

Karmapa Ogyen Trinley Dorje



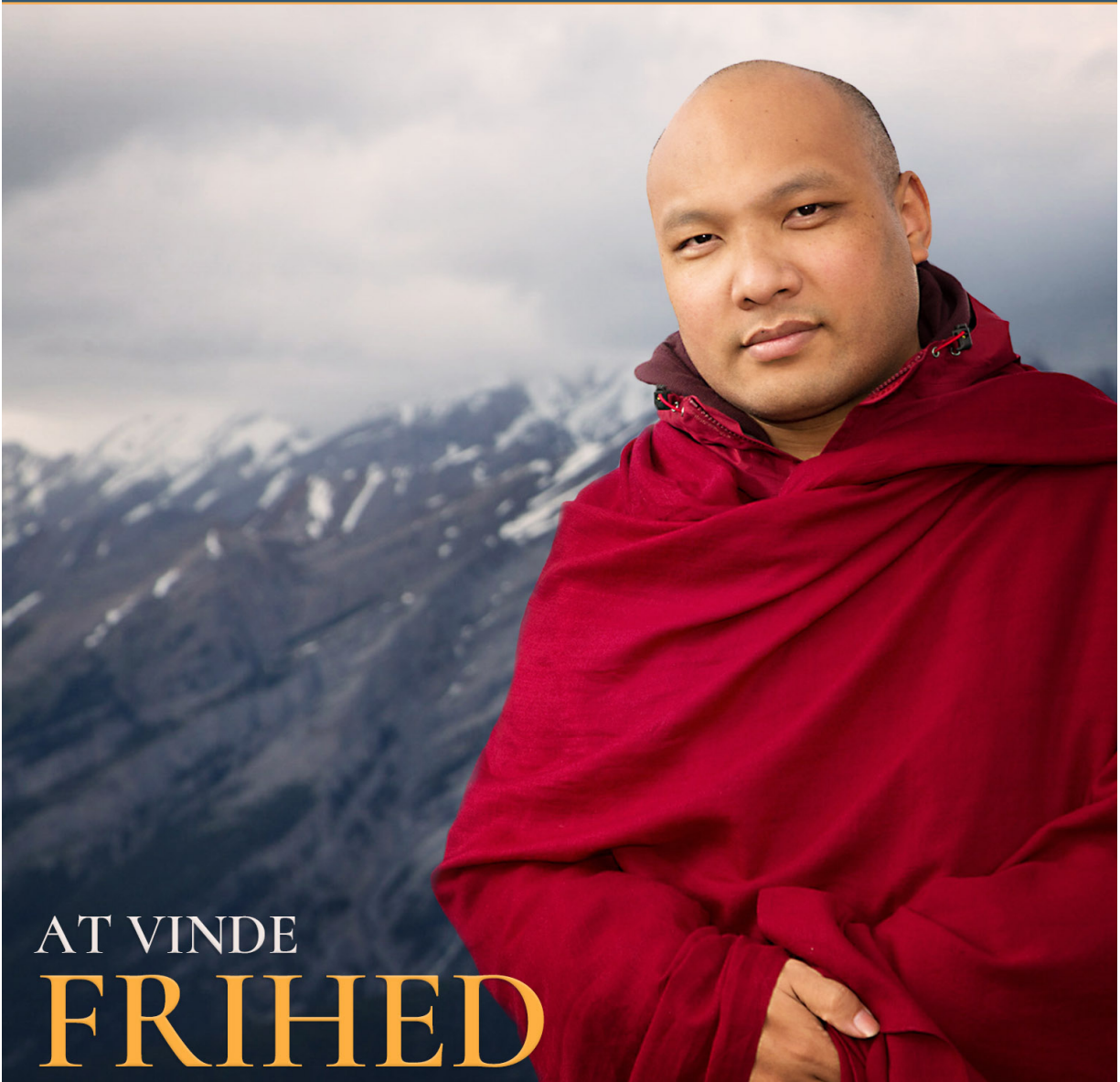
AT VINDE

FRIHED

GENNEM

MEDITATION

Karmapa Ogyen Trinley Dorje



AT VINDE

FRIHED

GENNEM

MEDITATION

At vinde **FRIHED**
gennem **MEDITATION**

KARMAPA
OGYEN TRINLEY DORJE



OVERSÆTTELSE TIL DANSK:

Ellen Bangsbo
Mette Harboe Sandersen

[KTD PUBLICATIONS](#)

[DHARMAEBOOKS.ORG](#)

[KARMAPA TRUST](#)

*Tilegnet Hans Hellighed den syttende Gyalwang Karmapa Ogyen Trinley
Dorjes lange liv og blomstrende aktivitet.*

INDHOLDSFORTEGNELSE



FORORD

INDLEDNING

EN KOMMENTAR VEDRØRENDE OVERSÆTTELSEN

Kapitel Ét:

KÆRLIGHED OG MEDFØLELSE ER AFGØRENDE I VORES liv

Kapitel To:

AT TRANSFORMERE FORSTYRRENDE FØLELSER

Kapitel Tre:

GRUNDLAGET, VEJEN OG RESULTATET — Session I

Kapitel Fire:

GRUNDLAGET, VEJEN OG RESULTATET — Session II

Kapitel Fem:

AT OPNÅ FRIHED GENNEM MEDITATION

Kapitel Seks:

MEDFØLELSE ER MERE END EN FØLELSE

Kapitel Syv:

MINDFULNESS OG MILJØANSVAR

Kapitel Otte:

MEDFØLELSE ER IKKE BLOT EMPATI

Uddrag fra en Avalokiteshvara-indvielse

Kapitel Ni:

SAMHØRIGHED — VORES MILJØ OG SOCIAL (U)LIGHED

Kapitel Ti:

AT ARBEJDE MED FORSTYRRENDE FØLELSER

Akshobhya praksis

Kapitel Elleve:

AT OMSÆTTE BELÆRING TIL PRAKSIS

TAKSIGELSER

RESSOURCER

COPYRIGHTS



Den syttende Karmapa i de canadiske Rocky Mountains, juni 2017

FORORD



I sommeren 2017 havde jeg den glæde at besøge Canada for første gang og på rejse tværs over landet at besøge Toronto, Montreal, Ottawa, Edmonton, Calgary og Vancouver. Jeg fulgte i fodsporene af den sekstende Gyalwang Karmapa Rangjung Rigpe Dorje, som besøgte Canada i 1970'erne, og fik mulighed for selv at opleve de steder, han havde været. Det var en stor glæde at opleve, at det grundlag han dengang lagde for udbredelsen af den buddhistiske dharma stadig er bevaret her i det 21. århundrede.

En af de vigtigste grunde til at besøge Canada var at kunne møde den tibetanske diaspora, især i Toronto, hvor den største gruppe tibetanere i Nordamerika bor. Det var også dejligt at have lejlighed til at besøge mange af dharma-centrene, at møde medlemmerne og tale med dem, give belæring og indvielser og styrke dharma-forbindelsen med eleverne. Programmet omfattede flere offentlige arrangementer som møder med canadiske parlamentarikere i Ottawa og statslige folkevalgte politikere i Ontario. Jeg deltog i en dialog med buddhister fra andre traditioner og en diskussion med professor Wade på University of British Columbia i Vancouver. Desuden havde jeg mulighed for at mødes med repræsentanter fra First Nations, Canadas urbefolkning.

Det er mit indtryk, at Canada er et ægte multikulturelt samfund. Igennem hele mit ophold i Canada bemærkede jeg den tolerance og respekt, som forskellige befolkningsgrupper udviste overfor hinandens kulturelle og religiøse traditioner. Dette er i mine øjne grunden til, at canadiere med så mange forskellige baggrunde kan leve og arbejde sammen i harmoni, og for tibetanere og tibetansk kultur har det været et meget givende miljø.

Jeg vil gerne takke Khenpo David Karma Choephel og Tyler Dewar, som har oversat for mig og hvis oversættelser danner grundlag for denne bog, *At*

vinde Frihed gennem Meditation. Samtidig vil jeg takke Michelle Martin. Denne bog var ikke blevet til uden hendes dedikerede indsats med oversættelse, gennemgang og redigering af manuskriptet. Jeg hilser denne udgivelse velkommen, og håber den vil være af interesse for og gavne mange.

Den syttende Karmapa Ogyen Trinley Dorje

18. juni 2018

INDLEDNING



Igennem en uforglemmelig måned, fra 29. maj til 29. juni, rejste og underviste Hans Hellighed den syttende Karmapa for første gang i Canada. I et andet perspektiv var denne rejse imidlertid en tilbagevenden efter et fravær på fyrre år, for han fulgte i sporet af sin forgænger, den sekstende Karmapa Rangjung Rigpe Dorje, som rejste og underviste i Canada i 1974 og 1977.

På rejsen denne gang besøgte Karmapa Toronto, Ottawa, Edmonton, Calgary og Vancouver. Alle vegne mødte store grupper tibetanere op og bød ham med glæde velkommen til Canadas multikulturelle verden. Hans undervisning dækkede aktuelle emner som miljø, socialt ansvar, arbejdet med forstyrrende følelser samt instruktion i meditation, alt sammen tilpasset vores nutidige verden. Han deltog engageret i livlige dialoger med munke fra Theravada- og Mahayana-traditionerne samt en professor fra University of Colombia. Karmapa gav også fem indvielser, mødtes med tre store tibetanske lokalgrupper i Toronto, Calgary og Vancouver. Han besøgte parlamentet og mødtes med parlamentsmedlemmer fra den lovgivende forsamling i Ontario. Desuden velsignede han templer og dharma-centre fra forskellige traditioner.

De elleve belæring, som er udvalgt til denne udgivelse, repræsenterer hans vigtigste taler samt uddrag fra én indvielse. Tilsammen udgør de alt som skal til for at gøre en dharma-praksis komplet, lige fra et overblik over vejen til subtile forklaringer af måden hvorpå man kan arbejde med alle aspekter af sindet og de forstyrrende følelser og en inderlig opmuntring til at følge medfølelsens vej og handle sådan, at man gavner andre. Karmapa peger i sine taler på sammenhængen mellem meditation og socialt engagement: I første kapitel kæder han mindfulness sammen med det at

tage ansvar for miljøet, og i sidste kapitel svarer han åbenhjertigt på specifikke spørgsmål om meditation og praksis i hverdagen.

Karmapas' undervisningsstil er unik og nogle få kommentarer kan være nyttige for at forstå den dybere betydning, så det umiddelbare indtryk ikke forvirrer. I tibetanske skrifter benyttes en skrivestil kendt som 'at afstå fra hovmod' eller 'ydmyghed' (*kengpa pongwa, khengs pa spong ba*), der punkterer ethvert tilløb til som forfatter at fremhæve sine positive kvaliteter. Et kendt eksempel findes i *Bodhisattvaernes Praksis i 37 vers* skrevet af mesteren Ngulchu Thogme. Efter en strålende opsummering af bodhisattvaens vej, skriver han:

For en mindre begavet person som mig er det vanskeligt
at begribe en bodhisattvas omfattende aktivitet,
Jeg beder derfor til, at autentiske mestre vil tolerere
alle fejl, mangler, selvmodsigelser, irrationalitet og så videre.

