jeg kan dele ud af mange ting, og der er mange lamaer som deler ud af det buddhistiske



synspunkt og buddhistiske metoder, men resultatet for dig afhænger af, hvordan du gør brug af det, som de deler med dig. Viden alene kan ikke give sand udvikling. Det er virkeliggørelsen, der giver sand udvikling.

På det tantriske plan er lama-discipel relationen mere streng, fordi opnåelsen af den dybere viden har temmelig meget at gøre med tillid. Og denne virkelig dybe tillid hjælper discipelen til at opnå større og større viden og udvikling.

I den tantriske relation er der nødt til at være denne dybe tillid. Hvis man deltager i den tantriske ceremoni for at få velsignelsen, er relationen til stede.

Hvorfor? Hør godt efter! Det er ikke muligt at træde ind i den tantriske relation uden at udvikle kærlighed og medfølelse, bodhicitta. Sådan er det!

Man udvikler bodhicitta, som bliver til et meget solidt grundlag, der er tillid - og tilliden er meget stabil. Denne stabilitet er ikke forceret, for det er en naturligt udviklende proces.

Men jeg er nødt til at sige, at jeg ikke er glad for at tantriske belæring er blevet så populære. I gamle dage havde de virkelig dybe tantriske belæring, som kunne føre én ind i den dybere mandala, meget få disciple - ikke 100.000 disciple! Nej! Måske ti eller to disciple eller bare én.

Der ville man så virkelig gøre noget ved det. Og man kunne godt vente et helt liv på at opnå det. Lamaer kan være meget vanskelige. De kan måske sige ”nej”. Eller nogle gange kan en lama sige ”ok, hvis du vil have en tantrisk belæring, må du først samle 10 kg guld, så vil jeg give dig den.” Hvis jeg siger til jer, at I er nødt til at samle 10 kg guld for at få en tantrisk belæring, hvordan forstår i så det?

Elev: Vi er nødt til at gennemgå store prøvelser for at vise at vi er parate.

Lakha Lama: Ikke bare det. Hvis jeg virkelig ønsker denne belæring, og lamaen beder mig om 10 kg guld, og jeg ikke virkelig prøver at skaffe det, så er min motivation ikke dyb nok. Hvis jeg har en dyb motivation, tænker jeg slet ikke på at lamaen vil have guld, men at jeg ønsker at få den belæring, fordi jeg ønsker at blive oplyst.

Det bliver målet og det er et rent mål, og for at nå målet er jeg nødt til at rydde op i min urenhed. Så jeg tilbringer ti år med at samle guld, og hver gang jeg begynder at samle ind, er min motivation: Jeg ønsker at blive oplyst. Hver gang man gør en indsats, så renser den indsats én, den bliver til selve renselsen. Alt man gør, indsamler mere fortjeneste og mere god karma. Når man således endelig har indsamlet ti kg guld med et rent sind og et rent hjerte, har man måske slet ikke brug for belæringen! Indsatsen har altså ikke noget at gøre med lamaen - det har at gøre med én selv.

Hvis jeg siger til en elev: ”Tag til en hule i tre år!”, hvad får jeg så ud af det? Intet! Det er den der sidder i hulen, som opnår noget. Ikke sandt? Vi er lidt forkælede og tror at alt ting skal være nemt – bare tryk på en knap – ingen anstrengelse.

Men uden at gøre os umage kan vi ikke virkelig reducere vores negative karma. Vi bliver nødt til at gøre os umage! Vi tror måske at meditation er en indsats, men det er kun en lille bitte indsats.

Den virkelige indsats foregår i det daglige liv. Brug dit arbejde, med et godt hjerte, til at rense din negative karma. Sig, ”nu er jeg på arbejde, og jeg ønsker virkelig at rense mig”.

Lige meget hvilket arbejde du har, så tilfør denne renselse til dit arbejde. Så er du ikke bare på arbejde: Du samler mere fortjeneste, mere god karma, og du rydder op i din negative karma. Så bliver arbejdet ikke en tung byrde og pligt, for din intention er meget større. Dette er en måde at bruge buddhisme på i det daglige liv.

Når man udvikler den slags træning, kan man forblive rolig, når en eller anden siger noget forkert til én, kan man tåle det – og ikke bare tåle det – nej, man bliver endda ikke såret over det de siger.

Måske siger en eller anden noget forfærdeligt til dig. Tænk over det. Måske gør du faktisk noget forkert, men bebrejd ikke øjeblikkelig dig selv. Giv dig selv rum; Det vil befri dig og den anden person for en masse smerte, og så er du heller ikke negativ over for den person; du bruger ikke din vrede og de negative følelser inden i dig. For så hjælper du jo bare den anden person med at blive negativ tilbage igen. Så bliver det ping-pong, frem og tilbage, frem og tilbage – spild af tid!

Siden vi ikke selv er perfekte og også kan være negative, hvorfor kan vi så ikke tillade den anden person at være negativ over for os? Hvis vi ikke kan det, så er vi uærlige. Vi sladrer om andre mennesker, men hvis nogen sladrer om os, føler vi os sårede. Det er uærligt!

Vær ikke naiv og sig: ”Åh, jeg er jo buddhist, jeg vil ikke sige grimme ting, jeg vil være meget ren og fin.” Det er en meget ufleksibel måde. Sig i stedet, ”den buddhistiske filosofi har fået mig til at forstå, at mine følelser kan tage mig ind i sort-hvide ekstremer, men gennem den buddhistiske filosofi er jeg i stand til at forstå og tage det roligt, så jeg ikke eksploderer. Det er en mere realistisk måde at følge buddhismen på.

Buddhistiske belæringer er ikke noget højtravende, de er derimod grundlæggende brugbare i det at være et godt menneske. Buddhismen er at være et afslappet og fornuftigt menneske, og når man er det, så ser man hele billedet, hele det virkelige billede for sig – og intet er udeladt.

Mine forkerte projektioner danner et tykt tæppe foran mig, så allerførst må jeg reducere disse forkerte projektioner – ”åh ja, hende der ser lidt mærkelig ud”, projicerer jeg. Men jeg stopper ikke dér: ”..måske hun er...”, og så tilføjer jeg en forklaring, en anden pointe. ”Måske tænker hun noget dårligt om mig”, og jeg spørger mig selv ”hvorfor er hun så negativ overfor mig – hun ser ikke særlig glad ud?” Og til sidst har jeg bygget et kæmpestort negativt slot. Men den, som det er bygget op omkring, den der er inde i slottet, er mig selv, ikke hende. Jeg misbruger hende, og jeg befinder mig inde i det store negative slot jeg selv har bygget op, og jeg har det elendig.

Folk siger ”åh, det er så svært at reducere projektioner på den måde!”. Jeg siger, at hvis man er i stand til at tilføje, hvorfor er man så ikke også i stand til at reducere? Hvis man kan fylde en kop, hvorfor kan man så ikke også tømme den. Men I mangler tiltro til jeres egen evne til at reducere.

I er nødt til at sige til jer selv – på en beslutsom måde, på et dybt plan – ikke: ”Jeg har et ønske om at reducere”, men ”jeg vil reducere!”.

Somme tider kan vi have vanskeligheder med at forstå den buddhistiske måde at træne sindet på. Det er en temmelig avanceret måde at

træne på. Når vi f.eks. hører det blive sagt at vi må ”tage bebrejdelserne på os selv og lade de andre sejre”, siger vi ”det vil vi da ikke gøre! Det er simpelthen for meget! Hvordan fanden skulle det kunne lade sig gøre?” Hvis jeg bebrejder dig noget, og du tager det ilde op, selv om du erkender, at du gjorde noget galt, så vil du – i stedet for at se på det og sige ”jeg erkender det ...” – begynde at bebrejde dig selv - ”hvorfor gjorde jeg det ene og det andet?” - og det bringer ikke nogen som helst visdom med sig.

På den anden side kunne vi sige: ”Så Lakha bebrejder mig altså det her, og jeg har tænkt over det, og ja, det var min fejl, og nu er jeg glad for at erkende det.”

Det vil kunne hjælpe dig til ikke at gentage den samme fejl igen. Skyldfølelse stopper faktisk ikke gentagelsen af den samme fejl. At bebrejde den anden person er en tilføjelse: ”Det var din fejl.” - det er en måde at gøre det på. Men man kunne også sige ”det du gjorde var ikke så godt” og så ikke tilføje ”hvordan kunne du dog gøre det?” - i en bebrejdende tone.

Hvis man bruger den hårde bebrejdende eller angribende tone, så vil den anden person lukke af og prøve at forsvare sig.

At handle (agere) er at bruge sin kapacitet, at reagere er faktisk at kopiere den anden person. En eller anden kan handle ret brutalt overfor mig, men jeg kan vælge at handle mere blidt overfor ham i stedet for at gøre som ham og give tilbage af samme mønt.

Vær opmærksom på agere og reagere. Det tror jeg, vil give jer mere rum.

Vi har ofte for vane at blive irriterede over forskellige ting. Hvad vi kan gøre? – metoden er at tænke ”lige nu føler jeg irritation over den person eller over det han siger” og så tilføje ”det er o.k.”.

Når vi siger ”det er o.k.”, så hjælper vi ikke irritationen med at blive større. Hvis vi ikke siger ”det er o.k.”, så vil irritationen producere mere og mere irritation inden i dig, også efter du er kommet hjem, og personen, som ikke længere er tilstede, aner ikke, hvor meget irritation du har indsamlet.

Får sådan en samling irritation dig til at føle dig rig? Hvis du ved, at du ikke kommer til at føle dig lykkelig med den irritation, så har du

god grund til ikke at lade den vokse i dit sind.

Elsk dig selv – det er den dybeste kærlighed. Bevar dit indre mentale rum. Fyld det ikke med ubrugelige tanker og følelser.

Når du på denne måde er god ved dig selv, bliver du helt naturligt mere afslappet overfor andre. Hvis jeg tvivler på mig selv, skaber det mere tvivl overfor andre, og det fører ikke til gode relationer. Jeg giver ikke plads til den anden, fordi tvivlen blokerer mig. Man kan godt have tvivl, men gør ikke et stort nummer ud af det. At sige til sig selv ”jeg kender ikke den person” – det er fint nok. Men nogle gange kan man måske sige ”jeg tvivler på denne person”. Ordet tvivl gør det meget mindre fleksibelt.

Tvivl kommer af uvidenhed. Så er det bedre at udtrykke sin uvidenhed: ”Jeg ved det ikke!” Hvis jeg har mine tvivl om dig, kan du mærke min tvivl, og måske får du svært ved at stole på mig eller være tæt på mig.

Personligt tvivler jeg ikke på andre mennesker. På den anden side forsøger jeg heller ikke at komme meget tæt på dem. Jeg har tiltro til mit eget sind.

På tibetansk indeholder ordet tvivl ideen om noget snævert. At tvivle gør tingene mere snævert. Men ultimativt opstår tvivl af et ønske om at få kendskab.

Hvis man holder sig til villigheden til at få kendskab, så er der en blødhed i det. Det er tvivlen, der gør det stift. Når jeg tvivler på nogen, så blokerer det også for den måde jeg udtrykker mig på, fordi jeg er bekymret for at min tvivl måske sårer en person, eller giver vedkommende en forkert forståelse.

Al denne tvivl gør mig mere og mere stiv i mit udtryk. Hvis jeg er villig til at lære en person at kende og siger ham tingene, som de er, så bliver vedkommende måske lidt ubehageligt til mode, og jeg forstår, at han ikke er så glad for det jeg sagde. Men så er det viden - og ikke tvivl.

I skal ikke være bange for at gøre fejltagelser. Når man opdager at man har taget fejl, føles det så dårligt eller godt? Fortrydelse bør føre til en ny handling. Jeg fortryder, men jeg er opmærksom på ikke at blive selvbekrejdende.

Lad os sige, at du har gjort en masse upassende ting – hvis du bliver ved med at bebrejde dig selv, tror du så, at du tør handle frit igen? Der er noget der blokerer dig. Skyld blokerer dig, og mere frygt for at kommunikere og handle blokerer dig yderligere. Derfor er rådet at erkende de forkerte handlinger, som skete, og lede erkendelsen ind i læringsprocessen. Man kan kalde det at lære, eller man kan se det som en påmindelse.

Elev: Er det muligt at kontrollere sit sind uden meditation – uden at være stille og sidde ned?

Lakha Lama: Ja, det er muligt. Dengang Milarepa byggede et slot mediterede han ikke siddende. Han arbejdede som en gal, ikke? Enhver proces kan blive til meditation, til praksis.

Der er behov for stabil opmærksomhed i det daglige liv. For eksempel, kikker vi lige nu ud af vinduet, vi ser et hus og naturen, og vi tilføjer buddhistisk opmærksomhed, når vi kikker på det.

Når vi kikker på huset og naturen omkring det på denne buddhistiske måde, vil vi forstå noget om alle tings forgængelige natur. Allerede der er du i meditation. Der er mange forskellige måder at meditere på – det må ikke blive for firkantet.

I buddhismen siger vi, at vi tror på tidligere og fremtidige liv, men ægte buddhister tror ikke bare ”jeg har levet før, og jeg vil få et nyt liv”. Det er ikke kun tro – det er mere sikkert end det, en virkelig overbevisning: ”Ja, livet fortsætter”.

For at praktisere buddhisme er vi nødt til at vide, at vi i løbet af mange tidligere liv har indsamlet en masse af vores nuværende dårlige vaner, som i sig selv er forbundet med negative indstillinger, og vi har gjort dårlige handlinger som vi måske slet ikke har været vidende om.

Uvidende om vores handlinger har vi fulgt projektioner som modvilje, had og vrede, idet vi har brugt disse projektioner som undskyldninger. Jeg er vred på grund af dit og dat; jeg har det ikke godt på grund af det og det; jeg kan ikke lide den person fordi det og det – vi skaber selv disse undskyldninger, og vi fastholder dem som sandheden.

Sandheden er faktisk, at de dårlige vaner fortsætter så længe vi bliver

ved med at bruge disse undskyldninger og forklaringer. Mange af vores forklaringer er ganske enkelt undskyldninger, således at vi får ret og de andre tager fejl.

For at komme tilbage til os selv. Vi har to sider – en stærk side og en svag side. Vi har allesammen disse to sider. Den svage side er forbundet med undskyldningerne og projektionerne. Den stærke side er meget bedre i stand til at acceptere, til bare at være og være sammen med.

Nogle gange bruger vi ikke så meget af denne stærke side, som er i stand til at sige: ”Jeg accepterer andre.; jeg kan acceptere det som er sket.” Når du er i stand til at acceptere ”ja, det var det, der skete”, så er det meget nemmere at give slip på projektionerne.

Buddhisme er at tage sig sammen nu, og ikke sidde fast i forskellige undskyldninger og forskellige forklaringer.

Så brug din stærke side og giv ikke den svage side magt. Men vi må stadig få mere klarhed over, hvad der er negativt og hvad der er positivt. Mange af de følelser vi anser for at være negative – er det ikke. De er bare tilfælde af forvirring. Hvis der f.eks. er én der siger til dig: ”Jeg har ingen selvtillid”, er det så en negativ udtalelse? Forstår I den udtalelse som negativ?

**Elev:** Almindeligvis ville jeg se det som negativt.

**Lakha Lama:** Men hvis man ikke har selvtillid – skaber det så i sig selv negativ karma?

**Elev:** Nej.

**Lakha Lama:** Hvorfor er det så en negativ udtalelse? Det er jo bare svaghed. Svaghed! I buddhismen må man virkelig betragte det negative i dybden.

Tag f.eks. de tre sindsgifte – grådighed, vrede og uvidenhed (på engelsk ignorance).

Det danske ord vrede dækker ikke helt præcist, fordi den vrede som er en af de tre sindsgifte, er en vrede som virkelig har til hensigt at skade, at ødelægge.

Uvidenhed kan simpelthen betyde ”ikke at vide”, eller det kan oversættes til ”ikke at have det rette synspunkt, ikke at se klart.” Dette er måder at være uvidende på. Men den mest alvorlige uvidenhed er uvidenhed ved at ignorere. Man ved hvad der er sandt, men man ignorerer det bare, man siger bare ”nej, det er løgn”.

Man kan tale om to måder at ignorere på: At ignorere bevidst og at komme til at ignorere. For eksempel - hvis jeg nu anklager en person og siger til ham, at han er forfærdelig, så bebrejder jeg selvfølgelig personen, men måske ignorerer jeg indirekte det faktum, at personen muligvis er et højt udviklet menneske uden at jeg ved det.

Når jeg omtaler en person som forfærdelig, eller når jeg begynder at anklage vedkommende, så ignorerer jeg det faktum, at jeg ikke ved det. Hvis jeg erkender at jeg virkelig ikke ved det, så kan jeg gå tilbage og være mere fornuftig, mere virkelig.

For eksempel har jeg måske ikke virkeligt kendskab til hvem, der er hvem. Så kunne jeg sige ”det er bedre hvis jeg ikke er så anklagende, og bare holder mig til den naturlige følelse af at kunne lide eller ikke lide, af at forstå eller misforstå, – og glemme alt om anklager”.

På den måde kan der være ligeværd igen. Jeg kan misforstå dig og du kan misforstå mig. Det betyder ikke, at du har onde hensigter eller at jeg har onde hensigter.

Selv når vi er omsorgsfulde – eller når vi er for omsorgsfulde – kan det føre til mange misforståelser. Så vi misforstår måske hinanden, men jeg vil ikke anklage dig. Det kan være, at du inde bag ved misforståelsen er omsorgsfuld. Jeg viste dig omsorg, og du misforstod det. Men jeg kan ikke tillade mig at anklage dig, bare fordi du ikke vidste, hvad jeg egentlig mente.

På denne måde kan man vise accept, og når man accepterer ud fra en ligeværdig holdning, så har man ikke behov for sandheden eller forklaringer, fordi man dybest set faktisk godt forstår.

Ellers kommer man bare til at jage rundt efter hinanden for at få flere forsikringer og flere forklaringer; og resultatet bliver at man giver flere og flere forklaringer, samtidig med at der opstår flere og flere misforståelser.

Vores udtryk for omsorg og kærlighed bør ikke være afhængig af ord.

Uden ord! Man behøver ikke sige så meget - men man er nærværende med sin kærlighed, med sin omsorg, med sin medfølelse. Meget kan udtrykkes uden ord! Nærvær – det er det vigtigste!

Lad mig vende tilbage til det buddhistiske synspunkt. Vi har haft mange tidligere liv, og vi kommer til at reinkarnere igen. Dette liv er vigtigt. I dag er vigtig.

Jeg kan tage mig sammen og sige ”alt det der er sket i mit liv op til nu er o.k. – jeg accepterer det, og jeg fortryder det hvis jeg har såret andre.” Og, hvis jeg er ærlig, så har jeg måske også såret nogen med vilje, eller måske har jeg såret nogen uden at vide af det – og jeg fortryder det.

Hvis jeg har såret nogen uden at vide af det, kan jeg ikke bebrejde mig selv – det var bare noget der skete. Hvis jeg gjorde det med vilje, fortryder jeg det virkelig, og jeg vil gerne rense det, gøre det godt.

Hvis man gør det godt i dag, vil man have en ren samvittighed i morgen. Så er dagen i morgen reddet. Det er på samme måde i livet. Hvis du kan gøre al din negative karma god, dine negative handlinger, og virkelig fortryder dem og ikke gentager sådanne handlinger, får det gjort godt, renser ud – så behøver du ikke at bekymre dig om dit næste liv. Du har banet vejen.

Det er det samme, som når vi gør en enkelt ting godt i dag og så føler lettelsen i morgen. Hvis du venter med at gøre det godt til i morgen, og i morgen, og i morgen, så bliver du bare ved med at vente og vente og vente, og du gør ikke noget som helst godt igen.

Det er imidlertid buddhistisk praksis at komme i gang og ikke blive ved med at komme med undskyldninger.

# 1

I det øjeblik vi har erhvervet os  
et frit og begunstiget fartøj,  
et kostbart menneskelegeme,  
som er så vanskeligt at opnå,  
da at studere,  
tænke over belæringerne  
og meditere på dem dag og nat  
uden at blive adspredt,  
for at bringe os selv og andre  
over Samsaras ocean  
er en Bodhisattvas adfærd.



Vi har nu opnået et dyrebart menneskeliv. I eksemplet sammenlignes *samsara* med et hav og mit liv med en båd, som jeg sejler over havet. Det er det, vi gør – vi er på gennemrejse. Der er mange farlige dyr i dette hav, og det er mit eget ansvar at styre mit liv, denne dyrebare redningsbåd, som har kraft til at trodse disse farer.

For det første har jeg brug for et mål – jeg har brug for en retning. For at have retning må jeg være meget bevidst om og opmærksom på alle farer, alle forstyrrelser, for at overvinde dem.

Man skal være meget opmærksom på mulighederne og ikke bare prale: ”Jo- jo, jeg er sikker på, at jeg når frem”. Men hvis man tænker: ”Ja, jeg har en god chance”, så er man mere fleksibel og meget opmærksom på, at båden flytter sig, og at man har mulighed for at nå over på den anden side af samsaras hav.

*Njen, sem, gom* – det betyder, at man først skal lytte (*njen*) til én som er erfaren, én som har en erkendelse. *Sem* betyder at tænke. Det vil sige, man tænker over det, man har hørt. *Gom* betyder koncentration. På tibetansk siger vi, at hvis man prøver at meditere uden at lytte, er det mere eller mindre ligesom at prøve at klatre op ad en klippe uden brug af fingrene.

Dette vers fortæller, at du har valget nu – mist ikke den chance! Tro ikke at du skal sidde med korslagte ben dag og nat og lave ingenting. Det er dovenskab! Vær bevidst – vær bevidst dag og nat!

Vær bevidst om dine holdninger. Vær bevidst om ikke at gentage dårlige vaner - du har alle mulighederne, alle færdighederne, i dit

liv, så du kan godt!

Måske siger du ”Åhr, jeg har ikke tid på grund af mit arbejde, min familie, mine børn, min mand, min kone” – den slags er undskyldninger! Hvad er det, du gør, når du tager dig af dine børn? Du betaler en gæld tilbage. Du er forbundet med dem. Du kan ikke forlade dine børn. Du er nødt til at give dem omsorg. Så giv dem omsorg på en mere harmonisk måde, i stedet for at sige: ”Sikke noget skidt!”

Hvis man taler på den måde, er hver eneste dag noget skidt. Hvis man taler på en anden måde og siger: ”Jeg er på en eller anden måde karmisk forbundet med dem; der er noget, som jeg er nødt til at betale tilbage”, så vil man være lykkelig for at give omsorg hver dag, og man har ikke mere karmisk gæld.

Man betaler tilbage, og gælden bliver mindre. Overskuddet går til manden eller konen, eller hvem det nu er. Når jeg står og vasker op, gør jeg sådan. Jeg bruger det som en renselse; jeg får noget ud af det. Hvis jeg bare sidder og beklager mig, får jeg kun beklagelser retur og dårlig samvittighed bagefter.

## 2

Da fædrelandet får begær  
og tilknytning til vore kære  
til at strømme som vand  
og had og vrede mod fjender til at brænde som ild,  
så vi i uvidenhedens mørke glemmer,  
hvad vi skal gøre og ikke gøre,  
er det at opgive sit fædreland  
en Bodhisattvas adfærd.



Lidelse og smerte kommer ikke altid fra ens fjende. At klamre sig til sine venner kan skabe lidelse, og at slippe af med fjenden kan også betyde lidelse. Begge medfører smerte. At være venner eller i familie betyder, at det er naturligt at dele.

Se på dyrene i naturen. Dyreforældre får fem eller seks unger. Det er naturligt, at forældre deler med alle deres unger. Når så ungerne bliver større og mere uafhængige, klammer forældrene sig ikke til denne meget naturlige funktion, og på den måde bliver både forældre og børn i stand til at klare sig. Forældrene giver omsorg, og bagefter giver de slip.

Men i det menneskelige domæne af familie og slægtninge anser vi position eller prestige for vigtigere end personerne. Hvis jeg bruger min position i familien som prestige, som identitet, så klynger jeg mig til min identitet, og min identitet bliver vigtigere for mig end min familie.

Hvis jeg på den anden side kærer mig om min familie på en afslappet måde, så kan jeg værdsætte min familie, så længe den er i live. Det er min måde at give omsorg på – give omsorg uden at holde fast.

Forlad endvidere den normale projektion, som er at have gode følelser for sine venner og dårlige følelser for sine fjender. Både *ven* og *fjende* kan bringe dig smerte og lidelse.

Uanset, om du holder fast i en ven eller i en fjende, har du hænderne fulde.

Oplever du fred og frihed, når du holder fast i din ven eller familie?

Det gør du ikke! Oplever du fred og frihed ved at holde fast i en fjende? Nej! Det er det samme! Men det er vores venne- og fjende-projektioner, som skaber disse kasser. Begge skaber tilknytning.

At holde fast i ven og familie binder mig, og at holde fast i en fjende binder mig også. Så jeg er bundet med to slags reb.

I denne bundethed glemmer jeg, hvad der er den fortjenstfulde attitude, og hvad der er den ikke-fortjenstfulde.

Jeg *glemmer* – det er det, som er *mørket* – når jeg ikke handler på en klarsynet måde. Derfor er vi nødt til at slippe denne form for tilknytning. Eller hvad mener I?

**Elev:** At slippe sit *hjem* er at slippe sine følelser, sin *holden fast*?

**Lakha Lama:** Ja, det er det *hjem*, som betyder, at man er bundet. Giv slip på den verden af tilknytning! At være her på jorden indebærer ikke, at man skal leve i tilknytning. Man kan være her uden tilknytning. Forstår I, det er tilknytning, det handler om! Hvad siger I til det? Hvordan gør man? Kom med nogle ideer!

**Elev:** Ved at slippe af med uvidenhed – ved at besejre uvidenhed.

**Lakha Lama:** Besejre uvidenhed. Ja, det kan man godt sige. Men jeg vil hellere betragte det på en mere praktisk måde. Man har f. eks. en form for tæt kontakt til en eller anden.

Når vi siger: ”Jeg elsker dig”, ser vi det almindeligvis som en tilknytning: ”Jeg elsker *dig*”. Der er en slags tilknytning eller ejerskab forbundet med det.

På grund af denne tilknytning, er vi ikke opmærksomme på den ægte, sande kærlighed. Overflade-kærlighed bliver vigtig for det daglige liv.

Men virkelig sand kærlighed er ikke overflade-kærlighed eller tilknytning. Det er mere noget med at være opmærksom på, at jeg *værdsætter* min mor, jeg værdsætter min familie, jeg værdsætter mine venner, jeg er taknemmelig for dem. Der er ingen tilknytning i det – jeg er bare taknemmelig.

Jeg siger ikke *min* familie, *min* kone, *mit* barn. Jeg sætter ikke alle de grænser og bånd på det. Jeg værdsætter helt enkelt.

Med denne varme ønsker jeg virkelig at gøre noget, gøre det bedste for dem – sådan at handling, ren handling, kommer ind i billedet. Når du handler rent, så forventer du ikke noget som helst.

Du ønsker at gøre noget ud fra dit hjerte, og ikke at lave forretninger. Så længe man har forventninger, er man ikke givende – så laver man forretninger. Det er der ingen sikkerhed i, og de usikre forretninger, vi er involverede i, skaber så mange forkerte tanker. Vi prøver at spille smarte, og det skaber altid forstyrrelser i de relationer vi har.

Vær årvågen – det er det grundlæggende buddhistiske råd. Når jeg opdager, at tilknytning er smertefuldt for mig, bliver jeg ikke i denne følelse af tilknytning. Jeg mister stadigvæk ikke relationen – relationen er der fortsat – men jeg fjerner tilknytningen, som forstyrrer mig og skaber smerte. Jeg fjerner den!

Det er det samme, som hvis jeg ved, at jeg skal dø i morgen. Så bliver jeg meget aktiv; og når jeg ved, at det er tilknytningen, der skaber smerten, bliver jeg aktiv med at fjerne tilknytningen, men jeg har stadig tiltro til relationen.

Denne belæring er mest baseret på Buddha's grundlæggende belæring om *De fire ædle Sandheder*. Den første sandhed er, at vi skal vide hvad lidelse er.



Vi lider, fordi vi ikke kender lidelsens natur, og på den måde bliver vi narret. Derefter siger Buddha, at lidelse skaber mere lidelse. Hvis jeg hader en person, så lider jeg, og min lidelse forårsager lidelse i den anden person. Men den lidelse forårsager så igen lidelse i mig. Det er en slags ond cirkel af lidelse.

Så er der lidelsen ved døden – menneskets død. En anden form for lidelse er, når man holder fast og ikke kan give slip; og der er også en anden form for lidelse, hvor vi gør ting permanente, og når vi gør det, går vi imod naturens forgængelighed.

Naturens forgængelighed viser sig i forandringen, og når vi ikke kan rumme forandring, er det også lidelse. Denne form for lidelse dominerer mest almindelige mennesker.

Man praktiserer som en bodhisattva ved ikke at holde fast på venner og familie og ved ikke at skubbe sine fjender væk.

Kend derfor dig selv og dine indre ressourcer og forstå, at det også skaber lidelse at holde fast på familie og venner. At hade fjenden skaber også smerte – begge skaber smerte – så forlad begge to!

Forlad disse to områder – følelsen af at holde fast og følelsen af at skubbe væk. Så er der bare nogle omkring dig – det er det hele – og man kan være fuldstændig lige.

### 3

Holder vi os fra dårlige steder,  
vil vore forstyrrende følelser  
gradvis aftage.

Bliver vi ikke adspredte,  
vokser vore positive handlinger af sig selv.

Ved at sindet bliver klaret  
fødes stærk tillid til læren.

Derfor er det at søge uforstyrrethed  
en Bodhisattvas adfærd.



Der er to aspekter af stilhed – det fysiske og det mentale. Hvis man finder det meget vanskeligt at opnå stilhed i sindet på grund af det sted, hvor man fysisk opholder sig, skal man selvfølgelig finde et sted, hvor der ikke er så meget fysisk forstyrrelse.