Denne måde at nedtone sig selv på benyttes ikke kun i litteraturen, men gennemsyrrer hele den tibetanske kultur, hvor ydmyghed er en egenskab, der ikke kun forventes hos erkendte mestre og fremragende lærde, men faktisk hos alle, især dem som har opnået noget beundringsværdigt. Eftersom det modsatte snarere er reglen nu om stunder, er det vigtigt ikke at opfatte Karmapa's ord bogstaveligt, når han for eksempel siger: "Jeg har ikke ret meget formel meditationserfaring, så det bliver nok vanskeligt for mig at forklare meditation." Herefter fulgte et eksempel på hans tørre humor: "Måske vidste arrangørerne det og valgte emnet meditation her til morgen for at prøve mig af."

Denne beskedenhed gør desuden Karmapa mere tilgængelig, han bliver mindre den store lama som sidder højt på en gylden trone, mere den venskabelige vejleder, der taler direkte til os og deler sin personlige erfaring. På samme måde gør han meditation mere tilgængelig. "Som hovedpraksis forsøger jeg at være opmærksom og bevidst i alle mine handlinger, om det så er at bevæge mig omkring, at sidde, at ligge ned eller

hvad som helst andet. Jeg tror, det lykkes mig at praktisere med fokuseret sind fra øjeblik til øjeblik.” Dette minder også om et vers fra *Bodhisattvaernes Praksis i 37 vers*:

Kort sagt, hvor man end er og hvad man end laver,
Mens man til stadighed er opmærksom og på vagt
på sit sinds tilstand, er det
at gavne andre en bodhisattvas adfærd. (36)

Karmapa får denne aktivitet til at forekomme enkel og ligetil, men faktisk er en sådan uforstyrret opmærksomhed tegn på en meget avanceret praksis. Karmapa er et højt erkendt væsen, så han er uophørligt opmærksom på sindets natur og det, han faktisk beskriver, er buddhatilstanden.

Tilsvarende giver Karmapa dybe belæring på en afslappet måde. Han afslutter en af sine canadiske taler med at sige: ”Jeg tror ikke, at dette var en fuldstændig autentisk meditationsinstruktion, men man kan sige, at jeg tilsyneladende gav en belæring og det forekom som om, I lyttede til den.” Efter igen at have nedtonet sig selv, demonstrerer Karmapa med et levende eksempel, at relativ sandheds dualitet manifesterer sig som illusion — både subjektet (”Jeg gav tilsyneladende”) og objektet (”I forekom at lytte”) er blot tilsynekomst, tomhed uadskillelig fra det, der viser sig. Her gav Karmapa på én gang en forklarende kontekst og belæringen om den.

Den opmærksomme læser vil bemærke, at disse perler dukker op overalt i belæringerne. For at gøre dem mere tilgængelige er hvert kapitel indledt med en udvalgt strofe. De er påmindelser om Karmapas måde at fremlægge et dybt budskab på i enkelt og tilgængeligt sprog og med en autenticitet, som forbinder ham med alle han møder, idet han åbner buddhismens skatte for den moderne tid.

Michelle Martin, 10. maj 2018

EN KOMMENTAR VEDRØRENDE OVERSÆTTELSEN



Kapitel to til fem samt kapitel syv blev oprindeligt oversat af Tyler Dewar. De resterende seks kapitler er David Karma Choephel's arbejde, som han selv har gennemlæst. Jeg har gennemlyttet optagelserne af Karmapa's tibetanske og oversætternes engelske for at tilpasse og redigere oversættelserne. Karmapa's indledende hilsen til forsamlingen var enslydende nok til at de fleste kunne udelades, så blot én er bibeholdt som eksempel, og ligeledes er afslutningen forkortet, hvor det synes passende. Hele teksten er fra Karmapa, undtagen ord i kursiv eller hvor en anden taler tydeligt angives. Eventuelle fejl eller mangler er fuldt ud mit ansvar og jeg undskylder på forhånd, hvis sådanne skulle vise sig.

Michele Martin

Kapitel Ét

KÆRLIGHED OG MEDFØLELSE ER AFGØRENDE I VORES LIV



Vi har behov for at træne kærlig omsorg og medfølelse, ligesom vi gør med fysiske øvelser. — Karmapa

Lad os først se på et par nøglepunkter angående kærlig omsorg og medfølelse og deres forhold til verdensfreden. Overordnet set ønsker alle fred og lykke i verden, men når vi ser på den aktuelle verdenssituation, er det tydeligt, at vold er fremherskende mange steder, som for eksempel i Mellemøsten. Vi kunne miste ethvert håb for verdensfreden, der synes at fortone sig i horisonten. Men faktisk er den vigtigste årsag til fred og lykke indenfor rækkevidde — at have fred og lykke i sit eget sind gennem styrken i kærlighed og medfølelse. Sådan kan vi finde et ægte håb for verdensfred som er stærkt, fordi det bygger på vores ægte følelser af kærlighed og medfølelse. Hvis vi tvivler på muligheden for fred, eller tænker, at den er unødvendig, kan vi modvirke dette ved at udvide vores kærlighed og medfølelse og søge fred og lykke inden i os selv. Denne praksis er afgørende for at skabe indre og ydre fred.

Forskere understreger og buddhismen belærer, at kærlighed og hengivenhed er naturligt tilstede i os alle. Eftersom vi er sociale væsener, som lever i fællesskaber, er det vigtigt for os at omfatte hinanden med kærlighed og hengivenhed i alle livets stadier. Tænk for eksempel på forældre som ønsker børn, der så snart de erfarer, at de venter sig, tænker på deres ufødte barn med stor ømhed. Det er vigtigt for børn at vokse op i en kærlig atmosfære, for uden en sådan kan mennesket ikke leve.

Vi fødes med evnen til kærlighed og medfølelse, men disse kvaliteter skal

næres ligesom sproglige færdigheder, der også er medfødte. Hvis vi ikke dannes af andre og overlades til os selv på et øde sted uden mennesker, så lærer vi ikke at tale. Det samme gælder kærlighed og medfølelse: Vi har brug for et miljø, der tillader dem at udfolde sig, så det er helt væsentligt at skabe rammer, der er fyldt med kærlighed og omsorg. Vi kan starte med at indpode kærlighed og medfølelse i vores egen familie. Her er en af de enkleste måder at bruge ordene 'kærlighed' og 'medfølelse' så de forbindes med barnets sind og lægger et mønster af positive associationer.

Jeg kender et par, som har flere børn og ét af dem var temperamentsfuldt og ofte vredt. Forældrene undrede sig over dette og huskede så, at moderen under graviditeten tit var vred og tilsyneladende havde denne følelse forplantet sig til barnet. Et andet eksempel er fra min egen barndom. Mine forældre talte ofte om kærlig omsorg og medfølelse og lærte os at respektere og elske alle levende væsener, uagtet deres størrelse, og aldrig at skade selv det mindste insekt. Dette råd og deres gode eksempel gjorde stort indtryk på os. Selv om det kan synes ubetydeligt, så tror jeg, at en sådan praksis kan gøre en forskel ved at medvirke til at skabe harmoni imellem alle levende væsener.

At udvikle kærlig omsorg og medfølelse kan være udfordrende. Det er ikke nok at hygge sig med at høre nogen tale om det. Vi har brug for en oprigtig og dybfølt entusiasme for at motivere og holde os i gang, for vi vil blive udfordret på vores vej, mest af vores selvoptagede og stolthed, som er magtfulde størrelser. Vores fastholden af personlig identitet gør, at vi udskiller os selv, vi tænker at vi er specielle og adskilte fra andre. Som havde vi lukket os inde i et jernbur af selvoptagede. I denne tilstand opgiver vi vores hensyn til andre og lader kun ganske få komme tæt på. Langsomt kølnes vores varme følelser af ømhed og medfølelse overfor dem og også deres ømhed og medfølelse for os forsvinder. Forholdet køler efterhånden af og vi bliver fanget i en ubarmhjertig verden uden varme og kærlighed.

Vi er derfor nødt til at træne i kærlig omsorg og medfølelse, akkurat som vi gør med fysiske øvelser. Tågede håb og en lunken stræben er ikke nok. Vi må praktisere på trods af jegets modstand, så vi får styrke til at overvinde det og blive oprigtigt kærlige og medfølelse.

Når vi siger, at vi mediterer og træner os selv i medfølelse, så tænker vi normalt i begreber som subjekt og objekt — et individuelt subjekt der mediterer på medfølelse som objekt. Men vi skal ud over denne dualitet og erfare os selv som værende indbegrebet af medfølelse og føle os som selve dens essens.

I den fuldstændige analyse er det ikke bare en forståelse eller en følelse af kærlighed og medfølelse, vi har brug for. Medfølelsen bør forbindes med vores hverdagsliv og blive noget, vi kan bruge og praktisere helt naturligt. Normalt sker der imidlertid det, at vi tager tilsynekomsterne for pålydende og tænker på os selv og andre som adskilte enheder, fjernt fra hinanden — jeg er her og der er noget andet derude. Men set fra et ultimativt perspektiv, som tingene faktisk er, så er ‘jeg’ og ‘andre’ gensidigt betingede fænomener, som beror på hinanden. På et dybere niveau er vi alle en del af hinanden.

I Mahayana buddhismen repræsenterer Avalokiteshvara medfølelse. I én af hans mange former har han tusinde øjne og tusinde arme som symbol på hans engagerede medfølelse — evnen og den urokkelige dedikation til at udfolde aktivitet og gavne andre på utallige måder. Medfølelse og kærlighed er ikke blot vage håb, gode ideer eller behagelige følelser; vi er nødt til at tage del i medfølelse aktiviteter i vores verden. Når vi mediterer på medfølelse bliver vi i stand til at betragte folk og verden med medfølelse øjne, så det at se andre i sig selv bliver en kærlig og medfølelse aktivitet. Kort sagt, så skal vi anvende vores meditation og ikke begrænse den til det lille sted, hvor vi sidder.

Kapitel To

AT TRANSFORMERE FORSTYRENDE FØLELSER

Dialog mellem de tre ledende buddhistiske traditioner



Det vigtigste ved buddhismen er, at vi forsøger at blive bedre mennesker. —

Karmapa

Den brede scene i Convention Hall var pyntet med pragtfulde blomsterbuketter, og tre stole var sat frem til hovedtalerne. I midten sad Hans Hellighed Gyalwang Karmapa som repræsentant for Vajrayana traditionen, på hans højre side sad Ærværdige Bhante Saranapala, der bor i Toronto's West End Buddhist Temple som repræsentant for Theravada traditionen. På Karmapa's venstre side sad Ærværdige Dayi Shi, bosat i Cham Shan Temple i Toronto, som repræsentant for Mahayana traditionen. Alle tre mestre indledte med en kort tale, hvilket blev fulgt op af en række spørgsmål fra arrangørerne, og til sidst var der åbent for spørgsmål fra salen.

THERAVADA TRADITIONEN

ÆRVÆRDIGE BHANTE SARANAPALA

Den første taler var Bhante Saranapala, som repræsenterede Theravada traditionen. Efter en tak til de to andre talere for at være kommet, nævnte han, at begivenheden i dag var det fjerde dialogmøde i Toronto og at han var glad for at kunne dele Buddha's visdomsord om dette vigtige emne, at arbejde med forstyrrende følelser. Han indledte med at tale om lidelse.

De tidlige buddhistiske belæringer betegner forstyrrende følelser som *dukkha* (på pali). Tidligere på dagen blev der vist en film, som belyste de fire ædle sandheder: Lidelse, dens oprindelse, dens ophør, og vejen der fører

til ophør. *Dukkha* oversættes som 'lidelse', 'smerte', 'skuffelse', eller 'nederlag.' Ordet *dukkha* har en meget dyb betydning og er sammensat af to ord: Et præfiks *duk*, som betyder 'vanskeligt' og verbet *kha*, som betyder 'at tåle', 'klare' eller 'udholde.' Så *dukkha* betyder noget i ens liv som er vanskeligt at klare eller gennemleve.