Men hvis man kan finde stilheden i sindet, så har det fysiske sted ingen betydning, ligesom når jeg mediterer lige her, mens hunden vandrer rundt. Når du har fundet stilheden i sindet, hører du ikke rigtigt lydene omkring dig. Du lægger ikke mærke til dem, fordi du ikke giver dem opmærksomhed.

Det er ligesom, når man lytter til noget meget smuk musik og er fuldt koncentreret om musikken. Hvis man finder den indre stilhed, forstyrrer det ydre én ikke. Det, vi kan gøre i vores larmende dagligdag, er at forlade den indre plapren og være i stilhedens område.

*Negative steder* kan betyde fysisk dårlige steder eller mentalt dårlige steder. Et fysisk dårligt område er ligesom, hvis man er med i en gruppe af mennesker, som ikke opfører sig på en moralsk god måde. På grund af gruppepres magter man ikke at sige ”nej”, og man er nødt til at deltage. Hvis man derfor virkelig ikke ønsker at deltage, er man nødsaget til fysisk at forlade gruppen. Uden den gruppe kan man bedre bestemme selv. Man kan bedre følge sine egne ønsker og nemmere være sig selv.

Det er bare en enkel måde at se det på. På det mentale plan handler det om at forlade alle spekulationer og negative projektioner og forblive i stilheden. Så dette vers siger ikke, at man ligefrem skal bo i en hule!

På tibetansk kan *yul nyen - dårligt sted* – forstås på to måder: Det ydre negative sted og det indre negative sted. Vi må forstå disse to planer: Man kan flygte og sidde i en hule uden at have forladt det indre negative område.

Hvis vi forlader det indre negative område, bliver vores negativitet

mindre, fordi vi ikke giver den plads – fordi vi ikke deler plads med vores indre negativitet.

*Nam yen* betyder noget i retning af *spredte tanker*, det vil sige ikke at være *konstruktiv*. Konstruktiv er det samme som at være bevidst. Det hænger sammen med at være god. At være konstruktiv og bevidst vil øge din gode side, og du vil derfor have mere klarhed over dharmas essens. Bodhisattvaen dvæler i disse stille områder.

Jeg kunne f. eks. sige: ”På grund af mine omgivelser kan jeg ikke så godt styre mine følelser, derfor har jeg i sinde at tage et sted hen, hvor omgivelserne ikke kan presse mig”. Det er én mulighed. Men hvis man tager til et stille sted for at meditere eller praktisere, må man samtidig etablere sit eget indre stille sted. Ellers flygter man bare fra ydre fysiske forstyrrelser, men er stadig fanget af sine indre forstyrrelser. Man er altså nødt til at kombinere disse to.

Tibetansk buddhisme har metoder for denne kombination. Ved hjælp af disse metoder retter du din fulde opmærksomhed mod din praksis, så den helt og holdent optager sindet.

Du fremsiger mantraer, reciterer bønner og holder pujaer; ved at følge processen og blive der og ikke give plads til forstyrrende tanker, udvikler du en rutine i din krop – som ellers er vant til at reagere meget aktivt på negative tanker – og resultatet er, at de negative tanker bliver mere og mere handicappede, fordi de ikke får næring.

Når *du* har kontrollen og forbliver i meditation, og der kommer én forbi med en kniv, så kikker du bare på kniven, men din krop reagerer ikke. Når denne meditative funktion får næring, vokser den og overtager andre systemer på energiplanet.

Denne form for udviklet kombination af krop, sind og fokus - man kunne godt kalde det for kontrol, men så lyder det som en kamp – er

en slags afslappet koncentration. Derfor bruger vi visualisering og den slags i meditationen. Kroppen vil så ikke forstyrre sindet, fordi sindet er fast, og det bliver sindet, som styrer kroppen.

Når sindet har en stærk accept af det, der sker, så følger kroppen efter. Det, sindet ikke accepterer, afvises også af kroppen.

**Elev:** Det med at holde sig fra negative steder – sommetider har jeg følt, at jeg måtte holde mig væk fra bestemte personer, fordi jeg kom op at skændes med dem, og jeg følte, at det forstyrrede min fred. Men når jeg bliver mere udviklet, bliver jeg så bedre i stand til at være sammen med den slags mennesker?

**Lakha Lama:** En person har en forkert side og en god side. Vi ser på personens to sider, og personen er i midten – ok? Personen bruger den ene side og den anden side – begge sider. Vi har to hænder *to* hænder! Jeg bruger højre hånd, og jeg bruger venstre hånd, men højre hånd er ikke mig, og venstre hånd er heller ikke mig. Ligesom jeg har to hænder, har den anden person også to hænder – ok?

Det, du ikke kan lide, er, når den person bruger den negative hånd. Hvorfor man ikke kan lide det, kunne være fordi man har en forventning om, at personen skal bruge den anden hånd.

Jeg vil gerne have, at han bruger den anden hånd, men han bruger den forkerte – men det er ok! Det er en enkel måde at se på det på. Man gør altså ikke personen til en højre hånd eller en forkert hånd, man ser på personen i midten – for personen har to sider. Så kan du bare sige, at det er ok, bortset fra at du ikke ønsker at have noget med den side at gøre. På den måde holder du personen i midten, og du får mere fred.

Du gør ikke den person til et fuldstændig forkert menneske.

## 4

De venner og bekendte,  
vi har været sammen med så længe,  
må vi atter skilles fra.  
Den rigdom, vi med så stor anstrengelse  
har erhvervet os,  
må vi lade blive tilbage.  
Vor bevidsthed,  
der som en gæst har boet i kroppens gæstgiveri,  
må drage afsted.  
Så at give slip på sin optagethed af dette liv  
er en Bodhisattvas adfærd.



De første tre linjer handler om det, der virkelig sker. Jeg *kommer* faktisk til at forlade mine venner og alt det materielle, som jeg tror tilhører *mig*. En dag skal vi forlade alt det materielle. Vi er kun gæster i denne ”gæstebolig”, kroppen. En dag bliver vi nødt til at forlade kroppen og give slip på dette liv.

Det handler ikke om, at vi bare skal være ligeglade med livet. Det handler om at give slip på dette liv som noget solidt, give slip på følelsen af soliditet.

Som jeg mange gange har sagt: ”Nyd det du har, og vær tilfreds”. Du kan godt få mere, det har ingen betydning, så længe der er tilfredshed. Men hvis du lægger vægt på utilfredsheden, vil du altid være fattig og intet have.

Når du lægger vægt på tilfredshed, har begæret ingen magt, for tilfredsheden har overtaget. I dag har jeg det, jeg har, omkring mig. Jeg er tilfreds i dag. Med hensyn til i morgen – vent og se!

Denne tilfredshed er til stor gavn for parforhold: Hvis to mennesker er tilfredse med hinanden, er der ingen snak om skilsmisse. Utilfredshed skaber mange komplikationer i et forhold.

Når utilfredsheden dukker op, kan man prøve at minde sig selv om de gode ting, man har sammen og værdsætte dem. På den måde bliver utilfredsheden mindre, og man får chancen for at diskutere realistiske ting.

Man beklager sig ikke, man er ikke utilfreds, men der er alligevel praktiske ting, der ikke fungerer så godt. Der er en åbenhed, hvor man

kan tale sammen, og der er forståelse partnerne imellem. Alternativet er, at hver især prøver at beskytte sig selv, og så kan man ikke mødes.

Dette vers handler om at *bruge* livet og ikke bare holde fast på det. Det handler om at forstå, at vi kommer til at forlade dette liv. Det vigtige ved livet er ikke at holde fast, men derimod at bruge livet som en kæmpe chance til at forberede sig på det næste liv.

Der findes mange belæringer om dette. Hvis du ønsker at være venlig overfor dig selv, må du hellere drage omsorg for dit næste liv. Vis venlighed overfor dit næste liv ved at bruge dette liv, ved at være konstruktiv i dette liv. Knyt dig ikke kun til dette liv, for livet fortsætter.

Fremtiden er en fortsættelse af nutiden, så det giver en bedre fremtid at være vedvarende konstruktiv. Ikke-konstruktiv nutid resulterer i ikke-konstruktiv fremtid. Vi taler om *i morgen*; men *i morgen* bliver til *i dag*. Derfor er fortsættelsen, og den måde vi hele tiden fortsætter på, det vigtigste. At være konstruktiv *nu* og vedblive med at være konstruktiv giver en god fremtid og samtidig også en god fortid.

I dette vers er der også en forklaring på forgængeligheds natur. Vi ”ejer” ikke denne ”gæstekrop”. Vi er sammen med kroppen, vi ejer den ikke. Jeg ejer ikke min krop. Kroppen er uafhængig, og jeg er uafhængig, men vi samarbejder. Krop og sind arbejder sammen. De er partnere. Krop ejer ikke sind; sind ejer ikke krop.

Nogle gange beklager kroppen sig, og sindet forsøger at være enig med kroppen. Nogle gange siger sindet noget, som kroppen ikke er enig i, og kroppen siger ”nej tak!”. Vi har kroppen, for at sindet kan fungere. Sindet får mulighed for at reagere og udtrykke sig gennem kroppen.

Sanserne får os til at passe på kroppen. Øjet beskytter os mod

fysiske farer. Øret beskytter os med hørelsen. Det advarer, så vi passer på, fordi der er noget, som ikke lyder så godt, og vi bliver opmærksomme. Smagssansen fortæller - ved at bruge tungen - hvad der er spiseligt, hvad der ikke er spiseligt, hvad kroppen kan tåle og hvad den ikke kan tåle. På samme måde kan næsen også beskytte os. Hvis vi imidlertid træner os op til at kunne modtage mere information gennem sanserne, kan sindet vække sanserne til at forsyne os med meget mere information. På denne måde kan sanserne optrænes til at blive overkritiske.

Hvis maden er god, men ser ulækker ud, vil øjet sige ”nej”, og sindet vil samtykke. Vi tilføjer luksus-følelser, så sanserne ikke arbejder for vores grundlæggende behov, men for tillærte luksusbehov.

Det er på denne måde, at sindet er instruktør for sanserne. F. eks. har vi tøj på for at holde kroppen varm. Man kan bruge tøjet til at beskytte kroppen mod vind, kulde eller hede. Folk, som lever i den vilde natur, bruger måske kun blade; og hvis man begynder på luksus, er der mange forskellige niveauer. Når naturfolk dagligt finder nye blade og skifter de gamle ud med det samme, er det måske luksus, og de er muligvis meget stolte over det.

Der er så mange varianter! F.eks. i Tibet: Formålet med almindeligt tøj er at holde varmen, men vi har naturligvis også noget pænt tøj, som bruges ved specielle lejligheder for at fokusere på en højere energi - en særlig god stemning. I dag er det f. eks. fuldmåne og en speciel dag. Jeg vil ikke se kedelig ud og med lav energi. Jeg ønsker at have en følelse af friskhed, så jeg tager noget pænt tøj på; og jeg tager rent tøj på, når jeg går til templet, for templet tilhører Buddha og bodhisattvaerne, og jeg bør ikke gå ind i det iført ildelugtende tøj.

Hvis der er én, der ikke har noget ordentligt tøj, så accepterer vi det naturligvis. De, som ikke ejer et ekstra sæt tøj, som de kan skifte til, tænder ild til lidt røgelse og renses på denne måde den urene energi. Så føler de sig rene og kan træde ind i templet. Der er selvfølgelig

også folk fra den højere klasse, som går med fint tøj for prestigens skyld. Der har vi så luksus-følelserne. Så der er mange forskellige niveauer.

**Elev:** Hvad med den æstetiske sans? I stedet for en statue af Buddha kan man bare have en sten. Men vi har jo også behov for at skabe noget og ikke bare holde alt på det simple plan. Det er også en slags luksus.

**Lakha Lama:** Der er to niveauer af luksus. Hvis man ser statuen som en materiel ting, kan man have en meget uren forestilling om luksus: Man kan lave statuen i rent guld med den hensigt og det mål, at ”jeg ville være så stolt, hvis jeg ejede en Buddha-statue i det pureste guld!”. Så har man ikke respekt for statuen som en statue af Buddha, men ser på dens materielle værdi.

Hvorfor har templerne så alle de Buddha-statuer, som er lavet af meget dyre materialer? På et plan handler det om renhed, på den anden side findes der også korrupsion. Det er jeg nødt til at sige. Det rene plan er, at ”jeg samler penge ind, og jeg ønsker virkelig at fremstille en smuk statue af Buddha i det pureste guld af respekt og for min egen renselse, og den skal ikke være almindelig og billig.

Jeg bruger gerne halvtreds år på at samle ind til det, den vil koste, og jeg har tænkt mig at gøre det”. Det er en ren måde at gøre det på. Vedrørende den urene måde, kan klostre komme til at konkurrere: Det andet kloster har en gylden Buddha, og det har vi ikke. Altså, sagen er, at vi jo bare er mennesker! Munke er også mennesker. Gør dem ikke for hellige!

Den form for korrupsion findes også blandt munkene. Siden det er et religiøst land, vil forretningsfolkene også gerne have en position på det religiøse plan. Så de sponsorerer store Buddha-statuer, lavet af meget fine materialer.

Formålet kan være rent, men der kan også være en forventning om, at folk vil se op til giveren; eller måske dekorerer man klostret med guld og sølv, man sponsorerer belæringer, og mange mennesker kan komme til belæringerne, og alle disse mennesker vil værdsætte én. Det er en form for udspekuleret, negativ tilskyndelse til at gøre noget, som ikke er særlig rent.

Når klostrene begynder at konkurrere, er det meget let for dem at provokere konkurrence-følelsen, og det kan påvirke mange munke. Så begynder klostrene at blive forretning, og denne forretning er ikke baseret på munkenes overlevelse, men på at konkurrere: Vi har det bedste tempel; vi har den bedste statue; vi har dit, og vi har dat. Så det kan også gå galt.

For at praktisere buddhisme er du nødt til at træde tilbage og se ind i dig selv og være til stede. Så kan du fra dit hjerte sige: ”Ja, jeg vil forære én gylden Buddha-statue til templet”, og du giver rent, uden at holde igen eller holde fast eller noget som helst.

Hvis du giver et stykke brød *rent* til én, som har behov for mad, indeholder denne renhed en enorm karma; du skal ikke fokusere på karmaen, men den følger med.

Derfor er den bedste buddhist fattig, men på samme tid rig. Buddha selv havde ingenting, han havde ikke mad, han gik rundt og tiggede om mad. På det plan var han meget fattig, men hele verden beundrer hans rigdom.

Rigdommen er inde i dig. Når du giver slip, er du rig.

## 5

Hvis bekendtskabet med en eller anden får de tre sindsgifte til at tiltage, ødelægger ens studier, refleksion og meditation på Læren, og får ens kærlighed og medfølelse til at forsvinde, er det at holde sig fra en sådan dårlig ven en Bodhisattvas adfærd.



Det handler om positivt og negativt miljø. Hvis du er en del af et negativt miljø, vil dette miljø få dig til at gøre negative ting, skønt du ikke ønsker det - ligesom soldater for eksempel. Nogle soldater ønsker absolut ikke at være aggressive, men miljøet får dem til at tro, at de er nødt til det, og at der ikke er nogen vej udenom.

Hvis du på den anden side er sammen med en gruppe bodhisattvaer, så er du naturligvis nødt til at være aktiv i dét miljø – så er du nødt til at være temmelig god.

Lige nu praktiserer du buddhisme i en gruppe, som hjælper dig med at være fornuftig, mere opmærksom og mere bevidst om dine handlinger – miljøet er altså meget vigtigt.

Dårlige venner kan påvirke dig, så du måske tænker: ”Åhr, det er o.k. at snyde lidt, det sker der ikke noget ved.” Den slags indflydelse er mod den grundlæggende menneskelige moral. Grundlæggende menneskelig moral – det er det, buddhisme er baseret på. Kan du selv godt lide at blive snydt?

Det er helt grundlæggende. Enhver vil sige ”nej”. Det har ikke noget med religiøs indflydelse at gøre. Selv hvis du spørger en hund, vil den svare ”nej”. Du kan spørge dig selv: ”Vil jeg gerne hades?” Nej! Så er der det negative miljø, som siger: ”Ja, ja, jeg vil elske at blive hadet!”. Da det negative miljø påvirker dig til at gå imod grundlæggende moralske principper, er det ikke en god medspiller.

Følg ikke den medspiller, bliv ikke involveret i sådan et miljø. Hvis du gør det, vil din grundlæggende negativitet – grådighed, had og ignorance – vokse.

Ordet *ignorance* kan have flere betydninger: *Ikke at vide*, eller *at vide, men ignorere*. F. eks.: ”Jeg er bare så uvidende”. Her bruger vi betydningen af ordet *ignorance* som en undskyldning.

Når jeg ved, at jeg ikke selv vil slås ihjel, men ikke desto mindre slår en anden ihjel, ignorerer jeg den andens basale behov – jeg ignorerer og slår ihjel. Det er at handle mod bedre vidende. Det er *rodgiften ignorance*, at ignorere. Det er den dybere og grundlæggende pointe.

Så er der de små ting, som ikke betyder så meget. Alligevel råder buddhismen os til at være opmærksom på disse små ting. En samling af små ting kan blive stor, og bringe én tilbage på det forkerte spor.

Jeg kan snyde lidt her og snyde lidt der. Når det begynder at blive en vane, så vil jeg snyde mere og mere, og jeg kan blive mere og mere kreativ på denne måde. Derfor siger buddhismen, at det er godt ikke at snyde, heller ikke i de små ting.

Hvis man har gode grunde, positive grunde, kan man selvfølgelig anlægge den snydende attitude. Men da er hensigten at hjælpe. Hvis jeg ser to personer, hvoraf den ene løber, og den anden kommer med en pistol i hånden og spørger mig: ”Så du, hvor han løb hen?” så vil jeg svare ”nej”, selvom det er at lyve, fordi han er ude på at dræbe den anden person, hvilket jeg ikke vil lade ham gøre.

Så er der det tilfælde, hvor man har en pistol, og den anden, som også har en pistol, vil slå en tredje person ihjel, og man gerne vil redde den tredje person – eller måske er situationen, at jeg kan redde 100 mennesker ved at dræbe ét menneske. Hvad skal jeg så gøre – hvis den eneste måde jeg kan redde disse liv på er ved at slå én ihjel? Så vælger jeg at slå én ihjel for at redde 100 liv.

Samtidig ved jeg, at det at slå ihjel er en negativ handling, men jeg ofrer mig selv, og jeg er rede til at betale med min egen negative

karma for at redde de 100 menneskers liv. Men det må være en personlig beslutning, hvad man vælger at gøre i sådan en situation.

Vi vender tilbage til emnet i verset. I buddhismen er der forskellige måder at forholde sig til ”dårligt selskab” og den forstyrrelse, som det resulterer i, på. Indenfor hinayana traditionen lægges der mere vægt på at holde sig fysisk på afstand af tingene, og når man er blevet sikker i at holde sig på afstand af tingene, har man opnået et vist niveau af disciplin, men ikke af visdom.

Man har opnået disciplin nok til ikke at blive involveret, hvilket redder én fra en masse vanskeligheder – men visdommen er ikke nok udviklet.

I mahayana har vi tantriske øvelser til opnåelse af mere visdom, for i tantra udnytter vi al vores vrede og had. Vi skubber det ikke bare væk. Vi tager simpelthen imod det for at finde muligheden for at transformere vreden og hadet. Forstår I, den energi man har, når man bliver rigtig vred, det er en meget stærk energi, ikke? Denne meget stærke energi er *min* energi. Når jeg tilsætter vrede, fungerer energien med vrede, men når jeg tilsætter kærlighed, fungerer energien med kærlighed.

På den tantriske vej skal man derfor ikke være bange for vrede, fordi energien i sig selv ikke er vrede. Ved at betragte vreden er man i stand til at se energien. Det vil i sig selv reducere vredes-elementet, og man vil være i stand til at fjerne det og tilføje kærligheds-elementet i stedet for. Det er også muligt at nå til denne stabilitet ved *ikke at blive tiltrukket*, som i hinayana.

Jeg har tidligere talt om *bodhicitta* – grundlæggende kærlighed og medfølelse. Ved først at blive stabil i bodhicitta, kan man nå det tantriske niveau.

**Elev:** Før man kan opnå stabilitet, er man nødt til at se på sig selv. Man er nødt til at se på sine tanker og følelser og være mere opmærksom. Men vreden tager ofte over, og jeg farer vild. Bagefter kan jeg godt se det - men jeg farer vild så mange gange, at jeg ikke ved hvad jeg skal stille op.

**Lakha Lama:** Hvordan kan du træne dig selv? Du skal ikke forsøge at være opmærksom på alting på én gang. Vælg bare et enkelt emne og brug en hel uge på det. Skab en rutine med opmærksomhed på det. Den næste uge vælger du et andet emne. På en måned har du så fire rimeligt gode rutiner.

**Elev:** Det kan jeg godt klare.

**Lakha Lama:** Ja, du udvælger for mange ting på én gang, og det er dét, som skaber forvirringen. Det hjælper ikke at gøre for meget på én gang.



## 6

Hvis en ven, vi forlader os på,  
får alt dårligt til at fortæres  
og kvaliteterne til at vokse  
som den tiltagende måne,  
da at skatte en sådan  
ædel åndelig vejleder  
højere end sit eget liv  
er en Bodhisattvas adfærd.



Det tibetanske ord, som her oversættes med *ven*, betyder *mester*. *Mester* har så to aspekter: positiv mester og negativ mester. Den, der siger det rigtige, det er den gode mester, og den, der siger det forkerte, det er den dårlige mester. Begge er *mestre*, og jeg tror, det er godt at se det på den måde. Det knytter femte og sjette vers sammen: at følge den gode mester og undlade at følge den dårlige mester.

*Mester* betyder i sig selv ikke noget særligt. Det er mesterens negative eller positive egenskaber, det handler om. Spørgsmålet er så: hvordan finder man ud af, hvem der er den gode mester, og hvem der er den dårlige mester? På den ene side ved at lytte til det, mesteren siger. Du skal ransage din egen dybereliggende moral (ikke den intellektuelle!). Hvis det er imod din egen grundlæggende moral, må du sige til dig selv: ”Jeg kan ikke følge denne mester, fordi det strider mod min grundlæggende moral”.

Hvis din tro er meget stærk og ren, vil du ikke opholde dig ved, hvem der er den ægte mester, og hvem der ikke er den ægte mester. Du ser bare mesteren som en mester, og er meget beslutsom omkring din egen renhed.

På Buddhas tid var der en mand, som havde en mester. Mesteren sagde til ham, at hvis han kunne slå 1000 mennesker ihjel, ville han nå nirvana. Han troede på det, fulgte mesterens råd og nåede at slå 999 mennesker ihjel.

Han var meget ivrig efter at slå den sidste ihjel, så han kunne opnå frigørelse. En dag da han kommer løbende med sin store kniv, får han øje på sin egen mor. Så tænker han: ”Nu er jeg nødsaget til at slå min moder ihjel”, og løber efter hende.

Pludselig står der en munk foran ham, og det får ham til at ombestemme sig. ”Jeg kan ikke dræbe min mor. Det er dårlig moral, så må jeg hellere dræbe denne munk.” Han løber efter munken, og det er begyndelsen på hans opvågning.

Munken spadserer langsomt væk derfra. Det er Buddha. Manden løber og løber og sveder og sveder. Han råber: ”Vent!” men Buddha svarer: ”Jeg går jo meget langsomt, hvorfor kommer du ikke hen til mig?” Manden siger: ”Jeg ved det ikke, men jeg vil have, at du venter”. Buddha venter på ham.

Manden kommer med sin kniv og vil øjeblikkelig dræbe Buddha. Han løfter kniven, men kan ikke få den ned igen – den sidder fast.

Buddha siger: ”Hvorfor dræber du mig ikke?”. Manden svarer: ”Det ved jeg ikke. Jeg kan ikke få kniven ned!” Det kommer bag på ham, for det er aldrig sket for ham før. Så siger han: ”Det er meget, meget mærkeligt”, og han spørger munken: ”Hvem er du?” og munken svarer: ”Jeg er Buddha”.

Da bliver manden mere åben, og Buddha spørger ham: ”Hvorfor gør du det her?” ”Min mester har givet mig dette råd: Når jeg opnår at have dræbt 1000 mennesker, er jeg fri, jeg er i nirvana!” Buddha svarer: ”Hvis du ønsker at nå nirvana, kan du følge mig; du behøver ikke at slå den sidste ihjel”.

Manden følger med Buddha til klosteret, og Buddha giver ham selvfølgelig belæringer, og han bliver munk efter at have dræbt 999 mennesker.

Munkene er nødt til at gå ud og tigge om mad, og denne munk, får aldrig noget mad – derimod kaster folk sten efter ham. Men han bevæger sig virkelig i en bedre retning nu: Hver en sten, der rammer

ham er en renselse. Han fortsætter på renselses-planet, for han har lært fra Buddha, at han ikke har været særlig kløgtig, og derfor har Buddha vist ham en anden måde at nå nirvana på.

I sit liv nåede han et meget højt bodhisattva-trin, og det lykkedes ham at rense alle disse drab. Nogle af de andre munke blev en smule misundelig på ham, og sagde til Buddha: ”Vi har tilbragt et helt liv med dig, og vi er ikke nået så langt – hvordan kan han nå så langt, på trods af at han har dræbt alle de mennesker?”

Buddha svarede: ”Hans motivation var så ægte, han havde så stærk en tro på sin mester og gjorde, hvad hans mester sagde. Det var ikke ham, der slog ihjel. Det var hans mester.”

Inden for buddhismen siger vi, at hvis du opfatter din mester som identisk med Buddha, så forbinder du dig med Buddha. Du bruger altså mesteren symbolsk for at forbinde dig med Buddha.

Det betyder, at du opnår erkendelse, spirituel erkendelse – ikke kun fra mesteren, men fra Buddha *gennem* mesteren. Jeg har selv haft mange lamaer eller mestre – jeg tror jeg har haft tyve eller tredive forskellige mestre. Jeg viser respekt, og hvad de ellers laver, er jeg ligeglad med. Det blander jeg mig ikke i. De har været mine mestre. Jeg værdsætter dem blot.

Jeg koncentrerer mig om at være mig selv og om ikke at være negativ. Ikke at være negativ, det er det, der er så vigtigt. Sommetider prøver vi virkelig at narre os selv;

sommetider forsøger vi at være så positive, at det bliver meget negativt. Derfor skal vi ikke presse os selv til at være alt for positive, men blot passe på ikke at være negative. Så er det positive der, og vi behøver ikke at være negative.

Det er mig selv, som skaber min karma. Derfor må jeg hellere være mig selv, for eksempel ved at relatere mig til en mester for at opnå viden om, hvordan jeg kan hjælpe mig selv. Det du opnår, er viden. Hvor meget af det du kan bruge, og hvor meget du ikke kan bruge, det er forskelligt fra person til person, ikke?

Jeg tror den bedste måde er ikke prøve at bruge det hele på én gang, men bare vælge noget ud og koncentrere sig om dét. Derefter kan man tage næste skridt.

Lad os antage, at ”jeg er ret sikker på min jalousi, men jeg er ikke helt sikker på min vrede”, så bliver den næste øvelse at se på vreden, og forsøge at visualisere vreden indeni sig selv som en ild, og trække velsignelse ned gennem kronecentret. På denne måde kan man besejre vreden.

Jeg vil anbefale jer *ikke* at praktisere alle de syvogtredive øvelser på én gang. I kan måske bruge en måned på den første, og derefter beslutte at praktisere den anden øvelse næste måned. På denne måde vil I nå meget dybere. Hvis I prøver at tage alle øvelserne i én mundfuld, vil det skabe forvirring. Det er bedst at udvikle stabilitet.

## 7

De som selv er bundet  
i den betingede verdens fængsel,  
de verdslige guder,  
hvem kan de beskytte?  
Hvis man søger tilflugt,  
da at tage den i De Tre Juveler  
er derfor en Bodhisattvas adfærd.



Når vi taler om en spirituel person eller hjælper, har vi måske ikke det fulde kendskab til vedkommende. Nogle hjælpere er muligvis ikke perfekte: De har nogle evner og kundskaber, men vi ved ikke, hvilken hensigt de måtte have.

Hjælpere og beskyttere er ånder. De er usynlige. Den ene slags usynlige hjælpere er ligesom os og meget dybt karmisk bundet til os. Beskyttere på højere planer – f.eks. beskyttere som Hvid Tara og Mahakala – er hinsides samsara, og har ikke denne tunge karmiske tilknytning, og derfor kan vi bedre have tillid til dem.

Sommetider oplever vi mærkelige ting, og vi kan blive narret af oplevelsen, fordi nogle af hjælpernes hjælp faktisk intet er værd. Nogle kan måske hjælpe mig med at komme i vanskeligheder, ok? Det er også en slags hjælp.

Det er mere sikkert at fokusere på Buddha, dharma og sangha end at fokusere på de forskellige former for åndelig vejledning – visioner og drømme osv. – det er mere direkte og mere sikkert.

Den eneste, som kan frelse dig, er den, som er hinsides samsara. De, som har særlige evner, men befinder sig i samsara, kan ikke frelse dig. Naturligvis kan de hjælpe dig midlertidigt, men de kan ikke hjælpe dig med at blive oplyst.

Der er mange forskellige typer af ånder og beskyttere i det tibetanske system. Nogle af dem er højt udviklede bodhisattvaer eller buddha-aspekter. Nogle beskyttere, som ikke er så højt udviklede, er motiverede for at hjælpe os med at praktisere dharma. Vi kalder dem for ”dharma-beskyttere”, og de giver os bestemte muligheder, alt

efter deres egen kraft og evne.

Dharma-beskytterne befinder sig på forskellige niveauer. Nogle af dem kan i begyndelsen have været forfærdelige med meget negative sider. De har så mødt en mester og erkendt, at deres handlinger ikke var positive, og de har ønsket at bruge deres egen kraft til at fremme positive handlinger. Deres kraft er den samme, men de har fjernet det forkerte og udviklet noget godt. Alligevel er disse personer eller ånder ikke højt udviklede, men de bruger deres kraft til selv at praktisere og hjælpe dharma-praktiserende.

Så er der også andre typer af ånder, der er ligesom almindelige mennesker. De har forskellige evner, men disse evner er stadigvæk forbundet med deres negative sind. De har derfor de samme ideer om at knytte sig til venner og genere dem, der ikke er venner, eller som er fjender.