Vi kan spørge os selv, hvad det så er, der er vanskeligt at forholde sig til i livet fysisk, mentalt eller følelsesmæssigt? Buddha gav i én af pali-skrifterne en meget berømt definition: "Ikke at få hvad man vil have er smertefuldt og svært at bære følelsesmæssigt." Der er så meget i livet, som er svært at bære. Det kan være ængstelse, depression eller enhver følelsesmæssig kamp, som er svær at komme igennem.

Buddha belærte, at for at klare vores problemer skal vi følge modellen eller teknikken fra de fire ædle sandheder: (1) først identificerer vi lidelsen, eller hvad den forstyrrende følelse er; (2) vi finder dens oprindelse; (3) vi forstår, at der er en afslutning på dukkha, at vi kan løse problemet; og (4) for at gøre det, er der en vej, som vi skal følge.

For at transformere og gøre en ende på alle følelsesmæssige problemer her i livet, er vi nødt til at følge den ædle ottefoldige vej. Ét af de otte aspekter er kendt som ret beslutning eller ret sindelag, og det modsatte ville være forkert beslutning eller forkert sindelag. For at kunne afslutte alle emotionelle kampe belærte Buddha, at ét afgørende paradigmeskift er nødvendigt. Dette kendes også som selektiv tænkning og i den moderne vestlige psykologi som at ændre fokus. Vi træner os i at ændre fokus fra det forkerte til det rette sindelag.

Et eksempel baseret på den ædle ottefoldige vej kunne være tre forstyrrende følelser og sindelaget, der relaterer sig til (1) lyst eller grådighed (eller higen og begær), (2) vrede eller had, og (3) skade eller vold.

For at modvirke disse tre forstyrrende følelser er vi nødt til at ændre vores sindelag fra negativt til positivt sindelag. Vi vender os derfor mod et

sindelag forbundet med (1) at give afkald, (2) kærlighed og medfølelse, og (3) ikke-vold eller ikke-fortræd. Når vi ændrer vores sindelag fra negativt til positivt, sker der en fysisk og emotionel forandring i os.

Et andet skridt på den ædle ottefoldige vej kaldes ret handling og har fire faser: at forebygge, at udelukke, at dyrke og at bevare eller nære. Hvad betyder disse fire faser? Hvis et billede er årsag til at negative følelser opstår, skal vi øve os ikke at lægge mærke til det, og (2) forsøge at fjerne det negative der allerede er opstået i vores sind. Disse to første trin er væsentlige, og derefter (3) skal vi øve os i at frembringe positive følelser som kærlighed og medfølelse. Endelig (4) skal vi dyrke disse positive følelser og hver dag fortsat nære dem, for at bevare vores følelsesmæssige balance.

Disse fire trin er i overensstemmelse med moderne psykologi og neurovidenskabelig forskning, hvilket jeg synes er interessant. Vores fokus på materielle ting er årsag til alle vores følelsesmæssige problemer. Ifølge Buddha, skal vi i stedet øve os i at iagttage, hvordan vi reagerer på de ting, der omgiver os.

Jeg kan belyse dette med et eksempel. Vi er glade for, at den syttende Karmapa er her. Han er meget ung og smuk, dejlig at kigge på. Betragter vi ham kun på den måde, så må vi forstå: ”Jeg ser på Hans Hellighed Karmapa med denne særlige følelse, og jeg tænker, at han er flot og smuk, det er bare så dejligt.” Men faktisk bør vi se indad. Buddha sagde, at vi ikke bare skal kigge på ydre objekter, men indse hvordan vi reagerer på dem. Når vi gør det, vil alle negative følelser svækkes og sindet begynde at slappe af.

Denne metode kan anvendes på enhver negativ følelse. Lad os sige nogen gør os vred. Hvis vi bare kigger på denne person, vil vi fortsat være vrede og ude af balance, men i samme øjeblik vi bliver opmærksomme og forstår: ‘Jeg ser på denne person med vrede’, så vil den vrede sindsstemning falde til ro. Alle negative følelser er et udslag af uopmærksomhed, og når vi bliver opmærksomme, forsvinder de, i takt med at vi transformerer dem til

noget positivt.

Så når den person, du er vred på, står lige foran dig, tænker du: ”Jeg ser på denne person med vrede i blikket. Jeg vil udvikle kærlighed og medfølelse for ham. Må jeg være uden vrede og må mine fjender også blive fri for vrede.” Som buddhist kan man transformere sine følelser fra at være negativt ladede til at blive sunde.

Vi har ikke så megen tid, og der er så meget, jeg gerne vil dele med jer. Buddha belærte denne metode og mange andre gennem 45 år, så det er umuligt at forklare den fuldstændigt på blot to timer. Jeg har mange af de teknikker som Buddha belærte og måske kan vi fortsætte denne diskussion i løbet af dialogen. Jeg ønsker jer det bedste. Må Buddhas velsignelse være hos jer.

DEN KINESISKE MAHAYANA TRADITION

ÆRVÆRDIGE DAYI SHI

Ærværdige Dayi Shi startede med at byde alle velkommen og introducerede så sin elev som var oversætter af hans tale om måden, Mahayana buddhisme kan transformere forstyrrende følelser.

Det er virkelig en ære at kunne dele vores viden med jer alle om de tre traditioner indenfor Buddhas lære. Vi må have masser af fortjeneste fra tidligere liv, for ikke blot hører vi Hans Helligheds navn, vi møder vi ham også ansigt til ansigt i denne sal i dag. Må vi alle lytte til hans belæringer med åbent sind og bruge dem i vores hverdag. Da den sekstende Karmapa i slutningen af 1970'erne rejste rundt i Canada, besøgte han os i Buddhist Association of Canada's Cham Shan Temple og mødtes med vores grundlægger. Det er en stor glæde, at vi i dag igen kan mødes med Karmapa som den syttende. Buddhismen opstod i det gamle Indien og udviklede sig til tre hovedtraditioner, som stadig findes, nemlig Vajrayana-, Mahayana- og Theravada-traditioner. Selvom disse tre traditioner varierer i sprog, ritualer og praksis, så er de blot forskellige udtryk for Buddhas lære. De

centrale belæringer om betinget opståen, loven om årsag og virkning og anerkendelsen af en iboende buddha-natur i alle levende væsener, deler vi.

I dag vil jeg gerne uddybe emnet om, hvordan man kan transformere sine forstyrrende følelser gennem den kinesiske Chan-lære. Den første patriark i Chan var den berømte Bodhidharma, som kom fra Indien til Nanjing i Kina og bosatte sig ved Song-bjerget. Hans efterfølger var Huike, den anden patriark, som inden han blev munk, var kriger og havde slået mange mennesker ihjel på slagmarken. Efter han mødte buddhismen og blev ordineret, fortrød han sine handlinger så inderligt, at han hverken kunne spise eller sove; han følte et indre kaos og en fortvivlelse så stor, at han troede, han var i helvede. Så den kommende munk besluttede at se Bodhidharma i øjnene i håb om, at en drøftelse med ham kunne berolige hans sind. Deres samtale forløb som følger:

Krigeren spurgte, "Jeg har ingen fred i mit sind. Hjælp mig til at berolige det."

Bodhidharma svarede, "Vis mig dit sind, så skal jeg berolige det."

Efter lang tids søgen svarede krigeren, "Jeg kikkede, men jeg kan ikke finde mit sind."

Bodhidharma kommenterede, "Sandelig, jeg har fuldkomment beroliget det."

Historien demonstrerer den grundregel indenfor Chan, at alle kilder til negative følelser, uanset om de tilsyneladende er ydre eller indre, stammer fra vores begrebsmæssige sind, som klynger sig til ting og tørster efter det illusoriske. Når vi har forstået dette, vil vores begreber forstumme og vores sande natur vise sig. En analogi beskriver vores begrebsmæssige sind som skyerne, hvorimod vores sande natur er som den umådelige himmel. Skyer kan komme og gå, opstå og forsvinde, men himlen vil altid være der.

Den anden fortælling, jeg vil dele med jer, handler om, hvad der skete mellem den (fremtidige) sjette patriark Huineng og mester Shenxiu. Deres

lærer, den femte patriark Hongren, bad sine elever om at skrive et digt, som afspejler essensen af Chan praksis. Mesteren Shenxiu skrev det følgende:

Legemet er et Bodhi træ,
Sindet, et opret blankt spejl.
Puds det flittigt uafbrudt
Lad intet støv finde ro.

Dette er virkelig et godt digt, der viser, at vi benytter alle mulige metoder — formidling, recitation og så videre — til uafbrudt at iagttage vores sind. Det er et vidunderligt eksempel på det konventionelle plan. Master Huineng, som havde opnået et endnu højere niveau i sin praksis og prajna eller visdom, svarede med et andet digt:

Der er dybest set intet Bodhi træ,
Ej heller et blankpudset spejl.
Når der intet kan findes nogetsteds,
Hvor skulle så støv sætte sig?

Den femte patriark Hongren kommenterede, at Shenxius digt handler om den konventionelle sandhed, hvorimod Huinengs digt handler om den ultimative. Hans digt viser os, at alle fænomener i verden, også vores begrebsmæssige sind og forstyrrende følelser, ændrer sig uafbrudt og er uden egennatur. Gennem en bred vifte af praksisser kan vi opgive vores klamren os til tilsynekomsterne og lade vores sande natur skinne frem.

Indimellem føler vi måske, at vi er underlagt selvbedrag og bekymringer i vores liv. Et vers i *Diamant Sutraen* forklarer, at det er umuligt at bevare en svunden tanke, at gribe en fremtidig tanke eller fastholde en nuværende. Fortiden er allerede passeret, fremtiden er ikke kommet endnu og i nuet opstår en tanke og ophører, opstår og ophører, hvilket forklarer, at vi ikke kan fastholde den. Ved at øve os i en meditativ praksis kan vi lære at rense vores besudlede sind og leve i øjeblikket. Når vi gør det, vil vores sande natur ikke blive plettet. Dette er vejen til fryd og ligevægt.

Alle belæring, jeg har givet, kommer fra Shakyamuni Buddha og fra historiske mestres historier og udvekslinger. Nu vil jeg gerne dele en personlig erfaring af, hvordan man kan møde lidelse og forstyrrende følelser. Den 2. maj 2011, var vi værter for en vigtig ceremoni, hvor grundstenen til Wu Tai Shan Garden i Peterborough skulle nedlægges. Vi havde inviteret tusindvis af gæster til lejligheden, men uheldigvis artede vejret sig ikke, og det stod ned i stænger. Vores indkørsel, ja selv alteret og al udsmykningen blev slemt skadet. Det var ét stort rod og kaos. Jeg har en vis stolthed, og under disse omstændigheder blev jeg ret følelsesladet og urolig. Jeg blev næsten vred og råbte ad mine frivillige. Min sande rolige natur og mit begrebsmæssige sind var i indbyrdes kamp.

Heldigvis har jeg nogen meditativ erfaring, så jeg brugte nogle øjeblikke på at samle mig og bringe mine negative følelser til ro. Derved undgik jeg, at mit begrebsmæssige sind og forstyrrende følelser tog over. Det lykkedes mig at klare dagen og i ro at tage mig af alt og alle på bedst mulig måde. Jeg er så lykkelig for, at jeg praktiserer meditation, så jeg var i stand til at beherske mit sind og tage mig af andre.