Mennesker misbruger nogle gange disse ånder. Hvis jeg f.eks. har en fjende, så kan jeg knytte mig til sådan en ånd og blive venner med den, og virkelig bruge denne ånd til at drille den anden person. Det er en slags sort magi.

Disse ånder har, ligesom mennesker, begær. De har frustrationer, og derfor stiller de også mange krav. For at opfylde deres krav, må man ofre noget hver dag eller hver måned, ellers vil de hævne sig på én.

Fordi den slags ånder er forkerte ånder eller stakkels ånder og ikke ægte beskyttende ånder, er det forkert at bruge dem eller opfatte dem som beskyttere. Så længe vi ikke kan afgøre, hvilken ånd der er god, og hvilken der ikke er god, er det bedst ikke at beskæftige sig med det område.

Brug Buddha, dharma og sangha som beskyttere! Brug al din energi

på det! På den måde får vi 100 % sikkerhed, fuld sikkerhed, og behøver ikke at installere en tyverialarm på døren!

Men hvordan finder vi ud af, hvad Buddha er, hvad dharma er, hvad sangha er?

I buddhismen er der to måder at lære noget om Buddha på:

1. Ved at tro på Buddha som en stor person kan man begynde at læse og studere Buddha's ord, og derved udvikles den tillid, som i begyndelsen mest var en blind tillid, og bliver til sand forståelse og ægte tillid.

2. Den anden måde er mere intellektuel: Ved at studere buddhistisk filosofi og forstå, hvad det er, Buddha siger, kan man opnå overbevisning om, at "han er en stor mester", eller at "han *er* Buddha, og jeg tror virkelig på det, han siger". Når man tror på det, han siger, får man automatisk troen på, at han er Buddha.

Der er altså to veje: At have hengivenhed overfor Buddha, eller at erkende Buddha.

Dharma er Buddha's belæring, dvs. sandheden om, hvordan tingene virkelig er.

Nu kommer vi til sangha. Der er to slags sangha: den højere sangha og den symbolske sangha.

Højere sangha er de væsener, som er højt udviklede med hensyn til at erkende tomheden. Det er den højere sangha.

Så er der den lavere sangha eller den symbolske sangha. Munkene er den lavere eller symbolske sangha, og det er de mennesker, vi praktiserer sammen med, også. En dharma-ven eller en dharma-gruppe er også en slags sangha.

Vi taler om *kyab dro*, at tage tilflugt. At tage tilflugt, *kyab dro*, betyder,

at man har fuld tillid. Det er én måde at se det på. Det tibetanske ord *kyab* betyder "i sikkerhed". *Dro* betyder noget i retning af "hengivenhed" – at være fuldt hengiven – hengiven til Buddha, hengiven til dharma, hengiven til sangha. Det har en årsag eller et formål, nemlig at blive fri af samsara, det indre og det ydre samsara.

Min frelser er ikke derude, han er ikke den ydre Buddha. Min frelser, buddha-naturen, er inden i mig selv. For at udvikle buddha-naturen, må man lade den skinne!

Hør nu rigtig godt efter! Buddha-naturen må komme til syne, den må vokse, den må skinne. For at den kan skinne, må alt det negative, støvede og tågede stads, som tildækker min buddha-natur - alle de negative mønstre, karmiske mønstre og projektioner, alt det, som foregår i mit sind - ryddes bort.

Man kan ikke bruge nogen materiel, fysisk teknik til at rydde det af vejen. Det handler om sindet, om mentale teknikker, mental anstrengelse og forståelse. Først da bliver det muligt at forbinde disse to med hinanden: Den indre buddha-natur og den Buddha, som allerede skinner, som allerede er nået dertil.

At forbinde disse to vil sige at følge Buddha's råd om, hvordan man rydder op – og denne "bevægelse" bliver ens praksis. Jeg kan få orden på al rodet og derefter lade min buddha-natur skinne. Så har man knyttet en god forbindelse og siger ikke bare "åh, frels mig!"

Hvis jeg virkelig anvender teknikkerne, får jeg ryddet op i tingene. Hvis min visdom bliver større ved at anvende disse teknikker, så er der en chance for, at jeg også automatisk opdager en hel del andre ting.

Det er også muligt, at erkendelsen bare kommer, uden at man studerer forskellige metoder eller belæring. Buddha var en prins, og han

flygtede fra slottet, gik ud i skoven, mediterede og praktiserede i mange, mange år. Ingen kan påstå, at han læste en eller anden bog, vel?

Jeg ser det som et slags symbol: Når man virkelig søger dybt i sig selv og får kontakt med sin dybe, grundlæggende visdom, finder man en stor viden, som ikke kommer fra bøger.

Vi kender faktisk allerede så mange sandheder. Men på grund af omgivelserne kommer vi ikke tæt på dem, vi bliver på overfladen.

Det, som Buddha viser dig, er, at frelseren er inden i dig selv. Når du får kontakt med din dybere væren, så følg den, og giv ikke følelserne lov til at dominere! Så er du der allerede, du udvikler dig, og en skønne dag vil du være fuldkommen fri.

Jeg siger det helt ærligt: Undgå at sidde fast! For så er du ikke fri. At være fri vil sige ikke at holde fast i noget som helst, ikke at sidde fast. Man må gøre sig fri på alle måder.

Hvis man er fri af tilknytning, kan man have fem biler og bare se dem som nogle objekter, der er der. Eftersom man befinder sig i den menneskelige verden, bruger man den menneskelige verden, men da man er fri af tilknytning, vil det ikke forstyrre ens sind.

I et parforhold har man respekt for hinanden, men det er ikke det samme som tilknytning. Respekten og forståelsen er gensidig.

Betydningen af det tibetanske ord *dö chag* i 2. vers – oversat til *tilknytning* – betyder *at ønske (dö)* og *at klæbe (chag)*. Man klæber sig til det, man ønsker, og så kan man ikke gøre sig fri af det. Det bliver et problem med den superlim!

*Dö* betyder i sig selv blot, at man bliver interesseret i noget; man kan lide det. To mennesker er sammen og har det godt. Det er

ligeværdigt. En mand og en kvinde. Manden har brug for kvinden, og kvinden har brug for manden. Ligeværdigt! Når der er gensidig respekt, når manden respekterer kvinden og prøver at forstå hende, og når kvinden respekterer manden og prøver at forstå ham, så er der harmoni mellem dem, fordi der er rummelighed og ingen fastholden.

Når der er harmoni mellem manden og kvinden, når der er fred, vil man ikke gå sin vej, fordi det er et dejligt sted at være, ikke sandt? Der er altså ikke noget med at dominere, ikke noget med at holde fast, ingen *tilknytning*. Man kan bare nyde harmonien og freden. Respekten kan imidlertid også være naiv: ”Respekt! Åh ja, jeg respekterer hende, lige meget hvad hun foretager sig, så er det fint med mig. Jeg er ligeglad, det betyder ikke noget for mig”. Det er én måde at have respekt på.

Men ægte respekt indebærer også ægte forståelse. Jeg kan sige ”ok, nogle gange gør du noget, jeg godt kan lide; andre gange gør du ting, jeg ikke bryder mig om”. Men det handler ikke om ”at kunne lide” eller ”ikke bryde sig om”, for jeg accepterer det, og jeg har forståelse.

Det er det, det handler om. Jeg giver plads til hende, og hun giver plads til mig, og der er rummelighed. Der er ingen grund til at begynde at skændes, fordi begge parter giver hinanden plads. Når hun siger noget, lytter jeg og prøver at forstå. Begge parter giver plads til hinanden og deler med hinanden.

Jeg synes, det er en buddhistisk måde at være en familie på – en harmonisk familie. Når vi derimod holder fast og bliver bundet .....sommetider bliver vi så bundet til buddhismen, at vi ikke vil give slip på Buddha!

**Elev:** Også bundet til læreren!

**Lakha Lama:** Til læreren - det er det jeg mener, til lamaerne. Buddha siger: ”Muligvis er du ligeså højt udviklet som jeg er, men

husk på, at du er et menneske. Du har et menneskelegeme, du lever i en menneskeverden, derfor er du nødt til at være ligeværdig med andre mennesker.” For mig er det så vigtigt ikke at skabe nogen som helst situation, hvor folk bliver afhængige af mig.

Jeg kan *dele* en masse med andre mennesker uden at gøre dem afhængige. Når man møder en lama, kan der opstå en vis form for tilknytning, en holden fast. Derfor kan man meget nemt blive forelsket i lamaerne, se for meget op til dem eller blive for begejstret. Jeg har set det ske.

Når jeg taler, er jeg nødt til sige det, som jeg dybest set mener og tror. Hvordan I tænker om det – det er jeres egen sag.

## 8

De helt uudholdelige lidelser  
i de lavere verdener  
siges af Buddha at være  
frugten af negative handlinger.  
Derfor - aldrig nogensinde  
at begå dårlige handlinger,  
end ikke på bekostning af sit eget liv,  
er en Bodhisattvas adfærd.



Al lidelse er resultatet af negative handlinger. For at undgå negative handlinger, især meget alvorlige negative handlinger, tror jeg, at det kan være en hjælp at aflægge løfter.

At aflægge for mange løfter vil ikke være gavnligt. Men hvis jeg siger: ”Jeg vil aldrig slå mennesker ihjel, og jeg vil aldrig deltage i nogen form for drab eller ødelæggelse af menneskeliv”, så er det et løfte. Og så gælder det om at holde det.

Hvis der for eksempel var krig mellem Tyskland og Danmark, så ville der måske opstå nationale følelser mod ”fjenden”, og i den sammenhæng bør man så ikke beskæftige sig med tanke-projektioner om ”fjenden”. Ellers bryder man sit løfte, og glemmer, at vi *alle sammen* simpelthen bare er mennesker, som ønsker at leve.

Hvis vi aflægger sådan et løfte, som vi er i stand til at holde hele livet i gennem, så har det løfte en meget stærk energi, og energien kan hjælpe andre positive handlinger af samme kategori på vej. Sådan et løfte er solidt. Det er ikke noget, du behøver at sige foran en eller anden. Det er *din* beslutning. Du tager beslutningen for at udvikle dig spirituelt, for at nå buddha-tilstanden til gavn for alle levende væsener.

Ved at holde dette løfte beder du for alle levende væsener; du ønsker at hjælpe alle levende væsener. Blot et eneste løfte som dette, givet i denne tidsalder, har hundrede gange større effekt, skaber hundrede gange så god karma, fordi dette er en grusom tidsalder med meget lidt respekt for liv.

Aflæg løfter, som er passende for dig, der hvor du er nu. Gør først

det, og glem så de dårlige undskyldninger. Hver gang der dukker en undskyldning op, siger du til dig selv: ”Nej, dette er mit løfte!” Aflæg kun ét løfte ad gangen - dybt indefra. Når du er blevet stabil i dette løfte, kan du aflægge endnu et løfte.

**Elev:** Hvad med løftet ”jeg vil ikke slå ihjel”. Jeg tænker på den aktuelle situation i dit land. Jeg har læst, at der er tibetanere, der mener, at *ikke-vold* ikke fører nogen steder hen. Jeg er ikke ude på at starte en politisk diskussion, men ville du f. eks. selv ændre dit løfte i den situation?

**Lakha Lama:** *Ikke-vold* er et emne, som Hans Hellighed Dalai Lama lægger rigtig meget vægt på, og jeg synes, at *ikke-vold* er den allersmukkeste politik. Tibetanere er selvfølgelig også bare mennesker; nogle ønsker virkelig at ødelægge, og der har været bomber i Lhasa. Jeg ved ikke, om de var tibetanske eller kinesiske eller hvad. Jeg aner det ikke.

Den slags vold eksisterede også før vi mistede Tibet. Jeg har ikke selv nogen grund til at efterligne dette. Hvis andre ønsker at gøre noget andet, har jeg ingen grund til at efterligne dem. Hvad jeg gør, er min egen beslutning. Selv hvis nogle tibetanere ønsker at kæmpe, så er det deres egen beslutning. Jeg kan ikke være dommer over deres hensigter. De har muligvis rene hensigter, men de vil komme til at stå ansigt til ansigt med konsekvenserne.

Dette vers siger, at lidelse er resultatet af ens egne onde handlinger. Der er to tibetanske ord her – *ge* og *mi ge*. *Ge* betyder behagelig, *mi ge* betyder ubehagelig. Behagelige handlinger og ubehagelige handlinger. Behagelige handlinger giver et harmonisk resultat. Ubehagelige handlinger giver et disharmonisk resultat.

Vi har altså harmoni/disharmoni. Jeg synes bedre om denne oversættelse end den almindelige vesterlandske oversættelse: positiv/



negativ eller god/ond. Disharmoni er negativ *karma*. Karma betyder handling. Harmonisk handling skaber positiv karma. Disharmonisk handling skaber negativ karma.

Ligesom kristendommen taler buddhismen også om himmel og helvede. I buddhismen kan man forstå ordet helvede og beskrivelsen af helvede på to måder.

Den ene filosofi beskriver helvede som et faktisk sted, man kan blive genfødt i. Den anden beskriver det som en sindstilstand. Man kan sige, at de er ydre og indre sindstilstande. Den ydre er en hallucination, hvor der skabes et ydre billede.

Selv i det menneskelige samfund er der nogle, som er bange for andre mennesker. De tør ikke komme tæt på dem. Samtidig er de ensomme og oplever derfor stor lidelse. Måske ser de ikke mennesker, som de er, de ser dem måske som en slags djævlé eller noget meget skræmmende, og derfor tør de ikke komme i nærheden af dem. Den slags hallucinationer skaber lidelse, stor lidelse, inden i dem selv og også udenfor.

I nogle områder i verden står mennesker for eksempel uafbrudt overfor katastrofer, hvor mange uskyldige mennesker bliver dræbt, eller der er krig, og det er en meget stor lidelse. En slags helvedeslidelse.

I buddhismen taler vi om, at samsara er inddelt i seks riger: Den menneskelige verden eller menneskeriget, dyreriget, gudeverdenen – ikke guder som vi tænker det, men to forskellige slags, halvguder og guder – de sultne ånders rige, og helvedes-verdenen med et koldt og et hedt helvede. Sommetider føler jeg, at alle disse verdener eksisterer på denne planet.

Gudeverdenen er materiel rigdom. Det er en slags gudeverden, hvor man har materiel rigdom og falder i søvn i den. Man vågner op, når

man erkender, at man skal dø og forlade alt. Så bliver det hele til stor lidelse og smerte, fordi man har glemt alt om forgængelighed.

Halvgude-verdenen har meget med jalousi at gøre. Nogle lande er f. eks. meget jaloux på Vestens rigdom. På grund af deres jalousi prøver de måske at konkurrere og handler ud fra jalousi.

Hvad angår dyreverdenen, så er det ikke sådan, at vi ser ned på dyrene. Men vi ser dyre-attituden som lidt passiv og uden den samme aktive funktion som den menneskelige attitude. Man kan også se denne passivitet i menneskeverdenen. Nogle mennesker er meget passive. De kan kun æde, fordøje og sove og er ikke i stand til udnytte den chance, som det er at være menneske.

En anden verden er de sultne ånders rige. En sulten ånd er ikke et spøgelse, der siger ”bøøh!”. Grådige mennesker er ligesom sultne ånder: De vil bare have mere og mere, uden at de drager nytte af det.

Så er der menneske-verdenen, en slags verden af begær. Vi ser menneskene som væsener, der bliver tiltrukket af begær. Men der findes også mennesker uden begær, og som derfor har stor renhed. Både fysisk og mentalt har mennesket en stor kapacitet, fordi strukturen af det menneskelige legeme bringer mennesket en stor evne til at arbejde med sindet. Det er derfor, vi i buddhismen siger, at menneskelivet er den allervigtigste basis, hvorfra buddha-tilstanden kan nås. Derfor lærer vi at værdsætte menneskelivet - dette kostbare menneskeliv.

Det er sommetider meget uklart for os, hvordan vi skaber negativ karma. Hvis der f.eks. er krig her, og vi er mennesker med nationalistiske følelser – ligesom i Anden Verdenskrig, hvor danskerne sagde: ”Tyskerne er vores fjende, de skal slås ihjel!” - så synes vi måske, at det var ok at tænke på den måde. Man er ikke direkte involveret i at slå ihjel, men *indirekte* involveret i handlingen.

Jeg ville i så tilfælde have min andel i handlingen, og når jeg skal betale min karmiske gæld, er der ingen, som betaler den for mig. Jeg må selv betale.

Nogle krigsledere gør en masse negative ting. Men det er bedst, hvis man ikke hader dem eller gør noget andet negativt. Brug medfølelse og bed til, at de kommer i kontakt med deres positive side. Så behøver vi ikke at lave om på dem. De vil selv ændre sig. Der findes allerede så meget negativt, og det hjælper ikke, hvis jeg er negativt involveret og tilfører endnu mere negativitet.

Vi slutter her for i dag. Al denne gode og positive energi, som vi har delt i dag i denne gruppe, vil vi gerne dele med alle levende væsener - med hvem der end har behov for det. Vi ønsker at alle levende væsener kommer i berøring med deres dybere positive side, bliver fri af de negative følelser og finder lyset inde i sig selv.

**Lakha Lama (næste morgen):** Der er mange forskellige former for meditation inden for tibetansk buddhisme, men grundlæggende er der kun to. Vi kalder meditation for *gom*. Ordet *gom* kan være negativt, eller det kan være positivt. Vi taler altså om god meditation og om forfærdelig meditation. Det afhænger af genstanden for meditationen.

Man kan gå ind i en meget dyb koncentration om, ”hvad kan jeg gøre for at den anden person får det dårligt?” Det er også en slags meditation, hvor man virkelig koncentrerer sig om at finde på et trick, og man gør sig virkelig umage. Det er én slags meditation.

En anden form for meditation er at finde en måde at transformere dårlige følelser eller reducere alvorligt negative projektioner. Hvis jeg er fokuseret på at ødelægge min fjende og lægger planer og handler efter dem, vil jeg naturligvis opnå en vis form for tilfredsstillelse, når det lykkes, og jeg bliver måske endda lykkelig og får det godt af det. Denne gode følelse og stolthed kan vare et helt liv. Men hvad med

næste liv?

Det karmiske resultat vil komme, selv om jeg er fuldstændig lykkelig over at have gjort disse ting, fordi det, jeg gjorde, var uhæderligt: Jeg havde ikke respekt for den dybe ligeværdighed, at du ikke ønsker at lide, og at jeg ikke ønsker at lide. Du ønsker mere fred, jeg ønsker mere fred. Det er ligeværd. Derfor ignorerer jeg det ligeværd, hvis jeg får dig til at lide. Jeg ignorerer denne dybe sandhed. Deraf opstår den negative karma. Derfor er *ignorance* en af rodføtterne.

På den anden side skal man naturligvis overleve. For at overleve er man måske nødt til at sige: ”Ja, her er jeg, jeg klarer mig, og jeg er ok.” Det er ikke negative følelser! Vi må få styr på tingene og ikke lade os narre og blive forvirrede og tro, at det er negativt at føle styrke. Hvis vi siger: ”Jeg er forvirret”, er det så negativt? Nej! Vi må gå lidt dybere, når vi ser på, hvad der er negativt og hvad der er positivt.

Den selviske egoisme – når jeg er ligeglad med alle andre end mig selv – er meget, meget stærk, og det bliver til en negativ følelse, fordi man ignorerer, ikke sandt? Eller man hader. Det bliver dybt negativt, fordi man skader en anden for selv at overleve, og fordi man prøver at male et kulsort billede af den anden. Man ignorerer alle personens gode sider, og man blander selve personen og hans negative sider sammen og ser hele personen som negativ. Det er at ignorere sandheden.

Så er der begær – *at holde fast*. At holde fast involverer mange processer. Den ene proces er, at du måske har mest respekt for dit eget, sådan at du ikke respekterer andre, og du prøver at få andre til at være ligesom dig. At holde fast er også i opposition til sandheden. Her mener jeg *at holde fast* i almindelighed. Det er en vane, vi har.

Vi kan også have vaner med fra tidligere liv, som består i at begå

negative handlinger. Det, som *du* ønsker, bliver så det vigtigste. Du mister respekten for, hvad andre ønsker, og du holder fast i ting og ejendele. Grundlæggende holder du fast i din egen egoistiske tilfredsstillelse, og derfor deler du ikke, for du er ikke i stand til at dele.

Manglende evne til at dele blokerer også på andre planer; f. eks. i en visualisering, hvor man vil dele, at ”dette er et smukt rum, jeg vil gøre det rent og invitere de spirituelle væsner indenfor, og dette er min gave, at de kan være her og nyde atmosfæren og de ting, jeg har.”

En anden måde at dele på er: ”Ok, jeg har disse ting, og jeg er glad for dem, og en dag er der andre, som vil have fornøjelse af dem”. Her deler du allerede på forhånd. Det er dejligt at dele på denne måde, før man dør.

Hvis du f. eks. har samlet nogle gode bøger, så kan du sige: ”Ok, hvis jeg nu passer godt på de her ting, og behandler dem ordentligt, mens jeg lever, så vil andre kunne have fornøjelse af dem, når jeg er død”. Allerede der deler du. Du tænker på, at andre rent faktisk kommer til at glæde sig over dine ting, men du har samtidig selv glæden ved at eje dem, og derfor har du ikke tilknytning. Du er glad for det, du har – lykkelig, tilfreds og taknemmelig – du er ikke tillukket og selvisk.

I en familie er forældrene de første, som deler, og naturligvis, når familien vokser, så bliver cirklen af dem, der deler, lidt større. Man deler med børnene, og når børnene bliver større, vil der naturligvis være flere mennesker at byde velkommen. Børnene kommer med deres kærester og venner osv. Cirklen bliver større og større. Det er en naturlig proces. Men hvis man føler, at man gerne vil holde fast i den lille cirkel, når den helt naturligt er ved at vokse sig større, så opstår der anspændthed og kamp.

Man kan også gøre sin lille cirkel endnu mindre. Manden gør sin cirkel mindre, og kvinden gør sin cirkel mindre. På den måde bliver ens cirkel ligesom en fængelsmur. Så er der intet møde, og man kan ikke dele. Det er bedre at lade cirklen forblive en cirkel.

Dharma-attituden er at kombinere dharma og familie: Ja, jeg praktiserer dharma, og jeg er sammen med min kone, som jeg har et barn med. Barnet vil blive bærer af denne dharma-attitude, og attituden vil gå videre og videre.

Bodhisattvaer kan sommetider være underlige. De kan rende rundt og gøre mange kvinder gravide og opføre sig (Lakha Lama ler) som ”playboy-bodhisattvaer”. Sådan er det i de gamle historier: De ville gerne skabe flere menneskeliv, og de blev ved med det, og deres børn ville så fortsætte på dette plan af bodhisattva-praksis, og på denne måde ville flere og flere kunne hjælpe. Det var det, der var meningen med det. På denne måde forstørrede cirklen sig selv.

Lad os se på ordene *tage* og *give*. At være ude af stand til at *tage*, er det mental styrke eller mental svaghed? At være ude af stand til at *give*, er det mental styrke eller mental svaghed?

Jeg tror, vi er enige om, at evnen til at tage og evnen til at give er en mental styrke. Jeg er lykkelig, hvis jeg kan tage en andens ulykke på mig. Når jeg har en sygdom, ønsker jeg at se den som et symbol på andres lidelse, og jeg ønsker at dele min lykke og rigdom med dem. Denne proces foregår i mit sind. På den måde bringer min sygdom mig lykke, og jeg vil være villig til at dele min lille lykke med andre. Det giver også mig selv glæde. Hvad opnår jeg så? Lykke eller ulykke?

Der er stor forskel på overfladisk buddhisme og dyb buddhisme. Overfladisk buddhisme er baseret på en intellektuel eller emotionel måde at anskue det på. Når vi søger efter den dybere sandhed, vil

det emotionelle forsøge at forhindre os, så vi ikke kan se den dybere sandhed. Derfor er det første skridt, når I koncentrerer jer, at slappe af. At slappe af vil sige ikke at lade distraherende tanker forstyrre jer. Nogle få flygtige tanker er ok, de forstyrrer ikke så meget, som når man f.eks. forsøger at meditere, og så begynder at tænke på, hvad man skal have at spise og drikke. Det er bare noget, der kommer og går.

De virkelig destruktive tanker er de tanker, som er forbundet med de tre rodgifte: Tilknytning, aggression og ignorance. Ofte ignorerer vi alle de positive kvaliteter hos et andet menneske. Det kan være, at det menneske handler ud fra forstyrrende mentale faktorer, som dominerer det pågældende menneskes sind.

Et menneske er ikke sort eller hvidt. Hvis jeg har omsorg for et menneske, og det menneske reagerer negativt eller destruktivt, kan jeg sige: ”Jeg synes, du reagerer på en uharmonisk måde”, eller: ”Du reagerer negativt”. Jeg siger ikke: ”Sikke et forfærdeligt menneske, du er!”

Jeg taler ikke bare teoretisk om det her. For en del år siden havde jeg lidt vanskeligheder i forhold til en bestemt person. Jeg var nødt til at være ret hård over for ham. Han ringede så til mig og sagde: ”Hvorfor er du så hård overfor mig?” Jeg svarede: ”Jeg er ikke hård overfor dig, men jeg har været hård overfor din *attitude*. Jeg har svært ved at acceptere din *attitude*, fordi den handler om at ”spille smart”, og derfor var jeg nødt til at stå fast. Jeg har intet imod dig som person, det er din *attitude*, det handler om”.

Det er vanskeligt at udvikle sig udelukkende gennem teori. Man er nødt til at forbinde sit sind med teorien og så undersøge det lidt dybere. På den måde kan man bruge sin evne til udvikling på en mere harmonisk måde.

Jeg kan være meget kærlig, men jeg kan også være meget aggressiv. Begge dele eksisterer indeni mig. Derfor er jeg for det meste opmærksom på, at jeg ikke giver støtte til den aggressive side. Jeg tænker ikke så meget på, at jeg bør være venlig og kærlig på en farverig måde, jeg fokuserer mere på ikke at lade det destruktive vokse i mig. Det er den virkelige øvelse.

Det er virkelig en dyb sandhed for mig. Hvis du ikke kan føle kærlighed, så er det ok – bare du ikke hader!

Jeg ved, at I er interesserede i buddhismen, det er tydeligt. Måden I skal følge den buddhistiske mentalitet på, er at anstrenge jer for at formindske alle de mentale faktorer, som narrer jer. Det er hoved-øvelsen. På den måde skaber I grobund for, at kærlighed og medfølelse kan gro. Vi må af med al det ukrudt, det forstyrrer!

*(Lakha Lama taler nu om ”give-og-tage-meditation” og nævner, at det traditionelt tilrådes ikke at tale om sin egen praksis).*

**Lakha Lama:** Hvis du fortæller til nogen, at du praktiserer give-og-tage-meditation, *tonglen*, kan det skabe attituden ”åh, jeg praktiserer denne *betydningsfulde* form for meditation”, hvilket kan føre til stolthed. Når stolthed løfter os op, kommer vi til at se ned på andre. Men når du virkelig praktiserer *tonglen*, sætter du faktisk dig selv lavest: ”Ja, jeg ønsker at tage andres lidelse på mig og dele ud af al min lykke for at gøre *dem* godt.” Du gør det på en ydmyg måde. Sådan bliver det, når du bevarer det som en meget personlig praksis. Det er derfor, man holder det hemmeligt. Dog ikke sådan, at det er forbudt at fortælle det til nogen. Så længe det ikke bliver til stolthed, kan man godt fortælle om det. Men forsøg i det mindste at lade være med at se ned på andre. Det er øvelsen.

Som en ligeværdig måde at anskue det på kan man tænke: ”Hvis det var min lidelse, hvordan ville jeg så have det?” Det er en måde, hvorpå man kan udvikle forståelse for grundlæggende lighed. Derefter kan

man give udtryk for ønsker og ønske det bedste for andre baseret på dyb forståelse og ikke bare på medlidenhed.

Det er meningen, at meditation skal bruges til at skabe klarhed. Mange meditationer er formelle meditationer, som f. eks. *guru-yoga*. Du visualiserer din guru, linjens guruer, guddomme og beskyttere. Du prøver at visualisere dem og forsøger at modtage velsignelse fra dem. Du trækker velsignelsen ind i kroppen. Derefter sender du det fra dit hjerte videre til alle levende væsener som et smukt farvet lys og begynder på *give-og-tage-meditationen*.

Du udsender al den smukke energi, velsignelserne og ønskerne, og du ønsker virkelig at tage imod alle deres lidelser: Giv det bedste og tag det værste. Det er en meget kraftig meditation, og det er en god øvelse.

Når du praktiserer på den måde, skal du ikke være naiv. Vær fast besluttet og lad være med at tænke ”åh, jeg vil give det hele og tage imod alt dårligt”. Fokuser på dit hjerte: ”Ja, gennem denne meditation kan jeg dele!” Derefter begynder du at dele, at give det bedste og tage det værste. Sig: ”Ja, jeg vil tage imod det og give dig det bedste!”

**Elev:** Det lyder meget risikabelt. Hvad sker der ved det?

**Lakha Lama:** Du har tvivl, ikke også? Lad tvivlen ligge, vær fast besluttet og sig: ”Ja, jeg tager det værste og giver det bedste.” Jeg vil ikke have dig til bare at sige ordene, du skal virkelig være nærværende og gå ind i den rigtige måde at se det på: ”Jeg giver det bedste, jeg har, jeg deler, og jeg ønsker at tage imod al smerten.”

Nu begynder vi på meditationen. Start med ønsket: ”Jeg ønsker at dele alt det bedste, og jeg ønsker at tage deres smerte på mig.” Det må ikke bare være et overfladisk ønske, du må gå dybere, indtil du når det punkt, hvor du kan sige: ”Ja, jeg mener det!” Du er nødt til at

nå til det punkt.

*(Lakha Lama er stille i lang, lang tid. Så fortsætter han).*

Nu begynder du at sende ud. Du visualiserer al din tilfredshed, din lykke, din gode karma og alle dine værdifulde ting som smukke farver, og sender det ud fra dit hjerte, og du deler det med alle levende væsener i nød. Bliv ved med at sende smukt lys ud, grænseløst. Du bliver ved med at dele, og de tager imod. Lad være med at holde fast! Del det!

*(Lakha Lama er stille i endnu en lang periode).*

Nu påtager vi os igen alle deres lidelser. Visualiser, at du virkelig tager imod nogle meget ubehagelige ting, og at du er meget beslutsom: ”Ja, jeg ønsker at tage det på mig.” Samtidig bliver du ved med at sende smukt lys ud, og samtidig med at du giver, tager du negativ karma, smerte, ubehag og alt ind, og du glæder dig over, at du er i stand til at gøre det. Glem ikke dét! Vær lykkelig over at du er i stand til det. *(Endnu en pause).*

Nu kan vi sige *om mani peme hung* mantraet.

**Lakha Lama:** Det er mit ønske, at I bruger denne meditation. Gå dybt ind i den. Det er en rigtig god meditation. Jeg har brugt den hele mit liv. I denne verden er der intet at holde fast i. Alt er flydende. Når du prøver at gribe efter det, så sidder du fast. Når du giver og modtager, holder du dig flydende, og du sidder ikke fast. Når du er i stand til at tage imod de svære ting, så bliver din glæde større, når du modtager noget rart. Det er vores krav om det behagelige, som skaber skuffelsen. Giv det bedste og tag det værste!

*En elev spørger, hvad man skal fokusere på.*

**Lakha Lama:** Du kan fokusere på en enkelt person eller på et dyr, eller du kan fokusere på steder, hvor der er krig. Lyt aldrig til frygten for at tage imod. Når den frygt opstår, så sig: ”Nej, jeg er fast besluttet,

jeg vil tage imod. Jeg vil give det bedste, og jeg vil forblive fast besluttet.” Hvis du bliver svag, siger du: ”Jeg vil ikke tænke nogen af disse svage tanker. Jeg praktiserer *tonglen*. Det er det, jeg gør nu. Jeg bliver ved, fordi når jeg tager det negative ind – eller hvis ikke det negative, så det ubehagelige og det smertefulde – så afholder det mig ikke fra at sende ud. Det gør det ikke!”

Du bliver ved med at dele, og du bliver med at tage ind – det afholder dig ikke fra at dele.

**Elev:** Som du sagde i morges, så er du også selv et af de levende væsener, derfor sender du også lys ud til dig selv.

**Lakha Lama:** Ja, det er med i bodhicitta-løftet: ”Jeg selv og alle levende væsener”. Man inkluderer sig selv.

Hvad tænker I? Hvad får jer til at tvivle på denne meditation?

**Elev:** Frygt, tror jeg ... det, som hjalp mig, var at jeg sad her sammen med alle disse gode mennesker. Så jeg tænkte ”hvorfør kan jeg ikke bare lade det flyde?”

**Lakha Lama:** Når du er alene, så tænk på alle buddhaerne og bodhisattvaerne, som er sammen med dig. Glem aldrig det! Så kan du praktisere.

**Elev:** Jeg havde også frygt for det engang, men når jeg føler, at jeg er inde i det, så føler jeg mig stærkere. Man kan ikke tænke på resultatet på forhånd, man er nødt til at øve sig på det. Det er ikke sådan, som man forestiller sig.

**Lakha Lama:** Ja, lad være med at tænke på resultatet, overhovedet. Hvis du besøger en, som er syg, og du bruger denne meditation, så tro ikke, at den syge straks vil stå op og begynde at danse. For så mediterer du på resultatet og ikke på din handling. Bare brug

handlingen. Er du bange for det?

**Elev:** Jeg har prøvet det før. Mit problem er, at jeg går i stå, fordi jeg ikke har følelsen af, at jeg er ren nok til at gøre det rigtigt. Min motivation er ikke ægte nok.

**Lakha Lama:** Du har en ren side og en side med tvivl. Hvor stor er din urene side? Fortæl mig det.

**Elev:** Sommetider føler jeg, at min motivation er god nok.

**Lakha Lama:** Ok, det er godt. Du har motivationen, og så gør du det. Handlingen er at sende ud og tage imod.

**Elev:** Hvis jeg virkelig ønsker det, så kan jeg ikke. Jeg ønsker det for meget, og så går jeg i stå. Det vil ikke flyde.

**Lakha Lama:** Hvad forhindrer dig? Kan du se, hvad det er?

**Elev:** Forventninger.

**Lakha Lama:** Ok, så lad os glemme alt om dét. Bare gør det. Der er ikke nogen, der holder øje med dig. Du forlader forventningerne. Du forlader frygten. Bare gør det. Ok, hvad har du at miste?

**Elev:** Intet.

**Lakha Lama:** Det er da en god selvtillid, ikke? Behold den selvtillid. ”Jeg gør det, og jeg har intet at miste”.

**Elev:** Men nogle dage er det sværere end andre. Man bliver nødt til at slippe tanken om, at det skal være på en bestemt måde. Man må gøre det så godt, man kan den dag. Det behøver ikke at være lige så godt som i går. Det kan være så forskelligt, hvordan meditationen er. Men mit problem er, at jeg har nogle krav.

**Lakha Lama:** Men så glem de krav. Virkelig. Hold dem på afstand, og sig alligevel: ”Jeg er et menneske. Jeg må godt have nogle krav. Det er ok. ” På den måde presser du ikke dig selv; du indtager en meget fleksibel position, og derfor kan du nemmere være dig selv, ikke sandt?

**Elev:** Jeg har et problem med visualisering. Jeg kan ikke visualisere lys eller farver. Jeg er helt blank. Jeg sidder der bare. Der er ingenting.

**Lakha Lama:** At visualisere er på en måde ligesom en leg. Men man kan godt være fast besluttet uden at visualisere og sige ”jeg kan dele, jeg kan ønske alt det bedste, det er ok”, og derefter ”jeg vil gerne tage deres lidelse på mig. Det kan jeg godt”. Så behøver du ikke at gå så meget op i visualiseringer. Når du så tænker det på den måde, kommer det måske til dig, at ”hvis jeg tager den sygdom på mig, bliver jeg nok syg”. Så siger du ”nej, det er ikke sandt.” På den måde holder du dig i en position, hvor du er en virkelig stærk person. Helt enkelt.

*Lakha Lama fortæller herefter om en Kadampa-øvelse, som kombinerer handling og sind ved, at den praktiserende lægger en hvid sten til side for hver positiv tanke eller handling og en sort for hver negativ tanke eller handling.*

**Lakha Lama:** Kadampa’erne var meget åbne og jordbundne. I Kadampa-tiden var der ikke så mange ritualer. Det var meget grundlæggende - meget, meget grundlæggende, meget jordbundet.

Da Atisha kom til Tibet, var der allerede opbygget en del traditioner, som i Nyingma-traditionen, hvor de blandt andet klædte sig meget ekstravagant. Han blev mødt af en masse mænd på heste. De kom ridende for at byde ham velkommen, og Atisha, som var en simpel munk, så deres gevandter og tænkte: ”Der kommer de tibetanske dæmoner!”

Hvis jeg skal være ærlig, så tror jeg, at der har været opbygget en tradition, som tilførte en masse ekstravagance, der har skadet den virkelige buddhisme en del. Klosteret er ikke buddhismen. Buddhismen er her, inden i dig. Lamaen er ikke buddhismen. Det er den dybere Kadampa-måde at se det på: Det hele er her inden i dig selv – ikke der ude.

Moral er inden i dig selv, ærlighed er inden i dig selv, og uærlighed er ligeledes inden i dig selv. Det indebærer, at man skal holde sig til ærlighed og god moral og ikke følge uærlighed og dårlig moral, lige meget om man bekender sig til buddhismen eller ikke har noget med den at gøre.

Jeg vil påstå, at der findes mange virkelig vidunderlige buddhister, som ikke er buddhister. Der er generelt alt for meget fokus på det ydre, og det er jeg ikke så glad for. Det indre er meget vigtigere.

## 9

De tre verdener lykke er som dug  
på spidsen af et græstrå,  
der på et enkelt øjeblik  
må opløses og gå til grunde,  
så at stræbe mod den sande,  
aldrig skiftende befrielsestilstand  
er en Bodhisattvas adfærd.



Vi må ikke lade os narre af den samsariske lykke. Vi må finde ind til en dybere harmoni, en dybere lykke. Overfladisk lykke er ligesom dug – det er der, men det forsvinder igen. Hvordan finder man så den dybere lykke? Hvad tror I, at frigørelse betyder? Hvad vil det sige at frigøre sig?

**Elev:** Man gør sig fri.

**Lakha Lama:** Hvad er det, man gør sig fri af?

**Elev:** Tilknytningen.

**Lakha Lama:** Man må erkende tilknytningen, før man kan frigøre sig fra den. Hvis man ikke er klar over, at man har tilknytning, kan man ikke blive fri af den.

Der findes mange forklaringer på de forskellige former for tilknytning og de mange forskellige stadier af tilknytning, og måske misforstår man det og tror, at tilknytning er at kunne lide noget – selv det at kunne lide tanken om at blive en Buddha.

Kunne lide, ikke kunne lide – jeg tror ikke, det er dårligt i sig selv. Man kan forholde sig meget neutralt: ”Jeg kan lide kaffe, jeg kan ikke lide te”. Det er en meget afslappet tilgang til at kunne lide/ikke kunne lide. Acceptér den grundlæggende og umiddelbare reaktion, for det er kun en lille reaktion, og den er ok.

Hvis jeg derimod ikke stopper ved denne første lille reaktion, begynder jeg at tilføje for meget. Hvis jeg kan lide et eller andet, så er det fint nok. Hvis der er noget, jeg ikke bryder mig om, så går jeg



bare væk fra det. Fordi jeg ikke holder fast på det, jeg ikke bryder mig om, så har jeg masser af rum.

Denne bløde og enkle måde at se det på er noget, vi kan bruge i vores dagligdag. På den måde kan man være meget fleksibel og sige ”ok, jeg kan godt lide det”. Det er fint nok, og så nyder man det meget mere, fordi der ikke er nogen kamp i det.

Jeg kan f.eks. godt lide te, og jeg drikker den ene kop efter den anden, men jeg behøver ikke at tænke, at kaffe er noget dårligt, for så er jeg ikke nærværende, mens jeg drikker min te, men projicerer bare ud, at ”kaffe er dårligt”, og så opstår der aversion og afsky.

Når man ikke blander at *kunne lide* eller *ikke kunne lide* sammen med tilknytning og aversion, bliver det at *kunne lide* eller *ikke kunne lide* meget blødere. Og det bliver ikke forstyrrende. Men når der opstår tilknytning til det, du kan lide, opstår der aversion mod det, du ikke kan lide.

Du har stadig muligheden for at lade det være, som det er. Eller du kan begynde at holde fast i det, du kan lide, og så vil du ønske at blive fri for det, du ikke kan lide, og det bliver til en kamp. Du udmattes af ønsket om at blive fri for noget, som du ikke er i stand til at blive fri for.

Buddhistisk praksis er ikke at blive helt *fri for*, men at reducere og ikke at lade det dominere sindet så meget. Når man begynder at kæmpe, har man to forskellige projektioner: Man gør det ene smukkere end det andet, og man prøver at gøre det andet grimmere end det første.

Samtidig opstår der frygt, og frygten reagerer mod dem begge: Frygt for at miste det man kan lide, og frygt for ikke at være i stand til at blive fri for det, man ikke kan lide. Dette betyder så igen, at kampen bliver større og fortsætter.

Vi har alle en dyb længsel efter frihed. Men vi skaber forhindringer som: ”Jeg er ikke fri på grund af dit, og jeg er ikke fri på grund af dat”. Vi sætter så mange forhindringer op og føler os ufrie, fordi vi ikke vil acceptere, at det ene og det andet er her og der.

Hvis man virkelig søger dybt i sig selv, må man stille spørgsmålet: ”Hvem er det, der blokerer?” Det er mig selv og mine projektioner, der blokerer. Er du fri?

**Elev:** Nej, jeg er ikke fri.

**Lakha Lama:** Hvad forhindrer dig?

**Elev:** Tilknytning.

**Lakha Lama:** Det er altså tilknytning, som forhindrer dig. Har du behov for tilknytningen?

**Elev:** Nej, når jeg analyserer det, så kan jeg se, at jeg ikke har behov for den.

**Lakha Lama:** Forstår du det også?

**Elev:** Jeg forstår godt, at jeg ikke har behov for tilknytningen, men jeg har ikke erkendt det.

**Lakha Lama:** For at praktisere buddhisme, er det ikke nok kun at forstå intellektuelt. Vælg en lille ting og søg efter at få en erkendelse, en dyb forståelse af det. Vælg så endnu en ting og forsøg at opnå dyb forståelse af det.

Lad os se på ordet *tilknytning*. Følelsen bag ordet er ønsket om ikke at miste – frygt for at miste – og ikke at være i stand til at blive fri for noget andet. Fortæl mig så, er jeres fokus mere på det, som I vil være

fri for, end på det, I har? Når jeg fokuserer på frygten for at miste, vil jeg handle i panik for at holde fast. Det bliver skrøbeligt og ikke særlig konstruktivt.

For eksempel: Jeg elsker min kone, men hvis jeg er bange for at miste hende, bliver jeg derhjemme og bruger en masse energi på at tænke: ”Åh, hvad skal jeg gøre, hvis jeg mister hende?” Jeg vil ikke miste hende, og derfor kredser jeg hele tiden om det. Jeg gør mit bedste for at beholde hende.

Måske prøver jeg at behage hende ved at sige ja til det hele og underkende eller lukke af for mine egne krav. Eller hvis jeg går i panik og bliver mistroisk på grund af frygt, kan jeg tænke: ”Måske er hun blevet glad for en anden mand?” og da jeg ikke ønsker, at en anden skal overtage hende, skaber det mere frygt. Jeg begynder at blive jaloux og lægge mærke til, hvem hun taler med, og hvor sent hun kommer hjem og alt sådan noget.

Jeg pines og plages, og så går det op for mig, at jeg ikke kan tage det. Derfor reagerer jeg ved at blive lidt hård, ved at binde hende på forskellige måder, så hun hele tiden er ved min side. Det giver tryghed, og jeg behøver ikke at tænke på, hvem hun er sammen med. Men det betyder også, at min jalousi og mit behov for tryghed får hende til at føle sig mere og mere distanceret overfor mig, fordi jeg har mistet respekten for hende.

Jeg respekterer kun min egen jalousi, min frygt og mine bekymringer, hvorefter hun tager mere og mere afstand fra mig og føler, at jeg er urimelig. Måske føler hun, at jeg ikke forstår hende, og ikke respekterer hende. Jeg giver hende ikke plads, og det er det, som der er behov for, mere plads. Min negative frygt forsøger at trække hende nærmere, men resultatet bliver det modsatte - mere afstand.

Det sker i mange relationer både mellem mennesker og ting. Med

ting er det naturligvis anderledes, for ting kan jo ikke tænke. Men hvis man er bange for at miste ting, så nyder man dem mindre, og så giver det overhovedet ikke nogen mening at eje dem. Resultatet bliver bare, at man anskaffer sig flere ting, som man kan plage sig selv med.

Det er grunden til, at munke skal leve så enkelt, for så er de mindre plagede og dominerede af sindet. Buddhismen lærer os, at frihed er at være fri af forstyrrende tanker, og hvordan vi bliver fri af dem. Vær realistisk og forstå, at erkendelse betyder at befri sig selv mere og mere og blive stadig mere og mere stabil. Det er vejen til oplysningen, til at blive en buddha.

## 10

Hvis alle ens mødre,  
som siden begyndelsesløs tid  
har været så kærlige mod èn, lider,  
hvad glæde kan man da have  
af sin egen lykke?  
At udvikle Erkendelsessindet  
for at befri alle væsener  
i deres ubegrænsede antal  
er derfor en Bodhisattvas adfærd.



Hvis man giver mad til fuglene og siger ”jeg kaster brød til fuglene, til gavn for alle levende væsener”, hvad kan man så miste ved det? Intet! Man forstår, at man ikke mister noget ved at gøre det, så det bliver meget let, ikke? Det behøver ikke at være så højtravende.

Hvis du for eksempel besøger én, der er syg, kan du sige: ”Jeg ønsker virkelig at besøge alle levende væsener, som er syge og i nød.” På den måde vil den syge, som du besøger, repræsentere alle syge mennesker i verden, og på det karmiske plan besøger du millioner af syge mennesker. På det fysiske plan er det begrænset, men på fortjeneste-planen er det millioner. Derfor mister du ikke noget, tværtimod opnår du en hel del – og det koster dig ikke noget!

**Elev:** Hvorfor er det så vigtigt at tilegne fortjenesten ved sine handlinger?

**Lakha Lama:** Fortjeneste foregår på to planer: På det materielle plan handler det om at tiltrække muligheden for et godt miljø, så man kan praktisere. På et andet plan handler det om at tiltrække spiritualitet. De to planer af fortjeneste hjælper hinanden.

At give fuglene mad af et rent hjerte og med gode tanker kan for eksempel skabe en karma, så du i næste liv bliver født et sted, hvor du ikke skal bruge så meget energi på at kæmpe for føden, at du ikke får tid til at udvikle dig. Det er ikke sådan, at du giver nogle penge, og så får du pengene igen. Det betyder bare, at du opbygger en energi, som tiltrækker det, du har behov for. Det vil sige de grundlæggende behov, ikke luksusbehovene.

Her til morgen kørte jeg gennem en masse tåge. Man kunne ikke se

vejen foran sig klart, og jeg tænkte – det gør jeg altid - at vores liv hænger i en tynd tråd. Men samtidig har vi en meget stærk livskraft, et overlevelsesinstinkt, og det er overlevelsesinstinktet, som holder denne tråd. Jeg synes virkelig, at det er så vigtigt at værdsætte dette overlevelsesinstinkt, som vi alle har. Vi skal ikke undervurdere det, men det skal heller ikke på nogen måde blive til stolthed – bare til en grundlæggende tilfredshed og taknemmelighed.

**Elev:** Du har forklaret om den ene slags fortjeneste. Hvad med den anden, de spirituelle muligheder?

**Lakha Lama:** Det tibetanske ord *ye she* betyder *visdom*. Jeg beklager, at jeg glemte at forklare om visdoms-fortjenesten. Gode dharma-råd – belæring og vejledning – skaber visdoms-fortjeneste, og gennem denne visdoms-fortjeneste vil du blive født med en grundlæggende viden i dit næste liv. Men det kan være, at du bliver nødt til at studere igen for at kunne give udtryk for det.

Bliver du for eksempel født i Tibet i næste liv, indebærer din karma, at du bliver nødt til at lære sproget og alt muligt andet. Du må finde ud af, hvordan du kan udtrykke dig sprogligt, men du har stadigvæk noget grundlæggende inden i dig, som vi kan kalde for *visdoms-fortjeneste*.

En anden ting er, at den visdoms-fortjeneste, som du opbygger i dette liv eller i det næste, vil give dig mulighed for at møde en klog og vis person, som kan lære dig mere, så du kan praktisere mere og fuldstændigt fordybe dig i dharmaen. For at opnå begge disse muligheder må vi bruge tid på at skabe – på at indsamle – mere fortjeneste.

**Elev:** Meditationen i morges – hvilken fortjeneste giver den?

**Lakha Lama:** Det afhænger af motivationen. Motivationen var, at

du virkelig ønsker at hjælpe, du ønsker at dele. Når du deler, deler du ud af to ting: Du ønsker at dele al den lykke og glæde, du har, og du ønsker at dele med alle levende væsener, og alle tager imod, når din motivation er ægte. Du har en forbindelse til hver enkelt, du forbinder dig til dem. Det er en god forbindelse, en smuk forbindelse.

Jeg kan for eksempel møde mennesker, som jeg er forbundet med, i mit næste liv, hvor jeg end bliver født. Jeg vil befinde mig i behagelige omgivelser. Vi er stadig kun mennesker og alt det der, men alligevel kan vi erfare behagelige omgivelser, som vi har forbundet os til tidligere. Fortjeneste findes altså på begge planer: Det materielle plan og visdoms-planet. Fordi det er en ren relation, vil den fortsætte, når jeg møder dem igen – og vi vil fordybe os mere i noget godt, dharma eller andre dyder. Det står på en måde meget klart, men det er stadigvæk ikke til at forklare.

Jeg kan ikke forklare, hvorfor jeg kom til Danmark. Jeg kan ikke forklare, hvorfor jeg mødte jer. Jeg kan ikke forklare, hvorfor I godt kan lide mig. Der findes altså noget på den anden side; og for dem, som ikke bryder sig om mig, er der også noget på den anden side.

Når vi prøver at forstå og erkende, at der findes noget på den anden side, så bliver vi ikke så skuffede, hvis der er nogen, der ikke bryder sig om os. Vi kan se lidt bag om det. Derfor siger jeg altid til mig selv, når jeg står over for noget, der er vanskeligt:

”Dette er et karmisk resultat, som jeg må gå igennem og betale tilbage”. Jeg accepterer det. Når jeg er lykkelig, bliver jeg taknemmelig. Jeg går hen og tænder et lys og siger tak. På denne måde får jeg en god indre balance. Jeg får det ikke elendigt, hvis noget går galt, og når jeg er lykkelig, svæver jeg ikke bort.

## 11

Al lidelse uden undtagelse  
udspringer af begæret  
efter selv at blive lykkelig.  
Den perfekte Buddhatilstand  
fødes udaf indstillingen  
at ville gavne andre.  
Derfor er det at udskifte sin egen lykke  
med andres lidelse  
en Bodhisattvas adfærd.



Vil I virkelig gerne være bodhisattvaer? (*Latter*)

I må hellere se at komme væk! (*Latter*)

Jeg kan godt lide den buddhistiske forklaring på, hvad lidelse er, hvad smerte er: At man ikke får det, man gerne vil have, og at man får det, man ikke ønsker.

I følge dette råd opstår al lidelse, fordi man ønsker sig lykke. Vi bliver nødt til at forstå denne egoistiske og selviske glæde. Fokus er på *min* lykke, og så er jeg ligeglad med alle andre. Det er den selviske måde at rette sig mod glæden på. Men man kan også se det på en anden måde: ”Ja, jeg har omsorg for andre, det er min glæde!” Alligevel vil du ikke miste glæden. Når man siger: ”Jeg er ligeglad, jeg vil bare nyde det”, så har man på én måde glæden, men ”jeg er ligeglad” bliver forstyrrende.

Ved at ønske sig glæde gennem omsorg for andre, deler man. Man har sin egen glæde, man har sin del, men alligevel deler man ud, og det bliver også en glæde for én. Men sommetider, når vi prøver at dele, så er der en form for anspændthed, og vi slapper ikke af. Fjern den anspændthed. ”Jeg deler” betyder ikke, at jeg skal dele alt. Jeg kan godt dele noget med mange unge piger eller kvinder, men det betyder ikke, at jeg må gå i seng med dem alle sammen.

*At dele* betyder bare at dele det, der er at dele, uden at få det dårligt, og uden krav – bare dele. Faktisk deler vi allerede mange ting. Når vi kører med toget, så deler vi toget mellem os. Når vi kører i bus, deler vi bussen. Vi deler på så mange måder.

Vi deler simpelthen uden at fokusere særlig meget på det. Men når

vi prøver at fokusere på *lykke*, bliver det meget anstrengt. Så er det bedre at fokusere på en afslappet måde.

Jeg kan tale til jer – ingen problemer, jeg taler bare. Jeg slapper af ved at tale til jer. Måske er der én, som har problemer med sin cykel. Det kan være, jeg kan hjælpe ved at give en hånd med på en afslappet måde. Måske siger den person ”nej tak”. Det er også ok, og hvis der bliver sagt ”ja tak”, så er det også ok. Begge dele er fint nok for mig, det laver jeg ikke et stort cirkus ud af. Det er bare noget, der er der.

Hvis jeg ikke har mulighed for at dele på det fysiske plan, siger jeg bare ”ok” og ønsker alt det bedste. Jeg vil gerne ønske det bedste for hvem, der end har brug for det. Jeg ønsker og jeg beder. Det er også at dele. Det bliver så begrænsende, hvis vi kun fokuserer på det fysiske plan.

Vi er dovne, når det handler om at ”række ud”. Vi har mange muligheder, hvis vi ønsker at blive bedre til at række ud. Når du går på arbejde, kan du sige til sig selv: ”Jeg ønsker at alle på mit arbejde får en god dag.” Du deler altså dine bedste ønsker, dine bedste intentioner, med de andre. Om de lægger mærke til det eller ej, det er ikke dit problem.

Når du har givet udtryk for dit ønske, bliver du en lille smule mere medfølelse den dag, og hvis en eller anden kommer og prøver at være lidt modbydelig mod dig, så husker du på din intention, du er mere rolig, og du ”bærer ikke mere brænde til bålet”. Det er også en måde at hjælpe på.

Det er, fordi man kan hjælpe på to måder: Hjælpe ved at redde er den ene måde, og hjælpe ved at ødelægge er en anden måde at hjælpe på. Det at hjælpe er ikke noget i sig selv. Jeg kan hjælpe dig med at få det elendig. Det er en meget nem ”hjælp”.

**Elev:** Jeg har tænkt over det med at være afslappet i forskellige

situationer. Jeg tror, at jeg nogle gange er alt for afslappet – så bliver jeg ligeglads og måske doven.

**Lakha Lama:** *Afslappet* er ikke det samme som doven. *Afslappet* må kombineres med *aktiv* – aktiv, men stadig afslappet. Hvis man er for afslappet, bliver man nærmest ligeglads og ikke aktiv. *Afslappet* og samtidig aktiv, det synes jeg bedst om. Jeg kan godt selv være meget aktiv, men jeg er samtidig afslappet. Hvis tingene går godt, er det ok. Hvis det går skidt, er det også ok. Jeg er nemlig bare til stede.

**Elev:** Men jeg tror, at der nogle gange er brug for visdom for at vide, hvornår man skal være aktiv.

**Lakha Lama:** Man kan være aktiv på mange planer. Grundlæggende ser jeg på aktivitet som et kredsløb. Man holder sig stærk fysisk, og man holder sig vågen mentalt. Når man er doven, bliver kroppen tungere, og sindet bliver mere tillukket.

Når jeg er her, er jeg aktiv ved at koncentrere mig, ved at fordybe mig, ved virkelig at gøre alt det, jeg kan. Jeg gør mit bedste. Når jeg har mulighed for at foretage mig andre ting som at arbejde, gøre rent, grave og skære, så prøver jeg at være aktiv. Jeg prøver at *gøre*. Det giver god energi til mit kredsløb.

Hvis man sover og vågner op med en tyngde i kroppen og går rundt uden at kunne finde på noget at foretage sig og går tilbage til sofaen, så blokerer man energien i stedet for at bruge den, og man bliver mere og mere tung, fordi energien ikke cirkulerer.

Det er også godt at tage det buddhistiske råd om *ligeværd* med sig på arbejde: Sommetider bliver man irriteret, og sommetider bliver de andre på arbejdet irriterede. Så står man bare lige. Men hvad nu hvis irritationen ikke bliver til mere irritation, men bliver til forståelse?

Når man ikke ser de andres bebrejdelser som bebrejdelser eller som irritation, så kan man se meget dybere ind i, hvad det drejer sig om, og ved at se dybere og stå fast, kan man sige: ”Nej, jeg kan ikke bebrejde mig selv, for jeg synes ikke, at jeg gjorde noget forkert”. Man giver altså klart udtryk for det, man har at sige uden frygt, vrede eller kamp. På den måde bliver man ikke hidsig.

Hvis du nu er på en arbejdsplads og bebrejder mig, hvorfor jeg gjorde det ene og det andet galt, så kan jeg jo bare forsvare mig selv og sige: ”Hvad fanden taler du om?” på sådan en provokerende måde. Og du kan selvfølgelig besvare min provokation med endnu en provokation, og jeg vil prøve at provokere tilbage, og på den måde vil vi begge støtte hinanden i at skabe en negativ atmosfære imellem os.

I det øjeblik tænker jeg ikke på at hjælpe, og du synes heller ikke, at jeg hjælper dig. Du synes bare, at jeg er dum, og jeg synes bare, at du er dum. Men hvem begyndte? Det var os begge to, som tændte dette bål.

Når jeg er bevidst om, at vi er ligeværdige, kan jeg sige til mig selv: ”Hvad er problemet, vi er jo bare mennesker”. Selv hvis du kommer hen og taler til mig på en provokerende måde, kan jeg vælge at tage det på en afslappet måde. Måske vil jeg sige: ”All right, hvad skal vi gøre ved det?” og lægge op til en dialog med dig i stedet for bare at lukke af. Når jeg tilbyder dialog, kan du ikke så let slå tilbage. Du bliver også nødt til at gå i dialog, og siden jeg ikke er hidsig, vil du også vægre dig mod at være hidsig.

## 12

Hvis nogle udaf stort begær  
berøver os vor rigdom  
eller får andre til at bestjæle os,-  
da at tilegne dem sit legeme,  
sine ejendele  
og alle gode handlinger  
er en Bodhisattvas adfærd.



Nu bliver det endnu værre! (*latter*)

Hvis nogen stjæler alt fra mig, og jeg ved, hvem det er, så er den almindelige reaktion vrede eller had. Men lad os gå lidt dybere. Hvis du stjæler alt fra mig, bliver jeg vred på dig. Hvorfor bliver jeg vred på dig? For det første fordi du stjæler - det er imod et af de grundlæggende religiøse bud: Du må ikke stjæle. Fra et buddhistisk synspunkt er det uhæderligt at tage noget, som ikke tilhører en selv. Derfor bliver jeg vred. For det andet fordi ”det tilhører *mig*, og ikke dig!”

Denne hårdhed gør mig meget vred, fordi jeg holder fast i ”det er *mit!*” Denne holden fast i *mit* har dybe rødder i egoisme. Det er nemt for mig at reagere med vrede og ønske at få tingene tilbage; og hvis jeg ikke får dem tilbage, vil jeg måske bruge de næste ti til femten år med at gruble over ”hvorfor?” og sige: ”Den idiot!” og blive ved med at male et mere og mere sort billede af vedkommende. Og så længe jeg prøver at gøre ham mere og mere sort, bliver jeg også selv mere og mere sort. Så har vi to ”sorte” mennesker.