VAJRAYANA TRADITIONEN

HANS HELLIGHED GYALWANG KARMAPA

Vi er meget heldige, at vi i dag har repræsentanter for de tre buddhistiske hovedtraditioner samlet for at diskutere betydningen af Buddhas belæring. Tilstede er repræsentanter fra den indiske buddhistiske tradition, fra den kinesiske buddhistiske tradition og fra de tibetanske buddhistiske linjer. Jeg har til nu haft mange muligheder for at deltage i forskellige forsamlings, men jeg tror, det er første gang, jeg deltager i en diskussion, hvor verdens tre førende buddhistiske traditioner er repræsenteret og deltager. Så det er en vigtig begivenhed generelt, men også for mig personligt, eftersom jeg fortløbende studerer buddhismen og er interesseret i at lære mere. Det er derfor en stor fornøjelse for mig at være her i dag.

Til nu har vi haft glæde af at høre disse to vidunderlige munkes foredrag. Som den yngste taler i dagens program gør det mig nervøs at sige noget overhovedet. Desuden er vores tid begrænset, faktisk er den snart gået, så jeg er tredobbelt udfordret — jeg er nervøs for at tale, der er kort tid og jeg føler, at jeg ikke ved så meget, at der er noget at bidrage med. Ikke desto mindre er denne begivenhed, som jeg nævnte, en fantastisk anledning, så i respekt for det, vil jeg sige et par ord som jeg håber, vil give mening.

Vi støder ofte på udtrykket *Dharma* eller *Buddhadharma*, hvilket som regel betyder 'Buddhas belæringer.' Men hvis vi ser på sanskrit-ordet *dharma*, er der mange facetter af betydning, og her vil jeg fremhæve 'transformation.' Sanskrit-ordet *dharma* oversættes på tibetansk til *chö* (*chos*), som er beslægtet med det tibetanske ord *bcos*, der betyder 'at forandre' eller 'transformere.' Så i denne kontekst kan man sige, at den egentlige betydning af ordet *dharma* er 'at tæmme sit sind' eller 'at skabe en positiv forandring i sit sind.'

I den tibetanske tradition gav fortidens store mestre direkte og virkningsfulde instruktioner hjerte-til-hjerte, som udsprang af deres egen erfaring med *dharma*-praksis. De dybe instruktioner, de har efterladt, viser, at de altid understregede, at *dharma*-praksis skal foregå på en dharmisk måde. Hvad betyder det? Forskellige mennesker fortolker det at praktisere *dharma* på mange forskellige måder. Nogle tænker, at *dharma*-praksis betyder at lave prostrationer, at foretage ofringer og andre rituelle aktiviteter. Andre mener, det betyder at studere ritualer eller filosofiske tekster, og andre igen betragter *dharma* som meditationspraksis. Da 'det at praktisere *dharma*' opfattes fra forskellige vinkler, så tror jeg, det er afgørende, at vi når til en klar forståelse af, hvad ægte *dharma*-praksis egentlig er.

Mange mennesker opsøger mig og fortæller, at de er interesserede i at praktisere *dharma*, og nogle gange tror de, at det betyder at ændre deres fremtoning. For eksempel vil en person, der ikke tidligere har gjort det,

udføre prostrationer eller begynde at bære en mala og recitere mantraer. Når andre ser dette, tænker de måske, 'Aha, nu praktiserer de dharma. De er blevet buddhister.' Sådan kan man tænke, men for virkelig at kunne fastslå om disse personer er begyndt at praktisere dharma eller ej, er en yderligere undersøgelse nødvendig.

Jeg tænker, at for at uddybe dette, kan det være hjælpsomt med en fortælling fra mit eget liv. Da jeg er født i en buddhistisk familie, har det været nemt at påtage mig en identitet som buddhist. Andre har måske været udfordret af det at se sig selv som buddhist, fordi de har været de eneste i deres familie med denne interesse. Sådan nogle vanskeligheder havde jeg ikke, for jeg blev født i et miljø, hvor alle på naturlig vis anså sig selv som buddhister.

Da jeg så var syv år gammel, blev jeg genkendt som Karmapa. Jeg vidste ikke, hvem Karmapa var, men jeg fik at vide, at det var mig, der var Karmapa, og så foregav jeg bare, at sådan var det. Jeg blev vist hen til klosteret og modtog alle mulige buddhistiske studier. Så når det handler om spørgsmålet om at være buddhist, så har det ikke indbefattet et valg for mit vedkommende og jeg har altid opfattet mig selv som buddhist.

Men man kunne stille et andet spørgsmål, Er du et godt menneske? Jeg var ikke i tvivl, om jeg var buddhist eller ej, men hvad nu hvis spørgsmålet lød, Er du et godt menneske? Når jeg ser ærligt på mig selv, så er jeg nogle gange et godt menneske, men andre gange måske knap så godt. Så svaret på dette spørgsmål er mere uklart sammenlignet med spørgsmålet om at være buddhist.

Måske konfronteres mange af os her med en meget modsætningsfyldt situation. Vi ser ikke noget problem i at tænke, vi er buddhister, men vi er usikre på, om vi er gode mennesker. Sagen er, at en buddhist er en person, som har gjort store fremskridt i forhold til at blive et godt menneske. En sand dharma-praktiserende kan ikke bare være et almindeligt godt menneske, men skal være et fremragende godt menneske. Så tanken 'Jeg er

buddhist' kunne implicere en vis grad af forstillelse eller selvbedrag. Hvis vi virkelig undersøger os selv, kunne vi måske opdage, at vi faktisk ikke hele tiden er gode mennesker. Og derfor, altid at tænke 'Jeg er buddhist' om sig selv, er bare selvbedrag.

At være buddhist betyder ikke, at man begynder at se mærkelig ud og gør underlige ting, som andre ikke gør. Det handler ikke om at ændre sin fysiske fremtoning eller ydre opførsel. Hovedsagen ved at være buddhist er, at vi forsøger at blive bedre mennesker. Vi forsøger at blive bedre, vi forsøger at udvikle en positiv indstilling og et mere rummeligt hjerte og sind.

Det, at være buddhist, involverer faktisk at arbejde med sine personlige svagheder. Det kan være ret udfordrende, for nogle reagerer måske med et, "Jamen sådan er jeg, og det kan jeg ikke lave om på. Det er min karakter." Men buddhismen har en anden tilgang og siger: "Nej, det er din personlighed, din karakter, og du skal afgjort ændre den, for den virker negativt." Vi kan siges at være ægte buddhister, hvis vi virkelig kan transformere det negative i os og udvikle tillid og medfølelse. Selvom vi ikke vil sige, at vi er buddhister, så er vi i det mindste blevet gode mennesker. Så praksis handler om at anvende metoder på vores forstyrrende følelser og transformere de negative sider af vores karakter. Det er vigtigt at gøre dette målrettet og beslutsomt.

Jeg er vist gået over tiden og vil afslutte min præsentation her. Jeg er meget glad for at være sammen med jer alle og især at være i selskab med disse to store mestre.

PANELDISKUSSION

Arrangørerne stillede det første spørgsmål, som handlede om at håndtere følelser som vrede, had, begær og stress. Hvordan kan man arbejde med dem indenfor tre til fem minutter, sådan helt umiddelbart?

Hans Hellighed Gyalwang Karmapa: Det er vanskeligt at få alle vores

forstyrrende følelser under kontrol på nogle få minutter, og de buddhistiske belæringer har en meget omhyggelig og detaljeret tilgang til forstyrrede tilstande. Buddhismen præsenterer dels rod-forstyrrende følelser, dels afledte forstyrrende følelser og meget mere, men de kan sammenfattes i tre hoved-sindsgifte — modvilje, begær og uvidenhed.

Af disse tre er det ødelæggende ved modvilje eller vrede lettest at genkende og se som negativt. Begær er en følelse, som vi kender, men det er mere vanskeligt at se, at den af natur er destruktiv eller forstyrrende. Vi kan måske godt opdage tilstedeværelsen af begær, men være mere usikre på, hvor negativt og ødelæggende det virker i vores sind. Så er der uvidenhed og når det handler om uvidenhed, så er vi også uvidende i relation til denne. Ikke alene er det svært at se problemet ved uvidenhed, det er også svært at få øje på dens tilstedeværelse.

Midlerne mod disse tre plager bør anvendes trinvist. Først vurderer vi, hvilken følelse, der er stærkest i os. Tager vi for eksempel den forstyrrende følelse modvilje eller vrede, så finder vi måske ud af, at vi ofte bliver vrede og hvad skal vi så gøre ved det? Vi kunne bruge vores opmærksomhed (*dran pa* som også oversættes til 'mindfulness') bagudrettet og se på vores erfaring fra dag til dag og uge til uge, og spørge os selv: "Hvor tit blev jeg vred? Hvornår blev jeg vred? Hvordan var det?" På denne måde kan vi undersøge vores erfaring. Hvis vi bruger de øjeblikke, vi er vrede til at lære os selv bedre at kende, så er vrede ikke meningsløs eller en form for straf som rammer os, men snarere en mulighed for at lære mere om vores sind.

Ved at genkalde tidspunkter, hvor vi blev vrede, kan vi bedre forstå, på hvilken måde vreden er et personligt problem for os, og hvor destruktiv den kan være. Vi skal bruge vores egne personlige erfaringer som udgangspunkt for undersøgelsen og ikke bare andres forklaringer. Når vi bruger vores egne personlige erfaringer, kan vores undersøgelse ramme os i hjertet.

Det er også sandt, at de stærkere og mere kraftfulde erfaringer af vrede ofte er dem, som er mest lærerige for os: De udpeger meget tydelig, hvorfor

og hvordan vreden af natur er ødelæggende, hvad der fremkalder den, hvad der holder den gående og den slags. Ikke fordi jeg vil opmuntre jer til med overlæg at udløse stærk vrede, men jeg har bemærket, at når sådanne øjeblikke omfattes med opmærksomhed, så kan disse udbrud nogle gange være meget lærerige for os.

Ærværdige Dayi Shi, vores mester fra Mahayana traditionen, talte om to aspekter af sindet, og der er også to sind, når det handler om forstyrrende følelser. Det kan føles, som om vi er midt mellem to stemmer i vores sind, én der siger, vi burde være vrede, og én anden der siger, vi ikke skal være vrede. Beslutningen er vores: Skal vi være vrede eller ej? I sidste ende er det kun os som kan afgøre, hvordan vi vil forholde os til vores forstyrrende følelser.

Men vi skal ikke tage hele projektet for alvorligt. Hvis vi bliver for alvorlige og tænker "Denne vrede er et enormt problem. Jeg er nødt til at gribe ind. Den skal forsvinde" og så videre, så giver det faktisk en masse energi til selve vreden. Når vi besejres af vores egen vrede på den måde, er det en ret smertefuld og ydmygende oplevelse, så en sådan betyngt reaktion er derfor ikke nogen hjælp. I stedet for at være så barske i vores forsøg på at overvinde vores negative følelser, kan vi tillade os selv en mere legende indstilling, "Åh, har du tænkt dig at gøre det hele besværligt for mig? Lad os se, hvem af os der er stærkest." Hvis vi ikke tager det så tungt, så er situationen knapt så slem og smerten mindre, hvis vores vrede indimellem overvælder os. Alt giver os mulighed for at lære.