Når jeg tilfører vrede og had, bliver begge parter ”sorte”. Det kan også være, at jeg tænker ”jeg vil hjælpe ham”. Hvis jeg vælger den hjælpende attitude og siger: ”Ok, alt det, som du har taget fra mig, tilhører nu dig”, så vil han ikke få den negative karma ved at stjæle. Det er gave fra mig til ham. Det betyder, at den handling, som begyndte med at han tog noget, som ikke blev givet, resulterer i, at jeg giver til ham, så han ikke ender op med den negative karma ved at stjæle. Og samtidig får jeg fortjenesten ved ærligt at have givet noget til ham. På den måde har vi begge vundet ved det.

**Elev:** Når man altså giver noget væk, så prøver man ikke at få det

tilbage igen?

**Lakha Lama:** Nej, det jeg giver, det giver jeg fuldstændigt. Hvis du giver en gave, forlader den dine hænder. Du afskærer dig fra den. Den tilhører ikke dig længere. Hvis min gave er et ur, så er det hans og ikke mit i det øjeblik, han tager imod det. Hvis du hjælper ved at give penge til folk, så tænk ikke på, hvad de køber for pengene. Glem alt om det. Du har ikke ejerskabet længere. Hvis modtageren går hen og køber en pistol, så er det hans problem. En sand gave er, når man giver uden at holde fast og uden forventninger. Så er det en ægte gave.

Man kan holde fast på mange planer. Hvis jeg giver dig en sweater, så du kan holde varmen, så har jeg en forventning og et formål. Hvis du så klipper den i stykker og bruger den som karklude, vil min forventning ikke blive opfyldt. Så holder jeg fast: ”Hvorfor respekterer du ikke min forventning?” Det er den vanskelige del af det.

Hvis man virkelig ikke er i stand til at give helt og holdent, så er det bedre ikke at give, for så har man ikke nogle forventninger. Når jeg modtager noget, siger jeg: ”Mange tak for gaven.” Jeg ved ikke, om jeg beholder den, eller den ender et andet sted. Jeg siger bare tak – direkte. Når man siger det direkte til folk, så kan de kapere det. Hvis en eller anden tager alle dine ejendele - og til og med din mand eller kone - så giv det væk, sådan! For du er jo magtesløs. Du får ikke din kone tilbage, og alligevel holder du fast.

Det er det samme med børn. Når jeg siger ”mit barn”, så er det på en afslappet måde, ikke sandt? Men hvis jeg siger ”*mit* barn”, så får det et stærkere udtryk. Men barnet er bare et barn og ikke min ejendom. Det gælder alt: *Min* mand, *min* hustru. Det bliver så dominerende, og sommetider er det vanskeligt for mig at sige ”min hustru”. Derfor siger jeg nogle gange: ”Pia, som jeg lever sammen med”; ”vi har



børn sammen”. Det er en meget realistisk måde at sige det på, uden at bruge de officielle betegnelser som ”jeg er manden, og det er *min* hustru”. Det gør virkelig en forskel, og det føles på en anden måde. Så kan hun også sige ”Lakha, som jeg bor sammen med.” Man kan udtrykke sig på mange måder, så folk kan forstå det.

Nogle mennesker spørger mig: ”Er du buddhist?” Jeg *praktiserer* buddhisme. Det er ikke min identitet. Det er min indstilling. For det meste svarer jeg: ”Ja, jeg har studeret buddhisme, og jeg har det godt.”

Så er der nogle som spørger: ”Hvad er dit arbejde?” Jeg svarer bare: ”Jeg er freelance lama”. Det er fint for mig. Jeg er ikke en dansk lama for danskerne, for lama-rollen eksisterer ikke i jeres kultur. ”Jeg er en tibetansk lama!” Og hvad så?

**Elev:** Hvad er din identitet så? At du er et menneske?

**Lakha Lama:** Nemlig, jeg er bare et menneske. Sommetider fungerer jeg bare i mange forskellige sammenhænge. I børnehaven, på hospitalet. Det er alt sammen funktioner. Det er lige ud ad landevejen, og så er det mere humoristisk. Jeg tror, det er meget vigtigt, at man bryder ud af det fastlåste. Vi vil stadigvæk bevæge os, fungere, men vi vil ikke hænge fast i de her officielle og fastlåste identiteter. Vi lever, sådan er livet. Det er min bedste livsfilosofi, og jeg opdagede denne smukke livsfilosofi en dag, da jeg sagde til mig selv: ”Ja, jeg accepterer al min egen dumhed!” Fra den dag af behøvede jeg ikke mere at spille klog. Den største visdom er at acceptere sin egen dumhed.

Hvis nogen tager alt fra dig – din familie, din kone – stjæler, eller tager det med magt, så må du give op og sige: ”Jeg ønsker virkelig, at den person vil få mere god karma, mere god fortjeneste, og at dette vil åbne hans sind, så han kan blive et bedre menneske eller opnå

buddha-tilstanden.” Det er en rigtig god ting, hvis man kan gøre det. Hvis der falder en tusindkrone-seddel ud af min lomme, og jeg kommer hjem og siger: ”Åh, jeg har tabt tusind kroner”, så er det bedste, jeg kan gøre, at ønske noget godt for den, som finder disse tusind kroner. Jeg håber, at vedkommende vil nyde det. Du holder altså ikke fast. Du trækker en klar linje, så den, der finder pengene, får ejerskabet til dem. Så længe jeg holder fast, vil den person blive nødt til at gennemgå karmaen ved at tage noget, som ikke blev givet.

Glæden ved livet har intet med materielle ting at gøre. Slet ikke! Jeg vil gerne have et fuldkomment afslappet forhold til det materielle. Sommetider er mit alter fyldt med statuer, og sommetider er det helt tomt. Jeg husker ikke, hvem jeg har givet dem til. Jeg siger: ”Tag det bare!” Jeg lader også mine haveredskaber stå udenfor. Jeg spekulerer ikke over, om der kommer nogen og tager dem. Jeg låser ikke dørene. Sådan er min holdning bare. Jeg har det godt på den måde. Jeg slapper af, jeg har tillid. Hvis en eller anden tror, de har brug for mine ting, så er det ok, så bliver de også brugt i stedet for bare at stå der. Det er en rigtig god attitude, det synes jeg virkelig.

**Elev:** Hvad med hævn – at gøre gengæld - og hvordan hjælper man den anden person til at ændre adfærd, så det ikke gentager sig?

**Lakha Lama:** Lad os sige, at du slår mig én gang, og så slår jeg igen. Det er *hævn*. Vi har begge to vrede og bliver ved med at slå hinanden, og hævnen får aldrig ende. Men jeg ønsker ikke at deltage i denne endeløse proces, så selv om jeg ikke bruger medfølelse eller buddhisme – men bare det faktum, at det ingen ende får – så er det bedre, at jeg stopper og går min vej. Når du bliver ramt, så tål det og gå din vej!

Vi behøver ikke altid at tænke buddhistisk – vi har en basal menneskelig intelligens. Sommetider kan vi styre det, andre gange kan vi ikke. Når vi ikke kan styre det, så tilfører vi aggression, vrede

og magt – det hele på en gang. Når vi har kontrol, altså dybere kontrol, så gør vi det på en oprigtig måde.

**Elev:** Og man har også en god metode, så man kan hjælpe personen til ikke at gøre det igen?

**Lakha Lama:** Det er vigtigt ikke at give energi til den emotionelle side. Hvis man har ægte kraft i sit hjerte, ikke den emotionelle kraft, så har man mulighed for at sende det rigtige budskab. Det er der nogle dyr, der gør. De står meget fast: ”Her går grænsen. Hvis du kommer tættere på, er du i fare.” Hvis personen går sin vej, så stopper de. Nogle dyr har dette instinkt. De knurrer ikke med det samme. De sidder der bare.

## 13

Hvis èn, jeg ikke har gjort  
det mindste ondt,  
vil hugge hovedet af mig,  
så med stor medfølelse  
at tage al hans brøde på sig  
er en Bodhisattvas adfærd.



Her står der *hugger hovedet af én*, men i Vesten synes jeg, det er bedre at oversætte det med *knuser dit hjerte*. Man ofrer altså alt for det menneske; man beder og ønsker alt det bedste. Sådan er man en god bodhisattva.

**Elev:** Så her betyder det altså ikke nødvendigvis, at man bliver slået ihjel. Det er bare sådan, man udtrykker det i Tibet?

**Lakha Lama:** Ja, vi tager alt det værste på os. Hvis man først kan klare det, så forsvinder alt det andet også. Det er virkelig klogt at tage alt det tunge gods på sig. Vi har denne gravalvorlige måde at se det på: ”Hvis nogen hugger hovedet af os!” Men vi bliver ikke slået ihjel, det er bare vores menneskelige projektion at tænke at vi dør. Men vi er ikke vores krop. Vi er noget meget dybere. Personen, os selv, forlader kroppen for at finde en ny krop. Derfor er jeg fast besluttet på, at jeg virkelig vil bede for det menneske, som vil *hugge hovedet af mig*, at jeg virkelig ønsker at hjælpe vedkommende. Motivationen bor i bevidstheden. Du kan miste din krop, men du mister ikke din meget, meget kostbare motivation og karma.

Jeg vil gerne understrege, at hvis du virkelig mener det seriøst med buddhismen og bodhisattva-vejen, må du tænke på denne her måde: Jeg er sikker på, at jeg er uskyldig, og at jeg ikke har gjort noget forkert. Jeg har det på det rene med mig selv, og hvis nogen vil straffe mig eller hugge mit hoved af, er det, fordi vedkommende mangler medfølelse og forståelse, og på en måde – ifølge dharmen – er på et sølle niveau. Derfor vil jeg bruge stor kærlighed og medfølelse overfor dette menneske, så min død på grund af min motivation ikke bliver en forhindring på vejen for dette menneske.

Min død vil give dette menneske en vis viden, så han kan åbne sig, blive mere intelligent, mere forstående og leve mere i dharmen. Det er én måde at anskue det på. Den almindelige verdslige indstilling er, at hvis nogen sårer mig, så vil jeg forklare og bevise, at jeg har ret, og hvis vedkommende ikke forstår mine forklaringer, bliver jeg enten deprimeret eller vred. I begge tilfælde er jeg ikke sikker i min sag, hvilket jo har stor betydning for mig.

Hvis jeg virkelig står fast og er sikker i min sag, og vedkommende ikke forstår - så kan jeg forstå, at han ikke kan forstå. Det kan sommetider blive helt komisk, når der er én der siger: ”Jeg kan forstå, at jeg ikke ønsker at forstå; jeg forstår buddhismen, men i dette tilfælde ønsker jeg ikke at forstå buddhismen.” Men det vigtigste for os er at se, at forstå og at være opmærksom på vores tendens til at ignorere det faktum, at på et eller andet plan forstår vi det faktisk godt.

Jeg siger ofte til mig selv: ”Jeg ved godt, at dette her ikke er godt, men jeg *vil* ikke forstå det, og jeg vil ikke tage konsekvensen af at forstå.” Så går jeg den forkerte vej. Dybest set har jeg forstået det, men jeg tager ikke konsekvensen af min egen forståelse.

Jeg vil ikke sige, at buddhismen bare er en religion, man kan følge. Man kan komme helt ned til den grundlæggende menneskelige forståelse ved at studere buddhismen, men måske mangler den dybere forklaring, som man får i de buddhistiske belæringer. Derfor er det godt at veksle mellem de buddhistiske belæringer og den grundlæggende menneskelige forståelse, som vi alle sammen har.

## 14

Selv om nogen skulle bruge  
alle mulige ukvemsord om mig,  
så at det giver genlyd  
ud gennem millioner af galakser,  
så alligevel som svar  
at forkynde alle hans egenskaber  
med et kærligt sind  
er en Bodhisattvas adfærd.



Vi må lytte med vores ører til både det gode og det dårlige. Vi ved ikke, fra hvilken side det gode kommer. Hvis vi for eksempel vidste, at alt det dårlige kun blev modtaget af det venstre øre, så kunne vi sætte en prop i det og kun lytte med det højre øre (*latter*).

Hvis nogen omtaler mig negativt, hvem er det så, der er negativ? Det er den person! Så man må da have ondt af vedkommende! For jeg kender jo mig selv, og jeg ved, at jeg ikke har gjort noget galt overfor nogen som helst. Alligevel er vedkommende negativ over for mig. Hvis jeg beder for og støtter det menneske, hvem har det så godt? Jeg selv eller den anden? På denne måde kan vi være omsorgsfulde overfor os selv. Det er den bedste måde at være omsorgsfuld på.

Hvis en eller anden sladrer om mig og siger forfærdelige ting om mig, så er det negativt. Derfor må jeg hellere bede og ikke provokere men bare tage det på en realistisk måde, så har jeg det godt. Hvis nogen siger, at man er vidunderlig, bliver man jo ikke mere vidunderlig af den grund. Og hvis nogen siger, at man er forfærdelig, bliver man ikke mere forfærdelig af det.

Lad os gå lidt dybere. Hvordan håndterer man sladder? Det er vigtigt at vide. Betragt det på en meget jordbunden måde. Hvis nu nogen sladrer om mig og taler dårligt om mig til andre mennesker, som derfor ikke kan lide mig mere, så bliver jeg måske såret. Jeg føler, at jeg bliver såret på grund af sladder, men i virkeligheden er jeg såret, fordi jeg ikke har ”harmoniske relationer med andre”.

Det vil altså sige, at jeg har en dybere længsel inderst inde efter fred og harmoni, og at denne længsel ikke bliver opfyldt. Hvorfor bliver den ikke opfyldt? Fordi jeg lader mig såre af sladder. Hvis jeg

ikke lader mig såre, er mine harmoniske relationer ikke afhængig af andres handlinger, men derimod af noget dybt inde i mig selv. Alligevel kan jeg sagtens bede for andre og ønske det bedste, og jeg kan betragte sladder som en slags godt budskab, hvorigennem jeg kan udvikle mig på en aktiv måde. Ikke sådan, at jeg ændrer mine handlinger eller min måde at klæde mig på, men jeg kan se sladder som et godt råd eller en belæring i stedet for at føle mig såret. På den måde kan jeg nå dybt. Vi har evnen til det, dybt inde i os selv. Men følelser er meget besværlige, de kan gøre det hele til noget underligt noget. Buddhismen råder os til ikke at blive på overfladen men derimod dykke dybere ned i os selv.

Hvad angår den sidste sætning i verset, hvis jeg opdager, at nogen sladrer om mig, vil jeg normalt ønske at få hævn. Hævn og den slags følelser vil få mig til at sladre om den anden. Men jeg kan også tale pænt om den anden i stedet for at hævne mig, hvilket vil få den anden til ikke at fastholde sine negative projektioner og måske tænke, at det var en forkert måde at tale på. Måske vil det give den anden en mulighed for at forandre noget.

Her er der to muligheder at vælge mellem: At forandre noget og blive venligere og blødere eller at bebrejde sig selv, hvilket naturligvis ikke er så konstruktivt.

## 15

Selv hvis nogen  
midt i en stor forsamling  
skulle afsløre alle mine fejl  
og tale ubehageligt til mig,-  
så blot at betragte ham  
som sin åndelige vejleder  
og vise ham den største respekt  
er en Bodhisattvas adfærd.



*Lakha Lama smiler og siger:*

Skal vi opgive at blive bodhisattvaer? (*Latter*) Det her handler om at føle skam. Almindeligvis kan vi godt skjule os, indtil en eller anden afslører os foran andre mennesker, og det man skjuler, bliver kendt for alle. Det er virkelig hårdt følelsesmæssigt, ligesom at få huden flået af.

**Elev:** Man tror, det er let at skjule sig, men det er det ikke.

**Lakha Lama:** Nej, naturligvis er det ikke nemt at skjule sig. Vi tror bare, at vi kan skjule os. Men den, der skjuler sig, er ligeså gennemsigtig som krystalglas. At skjule sig er en måde at narre sig selv på. Man kan skjule sig på forskellige planer. At skjule små ting betyder ikke noget. Det er, når jeg gør noget frygteligt på et højere plan og så prøver at skjule det, at jeg får problemer. Jeg prøver fuldstændig irrationelt at skjule mig. Man kan sige, at det er et slags instinkt, men det er samtidig også en svaghed.

Dyr har også et instinkt for at *skjule*. Somme tider, når en hund får et kødben, så graver den det ned i jorden for at skjule det. Og fugle gør det samme. Der findes en sort fugl i Tibet, som tager maden (- jeg ved ikke, om det er en sand historie eller ej), begraver den i jorden og ser op mod himlen for at ”markere” stedet med en sky. Når fuglen kommer tilbage senere, er skyen væk, og fuglen finder aldrig det, den skjulte under jorden.

Man kan skjule på forskellige planer. Nogle gange skjuler man, fordi tiden ikke er inde til at sige tingene ligeud. På den måde skjuler man dybest set ikke noget, fordi man ønsker at fortælle det, men man venter på den rigtige lejlighed, så det er ikke at skjule. At skjule er

at sige til sig selv: ”Jeg ønsker at skjule det, jeg vil ikke vise det til nogen, for så ville jeg sådan skamme mig.” Her er det forbundet til en meget stærk egoisme, hvor man er bange for at tabe ansigt.

Så det gode råd i 15. vers er, at hvis der er én, der fortæller de andre om alt det, du skjuler, så skal du opfatte ham som din lærer, fordi han viser dig din egoisme, og at du ikke opnår nogen garanti eller sikkerhed derved. Hvorfor er der ingen sikkerhed ved det? Fordi de, som har evnen, kan se gennem dig, som var du lavet af krystalglas, og det er bare så dumt af dig at skjule dig.

**Elev:** Er det sandt, at der er en plan for ens liv i det øjeblik man bliver født alt efter ens karma og gamle handlinger fra tidligere liv?

**Lakha Lama:** Det er ikke præcis sådan, jeg ser på det. I Buddhismen er det fleksibelt, meget fleksibelt. Jeg har både positiv og negativ karma – det er *muligheder*. Gennem min positive karma har jeg evnen og muligheden for at rense min gamle negative karma. Derfor afhænger det af mine handlinger og om, hvor bevidst jeg er. Hvis jeg er bevidst, kan jeg rense min gamle negative karma allerede i dette liv. Så fra et buddhistisk synspunkt er det ikke fastlåst.

**Elev:** Hvis man bliver født i Danmark eller på Grønland som et menneske eller som en hund, kan man så ikke ændre det?

**Lakha Lama:** Ikke selve reinkarnationen. Men på et vist energiplan er der mulighed for at overføre sit sind til en hunds krop. (*Lakha Lama vender sig her om mod hunden Ronja og spørger*) ”Vil du gerne opleve det menneskelige sind?” (*Latter*) Man kan altså se ud som en hund, men stadig have et sind med den fulde menneskelige evne.

Det er ligesom de udstrålinger, vi taler om i buddhismen: Buddha-udstrålinger, bodhisattva-udstrålinger. *At udstråle gennem hunden*

vil sige at dele en masse kærlighed og medfølelse.

Hvis jeg er en bodhisattva, så flytter jeg min energi af kærlighed og medfølelse ind i hundens sind. Det betyder, at hundens attitude vil være bærer af denne kvalitet og direkte yde hjælp eller udstråle den. En anden måde at udstråle på er ”jeg ønsker at finde en hundekrop og blive i den og yde hjælp”. Når jeg siger ”jeg”, behøver det ikke altid at betyde ”min krop”. Måske er ”jeg” uden krop, ok? Det kropsløse sind tager form og funktion som en hund, således at sindet har fuld kapacitet, mens det ydre er en hund.

Buddhismen råder os til ikke at anklage nogen som helst, for man kan aldrig vide hvem, der er hvem. Sådan er Buddhas råd.

## 16

Hvis de mennesker,  
som man kærligt har passet og plejet,  
som var de èns eget barn,  
vender sig mod èn,  
som var man deres værste fjende,  
da at holde endnu mere af dem  
som en moder overfor et barn,  
der er blevet ramt af sygdom,  
er en Bodhisattvas adfærd.



Hvis jeg har gjort en kæmpe indsats, så forventer jeg noget til gengæld – at blive opfattet som noget særligt og vidunderligt o.s.v. – det er den almindelige forventning. Når de, man har hjulpet, så kommer hen og siger et enkelt grimt ord, får man et chok.

Hvis man virkelig har givet ud af ægte kærlighed og medfølelse, kan man ikke have nogen forventninger. Hvis man tager sig af et barn med fuld kærlighed og medfølelse og ingen forventninger har, så vil man føle tilfredshed, glæde og taknemmelighed, når barnet vokser op og udvikler sig. Som årene går, vil man opleve mere glæde, lykke og taknemmelighed. Det er, hvad man får ud af det.

Antag nu, at jeg har taget mig af et menneske, som var det mit eget barn, og at det menneske så ser på mig som en fjende. Hvordan skal jeg reagere? Burde jeg så ikke tage mig endnu mere af det menneske, som jeg ville have gjort det, hvis mit eget barn led af en frygtelig sygdom?

Ellers vil jeg komme til at hade og blive mere negativ, hvilket hverken skaber noget godt for det menneske eller for mig selv, og så sidder vi begge i mudder til halsen. Det ikke er gavnligt at være negativ. Det er bare spild af tid.

Hvis der er noget, man ikke bryder sig om, og man er ikke enig, så vær *uenig*! Men lad det blive ved det. ”Jeg er uenig, fordi du er dum!” Hvorfor skulle jeg sige det? Når jeg er klar over og har fattet, at hun er dum, er der så nogen grund til også at sige det og gøre problemet større? Det er ikke særlig konstruktivt. Når jeg har fattet, at hun er dum, så burde jeg også fatte, at jeg ikke kan diskutere med hende. Men *det* fatter jeg ikke. Jeg bliver ved med at være stædig

og diskutere. Så er vi to, der er dumme. Jeg er dum, fordi jeg bliver ved med at diskutere, når jeg allerede ved at hun er dum. Det er *min* dumhed.



## 17

Selv om folk,  
der er èns ligemænd  
eller er èns underlegne,  
af stolthed skulle håne og foragte os,  
da ærbødigt at bøje sig for dem,  
som var de èns lærer,  
er en Bodhisattvas adfærd.



Vi er jo sådan indrettet, at hvis nogen er klogere og højere oppe end os - og de virkelig kritiserer os – så kan vi på en eller anden måde godt tage det. Men hvis én, som vi ser ned på, omtaler os negativt, så er det sværere at tage. Men det er sådan set diskriminerende. Hvad vil *du* for eksempel gøre, hvis én, som er meget selvisk, kritiserer dig?

**Elev:** Jeg vil kritisere tilbage.

**Lakha Lama:** Ja, det er det, vi sædvanligvis gør. Hvorfor vil du kritisere tilbage?

**Elev:** Fordi jeg føler, at det er uretfærdigt.

**Lakha Lama:** Uretfærdigt. Hvad er grunden til, at jeg føler, det er uretfærdigt? At jeg føler, at jeg selv har ret, og at du ikke har ret. Du kritiserer mig, men jeg har ret. Jeg kan ikke tåle kritikken. Jeg føler selv, at jeg har ret. Derfor kritiserer jeg *dig*. Går det i det hele taget op for mig, at du også føler, at *du* har ret? Nej, det ignorerer jeg.

Det er udelukkende, fordi jeg føler, at jeg har ret, at jeg ikke kan acceptere din kritik. Hvad skal jeg så gøre? Skal jeg *forsvare* mig eller *forklare* mig? Hvad er bedst? Hvis jeg føler, at jeg har ret, så kan jeg holde mig til det og svare dig, at jeg føler, at det jeg gør, er det rigtige, og at jeg derfor ikke er enig i din kritik – det er også en måde at håndtere det på.

Jeg holder fast ved det, jeg føler, er det rigtige, men jeg bliver ikke irriteret og aggressiv over det, du siger. Det gør det blidere og meget mere konkret, for sagen er, at jeg egentlig ikke kan forstå den anden

person. Vi sætter aldrig den person, vi er *lige med* eller *ser ned på*, op på ”kronen af vores hoved”. Hvis vedkommende siger noget kløgtigt, ignorerer vi det. Hvis derimod den person, som vi *ser op til*, siger noget, så synes vi, det er helt fantastisk, selvom det er noget dumt. Det er en kæmpe diskrimination.

Sørg for ikke at blive fanget i denne negative diskrimination. Bevar en vis jævnbyrdighed med den person, som har en højere position, og med den, som har en lavere. Når man lytter til andre, må man lytte lige meget til alle uden denne her snobbende attitude. Faktisk kan man, hvis man lægger mærke til det, finde mange jævnbyrdige, som kan give en masse. Hvis man bare hænger ud med dem, som ser smarte ud, så får man sjældent noget ud af det.

På en måde er vi blevet mere kritiske. Der findes store mestre, og vi vælger dem på grund af deres navne og prestige. Men egentlig kunne vi måske opnå det samme fra en anden lærer.

**Elev:** Du siger, at vi skal stå fast samtidig med, at vi skal være tolerante overfor andre. Men du har også sagt, at vi skal holde os væk fra negative miljøer. Hvor langt bør man strække sin tolerance?

**Lakha Lama:** Hvis jeg kommer ud af balance ved at være sammen med andre, som er ude af balance, og derved mister energi, så bevarer jeg min egen balance bedst, ved trække mig fra de mennesker. Men derfor kan jeg godt bede for dem. Jeg kan sende dem kærlighed og ønske dem noget godt. Jeg behøver ikke at hade dem, fordi jeg trækker mig.

Der er to muligheder. Man kan sige: ”Jeg hader dem. Jeg kan ikke udstå dem!” eller man kan sige: ”Jeg længes efter noget helt andet – derfor er det bedst, at jeg trækker mig, og går efter det, som jeg længes mod.” Men man har stadigvæk omsorg for dem. Forstår I det?

18

Lever man i den største elendighed,  
ofte udsat for andres foragt,  
og bliver man ramt af en uhelbredelig sygdom  
og forfulgt af onde ånder,-  
så ikke at give op,  
men frygtløst tage  
alle væseners negative handlinger  
og lidelser på sig  
er en Bodhisattvas adfærd.



Lad os sige, at jeg er fattig og syg. Jeg har virkelig omsorg og medfølelse og siger: ”Jeg accepterer at være fattig og syg, men alligevel vil jeg gerne, hvis det er muligt, tage andres sygdom og elendighed på mig.” Jeg er altså ikke bange for at påtage mig andres lidelse oven i min egen. Det har I forstået rent intellektuelt, men nu går vi dybere ned i det.

Forestil dig nu, at du er syg og uden en øre på lommen, og du har mistet hele din familie. Du er fuldstændig alene. Måske tænker du: ”Åh, stakkels mig. Jeg er helt alene, uden penge og uden mad!” På denne måde lægger du den psykologiske fattigdom og sygdom oven i den fysiske og bliver dobbelt syg. Du skal hellere tænke:

”Jeg er syg og elendig, og jeg har mistet hele min familie. Men det er ok. Jeg ønsker oprigtigt at praktisere buddhisme, derfor vil jeg gerne påtage mig andres sygdom, så de kan blive raske igen. Jeg ønsker det, og jeg beder om at kunne gøre det”.

Du anser altså andres sygdom og elendighed for vigtigere end din egen. På denne måde vil din egen sygdom og elendighed ikke forstyrre dig psykologisk, fordi dit fokus er på andres sygdom og elendighed, som du ønsker at tage på dig. På et vist plan har en sådan renhed stor kraft, den giver vældige karmiske resultater, og du indsamler en masse fortjeneste. Faktisk mister du ikke noget. Du taber intet!

Jeg har gjort denne øvelse. Jeg har praktiseret det. Det er min daglige praksis. Hver morgen beder jeg på den måde. Jeg elsker det. Jeg beder bare om at kunne påtage mig det hele. Jeg frygter det ikke. Jeg tror, at jeg har fortalt jer, at jeg praktiserede det meget intensivt, dengang jeg var syg. Jeg var syg i 1963, hvor jeg havde tuberkulose,

malaria og meningitis samtidig. Jeg var ved at dø, og det var ok, og jeg læste om, hvordan man kan koncentrere sig, når man dør – om *bardoen* og alt det – og jeg lagde bogen på min pude og begyndte at praktisere ”at tage andres sygdom på mig og ønske at de måtte blive raske”. Dette var min stærke praksis. Jeg havde det så herligt, jeg var fuld af glæde, og jeg morede mig. Men de, der var hos mig for at hjælpe mig, kunne ikke forstå mig. Det gjorde ikke noget, jeg havde det herligt. Det er i bund og grund den måde, jeg mediterer på.

En dag kom min lærer på besøg. Han spurgte: ”Hvad kan jeg gøre for dig?” Jeg svarede: ”Hvis jeg har gjort noget, som du ikke bryder dig om, så tilgiv mig! Andet har jeg ikke behov for. Det er det hele!” Jeg var meget klar, og jeg ønskede at sige det tydeligt. Så min lærer havde ikke mere at sige.

Jeg har brugt denne øvelse, siden jeg var tretten år gammel. Det var min daglige praksis, så jeg har en vis rutine, og det giver mig rigtig meget. Jeg begynder stadigvæk hver morgen med denne bøn: ”Jeg ønsker at tage andres sygdom på mig, så de kan blive raske”. Jeg er i stand til at gøre det, jeg er meget beslutsom, jeg står fast, jeg frygter det ikke – og jeg bliver ikke syg! (*Latter*)

**Elev:** Hvis jeg siger, at jeg tager al verdens sygdom på mig, så føler jeg, at jeg praler. Jeg lover at gøre noget, som jeg ikke er i stand til at gøre.

**Lakha Lama:** Nej, jeg *lover* ikke at gøre det. Jeg *ønsker* at gøre det, hvis jeg kan. Jeg vil gerne, men jeg lover ikke noget. Hvis det skulle ske, at jeg fik en sygdom, så vil jeg sige: ”Ja, det var det, jeg ønskede, og jeg kan godt se det i øjnene”.

Det bringer os til næste trin: at være i stand til at se det i øjnene, hvis det skulle ske. Det er på en måde et kredsløb. Du beder virkelig med dette ønske. Du styrker dit sind, og du reducerer sin frygt. Det bliver nærmest

automatisk. Styrken i sindet nærer kroppens kredsløb ved at rense den frygt og bekymring ud, som sidder i kroppen, så du bliver sundere.

Selv hvis du skulle gå hen og blive syg, kan du komme dig meget hurtigere, fordi både dit sind og din krop er parate til at se det i øjnene og forholde sig til det. Vi opbygger altså allerede en hel masse i sindet og i kroppen.

Jeg tror, at jeg reddede mit eget liv på denne her måde, dengang jeg var syg. Lægerne havde opgivet mig. Jeg var på et stort hospital, og lægerne sagde, at de ikke kunne garantere mig noget. Jeg mistede ikke bevidstheden på grund af feberen, men jeg blev på en måde lidt skør. I en hel uge kunne jeg ikke huske, hvor jeg havde været henne.

Efter en uge vågnede jeg så op - fuldt bevidst - og jeg tænkte: ”Nå, jeg tror jeg vil se at komme ud af sengen og op at stå”. Så faldt jeg og måtte erkende, at jeg var syg. Der skete også noget besynderligt lige der. Jeg havde en kop i hånden, da jeg faldt, men koppen gik ikke i stykker. I løbet af den uge talte jeg mange forskellige sprog, og jeg sagde en masse mærkelige ting, som jeg ikke kan huske nu. Jeg var nok det, man vist kalder ”i delirium”. Jeg kan ikke huske noget fra hele den uge.

**Elev:** anbefaler du specielt denne øvelse for folk, der er syge?

**Lakha Lama:** Nej, det er for alle. Men det er specielt godt for mennesker, der er syge. Det er en meget, meget gavnlig øvelse at tage andres sygdom på sig og give/dele sin lykke og glæde - *at dele* - det er et rigtig godt kredsløb.

**Elev:** Forebygger det sygdom?

**Lakha Lama:** Hvis ens praksis er ren, vil det forebygge sygdom, men lad være med at fokusere på det. Man er nødt til at ødelægge frygten for at blive syg. Når frygten er ødelagt, kan man gå videre.

19

Selv om man skulle  
være blevet meget berømt,  
og mange mennesker respektfuldt  
har bøjet sig for èn,  
og om man er blevet så rig  
som rigdomsguden selv,  
så at kunne se al verdslig pragt og ære  
som værende uden indhold  
og således undgå hovmod  
er en Bodhisattvas adfærd.



Buddha siger, at en af de største farer for sindet er stolthed. Derfor skal man være meget opmærksom på ikke at blive grebet af stolthed. Det er grunden til, at du i buddhismen – selv hvis du er højt udviklet, kan huske tidligere liv og er clairvoyant - rent faktisk ikke har lov til at afsløre noget som helst. I begyndelsen er dine hensigter måske oprigtige, men hvis der kommer flere og flere mennesker til dig, kan du ende med at misbruge dine evner, fordi du bliver grebet af stolthed.

Det bedste er at undgå at bruge sin evne til at se klart. Hvis jeg kan se, hvad dit problem er, er der ingen grund til at fortælle dig det. Det bedste, jeg kan gøre, er at foreslå dig en vej eller en metode. Men så længe jeg er stolt af mig selv og mine evner, vil stoltheden gøre mig uvidende, og flere selviske følelser vil opstå.

Selv hvis der kommer lamaer eller lærere eller tusindvis af mennesker for at lytte til dig, må du først bøje dig for den trone, du skal sidde på; derefter visualiserer du en højere kraft, et lys-væsen foran dig, og før du går op på tronen, er du nødt til at gøre sådan! (*Lakha Lama knipses med fingrene*). Du skal ikke se tronen som en fysisk trone. Tænk på, at tronen er forgængelig, den er kun et symbol, den ikke har nogen soliditet i sig. Når du så kommer op på tronen, er du nødt til at forstå, at formålet med tronen er at skabe kontakt med en masse mennesker. Tronen er der nemlig ikke på grund af at du er så fantastisk.

Alle disse mange ting er nødt til at være rene, før du kan give belæringer. På denne måde vil dine belæringer også blive rene. Ellers bliver det blandet sammen med stolthed, og hvis en lærers belæringer ikke er rene, vil tilhørerne også modtage urene belæringer, hvilket kan forstyrre tilhørernes forståelse. Derfor er vi nødt til at forstå,

at omdømme og materiel rigdom er forgængeligt, uden soliditet, og ikke kan tages med til kommende liv. Nej, det er noget, der kommer og går. Det kan forsvinde. Du kan miste det.

Selv en meget populær person må forstå, at alle disse materielle ting ikke har nogen soliditet, at man ikke skal tænke ”jeg er den bedste!” At være lige, det er mestrenes råd. Der findes sammenhænge, hvor der er et rent og ægte formål med at sige: ”Jeg er stor!” – det er en anden sag, for da har formålet ikke rod i selviskhed og egoisme.



## 20

Hvis man ikke har  
overvundet den fjende,  
der er èns egen vrede,  
vil der blive flere og flere  
ydre fjender at bekæmpe.  
Derfor er det at tæmme  
sit eget sind  
med hæren af kærlighed og medfølelse  
en Bodhisattvas adfærd.



Der kan I se – kærligheds-og-medfølelses-soldater - det er helt klart, ikke? Der er ikke så meget at forklare, så vi fortsætter med næste vers.

## 21

Det, vi begærer, er som saltvand,  
jo mere man indtager,  
jo større bliver tørsten.  
Så at opgive  
og holde sig fra de ting,  
som får begær og tilknytning  
til at opstå,  
er en Bodhisattvas adfærd.



Hvis man er tilfreds, er man ikke styret af begær. Tilfredsheden siger ”farvel” til begæret, og begæret kan ikke længere styre én, men bliver til en tjener med budskabet: ”Jeg tror ikke, at du er tilfreds med det, du har”. Hvis man er tilfreds, kan man svare: ”Ja, kære begær, der er meget jeg godt kan lide, men egentlig har jeg ikke brug for det lige nu”. Det er en god beslutsomhed at have.

Hvis man ikke er tilfreds, er man ikke opmærksom på det, som man allerede har. Begæret tager styringen og man siger: ”Jeg vil have, jeg vil have, jeg vil have!” Sådan bliver det, og man tænker slet ikke over, hvad man har men ønsker bare mere og mere og mere.

Selv når man er ved at dø, får man følelsen ”åh, jeg fik jo aldrig det, som jeg ønskede mig”. Man ender op med en meget dyb utilfredshed og dør med den. Hvis vi har denne utilfredshed på dødstidspunktet, vil den fylde meget i processen og kan føre til et liv i de sultne ånders rige. At dø i utilfredshed med det materielle uden at have nydt de ting, man faktisk har, fører til fødsel i de sultne ånders rige. At være en sulten ånd vil sige at man får ting uden at kunne nyde dem. Man søger efter et eller andet - et eller andet – men man er ikke i stand til at nyde det, man får.

Meningen er ikke, at man skal skille sig af med de materielle ting, man er knyttet til, eller at man skal smide dem ud rent fysisk. Man skal smide tilknytningen ud og tænke: ”Åh jo, det her er jeg glad for” i stedet for at tænke: ”Åh, det her er meget, meget værdifuldt, og jeg er så knyttet til det”. Uden tilknytning er det muligt at tænke: ”Jo, det er dejligt, og jeg er lykkelig for at have det hos mig. Jeg kan bruge det, og jeg kan nyde det, så længe jeg har det.” Man passer stadigvæk på det: ”Jeg vil holde det rent, jeg vil ikke ødelægge det, for jeg er

glad for det”.

På den måde passer man på tingen og værdsætter den samtidig med, at man accepterer, at man måske en dag kommer til at give den væk. Den kan også gå i stykker eller blive stjålet, og det er også ok. Men indtil da nyder jeg den og passer på den. Det er altså ikke selve det materielle, det drejer sig om at slippe af med, men derimod følelsen af tilknytning.

## 22

Da alle tilsynekomster  
er ens eget sind,  
og dette sind fra begyndelsesløs tid  
er helt uden beskaffenhed,-  
så, efter at have forstået det,  
at være uden dualistiske tanker  
om forekomsterne som værende virkelige  
og havende bestemte kendetegn  
er en Bodhisattvas adfærd.





Dette vers er lidt vanskeligt. Vores sind kan skabe ubegrænsede visioner, billeder, forestillinger og producere alle mulige fantasier. Men når man erkender sindets natur, at sindets natur er tomhed og uden stabilitet, vil man ikke nødvendigvis følge de budskaber, som kommer fra sanserne.

Sanserne kommer jo med budskaber om at føle, lugte, se, høre og smage, og alle disse budskaber - alt det sanserne oplever - er foranderlige og forgængelige af natur. Det er ikke værdifulde budskaber ligesom budskaberne fra niveauer af højere forståelse. For alt det, vi sanser ved hjælp af sanserne, har tomhedens og forgængelighedens natur.

Jeg vil sige lidt om tomhed. *Tomhed* og *tom*. Som regel forveksler vi dem med hinanden. *Tomhed* og *tom* har forskellige betydninger.

Nogle opfatter ordet *tomhed* som *tom* – altså *ingenting*. Men der er ikke tale om *ingenting*. Det er ikke *ingen ting*, men *noget*, som opstår ud af intethed.

Vi kalder tingene for *bog*, *tøj*, *bord*, *hus* og *vindue*. Hvis vi ikke giver tingene navne på denne måde, så ved vi ikke, hvad det er, vi taler om. Det er det samme med vores eget navn. Mit navn er Lakha, og du kan sige: ”Lakha – nåh, han er lige dér!” Hvis jeg skifter navn og siger, at jeg hedder Lars, så vil du vænne dig til det i løbet af et stykke tid, og så siger du: ”Nåh, der er Lars!” Du vil fokusere på navnet *Lars* og genkende mig som *Lars*. Lige nu genkender du mig som *Lakha*. Men ved at høre og se og så fokusere, vil du acceptere det: ”Nå, han har skiftet navn! Han hedder Lars.” Når det er accepteret, bliver vi fikseret på det.

Men hvis vi ikke fikserer, hvordan kan begær så opstå? Så vil der ikke være noget begær. Hvis der ikke er begær, hvordan kan had så opstå, eller vrede? Når der ikke er had og vrede, er sindet helt fredfyldt. Derfor bliver metoden – *at erkende tomheden* – omtalt og brugt i mange ritualer, bønner og belæringer. Det er en metode og en erkendelse, som eliminerer begær, og som eliminerer utilfredshed, fordi utilfredshed og begær opstår, når vi bliver fikserede, når vi holder tingene i et jerngreb. Det er det, det handler om.

Når du er fri af alt det, er du automatisk på et højt plan. Intet generer dig. Du er positiv hele tiden. På en måde er det ganske let, men det er nødvendigt at gøre en stor indsats for at komme ud af samsara.

I samsara er vi afhængige. Selv hvis vi mentalt siger, at vi ikke er afhængige, så er vi fysisk afhængige. Men det er selvfølgelig meget bedre, hvis vi ikke er så afhængige på det mentale plan, for så bliver vores begær mindre, og vores tiltrækning til ting bliver mindre, vores vrede bliver mindre, og vores jalousi og alle disse ting bliver mindre.



## 23

Hvis man skulle støde på  
en tiltrækkende genstand,  
-så smuk den end er,  
ikke at se den som virkelig,  
men som regnbuer om sommeren,  
og give slip på sin tilknytning  
og sin kræven  
er en Bodhisattvas adfærd.



Når du ser noget smukt, skal du ikke blive knyttet til det.

## 24

De forskellige slags lidelse  
er, som når ens barn dør i drømme.

At knytte sig  
til de illusoriske forekomster  
som værende virkelige  
er enerverende.

Så at se dem som illusion  
er en Bodhisattvas adfærd.



Illusion – alt er en illusion! Det siges, at alt er en illusion! Men hvad er en illusion? Hvor er den henne? *Illusionen* er også selv en illusion, ikke sandt? Derfor er der ikke nogen illusion, eller hvad?. Illusion – det er et ord, som bruges meget ofte i belæringer. Alt er en illusion! Er Buddha en illusion? Buddha er en illusion, og jeg er også en illusion. Jeg tror, vi er nødt til at forstå noget mere om illusion. Jeg vil ikke ligefrem sige, at alt er en illusion. Jeg vil gerne give en mere klar og bred forståelse af det.

Det tibetanske ord for illusion kan være *trul nang*. Ordet *trul* betyder illusion eller hallucination: Du ser et billede, selvom det ikke er der, og erkender noget, som i virkeligheden ikke er til stede. Du holder altså fast i noget, som du faktisk ikke *kan* holde fast i. At se og holde fast på denne måde, det er *trul nang*.

Jeg vil sige, at i stedet for bare at tænke at alt er en illusion, må vi tænke, at altings egenskab er forgængelighed, hvilket indebærer, at altings egenskab er forandring.

Hvis vi har den ide eller det billede, at ”jeg er uforanderlig”, så er det en illusion, fordi alting dybest set har forandringens natur, til trods for at vi ser det som uforanderligt.

Tag nu denne blomst. Den var her i går, og den er her stadigvæk. Billedet er på en måde det samme, men der er sket en forandring: Det, som var der i går, er der ikke mere i dag. Det er forsvundet. Bare at se det som uforandret, som noget solidt, det kan man også kalde for en illusion.

Dernæst beskriver verset, hvordan man kan drømme at ens barn er

dødt, og man er så ked af det og græder – og når man vågner, ligger barnet dér ved siden af én. Det kan også være, at man drømmer, at man lider, og når man vågner op, så var det bare noget, man havde drømt.

## 25

Hvis ønsket om at nå erkendelsen  
kræver, at man skal kunne  
ofre sit eget legeme,  
hvad grund er der til overhovedet  
at nævne ydre genstande?  
At være gavmild, helt uden tanker om  
umiddelbar gengæld  
eller fremtidig frugt,  
er derfor en Bodhisattvas adfærd.



Nu begynder vi på de seks paramitaer. Den første er at give. Der er mange forskellige ting, man kan give og mange forskellige måder, man kan være gavmild på. En måde at være gavmild på er at give belæringer; belæringer eller spirituel rådgivning. Der er materiel gavmildhed, og så er der at give liv eller redde liv. At redde liv er at give liv. Helt nede på hverdagsplan er der mennesker i Tibet, som går til slagteren og køber dyr, før de bliver slagtet, og bringer dem til et sikkert område, så de undgår at blive slået ihjel; og ved flodbredden, hvor folk køber fisk, køber de fiskene og smider dem i floden igen. På den måde redder de liv. I Tibet er det en meget populær måde at være gavmild på.

Hvordan øver man sig i gavmildhed? Det handler om at være i stand til at give – det er det mentale fokus – og at opbygge modet til at give, hvis det skulle blive nødvendigt. F. eks. at jeg vil være i stand til at ofre min krop til dyrene, hvis det skulle blive nødvendigt. Den form for styrke! Hvis man er i stand til at give uden at holde fast, så vil man være parat, når tiden kommer, og den spirituelle belæring eller rådgivning, man giver, vil være helt ren og ægte. Der vil overhovedet ikke være nogen forventninger eller bindinger, og det vil ikke gøre nogen forskel, om der er nogen, der lytter eller ej. Man giver bare det, man vil give. Om det bliver modtaget eller ej, det er en helt anden historie.

Når man giver noget væk materielt, giver man for at hjælpe. Når man har givet noget væk, er det der selvfølgelig ikke mere; det er ikke længere ens eget, det tilhører den anden, så man skal ikke holde fast i det, og man skal ikke bekymre sig om, hvad den anden bruger det til, eller om vedkommende bruger det på den rigtige eller den forkerte måde. Så længe man holder øje, har man ikke givet rigtigt – man

holder fast. Her er det godt at have klare linjer og undgå pjattede spekulationer om, hvilken karma man opnår eller indtjener, og hvad man får ud af at være gavmild.

I det næste liv vil man, som karmisk resultat af at have været gavmild, have visse fordele, og med fordele menes der ikke ”et stort hus med tre TV’er” eller sådan noget. Den sande fordel er at have mulighed for at overleve i et godt miljø, så man kan fortsætte sin praksis – her vil buddhister nok sige sin *buddhistiske praksis*, men jeg vil hellere kalde det *spirituel praksis*. Altså et miljø med mulighed for at fortsætte sin spirituelle praksis, som f. eks i Danmark; næsten alle danskere har denne mulighed, hvor man ikke skal bruge al sin tid i kampen for at overleve. Hvis man virkelig ønsker at praktisere her, findes der mere end rig mulighed for det.

Mulighederne opstår fra den enkeltes personlige karma. Man kan også praktisere gavmildhed ved at meditere og oprigtigt tænke på, hvilke ting man er mest knyttet til. Derefter visualiserer man, at man giver dem væk og andre modtager dem. De følelsesmæssige reaktioner ved at give noget væk må man give slip på, hvis de opstår. Måske lykkes det ikke i første omgang. Så mediterer man igen og igen, indtil man når det punkt, hvor det er ok – så er man blevet stabil.

Der findes også en slags ønske-bønner, hvor man f. eks. siger, at man giver både sine børn, sin kone og andre væk for at nå oplysningen. Jeg kan naturligvis ikke bare give dem væk, men jeg kan forestille mig, at jeg giver dem væk, sådan at jeg kan acceptere det og ikke holde fast, hvis der virkelig kom nogen og tog dem fra mig.

Når vi holder fast, sidder vi fast. Jeg synes, at denne praksis er en meget høj form for praksis – den skaber stor rummelighed, og den gør dagligdagen mere behagelig.

## 26

Hvis man ikke har nogen etik,  
kan man ikke fuldende noget  
for sin egen skyld,  
og at stile efter at opfylde noget for andre  
er latterligt.

Derfor er det at overholde sin etik  
uden længsel efter verdslighed  
en Bodhisattvas adfærd.



Jeg tror, at det bedste grundlag for etisk disciplin er ærlighed samt at aflægge løfter. Derfor er det latterligt at aflægge løfter, hvis man er uærlig i sit løfte om at hjælpe andre. Det tibetanske ord *tsultrim* kan oversættes med *disciplin* eller *at være disciplineret*.

Sommetider bruger jeg ordet ærlighed i stedet for etik, for ærlighed er også en form for etisk disciplin. Når man har etisk disciplin, får man meget bedre overblik og kontrol over sine handlinger, man står mere fast og er mere opmærksom på, hvordan man fungerer.

Uden disciplin farter man bare frem og tilbage. Disciplin kan bruges i ens daglige handlinger, men også over for sindet selv – selvdisciplin. Vi kan altså anvende disciplinen i alt det, som vi allerede har talt om. Når ikke-konstruktive tanker viser sig, kan vi bruge disciplinen til at opnå større fred.

Vær opmærksom på jeres disciplin i dagligdagen, og her gælder det disciplin på alle planer - både med kroppen, talen og sindet. Vær meget opmærksom på denne disciplin, når I taler med nogen – måden I udtrykker jer på.

Stoler vi på én, som ikke er ærlig? Nej, det gør vi ikke. Ærlighed vækker altså tillid. Hvis jeg bliver bedt om at gøre et eller andet, kan jeg svare ”ja, det kan jeg godt gøre” eller ”nej, det kan jeg ikke”. Begge svar er ærlige. Da ærlighed jo ikke handler om at behage, viser mit ærlige ja eller nej, at jeg er mig selv, og at jeg står fast. Jeg giver et klart svar. Jeg kunne også svare ”jeg ved det ikke, lad mig tænke lidt over det først”. Det er en anden måde at svare på, hvor jeg stadig står fast.

Man kan stå fast, når man tør være ærlig, og når man også selv kan tåle ærlighed fra andre. Nogle gange kræver vi ærlighed fra andre, men vi kan alligevel ikke tåle det. Det er problematisk, hvis man spørger og forventer et ærligt svar, og når man så får et bundærligt svar, så flipper man ud. Vi må først lære at tåle ærlighed uden at blive såret.

Ærlighed kan udfolde sig på mange forskellige måder. Hvis en person gør et eller andet uden at fortælle mig det, som det er, skal jeg så blive vred på den person, eller skal jeg være ærlig? Hvis jeg oprigtigt føler, at han ikke har modet til at sige mig det, som det er, kan min måde at være ærlig på være, at være forstående overfor ham. Så bliver jeg ikke vred på ham, for jeg ved jo, at han oprigtigt ønskede at sige det til mig, som det var, men han turde ikke. Ikke at turde er også ærlighed. Du vil gerne, men du tør ikke.

Dybt i dit hjerte ønsker du at sige det til mig, men i praksis tør du ikke konfrontere dig med min vrede imod dig. Derfor siger du ikke noget. Du skjuler det. Måske fordi du tror, at jeg alligevel ikke vil være forstående. Det kan du have gode grunde til at tro, eller det kan være, at det bare er noget, du forestiller dig. Hvis du mener, at du har gode grunde, så må du finde en anden og mindre direkte måde at sige det på. Man kan jo også sige tingene ved først kun at antyde og så senere uddybe. Det drejer sig om at være kløgtig. Der er også den dumme form for ærlighed, hvor man bare maser på.

Resultatet af at praktisere disciplin og etik er opnåelsen af større fred i næste liv. Man vil ikke være så usikker, og andre vil ikke være usikker på én, fordi man står fast, og man er ligefrem uden frygt. Måske vil jeg i mit næste liv være omgivet af fornuftige og tillidsfulde mennesker, så jeg ikke behøver at spille så meget tid på spekulationer, og jeg vil have mere tid til at praktisere.

Der er naturligvis mange niveauer af disciplin: kloster-disciplin,

lægmands-disciplin, ægteskabs-disciplin, parforholds-disciplin og disciplin i forholdet til naturen. Alle disse former for disciplin kan udvikles, og når man når det høje plan af disciplin, som kaldes tantrisk disciplin er man frelst fra mange, mange negative handlinger. Derfor er det meget vigtigt, at I bliver mere rene i sindet.

## 27

For en Bodhisattva,  
der tragter efter dydens rigdom,  
er alle, der generer ham,  
som et kostbart skatkammer;  
så at øve sin tålmodighed  
helt uden vrede  
eller bæren nag overfor nogen  
er en Bodhisattvas adfærd.



Tålmodighed. Tag det roligt! Hav *tålmodighed!* Det tibetanske ord *zö pa* betyder *én, som er i stand til at rumme*. Hvis du virkelig ønsker at udvikle din bodhicitta-praksis, er alle dine forhindringer så dyrebare, ikke? Hvis én er negativ overfor dig, er det bare så værdifuldt. ”Åh, tusind tak, fordi du er negativ!” Hvis der er én, der er modbydelig overfor mig, kan jeg føle mig såret og blive negativ overfor vedkommende, hvis jeg ikke har tålmodighed.

Hvis jeg har tålmodighed nok, vil jeg ikke blive såret, men tage det som noget, der er værd at tænke over. Så har jeg taget et skridt fremad. Jeg kan tænke over det og komme frem til, at han måske havde ret, eller at han ikke havde ret. Det er lige meget. På den måde tager jeg det lidt lettere. Jeg giver mig selv tid til at tænke: ”Var det, han sagde om mig, rigtigt eller forkert?” Måske er hans bebrejdelser rigtige, fordi jeg gør et eller andet på en fejlagtig måde, og så kan hans bebrejdelser blive en stor lærer for mig. Det er det, tålmodighed kan give én. Hvis man praktiserer tålmodighed, får man muligheden for at vælge rigtigt.

Karmisk set giver tålmodighed dig en slags skønhed: Du bliver ikke chokeret, du bekymrer dig ikke, du er ikke frygtsom men har tålmodighed og værdighed. Det er den slags skønhed, som tålmodighed giver. Ansigtstudtrykket hos frygtsomme og mistænksomme mennesker forandrer sig hele tiden. Mennesker, som har tålmodighed, hviler mere i sig selv, har ikke et tvivlende men et fredfyldt ansigtstudtryk. De er ligefremme, men på en varm måde.

**Elev:** Hvad er tro?

**Lakha Lama:** Én slags tro er, at du ønsker beviser, før du kan tro. En anden slags tro er: ”Jeg lytter til belæringerne, jeg læser bøger, og jeg



lytter virkelig med hjertet. Jeg føler, at det Buddha siger, er rigtigt. Det er noget, jeg kan bruge, og jeg føler, at Buddha er et meget ærligt menneske, som virkelig taler fra hjertet. Derfor kan jeg have tillid.” Der er altså to former for tro. Én med beviser og én med tillid. Når jeg tror på Buddha, lover jeg så, at jeg ikke vil tro ro på andre end ham? Nej! Min tro på Buddha står ikke i vejen for min tro på Jesus, fordi troen har de samme kvaliteter og er på samme plan.

I tibetansk buddhisme ser man f. eks. sin mester som Buddha, men samtidig har man ikke 100 % tro på, at ens mester *er* Buddha – kan I se, at det er *én selv*, der sætter lighedstegn mellem ens mester og Buddha? Dette gælder for hvilken som helst spirituel vejleder. Jeg behøver ikke at vide, om den spirituelle vejleder er på et højt plan eller ej.

Hvis jeg ikke tror på Buddha, bliver Buddha så ked af det? Nej! Hvad kan jeg miste ved at tro på Buddha? Har jeg noget at miste? Næh! Hvorfor er vi så skeptiske omkring tro og ikke tro? Det er jo bare et personligt valg, det har ikke noget med en gruppe eller med templet eller kirken at gøre. Overhovedet ikke! Det er personligt. Husk det! Hvis jeg har et ønske om at tro, og jeg har grund til at tro, så kan jeg da bare tro! Jeg kan tro på, at du er Buddha. Det er fint med mig, det er min egen beslutning. Det er min egen indstilling. Det gør mig ikke svag. Der er ingen afhængighed og ingen bindinger. Det gør mig ikke til en taber.

At tage tilflugt er en stor ting i den buddhistiske tradition. Men dybest set har tilflugt intet at gøre med, at man skal registrere, at man fra nu af er buddhist. Som sagt, så længe man virkelig har tillid og hengivenhed i sit hjerte, så viser man virkelig Buddha sin fulde hengivenhed og ser Buddha som sin højeste mester. Jeg bliver ikke tvunget til at tage tilflugt. Det er mig selv, der giver Buddha den position. Nogle gange bliver tilflugt brugt som et kendetegn på, om man er buddhist eller ikke. Det er jeg ikke enig i. Jeg møder rigtig

mange buddhister, som ikke er buddhister. Det handler om dit hjerte, ikke om noget officielt.

Det vil jeg gerne understrege meget kraftigt. Hvis en buddhist tror på Jesus, så bliver Buddha ikke vred. Hvis en kristen begynder at tro på Buddha, så bliver Jesus ikke vred. Hvis Buddha og Jesus bliver vrede, så er de ikke rene på et højt plan. Vi mennesker gør tingene alt for komplicerede. Hvis du tror på en meget højt udviklet spirituel person, så lad være med at blive bange for vedkommende. Bare vær til stede. Tag dig af din egen daglige indstilling; praktiser og mediter!

Vi læser bøger, vi lytter til belæringer, vi opnår en intellektuel forståelse. På den måde samler vi redskaber. Vi er nødt til at lære de forskellige teknikker og redskaber at kende, men vi må også *handle*. Vi må være aktive. Hvem er den person, som er aktiv, hvem er det, som bruger redskaberne? Det er *mig*. Redskaberne er ikke *mig*, men *jeg* bruger redskaberne til at gøre mit liv mere rent, eller til at hjælpe andre og bede for andre. Selve redskabet, f.eks. en skruetrækker, bevæger sig ikke af sig selv. Det er mig, der har skruetrækkeren. Men så længe jeg ikke har den i hånden og drejer den rundt, så vil den ikke røre sig ud af stedet. Det er *mig* der bestemmer, om jeg vil bruge skruetrækkeren til at reparere et eller andet med eller til at slå på nogen med. Motivationen er op til *mig*.

Al den religiøse filosofi, forståelsen af filosofien, er blot en bunke redskaber. Men hvem er det, der bruger redskaberne? Det gør jeg. Den måde, man bruger redskaberne på, afhænger af den motivation og renhed, man har. Med god motivation vil man bruge redskaberne på en rigtig måde. Med en uren motivation vil man bruge dem på en selvisk måde, en yderst selvisk måde. ”Jeg ved. Jeg har evnerne. Jeg kan bruge dem”. En form for stolthed. ”Jeg er buddhist. Jeg er kristen. Jeg er muslim”. Hvis jeg bruger redskaberne på denne selviske måde, er jeg domineret af stolthed, og hvis en eller anden siger mig imod, så tager jeg hammeren og slår hende oven i hovedet.

Når vi praktiserer en religion eller er spirituelle, handler det grundlæggende om at formindske den stærke egoistiske følelse, som ikke bør være der. *Jeg* er ok – men ikke det stærkere udtryk *JEG*. Det indeholder selvished og egoisme. *Jeg* er ligesom den normale identitet, ikke sandt? *Jeg* er buddhist, det er min normale identitet, den kan jeg sagtens bruge, men *JEG* er buddhist afspejler en anden attitude, som kommer af egoisme og fra en diskrimination, der er forbundet med egoisme. Det er derfor, at den grundlæggende praksis i buddhisme er at tænke, at alle levende væsener er lige.

En anden grund til, at vi føler, at vi har så mange problemer i livet, er at vi holder så meget fast på os selv og glemmer balancen i ligheden. Dette *mig* bliver så vigtigt, at hvis en eller anden opfører sig på en underlig måde, så kan jeg slet ikke rumme det, for jeg vil ikke miste denne følelse af at være vigtig – af *mig*. Vi er selvfølgelig *alle sammen* vigtige. Hvis jeg var den eneste vigtige, og du var ingenting, så ville der ikke være nogen funktion mellem os. Vi er alle sammen vigtige, ok? Hvorfor gør vi det så ikke ligeværdigt? Det er øvelsen, buddhistisk praksis, bodhisattva-praksis og det er noget, som virkelig skaber ligeværd og forståelse og respekt. Dette er det basale i buddhismen – ikke at være så egoistisk og selvcentreret.