Vi bør benytte enhver metode, som er hjælpsom, til at mindske vores negative mønstre, og altid påminde og opmuntre os selv til at være opmærksomme på vores forstyrrende følelser. Hvis vi vænner os til at betragte vores emotioner med mindfulness gennem to til tre måneder, så bliver det lettere at bruge modgiften; vi behøver ikke påminde os selv så meget og vi vil naturligt være opmærksomme.

Stadig er det dog en proces at lære sine forstyrrende følelser at kende,

som de er — at indse fejlene i vores destruktive følelser og derefter transformere dem. Dette vil tage tre, fire eller fem år, ja måske længere endnu. Så når vi ved, hvad fordelene er, er det vigtigt at fortsætte og ikke miste modet eller tillade os selv at blive afskrækket.

Næste spørgsmål blev stillet til Ærværdige Bhante Saranapala og handlede om hans personlige erfaring med at træne politifolk og brandmænd.

Ærværdige Bhante Saranapala: Før jeg svarer på spørgsmålet om at træne brandmænd, vil jeg gerne formidle en personlig erfaring med at håndtere forstyrrende følelser. Jeg fortæller mange historier til mine venner, kolleger og studerende. I 2000 oplevede jeg en episode ved McMaster, mens jeg studerede til min master-eksamen. Jeg boede i nærheden af universitetet, og en dag på vej til forelæsning, bemærkede jeg en person, der kiggede vredt på mig. Jeg lod som ingenting, og brugte i stedet én af de teknikker, som Buddha har givet: Hvis man bemærker nogle, som er vrede og oprørte, skal man ikke lade sig mærke med det. Men da jeg gik forbi ham, råbte han til mig, ”Hvad fanden laver du her?”

Jeg standsede, kiggede på ham og sagde, ”Hr., jeg er studerende ved McMaster University.”

Han spurgte, ”Hvad er det for noget du har på?”

Iført min munkedragt må jeg have lignet en alien i hans øjne, så jeg svarede, ”Jeg er buddhistisk munk og dette er min munkedragt. Jeg er sent på den og vil ikke komme for sent. Lad mig nu komme videre til universitetet. Jeg ved, du er vred og ked af det. Hav det godt, vær glad og fredfyldt.”

”Hvad sagde du?” Spurgte han, og jeg gentog mit svar. Han sagde, ”Vent lige lidt! Giv mig lige et øjeblik. Jeg vil gerne tale med dig. Kan jeg få dit telefonnummer?”

Altså, her står der en fremmed og råber ad mig, og jeg tænkte, ”Dette er en sand prøve. Jeg er en simpel buddhistisk munk. Jeg har intet at vinde eller tabe.” Så jeg sagde, ”Ok, her er mit nummer.” Jeg havde ikke forstillet

mig, at han ville ringe, men samme aften gjorde han.

“Kan jeg komme og besøge dig?” spurgte han. Så her er en person, som har råbt ad mig, som er vred og som ønsker at komme og besøge mig. Hvad hvis han slår mig ihjel eller gør noget andet slemt? Men som sagt, jeg er buddhistisk munk og dette er en sand test af effekten af kærlighed og medfølelse, så jeg sagde, ”Ja, bare kom.”

Han kom den næste dag, så jeg inviterede ham indenfor og bad ham sætte sig. Jeg sagde, ”Hr., jeg studerer og er ubemidlet. Jeg har juice, kager og nogle donuts. Værsgo.” Han blev virkelig overrasket og satte sig ned. Han var kommet for at skændes med mig, men samtidig behandlede jeg ham med venlighed, så han ændrede sig fuldstændig og blev meget interesseret i min historie. Jeg fortalte ham om mit liv og viste ham nogle billeder.

Han havde svært ved at tro, at han talte med en buddhistisk munk. Vi talte sammen i tre timer og endte med at blive gode venner. Han spurgte, ”Hr., hvis jeg inviterer dig til mit bryllup, vil du så komme og velsigne mig?” Jeg svarede, ”Det vil jeg gerne, bare lad mig vide hvor og hvornår.” Så jeg kom til brylluppet og deltog i deres festivitas. Da det blev min tur til at komme op på scenen og velsigne dem, tog min nye ven mikrofonen og fortalte tilhørerne, ”Her er den fordømte buddhistiske munk, som forandrede mit liv.”

Så dette er en personlig historie, som jeg fortæller til alle. Man er ikke buddhist, hvis man bliver vred og irriteret på andre mennesker. At transformere vrede til kærlig omsorg og medfølelse er tegnet på en ægte buddhistisk karakter og indstilling. Det er den sande teknik: Jeg behøver ikke at se på den vrede person, men kan i stedet rette blikket indad, ”Åh, jeg ser på denne person med vrede. Denne person reagerer med vrede på mig, og hvordan jeg reagerer på det, er mit eget valg. At jeg ikke reagerer med vrede, men med kærlighed og medfølelse.” Det virker, og det er den bedste metode.

De sidste spørgsmål fra arrangørerne handlede om mindfulness og meditation anvendt

som alternativ til en medicinsk baseret terapi for personer med mentale problemer. Hvilket råd vil I give dem? Bør de støtte sig til læger og terapeuter eller til den buddhistiske lære?

Hans Hellighed Gyalwang Karmapa: Jeg tror, det er bedst at se på dette spørgsmål fra den synsvinkel, som den enkelte har, der kommer for at drøfte det med mig. De færreste mennesker kommer for at se mig, når alt går godt for dem, de kommer, når de har problemer og modgang. Der er selvfølgelig nogle, der kommer, når de har det godt, og det er fint, men oftest er det sådan, at folk gennemgår forskellige problemer, som kan være af både psykologisk og fysisk karakter.

I nogle tilfælde er jeg usikker på, om jeg kan hjælpe dem eller ej, men jeg forsøger altid at gøre hvad jeg kan med en motivation, der kommer fra hjertet. Nogle af deres problemer kan bedres ved de råd, jeg kan give, eller det lys jeg kan kaste over deres situation fra mit perspektiv. Men angår det mere alvorlige psykiske udfordringer eller psykiatriske diagnoser, mener jeg, at disse personer kan hjælpes bedre af sundheds-professionelle. Sådanne situationer er ude over det, jeg kan hjælpe med og inkluderer tilfælde, hvor selve hjernen er skadet. I disse tilfælde bør folk absolut konsultere en læge.

En anden bemærkning, jeg gerne vil tilføje, er, at der især i vores byer er mange mennesker som fra tid til anden kæmper med mentale problemer og især stress, fordi deres sind ikke er i ro. For nogle af dem tror jeg, at meditation og mindfulness kan være gavnligt, fordi det kan lære dem ikke at tage deres problemer så alvorligt. Så i nogle situationer kan disse teknikker være til stor gavn.

SPØRGSMÅL FRA SALEN

Hvordan kan vi afveje det, vi selv synes er rigtigt, med de råd, som lærere, vi respekterer, har givet? Hvordan beslutter jeg, hvad jeg skal gøre?

Ærværdige Bhante Saranapala: Tak for at stille sådant et smukt og pragmatisk spørgsmål. Jeg ved, der er meget at fordøje, da vi har talt om så mange teknikker og givet så mange informationer. Buddhas lære handler ikke bare om at tro. Man kunne sige, at Hans Hellighed er min helt, min mester, og derfor skal jeg gøre, hvad han end siger. Eller Ærværdige Mester Dayi Shi er min helt, og jeg respekterer ham, så det han siger, skal jeg gøre. Eller jeg elsker theravada-munke, og derfor skal jeg efterleve alt det, de siger. Men dette er ikke Buddhas lære.

Der findes en berømt sutra (på Pali, *sutta*) ved navn *Kalama Sutra*, som fortæller en historie om Kalam-folket, der levede på Buddhas tid. Kamalaernes landsby lå der, hvor man gik ind i skoven, og forskellige mennesker gik ind i skoven for at meditere. Når en mester forlod skoven, var Kalama-folket de første, han mødte. Mesteren sagde til dem, ”Hør her Kalamaer, jeg har praktiseret meditation i skoven i mange år. Jeg kender sandheden. Jeg har opdaget kuren, løsningen på alle vores problemer. Derfor er alt, hvad jeg siger, sandheden og det andre siger er ikke.” Så gik mesteren sin vej og en anden mester ville dukke ud af skoven. Han ville nu modsige den tidligere mester, og rose sin egen lære, og sådan fortsatte det med den éne mester efter den anden.

På det tidspunkt besøgte Buddha landsbyen. Kalama-folket tænkte, ”Han er bestemt en oplyst mester. Han kender sandheden,” så de gik hen for at møde ham. Kalama-folket sagde, ”Ærværdige herre, vi er forvirrede. Mestrene kommer ud af skoven, og hver især roser de deres egen lære og nedgør de andres. Vi ved ikke, hvem der fortæller sandheden.”

Buddha svarede, “Kalamaer, det er godt, I er forvirrede. I skal ikke bare tro på alt. I er nødt til at teste læren.” Herefter satte Buddha nogle retningslinjer op for tro: Man skal ikke tro på noget, bare fordi det er sagt af ens forældre eller lærer, eller fordi det lyder godt eller logisk, eller fordi det har været praktiseret i en overførselslinje i lang tid. Disse begrundelser er ikke nok.” Buddha rådede til, at når Kalamaerne hørte en belæring, skulle

de afprøve den i praksis. Gennem deres erfaring ville de vide, om den var god og gavnlig for dem selv, for andre eller måske for alle. Hvis den bestod denne prøve, var de frit stillet til at følge den vej.

Mit spørgsmål handler om fælles gavn. Er det muligt i vor tid, ikke blot for sanghaen, men for hele nationer at stræbe efter fælles gavn, som rækker længere end egne interesser i den industrielle tidsalder? Kan vi håbe på, at dette vil ske?

Hans Hellighed Gyalwang Karmapa: Ja, vi kan godt håbe. Der foregår allerede nu dialoger mellem forskellige grupper og enkeltpersoner. Og det er ikke kun spirituelle traditioner, der diskuterer disse emner med hinanden, forskere mødes med repræsentanter fra de spirituelle traditioner, og de udtrykker ønske om kollektivt at tage ansvar for verdens velfærd. Jeg tror, at denne dialog på tværs af discipliner og grupper skal fortsættes og udvides, så de spirituelle traditioner kan udveksle mere med hinanden og med videnskaberne. En sådan udveksling kan udbredes til lokalsamfundene og inddrage repræsentanter for socialarbejdere og mennesker indenfor mange erhverv. At mødes og dele ideer og inspiration vil uden tvivl øge den fælles gavn og gode vilje, der eksisterer i verden. Det er bestemt noget, vi kan håbe på.

Kapitel Tre

GRUNDLAGET, VEJEN OG RESULTATET

Session I



Vi giver slip på gamle vaner, der er snævre, unøjagtige og stive, og skifter til nye, der er store, præcise og åbne. — Karmapa

Efter at have budt velkommen og udtrykt sin glæde over den kulturelle diversitet i Toronto, hvor tibetanere kan trives, vendte Karmapa sig mod dagens emne. Han forklarede, at han var blevet bedt om at tale om et specifikt buddhistisk emne: grundlaget, vejen og resultatet, og at dette er meget omfattende og faktisk indeholder hele dens buddhistiske vej med alle dets praksisser og belæringer. Da emnet er så omfattende, bemærkede han, ville det være svært at dække fyldestgørende på så kort tid, men han ville prøve.

Det første emne blandt de tre, grundlaget, vejen og resultatet er grundlaget, som egentlig betyder altings faktiske tilstand, eller vi kan sige fænomeners sande natur, måden tingene fundamentalt er på. ‘Grundlaget’ henviser til den grundlæggende tilstand eller fænomeners aktuelle tilstand, så belæringer om grundlaget introducerer os til denne dybe virkelighed.

Tingenes sande natur er noget som er til stede i os og er uforanderligt, uanset om vi erkender denne natur eller ej. Men er vi ude af stand til at se virkeligheden som den er, vil vi støde på omfattende problemer og modgang. For at erkende denne natur er vi nødt til at øve os i en korrekt anskuelse eller en autentisk måde at se på tingene. Når vi øver dette, kommer vi til et punkt, hvor vi kan se den sande virkelighed, fuldstændigt som den er.

Når anskuelserne præsenteres i buddhistisk filosofi sker det ofte i en

diskussion af princippet om tomhed og fravær af personlig identitet, fordi dette anses som nøglen til at udvikle den korrekte anskuelse. Men når det drejer sig om den egentlige virkeligheds natur, så handler anskuelse om at udvikle en måde at betragte verden på, et perspektiv som gør det muligt, at se det der sker uden fejl.

Skal vi tale om fraværet af personlig identitet på en enkel måde, så lad os se på, hvordan vi normalt tænker på os selv med begreber som 'jeg' og 'mig'. Hvad er det, vi tror, vi identificerer, når vi tænker 'jeg' eller 'mig'? Hvad er det, som sindet, der tænker den tanke, faktisk ser på eller tror? Hvis vi undersøger det, vil vi opdage, at vores antagelse af 'jeg' eller 'mig', udspringer af troen på et 'selv' som en uafhængig entitet, hvis eksistens ikke beror på noget andet.

Men når vi kigger nærmere på denne antagelse, opdager vi, at vi faktisk ikke er uafhængige individer — vores eksistens afhænger af mange andre mennesker og forhold. Faktisk er vi meget afhængige og dette 'jeg' eller 'mig', som vi tror vi har, kan slet ikke eksistere alene. Der findes ikke noget fænomen, som vi kan referere til og identificere som en selvstændig enhed.

Når vi tænker på os selv som et 'jeg', så er vores krop noget af det første, vi refererer til. Med andre ord, så betragter vi som regel vores krop som basis for tankerne om os selv. Men vores krop er opstået afhængigt af vores forældre, og dens fortsatte eksistens afhænger af andre forhold, så som maden vi lever af og tøjet, der holder os varme. Så kroppen, selve grundlaget for at tænke at vi er uafhængige, er i sig selv præcist det modsatte — den er fuldstændig afhængig.

Når den dybere dimension af virkeligheden forklares med 'fraværet af personlig identitet', der lyder imponerende og vægtigt, kan der let opstå misforståelser. Nogle mennesker hører disse ord og tror, at der overhovedet ikke findes nogen identitet, altså at der ikke findes nogen overhovedet. Men det er ikke betydningen af 'at være uden personlig identitet'. Det handler ikke om at udslette sig selv, belæringerne om tomhed opmuntrer os tvært

imod til at udforske, hvad vi virkelig er — at se nærmere på den måde det personlige eksisterer eller ikke eksisterer på.

En af vores mest fundamentale vaner er at formode, at vi er selvberoende og adskilte. Men belæringerne om 'fraværet af personlig identitet' påpeger den grundlæggende realitet, at vi konstant er afhængige af andre: Vi lever i en verden af gensidig afhængighed, indbyrdes forbundenhed og gensidigt betinget opståen, som forbinder os med masser af mennesker og ting.

Det er vigtigt at nå til en klar forståelse af dette emne, for nogle mennesker spekulerer over betydningen af 'fravær af personlig identitet' og føler tvivl. Fraværet af egen-identitet skal ikke opfattes som et punktum, der sætter en stopper for al diskussion. I stedet skal vi opfatte det som et spørgsmålstejn. Nogle mennesker tager det ind i deres refleksioner som en vedtaget konklusion, der er givet. De siger, "Altså, der findes ikke noget 'jeg' og sådan er det bare." Men det er ikke den korrekte måde at nærme sig studiet af 'fravær af personlig identitet' på. Her har vi brug for en undersøgende indstilling, som kan bringe os videre.

Når Buddha belærte, at den personlige identitet på en eller anden måde ikke eksisterer, så bliver vi nødt til at forstå, hvad han mente med det. Hvad vil det sige helt specifikt, at der er fravær af eksistens? Hvordan præcist opererer personlig identitet i forhold til den egentlige virkelighed? Vi kunne nærme os disse spørgsmål med glæde og nysgerrighed. Fraværet af personlig identitet er ikke et bud, som Buddha gav, for at vi skal følge det; det er snarere en belæring af Buddha, som vi selv personligt skal udforske baseret på vores personlige erfaringer, så vi selv kan komme til klarhed over det. Hvis vi kan forene vores direkte erfaring med Buddhas belæring om fravær af personlig identitet, så kan vi nå en virkelig dyb forståelse.

Som jeg tidligere nævnte, så sagde Buddha ikke, at der overhovedet ingen identitet findes, men snarere at det personlige ikke eksisterer på den måde, som vi formoder, det gør. Vi kan begynde med at undersøge vores normale opfattelse af det personlige jeg, om der er en virkelig eksisterende identitet,

som svarer til vores formodninger og tanker. Denne undersøgelse bør ikke adskilles fra vores daglige erfaringer, men forbindes direkte med dem. Vi kan kigge på vores hverdagsliv og se, at vores overlevelse er afhængig af andre. Al vores mad og al det tøj vi behøver for at holde os i live, får vi fra andre. Hvis vi fortsætter med at reflektere over dette, vil vi udvikle en autentisk forståelse baseret på egne erfaringer.

Man kunne opfatte studiet af og refleksionen over fraværet af personlig identitet og tomhed, som var det en række bundne udsagn, der blot skal gentages efter Buddha. Men Buddha kan ikke erstatte os, når det kommer til at undersøge vores virkelighed. Det er op til os at udforske, analysere og tage beslutninger for os selv. På den måde kan belæringerne om fraværet af personlig identitet faktisk gavne os.

Nogle gange siger mennesker, der kommer for at se mig, at deres visdom er begrænset eller at de mangler skelneevne (*sherab* på tibetansk eller *prajna* på sanskrit). Nogle siger, ”Jeg har ikke ret meget visdom. Jeg beder dig, velsign mig, så jeg bedre kan udvikle den.” Eller de siger, ”Vil du ikke nok åbne porten til min visdom.” Men *prajna* er ikke sådan. Det er ikke noget, som jeg lige kan åbne op for folk, eller overføre til dem på en eller anden måde.

Der er mange forklaringer og inddelinger af *prajna*. Sammenfattende kan vi sige, at det er visdommen som erkender virkelighedens egentlige natur. *Prajna* øges, når vi øver anskuelsen. For at styrke vores visdom, må vi udvikle en ufejlbarlig anskuelse af hvad fænomeners fundamentale tilstand er. Dette involverer dybe personlige refleksioner og en ændring af vante måder at tænke og forstå på, så vi kan flytte os fra et snævert udsyn til et, der er bredt og åbent. Vi giver slip på gamle vaner, som er snævre, unøjagtige og stive og skifter til nye, som er rummelige, præcise og åbne.

Hovedsagen på første trin indenfor grundlaget er at udvikle visdommen, der kender det mangfoldige, som omfatter hele virkelighedens panorama. Det er klart, at denne form for visdom ikke er noget, som blot kan blive

givet til én: Det er noget, man selv skal udvikle. Vi er nødt til at arbejde med vores vaner — den måde vi normalt ser, tænker og forstår på — og ændre os fra at være begrænsede og forudindtagede til at være åbne og upartiske. Sådan når vi frem til at se tingene klart, som de er.

Træning i anskuelsen handler derfor ikke bare om at tilegne sig grundprincipperne indenfor de forskellige filosofiske systemer, selvom studier af dem skal til. Som netop forklaret, så skal vi udvide vores perspektiv og åbne og skærpe vores sind, det er det allervigtigste. Nogle misforstår træningen af anskuelsen, og i stedet for at deres sind bliver åbent og klart lukker det sig om en specifik filosofisk fortolkning. Resultatet er, at deres studier får den modsatte virkning end den tilsigtede, og at deres sind indskrænkes i stedet for at blive åbent.

Der er derfor ingen garanti for, at filosofiske studier vil føre til et mere klart og åbent sind. Hvis vi ikke studerer på den rigtige måde, så kan de føre til snæversyn. Det vigtigste er, at vi skal nærme os anskuelsen med et åbent sind, med villighed til at undersøge antagelser, ikke blot fra én, men fra alle vinkler og villighed til at reflektere over grunden til en given konklusion. Det er vigtigt at mærke sig dette, når vi studerer buddhistisk filosofi.

Nært relateret til 'fraværet af personlig identitet' er et andet nøglebegreb i den buddhistiske anskuelse, '*tomhed*'. På sanskrit er ordet for tomhed *shunyata*, hvor roden i ordet betyder 'nul'. Hvad er det, vi gør, når vi studerer tomheds-anskuelsen? Vi giver slip på tidligere formodninger og indgroede vaner, som vi har udviklet mentalt. Ved at benytte vores sind til at reflektere over tomheden, fejer vi det tykke lag af tanker bort og bringer sindet tilbage til dets oprindelige udgangspunkt, dets grundbase, så vi kan starte på en frisk og se på verden med nye øjne. Denne proces tillader ny visdom at udfolde sig i os og giver rum for en dybere erkendelse. Tomhed har denne meget specielle kapacitet.

Vores tilgang til grundlaget er på første trin kort sagt at udvikle et forhold til den faktiske virkelighed. Dette peger på den essentielle betydning af,

hvad Hans Hellighed Dalai Lama mener, når han taler om en videnskab om sindet. Vigtigheden ligger i at finde og udforske begrundelserne for et hvilket som helst standpunkt, enhver vane, ved at undersøge de direkte erfarede fakta med vores intelligens. Set fra dette perspektiv er træning af anskuelsen faktisk ikke religiøs per se: Det handler ikke om at påtage sig en religiøs skik, eller om at tillægge sig vaner eller at følge bestemte ritualer. Vi skal snarere søge begrundelserne for at fastholde en bestemt mening eller en bestemt holdning. Vi praktiserer kontinuerligt for at udvikle vores visdom og på denne måde opnår vi dyb tillid i vores forhold til virkeligheden.

Jeg tror, at dette er en god pointe at afslutte vores første morgen-session med, vi fortsætter i eftermiddag.

Kapitel Fire

GRUNDLAGET, VEJEN OG RESULTATET

Session II



At følge vejen betyder, at vi opnår en stadig dybere erfaring af vores sande natur. — Karmapa

Vi indledte denne morgens belæring med at undersøge en kendt triade i de buddhistiske belæringer, kendt som grundlaget, vejen og resultatet. Vi begyndte vores diskussion med at udforske betydningen af begrebet grundlaget og den måde det udpeger tingenes grundlæggende natur, den egentlige virkelighed. Når vi vender os mod den, kan vi begynde at forholde os til realiteterne – bruge vores evne til at reflektere som støtte for vores syn på verden og vores tilgang til livet.