Det er vigtigt for mig at tale om betydningen af tilflugt, for det er en stor ting i buddhismen, og mange mennesker tror, at man bliver bundet af det. Det er ikke sådan, det er. At tage tilflugt er vores egen beslutning. Der er ingen tvang og ikke nogen som helst grund til at tænke på den måde. Der var engang en kvinde, som spurgte mig om netop dette. Hun interesserede sig for buddhistisk filosofi, og hun var kristen, og hun vidste ikke, hvad hun skulle stille op. Jeg sagde til hende: ”Du skal bare blive ved med at være kristen. Du skal ikke føle, at du er nødt til at blive buddhist, men alligevel kan du godt studere den buddhistiske filosofi”.

Man kan sagtens studere buddhistisk filosofi, selv om man er kristen eller kommunist. Det er fint nok! Filosofi er filosofi. Tro er tro.

Hengivenhed er en anden ting. Der er altså ingen grund til at være forvirret. Hvis man tror, at man bliver bundet til en gruppe mennesker, så er der naturligvis noget at blive forvirret over. Det er sandt, at når vi taler om religion, fokuserer vi som oftest på forskellighederne mellem religionerne og filosofierne. Men så taler vi egentlig ikke om religioner, men bare om traditioner. Jeg siger ofte: ”Buddha var ikke buddhist. Jesus var ikke kristen.” Det er bare sådan nogle små, dumme nogle som os, der taler om det på den måde.

Lad os udvikle alle de basale kvaliteter, som vi allerede har: Stilhed, fred, forståelse for lighed. Lad det udvikle sig. Vi skal ikke bare koncentrere os om os selv, men også have omsorg for alle andre.

Som jeg har fortalt tidligere, er der en øvelse, som jeg holder af: ”At give og modtage”. Man deler alt det behagelige med alle andre og tage alle andres lidelser på sig. Jeg vil gerne bruge denne øvelse som en meditation. Når du mediterer, har du måske betænkeligheder og tænker: ”Gør det ikke!” Når du påtager dig andres lidelse, skal du derfor ikke fokusere på venner og familie. Nej, koncentrer dig om fremmede, som du ikke kender, men som du ved oplever megen lidelse og smerte. Prøv oprigtigt at sende dem lys og alle dine glæder, al din lykke, al din gode energi. Du sender lys ud til dem og gennem en form for lys, som du modtager fra dem, påtager du dig deres smerte og lidelser, og du bliver ved med at sende, og du bliver ved med at give og tage. Du skal ikke have frygt, du skal ikke være bange for at tage imod. Hold ikke fast, bare giv og tag imod!

Jeg vil bede nogle bønner. I skal bare meditere, ok?

Forestil dig, at du er omgivet af en masse syge og fattige mennesker. Brug din medfølelse, kærlighed og omsorg. Send nu et smukt lys til dem. Du sender alle de smukkeste ting ud, og de tager imod. Du tager deres sygdom på dig: Fysiske sygdomme, psykiske lidelser og karmiske svagheder i form af lys. Du tager alt det på dig, og du bliver

ved med at sende vidunderlig energi til dem, mens du nyder, at de modtager din lykke. De modtager din kærlige og medfølende energi. Du skal bare nyde det, og du kan også nyde, at du er i stand til at fjerne deres sygdom og tage den på dig. Nyd også det...

*Lakha Lama reciterer:*

***Jeg tager tilflugt til Buddha, dharma og den højeste sangha,  
Indtil jeg når oplysningen.  
Må fortjenesten ved at praktisere de seks fuldkommenheder  
Blive årsag til, at jeg når buddha-tilstanden til gavn for alle levende  
væsener.***

***Herre, lysende hvid, du som ikke er tilsløret af nogen fejl,  
Du, hvis ansigt er omkranset af en fuldkommen Buddhas lys,  
ser med medfølende øjne på alle levende væsener.  
For dig, Chenrezig, du som ser alt, bøjer jeg mig.***

*Lakha Lama reciterer mantraet om-mani-peme-hung mange gange og beder derefter en bøn på tibetansk (her oversat fra engelsk til dansk):*

***Jeg beder til Buddha og min Mester om,  
At jeg må være i stand til at tage  
alle mine følende moder-væseners lidelse på mig.  
At jeg må være i stand til at dele al min lykke,  
kærlighed og gode karma med dem.  
Velsign mig, så jeg får styrke til at gøre dette.  
Jeg ønsker alle levende væsener glæde og lykke.***

Jeg beder denne bøn hver morgen og reflekterer over den. Den gør én mere afslappet dagen igennem, lige gyldigt hvad man end foretager sig.

Før vi går videre, vil jeg sige lidt mere om vers 25 om gavmildhed. Når vi siger at *give*, fokuserer vi måske på de fattige eller på dem, som virkelig er i nød. Men vi *giver* ikke kun til fattige og til mennesker, som er under os. At *give* har mange niveauer. Man kan f.eks. give ofringer til de spirituelle væsener. Det er én måde at give på. Den ofring, den materielle ofring, som man giver, er mest symbolsk, men hvis man oprigtigt ønsker at give, er det nødt til at komme fra hjertet. Du har et stærkt ønske eller viljestyrke, kald det hvad du vil, og det stærke ønske forvandles til en kraftfuld handling i form af en visualisering.

Først har du en sådan en lille kiks (*Lakha tager en kiks fra the-bordet ved siden af ham*), og rent symbolsk visualiserer du, at denne materielle kiks er fyldt op med al verdens skønhed: ”Jeg ønsker at ofre alt det smukkeste i verden til Buddha og bodhisattvaerne. Det er mit ønske, og derfor opbygger jeg denne fremragende visualisering.” Så tænker du på alle de væsener, som lider, som ikke har mad nok, eller som har brug for trøst og støtte. Men da vi hænger sammen med denne krop, har vi ikke mulighed for at rejse rundt i verden og møde alle de mennesker, som vi ikke har kendskab til. Derfor arbejder vi på det mentale plan og visualiserer al skønheden og alle behovene og prøver at tænke: ”Jeg giver, og de modtager”.

Er dette bare en leg, eller er det virkelighed? For mig er det *ikke* en leg. Du har et ønske om at give. Måske ønsker du endda at give noget, som du rent faktisk ikke har, og det er ok, for dine intentioner er gode, selvom du jo ikke ejer alt. I dit sind skaber du alt det, som du ikke har, og som du ønsker at give. Denne rene energi og motivation vil skabe rum til, at de kan modtage noget, hvis de er åbne for det, og samtidig er din relation til dem kærlighed og medfølelse.

Lad os se lidt nærmere på denne relation. Menneskelige relationer er almindeligvis baseret på at se, tale med og forholde sig til og den slags. Men selv da opstår relationerne faktisk i sindet. Sindet kan

forholde sig til én person som til en ven, og til en anden som til én, man bare diskuterer med. Der findes mange forskellige relationer udover det fysiske plan.

Den evne vi har til at relatere via sindet, bruger vi som en måde at forholde os til hele verden på. Når man tænker på verden og alle dens væsener, er der ingen grund til kun at tænke på dem, som er fattige rent materielt. Meget rige mennesker har mere magt og kan skabe mange negative ting og mange konflikter og på denne måde misbruge deres magt. Deres elendighed er, at de ikke har dharmaen – at deres indstilling ikke er sandfærdig og ærlig.

Tænk f. eks på Saddam Hussein. Der er mange, der hader Saddam Hussein. Men når vi hader ham, hjælper vi ham så med at redde sig selv fra sit eget had, eller tilfører vi bare mere had? I buddhistisk praksis bruger man medfølelse i stedet for at tilføre mere af samme skuffe. Jeg kender ikke Saddam Hussein særlig godt, det indrømmer jeg, men som jeg har forstået det, har han gjort en masse forfærdelige ting. Derfor har han skabt en masse negativ karma, og han kommer måske til at lide rigtig meget i fremtidige liv. Derfor vil jeg ikke hade ham. Jeg vil ikke blive negativ. Jeg vil hellere hjælpe ham ved at sende ham god energi, som kan kommunikere med ham, således at det, som ligger skjult inde i ham, kærlighed og medfølelse, kan gro.

Det er ligesom med et frø. Man lægger jord omkring frøet og vander det med en vandkande – kærlighed og medfølelse. På den måde kan det frø, som Saddam Hussein grundlæggende indeholder, gro og vokse. Det er den bedste måde at hjælpe på. Fordi, ligesom frøet kan vokse op og blive en plante, kan hans evner også vokse. Han kan ændre sig og blive til et stort menneske, fordi han har denne basale evne i sig.

Såfremt I oprigtigt ønsker at følge den buddhistiske filosofi og praktisere buddhisme, er I nødt til at se det på denne måde. Hvis jeg hader hans had, er han nødt til at hade mit had. Det er mere eller mindre som at hælde vand oven i vand, man kan ikke adskille det igen, det flyder sammen. Skålen bliver mere fuld, og vi hjælper til med at fylde had på.

Det er den buddhistiske måde at betragte det på. Det er den allerbedste gave, vi kan give, og om hvor vidt han modtager gaven eller ej, det skal vi ikke blande os i. Det er nok at være sig selv og give uden forventninger med ren motivation. Hvad er der ellers, han kan modtage? Mere had, mindre kærlighed.

Hvis alle hader dig, forsvinder din kærlighed. Du vil begynde at hade andre, fordi de ikke giver dig plads. Men hvis du derimod er meget stærk og stabil i din kærlighed og medfølelse, betyder det ikke noget, hvis andre hader dig. Så længe du *ikke* er stærk, vil du lægge din kærlighed og medfølelse bag dig og bruge dine negative evner til – ja, til hvad? Sådan er den buddhistiske indstilling.

**Elev:** Jeg forstår fuldstændig, hvad det er, du siger, men er der ikke et praktisk problem med de kriminelle i fængslerne. Hvad skal man stille op?

**Lakha Lama:** Fra et buddhistisk synspunkt er kriminalitet forbundet med de ti negative handlinger - at slå ihjel, stjæle osv. På et plan er disse handlinger forbundet med dårlige vaner, som måske stammer fra tidligere liv. Man kan også kalde dem mentale gifte. Men de kriminelle er bare ikke i stand til at holde op med det, vel? Der er naturligvis ikke noget nyt i det. Der har eksisteret kriminalitet og

straf i tusindvis af år, og det eksisterer stadigvæk.

Men jeg har tænkt på, om det ikke ville være godt, hvis nu regeringen reducerede antallet af fængsler, fordi man skaber flere kriminelle, når man bygger så mange fængsler. Når de indsatte udsættes for streng afstraffelse, vil de reagere på negative måder. De går i opposition og laver illegale ting. I stedet for bare at sidde og kikke ud gennem jerntræmmerne, har de måske mere brug for at komme på forskellige kurser. Kurser der indeholder forskellige filosofier og andre spændende ting. Det kunne være deres straf, at de skulle deltage i disse kurser. På den måde ville de måske opdage noget interessant, som kunne redde resten af deres liv.

Hvad angår dit spørgsmål om, hvorvidt man skal bruge straf eller ikke, findes der to former for motivation: at straffe med vrede eller had, altså negativ afstraffelse, eller straf baseret på medfølelse. Hvis vi har gjort noget forkert, er *anger* den grundlæggende renselse. Jeg er ikke så glad for at bruge ordet *skyld*. Jeg kan bedre lide ordet *anger* (eller *fortrydelse*). Anger kan man handle på. Skyld er noget, man bærer på. Man kan ikke fjerne det, og så giver man op og bliver i skyldfølelsen. Da jeg tror, at det betyder en hel del, hvilke ord vi bruger, er det bedre at bruge ordet *anger*. Fordi anger giver dig en chance for at handle på en anderledes og mere ansvarlig måde. Men der er alligevel et eller andet meget stift over ”det her er mit eget ansvar”.

Vedrørende frygt. Frygten mister sin magt, hvis du ikke er bange for den. Hvis du er bange for frygten, giver du frygten magt, og du bliver svag. Frygt er ikke noget dårligt i sig selv, for den signalerer noget vigtigt. Den bringer budskab om, at der kan være fare på færde.

Hvad angår disciplin, så kan man påtage sig en streng disciplin eller en blød disciplin. Selv holder jeg mig til den blødere disciplin. En af de grundlæggende discipliner, jeg holder mig til, er, at jeg aldrig prøver at skade andre med vilje. Det er min grundlæggende disciplin. Hvis jeg kommer til at skade nogen uforsætligt, er det ikke min fejl. Når jeg går, kan jeg komme til at træde på en myre og mase den. Det bebrejder jeg ikke mig selv. Jeg kan kun bebrejde mig selv, hvis jeg får øje på en myre, tager en sten og så smadrer den. Det handler om hensigten. *Med* hensigt eller *uden* hensigt. Det er det, det drejer sig om. Hvis jeg kommer til at forvolde skade eller være årsag til en misforståelse, uden at det var min hensigt, så vil jeg kalde det et tilfælde, men jeg vil stadigvæk bevare omsorgen.

Nogle buddhister går til lamaer og modtager belæringer og indvielser, og de aflægger mange løfter. Først bliver man begejstret, og ens motivation er helt frisk; man tror, at man er i stand til at aflægge løfter, men man kan ikke holde dem. Man vil gerne være disciplineret, men man har ikke undersøgt nøjere, hvad ens indre disciplin siger, så man ved ikke, hvilken ydre disciplin man kan forbinde til sin indre disciplin. Det er meget vigtigt, at man først gør det.

Når man kommer til lamaen, og lamaen siger, at man skal gøre det ene og det andet og dit og dat, synes jeg, at det bedste man kan gøre er at forbinde sig med sin egen indre disciplin. Så kan man sige: ”Ja, det der kan jeg godt klare, men resten vil jeg bare gøre mit bedste for at følge”. Det er en ærlig måde at anskue det på. Derved narrer man ikke sig selv. Man skal ikke bare sige: ”Javel, hr. lama”, og når lamaen er gået, så er der ikke nogen til at holde øje med, hvad man foretager sig, vel? Det vigtige er det, som kommer fra dig selv. Når man ikke er ærlig, narrer man bare sig selv. Disciplin og ærlighed må følges ad.

**Elev:** Du talte tidligere om at have tilknytning til det, man gør. I en situation hvor en anden person kommer hen og irriterer én helt uventet, og man pludselig reagerer ved at råbe efter ham, og så bagefter – fem, ti minutter senere – går det pludselig op for én, at man har gjort og sagt noget forkert til den person, og at man blev ophidset.

**Lakha Lama:** På det tidspunkt var du ikke rummelig, du var i dine følelser, ikke? Du råbte, ikke også? Efter en stund opdager du, at kun anger kan gøre alt godt igen. Når du angrer, må du handle og rydde op efter dig selv. Måske kan du helt fysisk gå hen og sige: ”Det må du undskylde! Det var mig, der gik i panik. Mine følelser løb af med mig. Det er jeg ked af”. Hvis man ikke har mulighed for at sige det direkte til vedkommende, kan man visualisere den person foran sig og sige: ”Jeg er ked af det, og jeg vil gerne gøre det godt igen. Jeg fortryder det.” Det er ikke altid, at der er brug for et fysisk møde.

Det er muligt at rense sig ved at visualisere. Anger reducerer dårlig karma, men hvis man angrer uden at handle på det, vil det ikke reducere så meget. Anger kombineret med handling reducerer den dårlige karma. Som jeg har fortalt jer, kan man rense millioner af tidligere liv i buddhismen. Man kan rense enhver dårlig handling, man har gjort. Det er en mulighed, vi har i dette liv. Men det er ikke nok kun at rydde op i fortiden, vi må også drage omsorg for fremtiden. Vi skal have fat i begge ender.

Hvordan stopper man så den dårlige vane med at råbe ad folk? For mig er det en hjælp at tænke: ”Hvorfor skulle jeg råbe? Jeg kan jo udtrykke mig uden at råbe”, og så have tillid til, at jeg faktisk er i stand til udtrykke mig uden råben. Når vi har den tillid, kan vi se, at det er spild af energi at råbe. Man kan undersøge, om man

har noget at sige, før man taler, og være mere rummelig og præcis i sine udtalelser. Undgå for mange ord! For mange ord kan lede til misforståelser. Derfor er det bedst at gøre sine udtalelser mere enkle og rummelige, før man taler.

Vedrørende *vrede* og *had*, så ved jeg virkelig ikke, hvad jeg skal sige. Dengang jeg var ung, oplevede jeg et stærkt had. Jeg har arbejdet med det, og jeg mener virkelig, at had er fuldstændig ubrugeligt. Nu ved jeg ikke længere, hvad had egentlig er for noget. Jeg forstår det virkelig ikke. *Had* er et ord, men vi kan også bruge et andet ord, *uenighed*. Uenighed er acceptabelt. Det er lidt nemmere at acceptere, at ”vi er uenige”, for så prøver man ikke at fremmane en følelse af had. Man er mere på et praktisk niveau af *ikke at være enige*, eller *at misforstå*. Det kan hjælpe en at bruge sådanne ord, så man undgår had, og måske opstår *vrede* ikke så nemt, når vi accepterer ord som *uenighed* og *misforståelse*.

Had er en meget destruktiv følelse. Man ønsker virkelig at ødelægge de andre, deres ejendele og deres omgivelser. Man vil virkelig gerne skabe kaos. Men før man skaber dette kaos, har man allerede et kæmpe kaos inden i sig selv.

**Elev:** Man prøver altså at forære sit kaos væk?

**Lakha Lama:** Ja, ja, det holder aldrig op – ens kaos, altså. Man hader den anden, men selv har man det forfærdeligt, og den anden har det fantastisk. Det er uretfærdigt!

*(Lakha Lama taler herefter om det buddhistiske alter bag ved ham og forklarer, hvad de forskellige ting på alteret symboliserer).*

**Lakha Lama:** Jeg vil lige beskrive tingene her. Hvorfor der er så mange skåle og andre mærkelige ting. Grundlæggende er disse tings funktion at nære sanserne. I kan se otte ting. Den første skål med vand symboliserer drikkevand, den anden vandskål symboliserer vand til at vaske fødderne; den tredje skål symboliserer blomster. De, der bor her, har lagt noget andet i, som ikke hører til dér (*Lakha Lama ler*). Efter blomsterne kommer vi til den fjerde skål. Det er røgelse til lugtesansen; så kommer den femte, som er et stearinlys eller en smør lampe (tibetanere bruger smør lamper), det er for øjet. Derefter kommer parfume. Det er meningen, at der skal være parfume for lugtesansen. Den næste er mad. Det er for tungen, og så den ottende, musikken, for øret. Musikken mangler. Men det hele er der for at nære sanserne.

Grundlæggende er sansernes funktion at beskytte og nære kroppen. For eksempel har øjnene evnen til at se ting på afstand. Hvis man øjner fare, kan øjnene sende en besked: ”Pas på, der er noget galt!” Ørerne kan også sende besked, om noget har en god lyd eller en ubehagelig lyd. Sanserne sender budskaber, så man kan passe på sin krop og undgå fare. Tungen kan smage. Nogen gange siger tungen: ”Det er ikke så godt”. Det betyder, at tungen sanser, hvad der passer til ens krop, hvad den kan tåle eller ikke tåle. Næsen har en lignende funktion. Den kan sanse ”gammelt eller friskt”. Tungen er nødt til at røre, før den smager. Næsen sanser på lidt mere afstand, den behøver ikke at røre. Alle sanserne hjælper faktisk kroppen til at holde sig i form, til at undgå fare og til ikke at indtage noget, som kan ødelægge kroppen. Der er naturligvis også følesansen, som fortæller én, om noget er passende for kroppen eller ikke. Som f.eks. når man er et koldt sted, og følesansen siger, at man hellere må tage mere tøj på; eller et varmt sted, hvor man kan mærke, at man hellere må tage lidt af tøjet af.

Det er de fem basale sanser. I tibetansk filosofi siger vi, at de fem sanser er fysiske, ligesom et kamera – noget stofligt. Men denne stoflige ting er forbundet med sindet. Og fordi sindet har disse fem

forskellige funktioner, har vi også fem forskellige former for sind, som man kan kalde *synsbevidsthed*, *hørebevidsthed*, *lugtebevidsthed*, *smagsbevidsthed* og *følebevidsthed*. De er alle sammen bevidsthedsfunktioner.

Disse former for bevidsthed er forbundet med både tilfredsstillelse og begær. Når sansebevidsthederne er mere forbundet til tilfredsstillelse end til begær, har den måde, man sanser på, i højere grad at gøre med de grundlæggende overlevelses-mønstre, og i mindre grad med at være kritisk. Når mennesker f.eks. får flere penge, bliver de også mere kræsne overfor mad, tøj og alt muligt og de, der ikke har dette kritiske blik, har det samme tøj på hver dag og er fuldkommen tilfredse. Det viser, at sanse-beskederne kan være forbundet enten i højere grad til begær eller i højere grad til tilfredsstillelse.

Det at have tøj på er et moralsk spørgsmål. Der findes forskellige former for moral. Hvis de naturfolk, som egentlig plejer at være nøgne, begyndte at gå med tøj, så ville de have en meget dårlig moral. Hvor kommer denne moral fra, som siger, at man skal være tildækket og have tøj på? Formålet med tøj er naturligvis at holde kroppen varm, men derudover er det et spørgsmål om kultur. I Tibet kan kvinder for eksempel godt gå topløse, det betyder ikke noget. Men benene skal være tildækkede. Her viser man sine ben, men skjuler barmen. Forskellig moral. Men det handler også om seksuelle projektioner. Jeg tror, at der er mindre seksuel projektion på den øverste del af kroppen i Østen – og mere på den nederste del.

*(Lakha Lama vender sig om mod alteret igen).*

Uanset hvad så er meningen med at ofre at tilfredsstillere sanserne. Det er derfor, vi har disse forskellige symbolske ofringer. Jeg tror, at hinduerne har det samme. I hindu-traditionen lægger man meget vægt på at vaske fødderne. Børnene kommer med vand og vasker

deres forældres fødder og dekorerer dem med blomster. Det bruger vi også.

Ofringerne er symboler på alle disse ting. Man beder, læser tekster – eller reciterer dem udenad – og derefter ofrer man symbolsk. Man visualiserer ofringen som meget større end den egentlig er, hvilket man kunne kalde *at skabe god karma* eller *indsamling af fortjenester*. Der er to former for fortjeneste. Den ene er materielt baseret. Den anden er baseret på visdom. Når man læser en hellig tekst, skaber det visdoms-fortjeneste. Fysiske ofringer skaber bedre materielle betingelser i næste liv. Det er sådan, buddhismen forklarer det.

## 28

Hvis man ser, hvordan Shravakaerne  
Og Pratyeka – buddhaerne  
blot for deres egen skyld  
praktiserer med en flid og iver,  
som var de ved at slukke ilden i deres eget hår,-  
så at udøve endnu større flid og udholdenhed  
for andres skyld,  
da iver er kilden til alle kvaliteter,  
er en Bodhisattvas adfærd.





Som I ved, er der to niveauer af buddhistisk praksis: *hinayana* og *mahayana*. Begge har det, vi kalder for *nirvana*, som mål, men det er to forskellige *nirvanaer*. I *hinayana* er målet at koncentrere sig om sig selv og lukke alt negativt og alle negative tanker ude, for på denne ensrettede måde at forblive i en slags tom cirkel. Der er ingen følelser. Man beskæftiger sig ikke med følelser, spekulationer og forstyrrende tanker. Man hviler i og mediterer på fuldkommen ro.

I *mahayana* kombinerer man brugen af sit intellekt og sin praksis. Man flygter ikke bare; man forholder sig til alting, og når man når til *mahayanas* højeste tantriske praksis, bruger man alt det, som man normalt ikke ville anse for at være godt, og transformerer det til noget gavnligt. Når alting bliver gavnligt, har man intet at frygte. Det er derfor, man i de tantriske belæringer kan vælge ”jalousi-vejen”, ”vredes-vejen”, forskellige niveauer eller veje, og følge dem.

**Elev:** Vil du give et eksempel?

**Lakha Lama:** Ja, jeg kan godt give et eksempel. Lad os tage *jalousi*. Jalousi er ikke bare jalousi. Jalousi er forbundet med mange andre følelser. Vi kan tænke: ”Jeg ejer ikke det, som du ejer” og begær, vrede og andre følelser kan forbinde sig med jalousien, så dens kraft bliver større: ”Jeg ejer ikke det, som du gør, og jeg kan ikke tage det fra dig”. Når jalousien får mere kraft, kan jeg begynde at planlægge, at *du* mister, og *jeg* får. Men jeg kunne også sige til mig selv: ”Jeg flytter jalousien over på min positive side i kampen mod min negative side”. På denne måde vil min positive side formindske det negatives indflydelse og give min positive side mere magt.

På overfladen vil det måske stadig se ud, som om det er jalousi, men

det endelige resultatet vil være et andet, fordi jeg bruger jalousien og identificerer alle de forskellige følelser på min negative side, som styrker min jalousi. Derefter transformerer jeg hver enkelt følelse - f.eks. er der had i jalousi – til kærlighed osv.. Kraften er der altså stadigvæk, men den får en anden karakter. Det er én måde at praktisere på.

Man kan også gå ind i det indre system af *chakraer*, energi-kanalerne. Dette indre system består af mange forskellige kanaler, hvoraf nogle anvendes i forbindelse med kærlighed og medfølelse; andre kan meget nemt bruges af negative tanker, fordi de nemmere tiltrækker de negative funktioner i sindet.

Man er nødt til at optræne kendskabet til hver enkelt af disse kanaler, og derudover har man brug for energi til at føre den positive energi gennem alle kanalerne og chakraerne. Ved at blive ved med at gentage denne praksis igen og igen, vil de systemer i vores krop, som normalt meget let tiltrækker negative følelser, blive trænet til lettere at tiltrække det positive og modstå de negative følelser. På denne måde vil det, som hænger fast i ens krop, blive rensat, og det eneste vigtige vil herefter foregå på sindsplanet, fordi kropsplanet ikke længere stiller krav om negativ næring. Denne form for træning er en del af den tantriske praksis.

**Elev:** Mener du, at hver enkelt kanal har en speciel egenskab? Kan man f.eks. pege på præcis den kanal, som har med medfølelse at gøre?

**Lakha Lama:** Der er adskillige kanaler. Den midterste kanal er tom og ”handikappet”, og på hver side af den er der henholdsvis en hvid og en rød kanal, maskulin og feminin, kanalen for kærlighed og medfølelse, og kanalen for visdom. Disse to hoved-kanaler holder den midterste kanal fast i syv knuder eller chakraer, og derfor kan man sige, at den midterste kanal er ”handikappet”.

Gennem tantrisk træning løsner man knuderne, sådan at den maskuline og feminine energi kan forenes gennem midterkanalen. Det er en meget høj form for praksis. Det har intet med almindelig fysisk seksualitet at gøre. Intet! Den orgasme, vi taler om her, sker på et meget højt plan, når man er i stand til at forene de to energier gennem midterkanalen. Det er den højeste orgasme – fuldkommen erkendelse af tomheden.

**Elev:** Når man opnår hinayana-nirvana, er man så frigjort og uden for samsara's hjul?

**Lakha Lama:** Nej, og heller ikke i mahayana. I mahayana taler vi om *bodhisattvaernes ti bhumier* - de ti forskellige trin. Når man når til midten af det syvende trin, er man fri af samsara. Indtil da er man i samsara og gør bare sit bedste.

Hvilket trin er man i så stand til at nå, og hvordan kan man vide, hvilket trin man er på? Man er nødt til at undersøge, hvor stabil og urokkelig man er. Hvis man f.eks. er så urokkelig, at man ikke virkelig *kan* opleve vrede eller had, så er det naturligtvis, fordi man befinder man sig på et plan, hvor man er fri af det. Så er der også et trin, hvor man giver og giver, og hvor intet kan stoppe ens evne til at give, og hvor det er helt naturligt for én. Så befinder man sig naturligtvis på det trin.

**Elev:** På hvilket trin ved man, at man er udenfor samsara?

**Lakha Lama:** På det syvende trin. Først er der de seks paramita-øvelser. Det er de første seks trin. Når man er blevet meget stabil i de seks paramitaer, kommer man naturligtvis til det syvende trin og en anden praksis.

Man begynder at praktisere tomhed og kan opnå en vis erkendelse

af tomhed og blive stabil i den. På det trin har man ingen karma og er ikke *tvunget* til at reinkarnere i samsara, men man har stadigvæk friheden til at *vælge* at reinkarnere, hvis man ønsker det. Man kan beslutte det af egen fri vilje. Man er ikke tvunget til det.

Lad os tale om vedholdenhed. Jeg forbinder vedholdenhed med tålmodighed. Hvordan bliver man tålmodig? Det er virkelig noget, vi bør vide. Sommetider kan vi tænke: "Jeg er meget tålmodig, jeg er nemlig revnende ligeglad!" Det er ikke tålmodighed! Nogle gange forveksler vi også tålmodighed med dovenskab. Vi sidder med kaffen i sofaen og siger: "Jeg er tålmodig", mens vi ser fodbold. Tålmodighed og handling er nødt til at følges ad. Man er virkelig aktiv med at hjælpe, med at gøre noget, med at praktisere, men samtidig har man også tålmodighed og tænker ikke: "Åhr, nu har jeg mediteret i syv dage, og jeg kan ikke mærke noget endnu", for så har man mistet tålmodigheden.

Tålmodighed indebærer, at man ikke bare venter, men at man bliver ved med at bevæge sig fremad. Når man bliver ved med at bevæge sig fremad, kommer man et stykke længere, hver gang man tager et skridt, og når man ser sig tilbage, kan man se, at man er kommet et godt stykke vej. Hvis man kun fokuserer på målet og ikke på selve skridtene, så når man ingen vegne. Man står her, og målet er der. Man ser sig tilbage, men man er ikke nået et eneste skridt længere, og man gør heller ikke noget for det. *Handling* og *tålmodighed* er nødt til at følges ad, og udholdenhed betyder, at man ikke opgiver så let.

Ikke at opgive så let, det lyder, som om det betyder, at man skal være stædig. Men jeg synes ikke, at stædighed og udholdenhed passer sammen. Stædighed og udholdenhed er to forskellige ting. Udholdenhed er, når man er flittig med det, man gør. Man er udholdende i sin hjælpsomhed, og derfor er man heller ikke bange for at mislykkes med det. Man bliver bare ved med at være udholdende, og når man gør det, indsamler man megen erkendelse, karma, fortjeneste. Man bliver på en måde rigere - i *karmabanken*. Vi

må åbne en ny bank, ”Karmabanken”.