Vi har talt om, at det at udvikle en korrekt anskuelse af virkeligheden ikke bare er de lærdes og filosoffernes domæne, men er relevant for vores umiddelbare liv og, endda mere end tidligere, helt afgørende for måden vi agerer på i det enogtyvende århundrede. Når det handler om emner som menneskeværd og lignende tanker, er det vigtigt at udvikle en sammenhængende anskuelse baseret på argumenter, så vi kan få en klar forståelse af menneskelivets egentlige værdi. Vi kan også overveje, hvordan vores evne til at værne om og værdsætte vores liv kan udvikles.

Som næste del, af grundlaget, vejen og resultatet, har vi vejen. I buddhismen præsenteres de tre juveler, buddha, dharma og sangha traditionelt som det mest grundlæggende for vejen. Når vi entrer porten til dharma, så er de tre juveler den grundlæggende støtte for vores praksis — de er roden af og hjertet i alle Buddhas belæringer.

Af de tre juveler er det Buddha, der viser os vejen, som en guide, der ved hvordan vejen skal tilbagelægges og kan forklare os det. Dharma er den vej

vi gennemrejser mod befrielsen. Sanghaen er vore ledsagere på vejen, som følges med os og sikrer, at vi kommer videre.

Dharma er helt afgørende på vejen, for vores mål er tilstanden af befrielse eller den alvidende buddha-tilstand, og vejen, der fører til dette, er dharma. Der er mange forskellige veje tilgængelige som vi kunne slå ind på. Nogle af vejene er kendte og vi kender mange andre mennesker, som allerede har fulgt dem. Andre veje er mindre kendte, og vi kender ikke mange, som har fulgt disse veje. Vi vælger som regel den mest velkendte vej, eftersom det føles lettere og mere trygt; vi ved mere om den og de mennesker, som har valgt den før os. Den ukendte vej forekommer skræmmende og farlig, så vi kommer i tvivl og vender om.

Samtidig gælder det også, at netop en ukendt og mindre befærdet vej kan virke tillokkende. Den ukendte vej kunne vække vores nysgerrighed. Hvad sker der mon? Netop det, at vejen er ny og uudforsket gør os glade og spændte på, hvad der viser sig. Samtidig møder man færre på en ubefærdet vej, så vi møder ikke så mange, vi kan spørge. I sammenhæng med dharma er det lærere eller spirituelle venner, vi vender os mod, da de har gennemført denne ekstraordinære rejse, som vi ønsker at begive os ud på.

Oprindeligt var det Buddha som tog praksis-vejen og fulgte den til målet – den fulde erkendelse – så Buddha anses for at være den mest pålidelige vejleder for dem, der følger vejen. Men Buddha levede for mere end 2.500 år siden, så selvom Buddhas lære og Buddha selv er troværdige vejvisere, så opfattes hans liv efterhånden mere som en fortælling eller en legende. Vi har brug for en mere nutidig kilde til viden, som er troværdig. Vi leder efter en levende person, der har tilbagelagt en del af vejen og kender de detaljer, vi skal vide noget om. Sådant en spirituel ven kan indgyde os mod og, specielt i svære stunder, minde os om gavnen ved vejen og dens endelige mål.

Men selvom vi støtter os til en nulevende spirituel ven, har vi til syvende og sidst en lang spirituel rejse foran os, som vi må klare selv, og det bliver

ikke let at nå vores bestemmelsessted. Derfor påpeges det i belæringerne, at vi hver især er nødt til at udvikle en følelse af tro på og tillid til det, vi gør og der, vi vil hen. At lære at rette sig indad er det væsentligste punkt i meditation.

Selvom vores egen erfaring ikke er skjult for os, så er det nogle gange lettere at have tillid til andre frem for til sig selv, for vi ser ikke altid os selv klart. Men når vi praktiserer dharma, bliver det svært, hvis vi mangler selvtillid og tro på os selv. Vores sind skal være beslutsomt og stabilt, forankret i tillid til dharmaen. Hvis ikke, vil vores praksis ikke bære frugt.

Det er også sandt, at selvom vi skal stole på os selv, er det undertiden svært at finde sin selvtillid. Når vi praktiserer, bruger vi lang tid på at søge en indre sandhed og finde ud af, hvem vi egentlig er. Dette lærer os at have mere tillid til os selv og vores dømmekraft, og det beriger os med ægte positive kvaliteter. Man bruger lang tid på disse bestræbelser, når man praktiserer dharma.

Når vi først opdager, at denne praksis med at kigge ind i os selv faktisk er den vigtigste dharma-praksis, kan vi se, at begreberne om vej og mål blot er en analogi: der er ikke et bestemt sted, et særligt mål som hedder befrielse, som vi når frem til. Det sande billede er enklere: Vi bliver mere fortrolige med os selv. 'At følge vejen' betyder, at vi når en stadig dybere erfaring af vores sande natur. Efterhånden som vi ser den iboende natur mere tydeligt, tilbagelægger vi faktisk vejen — og sådan ankommer vi til bestemmelsesstedet, som kaldes befrielse. Når vi forstår dette, ved vi, at befrielse ikke er et sted uden for os selv, og at vejen, der fører derhen, simpelthen er en proces, hvor vi lærer at kigge dybere.

Når vi tænker over det, så er analogien af en vej, der strækker sig fra en begyndelse til en slutning faktisk ikke dækkende. I stedet for denne lineære proces ville en analogi passe bedre, at vi bevæger os fra det ydre til det indre, fra periferien og ind mod centrum af en cirkel. Vi starter på det ydre plan og gennem vores praksis bevæger vi os nærmere og nærmere, indtil vi

til sidst ankommer til midten og kan se vor egen sande natur.

Vores almindelige måde at tænke på er som regel en hindring for denne proces. Vi vil altid have, at tingene skal være bedre, end de er lige nu. Vi har for vane at mene, at tingenes nuværende tilstand er lidt for jævn, for simpel, alt for almindelig. Vi ønsker en ændring i vores situation, så vores erfaring bliver mere spændende og imponerende. Vi har alle, til en vis grad, for vane at tænke på denne måde. Når vi bringer denne vanetænkning ind i vores dharma-praksis, nærmer vi os dharma som forbruger eller materialist og går fejl af vejen. Vi vil have noget finere og mere vidunderligt, noget højt og meget specielt. Får vi det, så føler vi, at vi har modtaget en rigtig god belæring. Men hvis der er mulighed for at modtage belæringer, som forekommer mere almindelige eller hverdagsagtige, så tænker vi, at de nok ikke er så meget værd.

Nogle dharma-studerende tager måske tilflugt og bodhisattva-løfter fra en lama, men anser senere niveauet for disse belæringer som alt for lavt, så de leder efter en anden lærer som er mere berømt eller villig til at give de belæringer, der anses som dybere. De forlader deres oprindelige lærer, og når de bliver spurgt, om den eller den person ikke er deres lærer, så svarer de, ”Åh nej, det er blot en lærer som har givet mig tilflugt og bodhisattva løfter.” De ser ned på lærere, som de opfatter som laverestående på en eller anden måde og formår ikke at se den store værdi af det, de har modtaget.

Pointen her er, at værdsættelse er meget vigtig. Værdsættelse kan hjælpe os til at udvikle mange andre positive kvaliteter og kan give dybe erfaringer af velvære. I meditation bruges åndedrættet for eksempel ofte som fokus for sindet, og vi kan lære meget af vores åndedræt. Når vi er levende, trækker vi vejret hele tiden, det er en basal kropslig funktion. Fra dette perspektiv er det ikke noget særligt — kroppen gør det helt af sig selv. Vi behøver ikke at lægge mærke til det for at trække vejret; vi kan ånde uden at være opmærksomme på det.

Når vi praktiserer meditativ koncentration derimod, anvender vi

åndedrættet som genstand for fokus med fuldt overlæg og retter hele vores opmærksomhed mod hvert eneste åndedrag. Vi bliver fortrolige med det og er konstant opmærksomme på bevægelsen af ind- og udånding. Når vi gør det, opstår der naturligt indsigt i vores sind. Vi påskønner, at åndedrættet for at fungere, er afhængigt af bestemte årsager og betingelser. Hvis vi holder op med at trække vejret, hører livet også op. I samme øjeblik vi erkender dette, opstår dyb påskønnelse af vores åndedræt, som, skønt det er enkelt og almindeligt, alligevel er fuldstændigt afgørende for vores fortsatte eksistens. Med denne indsigt kan vi se, at selvom åndedrættet er så ligetil, er det noget smukt og forunderligt og helt naturligt fyldes vi af stor taknemmelighed.

Når vi nærer denne indstilling, vil vores ideer om lykke måske ændres. Vi indser måske, at for at blive lykkelige, er en særlig type bil eller hus ikke nødvendigt. Det går måske op for os, at dette almindelige åndedrag i sig selv er fyldt med velbehag og glæde, og at det er nok. Dette er blot et eksempel på, hvordan vi kan nærme os vejen. Og hvad angår dagens emne, vil jeg slutte her.

AT TRANSFORMERE FORSTYRENDE FØLELSER

I går deltog jeg i en konference om at transformere forstyrrende følelser og jeg tror, det vil være fint at tage tråden op fra den diskussion. Som jeg tidligere har nævnt, så handler dharma-vejen om at udvikle et forhold til os selv og finde ud af, hvordan vi skal forholde os begavet til vores eget sind og egne erfaringer. Når vi undersøger os selv ærligt, så opdager vi måske, at vores største udfordring er vores egne smertefulde og forstyrrende følelser.

Det er grunden til, at alle Buddhas belæringer fokuserer på metoder til at tæmme vores forstyrrende følelser. Det siges, at Buddha ingen dharma-belæringer gav, som ikke sigtede mod arbejdet med vores sindsgifte. Man kan sige, at alle Buddhas belæringer er instruktioner i at tæmme sit sind og arbejde med sine forstyrrelser. Det perspektiv, jeg almindeligvis lægger vægt på, er at vende opmærksomheden indad og kigge direkte på sig selv

og sit indre landskab frem for at vende den udad og flygte ind i distraktion.

Det er let for os at rette opmærksomheden udad og kommentere på andres emotionelle problemer og beskrive deres fejl og forvirring. Men når vi retter blikket indad mod os selv, er det pludselig ikke så let at tale om, hvor problemerne er. Hvorfor? Når det handler om vores egne mangler, så kigger vi udenfor efter nogen eller noget, vi kan klandre for det og siger, ”den situation er grunden til, at jeg føler sådan. Den person eller den gruppe mennesker er årsag til mit problem og gør, at jeg har det sådan.” Dette er vores vanemæssige afledning af blikket fra det, der faktisk sker, men sandheden er, at vores forstyrrende følelser kommer fra os selv. Udspringet for vores oplevelse af følelsesmæssige vanskeligheder og omvæltninger er i os selv. Dette er en mere rammende beskrivelse af tingenes tilstand, men vanskeligere for os at acceptere.

I mange lande lægges der stor vægt på ytringsfrihed og fri meningsdannelse, noget der i dag anses for meget vigtigt, og med rette. Men måden vi forvalter disse friheder på, kan forekomme lidt underlig. Vi har i meget høj grad frihed til at sige, hvad vi vil, til høj eller lav, om de fejl vi ser. Men vi skal samtidig huske, at vi også er frit stillet til at se på os selv og iagttage egne fejl og forstyrrelser. Når vi frit må bemærke andres problemer, skal vi ikke glemme at tjekke vores egne forstyrrende følelser og lidelse. Denne frihed bør vi også drage nytte af, tænker jeg.