Nu vil jeg give et eksempel på, hvordan man arbejder udholdende med had. Som sagt er had ikke en enkelt ting. Had består af hundredvis af negative følelser. Derfor bruger jeg den analytiske meditation til at undersøge, hvilke negative følelser, som knytter sig til had.

Gennem meditationen prøver jeg at isolere én enkelt negativ følelse med en beslutsom motivation, fordi denne følelse ikke er gavnlige. På den anden side set, så har hver enkelt negativ følelse også et positivt element (f. eks kan der bag ved vreden ligge et ønske om, at den anden skal gøre det rigtige). Jeg kan altså transformere den negative følelse til sit eget positive aspekt, så jeg ikke længere oplever en negativ, forstyrrende følelse. Når jeg bruger en negativ følelse på denne måde, bliver jeg mere fredfyldt og rolig. Jeg udvikler én følelse ad gangen. På denne måde bliver selve hadet til ingenting, idet det bliver forvandlet til kærlighed.

Næste skridt er at forholde sig til vrede og se på, hvilke konsekvenser en ukontrolleret vrede har, hvilke karmiske resultater, samt hvor mange negative følelser, der er knyttet til vrede. Vi kan også undersøge, hvilken slags forstyrrelse og blokering det forårsager på det fysiske plan, når vi bruger vrede eller had eller noget andet negativt.

Når vi renser på det mentale plan, bliver de fysiske kanaler også renset. Dette er min stærke overbevisning, og derfor kan jeg sige til mennesker, som er syge af cancer, at de skal forsøge at fokusere der, hvor det sidder, og være positive og arbejde med at rydde op i blokeringerne. Hvis vedkommende virkelig prøver, vil det give resultater.

Jeg ved ikke, om jeg har fortalt jer om denne her kvinde i en gruppe. Hun havde deltaget på mine meditationshold i mindst fem år, og hun havde cancer. Det her skete før hun opdagede, at hun havde cancer. Hun ønskede virkelig at tage tilflugt, og jeg instruerede hende i en

eller anden meditation. Hun var kunstner, og hun mediterede dagligt, og så en dag finder hun ud af, at hun har cancer, og hun spørger mig, hvad hun skal stille op. Jeg fortæller hende om en bestemt visualisering, og hvordan hun kan trække velsignelses-energi ned, så energien kan flyde gennem kanalerne og rense canceren bort.

På det tidspunkt havde hun en tumor, som var ret stor. De havde ikke tid til at operere hende på hospitalet lige med det samme, men det var meningen, at hun skulle opereres før jul. I mellemtiden havde hun arbejdet meget med sig selv på egen hånd, og jeg fortæller hende, at hun skal acceptere døden og ikke være bekymret for børnene. De har deres egen kapacitet til at vokse op, det skal hun have tillid til, men at hun er nødt til at acceptere, at hendes tid er begrænset.

Hun når så til et punkt, hvor hun accepterer, at hun skal dø, og hun har en indre følelse af frihed. Før jul tager hun på hospitalet for at blive opereret. Før operationen tager de et røntgenbillede, hvor det viser sig, at tumoren er forsvundet, og lægerne fatter det ikke. De sammenligner de gamle røntgenbilleder med de nye, men tumoren er væk. Det kan virke på den måde. Hvis man oprigtigt går ind i det og har tillid, kan det virkelig gøre en forskel. Dette er bare et lille eksempel. Det er altså ikke altid kroppen, der skaber knuder eller tumorer. Det er sindet.

Der er også en anden historie. Der var engang en tibetansk skomager. En dag glemte han, hvor han havde gjort af sin nål (når tibetanere skal skifte tråd på en nål, putter de nålen i munden). Han troede, at han var kommet til at sluge nålen, og blev meget syg – så syg, at han var ved at dø. Mens han lå i sengen, tænkte han: ”Ok, jeg skal altså dø”, og skrev sit testamente. Han var parat til at dø, men da han kikkede sig om i værelset, opdagede han nålen, som lå på sin plads, hvor han havde lagt den. Han blev så glad, da han så nålen, at han blev rask. Det var den historie.

I en anden historie var der en tibetansk konge, der blev meget, meget

syg og skulle dø. Han opsøgte en meget respekteret tibetansk læge og forlangte, at han skulle helbrede ham. Han ønskede ikke at have denne skræmmende sygdom og sagde til lægen: ”Hvis du ikke helbreder mig, så hugger jeg hovedet af dig”. Det var tydeligt for lægen, at der ikke fandtes nogen medicin mod kongens sygdom. Han blev meget bange, og sad bare der hos kongen. Nu er det sådan, at tibetanere er meget beskidte, vi vasker os ikke så meget.

Da lægen tilfældigvis gnider sig selv på panden, finder han på at rulle skidt fra panden mellem sine fingre, så det ligner en pille og siger: ”Her har du en pille. Den vil helbrede dig, og hvis den ikke helbreder dig, må du slå mig ihjel.” Kongen tog pillen og blev helbredt. Senere skrev lægen i sin journal: ”Han blev ikke helbredt af urter, men gennem tro.” Hvis du bare tror på det, kan selv mit skidt helbrede dig!”

**Elev:** Vil du sige lidt mere om at transformere negative følelser til positive følelser?

**Lakha Lama:** Vi skal ikke tænke på transformation som noget vanskeligt. Hvis f.eks. Kim gør noget, jeg ikke bryder mig om, så har jeg denne her negative følelse omkring det, han gør, og den følelse vil jeg gerne transformere, ok? Jeg fornægter ikke, at han gør noget forkert, men jeg ser på de positive ting, han også gør. Jeg styrer altså min energi, min sindskraft, hen imod det positive, han gør, således at mit fokus på hans dårlige sider bliver mindre og mindre, indtil jeg kan acceptere, at *det, der ikke er så godt*, egentlig er ok, mens det gode, han gør, er meget bedre. Det er meget mere værdifuldt, for så kan vi være gode venner.

Man kan også se det på en anden måde. Man kan sige, at et menneske har to sider, og i stedet for at bebrejde selve personen, kan man tale om personens to sider. Jeg vil så have mulighed for at sige til Kim: ”Jeg bryder mig ikke om den der attitude, men jeg kan godt lide den

anden attitude, som du også har”. På denne måde anklager jeg ikke *ham*, men taler lige ud af posen om hans *attituder*, og giver Kim mulighed for selv at reflektere over det. Det er en måde at se det på. Siger vi f.eks. ”jeg *er* vrede”? Siger vi det? Nej, vi siger ”*min* vrede”. Siger vi ”jeg *er* medfølelse”, eller siger vi ”*min* medfølelse”, ”*min* jalousi”, ”*min* kærlighed”?..... Et menneske har to sider.

Hvis man kan bruge sin vrede, hvorfor kan man så ikke også bruge sin medfølelse? Hvad er der galt med det? Hvis jeg kan være vred, kan jeg også være kærlig, hvilket vil give mig mere balance og selvtillid. Hvorfor mister vi selvtilliden? Fordi vi tror, at vi kun er i stand til at være forvirrede og usikre. Fordi vi ikke stoler på den evne til selvtillid, som også er indeni os. Vi behøver ikke at få den forærende. Vi har den allerede. Lad den vokse, lad den udvikle sig!

Det er faktisk muligt at vokse spirituelt i et enkelt liv – endda at vokse meget højt! Det handler ikke om at flyve, man kan stadig gå og køre på cykel, men med et urokkeligt sind. Man kan helt enkelt se og forstå, at nogle har én holdning, andre har en anden. Nogle gør det rigtige, nogle gør det forkerte. Du ser det bare, og du bruger din medfølelse uden at tage afstand og uden at hade.

Hvis en eller anden er i gang med noget negativt, så holder de jo ikke op med det på grund af mit had. Derimod er der måske en chance for, at min medfølelse kan skabe kontakt. For hvem vil ikke gerne føle sig elsket? Alle vil gerne elskes. Alle ønsker at have én, som er ærlig overfor dem. Det ønsker vi alle sammen. Ingen ønsker at blive narret.

Vores konflikter opstår for det meste på grund af uærlighed. Jeg kan selvfølgelig godt kræve, at du er ærlig overfor mig, men så må jeg også stille det samme krav til mig selv. Så kan vi mødes. Hvis jeg kræver ærlighed fra dig, og jeg selv er uærlig, så kan der ikke være noget møde, kun sammenstød.

Det er meget enkelt, og det kan bruges i familien, i parforholdet eller mellem børn og deres forældre. Børn holder af og respekterer det ligefremme og ærlige. De bryder sig ikke om ”søde ord”. Så føler de simpelthen, at vi underkender dem og ser ned på dem. Børn har denne selvtillid i sig, fordi de godt ved, at de har evnen til at forstå og fungere. Når vi siger ”stakkels lille dig”, så tænker de ”åh nej!”

## 29

Ved at forstå, at den indsigt (lhagtong),  
som helt er baseret på  
fredfyldt meditation (shi ne),  
fuldstændigt kan overvinde  
de forstyrrende følelser,  
er det at træne i meditativ fordybelse,  
som går helt på den anden side  
af de fire verdslige, formløse tilstande,  
en Bodhisattvas adfærd.



*Shi né* betyder *fredfyldt hvilen*, og bruges til at opnå et stabilt og uforstyrret sind. Du kan praktisere *shi né* på en meget enkel måde. Du skal bare se på flammen på et stearinlys, ”lukke af” og koncentrere dig om lyset, indtil sindet er stabilt, og du ikke behøver at se på lyset mere; derefter kan du visualisere stearinlyset eller have et klart billede af det i sindet. Det er en enkel måde at praktisere *shi né* på. Det kan så naturligtvis føre til andre visualiseringer.

I nogle metoder visualiserer man f.eks. skikkelsen af Buddha, og her koncentrerer man sig ikke om det hele på én gang. Først visualiserer du det, Buddha sidder på, og bliver fortrolig med det, derefter bevæger du dig opad til hans knæ, så hertil og hertil (*Lakha Lama gestikulerer*) indtil du til sidst uden besvær kan visualisere en fuldstændig Buddha-skikkelse. At øve sig i stabilitet er altså en form for *shi né* praksis, hvor du bliver så stabil, at du kan bruge det til noget.

En måde man kan praktisere kærlighed på, er at tænke på lighed – at alle levende væsener længes efter fred og harmoni. Ingen ønsker smerte og lidelse. På samme måde som du visualiserer detaljerne i en form, kan du også koncentrere dig om særlige detaljer vedrørende smerte og lidelse.

F. eks. kan der være noget, som du ikke bryder dig om, og som sårer dig. Så undersøger du det nærmere og tænker på en anden person, som heller ikke ville ønske denne smerte. Når du går dybere, ser du klart, at andre har det ligesom dig: Siden du ønsker lykke og fred, ønsker alle andre det også. For at opnå solid forståelse kan du også koncentrere dig om særlige detaljer. I stedet for at analysere det hele, kan du altså bruge *shi né* til at tage en enkelt ting op til overvejelse.

*Lhag tong* betyder *at se klart*, hvilket fører til erkendelse. Man bygger ikke bare noget op, ligesom når man træner *shi né*, man analyserer: ”Jeg kan ikke lide smerte, og *de* kan heller ikke lide smerte.” I *lhag tong* har du allerede erhvervet dig forståelsen af lighed. I *shi né* meditation bruger vi f.eks. en Buddha-statue som meditationsobjekt og fokuserer på den. I *lhag tong* går man hinsides Buddha-statuen. Man ser udover statuen, som om der sidder en levende Buddha. Man ser hans viden og skønhed og hans mange forskellige udstrålinger. Man ser det, men uden at forveksle det med den fysiske statue af Buddha. *Lhag tong* er at se udover – hinsides.

**Elev:** Men er man altid nødt til at gå gennem den fysiske statue for at komme hinsides?

**Lakha Lama:** Det kommer an på ens evner. Hvis man har et meget klart og stabilt sind, har man måske evnen til at møde eller se Buddha direkte. Man kan naturligvis møde Buddha på forskellige planer. Først ser man Buddha i en menneskelig form, derefter kan man gå hinsides til et plan, hvor der ikke er noget at røre ved eller holde fast i, og alligevel er der en renhed. Dette er det formløse plan, men der er altså mange planer.

Vi kan inddele *samsara* i seks riger: Gudeverdenen, de misundelige guders verden, menneskeriget, de sultne ånders verden, dyreverdenen og helvedesverdenen. Man kan også dele *samsara* op i tre kategorier: *Dø pa*, *zug* og *zug me* – *dø pa* er begærsverdenen, *zug* er formverdenen og *zug me* er den formløse verden. De første to, *dø pa* og *zug*, er altså formverdener, og den sidste, *zug me*, er den formløse verden.

De væsener, som er knyttet til jorden, er i *dø pa*-verdenen. De væsener, som har form, men ikke er knyttet til jorden, er ovenover i en art himmel med mange muligheder og stor skønhed, og hvor alle behov bliver opfyldt. Disse væsener har form, og sådan en himmel kaldes for en *himmel med form*. Oven over denne himmel er en verden, som

kaldes *den formløse himmel – zug me*. Denne formløse himmel har fire niveauer, og det er derfor, at *sam ten* (meditativ koncentration) bør være hinsides *de fire formløse verdener*.

Ordet *verden* betyder her ikke et fysisk sted, men snarere en evne eller færdighed. Meditationen og koncentrationen må altså udvikle sig hinsides de samsariske evner og færdigheder, fordi de samsariske evner ikke er faste og uomstødelige. Man må opnå en ægte urokkelighed, sådan at ens koncentration, energi og evne er hinsides samsara, selvom ens krop befinder sig i samsara.

**Elev:** Vil det sige, at man forbliver koncentreret, selvom tusind lyn slår ned lige foran én?

**Lakha lama:** Ja, helt urokkelig.

**Elev:** Er det hovedsagelig gennem lhag tong, at vi kan transformere vores forstyrrende følelser?

**Lakha Lama:** Lhag tong er mere urokkelig. Shi né er forberedelsen til lhag tong. Lhag tong gør, at du ikke sidder fast, men går hinsides og erkender. Lhag tong er ikke så meget at stræbe og prøve. Det er mere at virkeliggøre og erkende. F.eks. kan man først prøve at meditere på en Buddha-figur indtil virkeliggørelsen kommer, og den fysiske figur forsvinder. Der opstår en anden form for erkendelse, og der er ikke længere behov for en fysisk figur.

Hvis man koncentrerer sig om forgængelighed, kan man for eksempel betragte en bog og tænke over, at bogen kan brænde og ophøre med at eksistere, og på den måde kan man forstå, at alting er forgængeligt.

**Elev:** Er det en metode til at transformere forstyrrende følelser?

**Lakha Lama:** Ja. Lad os antage, at du arbejder med dit begær. Hvis du så tager forgængelighed med i dine betragtninger, vil du se, at begær er noget, der kommer og går. Det varer ikke ved. Du erkender,

at begær er forgængeligt og derfor ikke er gavnligt, at det ikke indeholder noget som helst, men bare er projektion og underholdning. Der har du *lhag tong!*

Din erkendelse kan altså vokse, hvis du kombinerer de forskellige erkendelser og bruger den visdom, som følger med erkendelsen. Din forståelse er rodfæstet, og du kan sige: ”Jeg har opnået denne visdom – det er sikkert og vist”.

**Elev:** Du sagde før, at hvis man har dyb koncentration på en genstand, så bliver genstanden gennemsigtig. Hvad mener du med det?

**Lakha Lama:** Jeg vil give dig et ganske enkelt eksempel fra det virkelige liv. Når du bliver dybt forelsket i en pige, er du i starten mest fokuseret på, hvordan hun ser ud og alt det der. Men hvis du virkelig værdsætter hende, vil du lægge alle hendes gode egenskaber sammen og se langt udover hendes ydre. Hendes udseende vil pludselig ikke have den største betydning. Du vil føle dig tiltrukket af de egenskaber, der er hinsides hendes ydre fremtoning.

En statue betyder intet, den er bare god for sanserne. Vi må række meget længere ud og forstå, at det, som er hinsides, er meget mere dyrebart. Ikke dyrebart materielt - det er fuldstændig anderledes.

**Elev:** Er det nødvendigt at have et kendskab til det, man mediterer på?

**Lakha Lama:** Hvis du f. eks vil meditere på Buddha, må du først have et vist kendskab til Buddha – altså den rigtige Buddha.

**Elev:** Kan jeg meditere på et punkt på væggen i stedet for?

**Lakha Lama:** Ja, som en træning indtil du opnår stabilitet. Derefter kan du bruge din stabilitet på mange forskellige genstande eller emner. Du kan f.eks. bruge en figur eller forgængelighed eller vrede som objekt. På den måde kommer du af sted – og hinsides.



**30**

Uden visdom, kun ved hjælp af  
de øvrige fem befriende dyder,  
kan den perfekte erkendelse ikke nås;  
så at udvikle den visdom,  
der er baseret på dygtige midler  
og uden begrebet trehed,  
er en Bodhisattvas adfærd.



Vores niveau af visdom bør være hinsides den samsariske visdom – altså ikke en visdom, som afhænger af noget, men derimod en uafhængig visdom.



## 31

Undersøger man ikke  
sine egne vildfarelser, kan man,  
skønt tilsyneladende Dharma-menneske,  
godt komme til at handle  
i uoverensstemmelse med Læren.

Derfor er det  
at finde sine egne fejl frem hele tiden  
og så opgive dem  
en Bodhisattvas adfærd.



Det er det, jeg bliver ved med at sige: man må drage sine egne konklusioner. Engang jeg besøgte Niels Bohr Institutet, havde jeg en diskussion med fysiker Holger Bech Nielsen; vi talte om det usynlige, og jeg sagde, at der findes usynlige væsener. Det kunne han ikke tro på, fordi han var videnskabsmand.

Så til sidst spurgte jeg ham lige ud: ”Er *du* synlig eller usynlig?” Han tænkte lidt over det og svarede: ”Ja, jeg er synlig. Jeg kan se min egen krop”. Jeg sagde: ”Jeg kan se din *krop*, men det, jeg spørger om, er *dig*. Er *du* synlig eller usynlig?” Han mente så, at *han* måske også var usynlig, og var altså enig med mig.

På en måde ved vi det godt. På et vist plan findes det usynlige. Vi er usynlige, ellers ville vi ikke være i stand til at narre nogen. Vi ville ikke kunne lyve og vise én ting udadtil, og være sikker på, at ”jeg er helt uskyldig, hvis jeg ikke viser noget – de vil ikke kunne gennemskue mig”. Men vi narrer os selv med denne selvsikkerhed, og derfor bliver det sagt: Vi narrer os *selv*, hvis vi ikke er opmærksomme på hvor meget vi snyder. Som oftest tænker vi, at vi kan narre de andre, men samtidig skjuler vi noget og narrer os selv. Dette betyder, at jeg ikke ved, hvor meget jeg narrer *dig* og hvor meget, jeg narrer mig *selv*. Måske er mig selv, der bliver holdt mest for nar.

Det er meget let for en religiøs person eller for en mester, som praktiserer religion eller følger dharmen, at være hellig udadtil, uden at være særlig hellig indadtil. Hvis du har en ægte hensigt om at skabe mere fred i andre mennesker via din attitude, så har du naturligvis gode og ærlige grunde til at vise dette – også selvom dit indre ikke er helt rent.

Hvis din hensigt er, at ”de andre vil respektere mig, se op til mig og give mig penge”, så er dine grunde udelukkende egoistiske. Det er på denne måde, at munke og spirituelle mestre, som ikke er højt udviklede – altså de, der praktiserer for at blive mestre – risikerer at narre sig selv. Vær derfor hele tiden opmærksom på dine indre kvaliteter! Vær bevidst og lad være med bare at lade som om – det er dig selv, du narrer!

## 32

Hvis vi på grund af  
vore forstyrrende følelser  
taler ondt og nedsættende  
om andre Bodhisattvaer,  
ødelægger vi os selv.

Når man èn gang er på Den Store Vej,  
så slet ikke at tale ondt om nogen  
er en Bodhisattvas adfærd.



Vi kalder bodhisattvaerne for *gyal se*, *Buddhas sønner*, fordi de vokser op med Buddhas belæringer, og Buddhas dharma-belæringer er som en fader og en moder for dem.

Vi taler også meget om de tre kayaer: Dharmakaya, sambhogakaya og nirmanakaya. Bodhisattvaerne er sønner af dharmakaya.

Jeg kender ikke så meget til den kristne filosofi, men måske kan den kristne Gud sidestilles med dharmakaya – sådan udtrykker den kristne filosofi det dog ikke. Ligesom der ikke findes et billede af Gud, så findes der heller ikke et billede af dharmakaya.

### 33

At bryde sin tilknytning  
til sine nærmeste,  
sin familie, venner og understøttere,  
som indvolverer én i skænderier  
for rigdoms og æres skyld,  
så at ens praksis  
i at lytte til, tænke over  
og meditere på Læren bliver ødelagt,  
er en Bodhisattvas adfærd.



Dette er en af de største farer, som munke og klostre står over for. Det er virkelig risikabelt. På den ene side handler det om at bevare kulturen og dharmen og opbygge et sted, hvor man kan samle folk, der vil studere. Men på den anden side kan det - hvis det kommer til at handle om at have det mest attraktive og bedst dekorerede sted med den bedste økonomi - være at der dukker nogle smarte forretningsideer op i kampen om på snedige måder at få flere sponsorer.

Det er den fare, som Buddha meget, meget klart fortalte om. Der var engang én, som spurgte Buddha: ”Hvem vil komme til at ødelægge dine belæringer?” Buddha svarede: ”Mine egne disciple”. Det er det samme med kristendommen. Hvem er det, som skaber denne flade form for kristendom? Det gør Kristus’s egne disciple, kirken.

## 34

. Grove og ubehagelige ord  
sætter andres sind i oprør  
og fordærver en Bodhisattvas opførelse.

Derfor er det  
at holde op med at anvende ord,  
som generer og sårer andre,  
en Bodhisattvas opførelse.



Når man bruger hårde ord, mister man faktisk sin værdighed. Man kommer til at se grim ud. Der er mange forskellige ord, man kan udtrykke sig med, så man behøver slet ikke at bruge grimme ord. Nogle gange siger folk ”dumme svin”. Hvorfor er det nødvendigt at sige ”svin”? Der var en pige, der sagde: ”Jo, for det giver mig nogle gange en tilfredsstillelse at sige *svin!*” Så sagde jeg, at hvis hun absolut måtte sige noget med *svin*, så kunne hun jo sige: ”Du er en lille nuttet gris!”

Hårde ord gavner virkelig ikke noget. Hvis jeg føler vrede og siger ”din dumme hund!”, skaber jeg bare mere negativ karma for mig selv. Når jeg siger ”han er en dum køter”, prøver jeg danne et billede med min vrede. Men det er et uhæderligt billede, hvilket indebærer, at jeg vil komme til at stå ansigt til ansigt med min egen uhæderlighed – i dette liv eller i det næste.

Det kan ske på to forskellige måder. Enten kan jeg blive nødt til at finde mig i, at én siger ”din dumme hund” til mig, eller jeg vil komme til at føle mig som ”en dum hund”. Nu siger vi *hund*, men jeg mener ikke dermed, at en hund er noget lavere.

Hvis jeg siger ”din lede stodder”, vil jeg selv komme til at føle dette karmiske mønster; jeg vil komme til at føle mig som ”en led stodder” - med en følelse af at jeg straffer mig selv. Derfor skal I ikke bruge hårde ord, sårende ord. Det er meget bedre at bruge ord, som har værdighed. Der er ord nok at tage af, og vi behøver ikke at opfinde nye ord, som gør os selv grimme.

## 35

Når de forstyrrende følelser  
bliver en vane,  
er det vanskeligt at kurere dem.  
Bevæbnet med opmærksomhed  
og vågenhed som antimiddel  
at overvinde begær  
og de andre forstyrrende følelser  
i selve det øjeblik,  
de dukker op,  
er en Bodhisattvas adfærd.



Jeg har allerede talt om det. Vi har - og har haft - de her vaner. Nu har vi brug for at tilegne os en ny vane.

## 36

Kort sagt,  
at vide  
hvilken tilstand vort sind er i,  
uanset hvad vi foretager os,  
og konstant opmærksomt og vågent  
at gøre noget for andre  
er en Bodhisattvas adfærd.



Når vi gør noget for andre væsener, så *mister* vi ikke noget. Sagen er, at vi faktisk *opnår* noget, når vi uden forventninger hjælper andre. Vi *mister* ikke noget. Vi *opnår* større lykke inden i os selv, når vi har tanke for andre.

Hvis jeg er syg, eller jeg er fattig, tænker jeg på dem, som er meget fattigere – både økonomisk og psykologisk – i stedet for at tænke på *min egen* fattigdom. Jeg mener det virkelig! Jeg beder for andre med medfølelse. På den måde bliver min fattigdom til ingenting; jeg føler mere glæde ved det, jeg har, og der kommer meget mere tilfredshed tilbage til mig.

Hvis jeg bare fokuserer på *mig, mig og mig*, så vil der hele tiden være et eller andet, der mangler, og der vil hele tiden være fattigdom. Livet bliver bare en ren elendighed – virkelig elendighed. Hav tanke for andre, og livet bliver rigt! Jeg siger det bare ligeud og helt ærligt.

## 37

Ligeledes – at tilegne alt det positive,  
som man ved flid har fuldbyrdet,  
til Erkendelsen,  
med en visdom, som er fuldstændig ren  
for opfattelsen af en trehed,  
for at fjerne uendelige væseners lidelse  
er en Bodhisattvas adfærd.



Det er at dedikere! Man må glæde sig og dedikere. Selv hvis jeg bare ser et insekt på vejen, som kan blive kørt over af en bil, så tager jeg det op og sætter det hen i buskene og siger med en god følelse: ”Ok, jeg har reddet dette liv til gavn for alle levende væsener, og hvad der end er af god karma ved det, så ønsker jeg at dele ud af den”. På en helt naturlig måde. På én måde er det *at dele ud*. På den anden side set er det også en *opsparing*. Men man skal ikke forveksle *opsparing* med en bank-opsparing. Det er bare noget, man har, og man tænker ikke over det. Man deler bare ud af det - deler og deler og deler. Man tænker ikke ”jeg sparer op”.

Vi kan ikke leve uden at dele. Vi deler endda på det praktiske plan. Vi deler med hinanden hver eneste dag. Det er slet ikke nødvendigt at vide, hvem du deler med, for at dele. Du går ind i en butik uden at kende ejeren af butikken, men du deler: Du får noget, og du giver noget. Du modtager en vare, og du giver nogle penge. Det er at dele. At dele på denne måde er – hvis vi ser nærmere på det – at dele ejerskab. Jeg går hen i butikken og køber en ting. Jeg betaler penge for den. Når jeg har modtaget tingen, har butiksejeren ikke længere ejerskabet over den. Nu har jeg ejerskabet, og indtil jeg har betalt, er det mig, der har ejerskabet over pengene. Når jeg har betalt, er det butiksejeren, som har ejerskab over pengene.

Vi deler hele tiden med hinanden – materielle ting, mentale ting, gode og dårlige tanker og følelser. Hvis du værdsætter én, som du møder på gaden, deler du noget positivt. Hvis du tænker noget mærkeligt om én, du møder, så er det mærkelige følelser, du deler. Vi *deler* hver eneste dag. Så del noget godt!

Du går på gaden og ser et menneske, der ser syg eller deprimeret ud, og du beder, og du sender gode ønsker: ”Må det menneske blive

rask og få det godt”. Det er *at dele*. Du giver ikke for at få noget til gengæld, nej, du *deler helt enkelt*. Hvis du beder for én, der er syg, bliver du så fattig af det? Nej, du bliver lykkelig af det og føler tilfredshed, og du bliver rig på tilfredsheds-planet. Du bliver ikke fattig af det. Men hvorfor gør du det så ikke? Man tænker på alle de levende væsener i verden, og man *deler*. Man bliver ikke fattig af det. Hvorfor gør vi det så ikke? På det karmiske plan skaber man god karma. Det er da noget værd! Hvis man virkelig ser realistisk på det, er der intet at tabe.

**Elev:** Fører vipassana til fuld oplysning?

**Lakha Lama:** Jeg tror, at det kan være en stor hjælp på vejen mod oplysning, men det er ikke oplysning i sig selv. Det er et redskab til at nå oplysningen – et mægtig godt redskab, må jeg sige. Det, vi søger efter i buddhismen, er en metode, vi kan lægge oven i vores egen grundlæggende forståelse. Det er en god måde at søge på. Sommetider kan det ske, at vores søgen efter spiritualitet ender op med noget, vi kan klamre os til - ligesom et spirituelt narkotikum. Sådan er det for nogle mennesker. De får for meget spirituelt narkotika og bliver ”høje”. Men hvis man bruger spiritualitet som et narkotisk stof, bliver man ikke forbundet med sine egne indre evner.

Under alle omstændigheder – vi har tilbragt tid sammen, og jeg har forsøgt at tale fra hjertet og ud fra mine evner og muligheder. Jeg påstår ikke, at jeg er stor og klog. Men jeg ønsker at beskæftige mig med realistiske emner, og det vigtigste er at kombinere intellekt og hjerte med spiritualitet og dharma-øvelser. Når I forener dem i hjertet, behøver I ikke en hel bog.

Vælg et enkelt punkt ud og bliv fortrolig med det; bliv stabil, og tag så det næste skridt - og det næste skridt - og det næste skridt. I skal ikke tænke forhånd, at I ikke kan. Det er en dum måde at tænke på. Hvorfor ikke bare prøve? Man skal ikke være bange for at dumme sig.



I den tid, vi har tilbragt sammen, har I gjort en indsats for at forstå på et dybere plan, og jeg har gjort en indsats for at nå lidt dybere ved at kombinere den menneskelige natur og buddhismen. Al denne fortjeneste skaber god karma. Nu vil vi dele det med alle de væsener, som har behov for trøst, som har behov for støtte, som har brug for energi. I vores hjerte må vi sige: *"Ja, jeg ønsker at dele!"*