Et slogan fra læren om sindstræning lyder, “Saml alle bebrejdelser til én.” ‘Én’ refererer da til den ophobning af negative følelser, som vi huser. Dette slogan opmuntrer os til ikke at søge undskyldninger uden for os selv, som vi kan bebrejde for vores lidelse, men i stedet kigge indad efter kilden til vores problemer. Når vi gør det, er vores undersøgelse virkelig begyndt; netop sådan starter man i dharmen sin søgen efter sandhed.

Når det lykkes os at vende opmærksomheden indad og fokusere på vores egen forvirring og genkende vores forstyrrende følelser, så har vi indledt en egentlig stedfæstelse af kilden til vores lidelse og besvær. Processen mod

frigørelse fra lidelse begynder med at kunne identificere disse grundlæggende årsager. Hvis vi undgår denne proces, fastholder vores opmærksomhed på ydre forhold og vedvarende bebrejder andre for vores lidelse, så er det vanskeligt at nå til bunds i vores problemer. Det endelige resultat ville da være en ulykkelig verden, hvor mennesker ustandselig bebrejdede hinanden.

Som jeg tidligere nævnte under: 'Dialogen om at transformere forstyrrende følelser,' er vrede den af de tre sindsgifte, som er lettest at få øje på; begæret kan vi se, men vi opfatter det ikke altid som negativt; og uvidenhed (eller forvirring) er af natur vanskelig at konstatere. Da vi ikke kan identificere uvidenhed i vores sind, ser vi det ikke som problematisk og som årsag til besvær. Uvidenhed nævnes ofte i de buddhistiske tekster, så omfattende studier er mulige, men i ens egen erfaring er den svær at lokalisere, så man kan sige, 'dette er lidelsen ved uvidenhed.'

Det er nogenlunde tilsvarende med alle andre forstyrrende følelser: vi opnår en form for forståelse når lidelsens forskellige facetter forklares, men før vi kan identificere dem direkte i vores egen erfaring, kan vi ikke påbegynde den nødvendige proces i arbejdet med at ændre dem. En ren intellektuel forståelse kan ikke røre vores hjerter i en grad, så vi virkelig ændrer noget. Så længe vores kendskab til forstyrrende følelser forbliver i vores hjerne som intellektuel information, så rører den ikke vores hjerte, så forandringer kan ske. Vi bør engagere os fuldstændigt i at studere os selv, så vores hjerte bevæges dybt og forandring virkelig kan finde sted. Kun på denne måde kan en transformation finde sted på den praktiserendes vej.

AT OPNÅ FRIHED GENNEM MEDITATION



Det vigtigste i meditation er at lære, hvordan sindet slapper af i sig selv. —
Karmapa

Emnet for denne morgens belæring er meditation. Hvis nogen skulle forklare dig om meditation, så ville du nok foretrække, at vedkommende selv havde meditativ erfaring. Men selv har jeg virkelig ikke nogen særlig erfaring i meditations-praksis. Jeg bliver altid spurgt af journalister, ”Hvad er det første du gør, når du vågner om morgenen?” Jeg tror, det er et ledende spørgsmål fra deres side, fordi de forventer svaret, ”Det første jeg gør om morgenen er at meditere.” Hans Hellighed Dalai Lama har nemlig ofte svaret sådan.

Egentlig bliver jeg lidt forlegen, når journalister stiller mig dette spørgsmål. Jeg kan ikke sige, at jeg ikke praktiserer, for jeg er optaget af refleksion, mindfulness-praksis og lignende. Men samtidig kan jeg vanskeligt sige, at jeg har en formel meditationspraksis. Som hovedpraksis forsøger jeg at være opmærksom og bevidst i alle mine handlinger, om det så er at bevæge mig omkring, at sidde, at ligge ned eller hvad som helst andet. Jeg tror, det lykkes mig at praktisere med fokuseret sind fra øjeblik til øjeblik. Bortset fra det har jeg ikke ret meget erfaring med formel meditation, så det bliver nok vanskeligt for mig at forklare meditation. Måske vidste arrangørerne det og valgte emnet meditation her til morgen for at prøve mig af.

Som I alle ved, er der i verden i dag en voksende interesse for emnet meditation og mindfulness. Statistikker fra Google bekræfter interessen for denne nye attraktion. De viser et højt antal søgninger på emner, der er forbundet med meditation, men kigger man på statistikkerne for begrebet

buddhisme faldet antallet af søgninger drastisk. Dette viser os, at der er mange flere mennesker som søger information om meditation, end om buddhisme. Jeg tror, det skyldes, at buddhisme påføres etiketten 'religion', hvilket påvirker folks interesse for emnet negativt. Meditation og mindfulness stemples ikke på denne måde, så folk kan lettere relatere til disse emner.

På den ene side er det gode nyheder, som vi skal hilse velkomne og holde øje med. Det er dejligt, at flere mennesker er nysgerrige i forhold til meditation og vi skal støtte denne tendens. Men på den anden side er dele af denne bevægelse lidt foruroligende. Nogle gange ser jeg en tendens til at udnytte meditation kommercielt. Det er bekymrende, fordi det ville være et stort tab, hvis meditation blev adskilt fra dens oprindelige værdier og den rige tradition, den stammer fra.

Det at dyrke yoga har gennemgået lignende faser. I Indien var yoga-praksis oprindeligt noget strengt spirituelt: Den var hemmeligholdt og dens udøvere var fordybet i spirituel stræben. Men i vore dages verden gøres yoga ofte til en vare af sekulære grunde. Man kan blive foruroliget over, om noget lignende kunne ske med meditation.

Faktisk er meditationspraksis meget personlig, og gør man den til en vare vil det frarøve meditation dens fulde og dybe kontekst (af filosofi, socialt engagement og etik for eksempel), som bør værdsættes og understøttes. Værdsættelse, af denne bredere dimension, gør det muligt at holde forbindelsen med det autentiske udspring for meditation. Med dette i sinde, tænker jeg, at det er meget vigtigt at indlede sin meditation med at undersøge sin motivation for at beskæftige sig med praksis. Vi er nødt til at se nærmere på vores hensigt med at meditere. Hvad er målet med det? Hvorfor gør vi det? Gennem en sådan analyse skal vi udvikle så meget klarhed som muligt, så vi ved, hvad vi gør og hvorfor.

Når vi undersøger vores motivation, skaber vi klarere og mere gennemskuelige forhold i vores sind og dette påvirker kvaliteten af vores

meditation, og måden den udvikler sig på. Nogle gange bliver vi så fokuserede på meditations-teknikken, at vi mister overblikket — hvilken slags mentalt landskab er det, vi skaber for os selv? Vi kan også bruge lang tid på at spekulere over, om vi praktiserer en særlig teknik korrekt eller ej. Men hvis vi betragter situationen omhyggeligt, den mentale stemning, vi skaber — med andre ord den grundlæggende indstilling vi tager med ind i meditationen — er vigtigere, end hvor præcist vi udfører en meditations-metode.

Dette tydeliggøres i et uddrag af en biografi om den tredje Karmapa, Rangjung Dorje (1284-1339). Han var kendt som en stor meditationsmester, og mange af hans elever var anerkendt som dygtige mediterende. På et tidspunkt fik Karmapa besøg, og personen spurgte ham, ”Jeg har hørt, at der findes en spirituel vejledning, som gør det muligt at nå erkendelsen uden at praktisere. Hvis sådan en vejledning findes, vil jeg gerne bede om den.”

Den tredje Karmapa, Rangjung Dorje, svarede, “Ja, der findes en sådan instruktion på ikke-meditation, men selv hvis jeg gav den til dig, er jeg ikke sikker på, at den ville hjælpe dig. For jeg er usikker på, om du kan forstå og erkende den. I stedet for at følge den rette betydning af instruktionen, vil du måske praktisere en konstrueret meditation. Selv hvis du fik den, tror jeg ikke, den ville gavne dig.” Når det kommer til stykket, er meditations-teknikker ikke så vigtige. Det vigtigste i meditation er at lære, hvordan sindet slapper af i sig selv. At lære, simpelthen at give slip, er det væsentligste punkt i meditation.

Når man praktiserer shamatha, eller ’rolig tilstedeværelse’, er den vigtigste instruktion, at lade sindet hvile fokuseret på et objekt, uden distraktion. Vi samler sindets energi og retter den mod et fokuspunkt. En analogi ville være, som at hælde vand gennem et rør. I vore tiders moderne verden, og specielt i travle byer, bliver sindet ustandseligt afledt af alle de ydre objekter og stimuli som bylivet byder på — vores opmærksomhed fanges af den konstante fremhævelse af materielle ting og verdslige

bekymringer.

For at modvirke dette, opmuntrer praksis af rolig tilstedeværelse os til at fokusere indad, snarere end at lade sindet afledes mod det ydre. Vi lærer, at lade det begrebsmæssige sind falde til ro og forblive utvungent i en fredelig tilstand. Kort sagt, så er en vis anstrengelse nødvendig for at træne sindet i udelte opmærksomhed, men det skal gøres på en afslappet måde. Generelt er det at være entydigt fokuseret og afslappet meget vigtigt for meditation.

Meditation er ofte forbundet med en genstand for opmærksomhed, hvilket gør sindet mere roligt og opmærksomheden mere samlet. Objektet kan være noget ydre, som vi anbringer i vores synsfelt og retter vores fulde opmærksomhed mod, eller objektet kan være et indre billede, som vi forestiller os og retter vores opmærksomhed mod. Der er forskellige objekter at arbejde med, men alle tjener som metoder til at bringe vores sind til ro.

'Rolig tilstedeværelse' kan også praktiseres baseret på vores åndedræt. Når det er åndedrættet, vi fokuserer på, giver det særlige fordele. Da det altid er der, behøver vi for eksempel ikke at søge det andre steder, men kan blot rette vores opmærksomhed mod det. Kort sagt kan åndedrættet være en simpel og praktisk støtte for vores meditation.

I denne form for meditation fokuserer vi vores udelte opmærksomhed på åndedrættet, med hele vort sind involveret; man kan også sige, at vi nyder vores åndedrag fuldstændigt, som smagte vi på det. Vi fortsætter så denne praksis og holder opmærksomheden på åndedrættet så godt som muligt og uden afbrydelse, idet vi nyder det ene åndedrag efter det andet. Hvis vi ikke kan holde fokus uafbrudt skal vi ikke bekymre os om det, vi kan bare slappe af. Det er vigtigt at være utvungne, når vi fokuserer på åndedrættet. Nogle tror, at de skal gøre noget særligt for at slappe af, men det er ikke det, der menes. Ægte afslappelse vil sige, at man ikke prøver at slappe af, for når man gør det, er man ikke afslappet.

I meditations-anvisningerne til Mahamudra (*chagya chenpo*, det store

segl) og Mahasandhi (*dzogchen*, den store perfektion), kan vi læse instruktioner, som opmuntrer os til at hvile sindet direkte på bevægelserne i det eller direkte på det begrebsmæssige sind eller på det opfattende sind. Den slags instruktioner lærer os, hvordan vi skal slappe af i meditation. Hvis vi i begyndelsen ikke formår at fokusere på det objekt, vi har valgt som referencepunkt, kan det ske, at vi bekymrer os og kæmper med vores sind for at få det til at fokusere igen.

Hvis vi ikke kan fokusere på vores valgte objekt, instruerer Mahamudra- og Mahasandhi-traditionerne os i at hvile sindet i denne tilstand af ikke at kunne fokusere. Hvis vi godt kan fokusere, så hviler vi vores sind i tilstanden af at kunne fokusere. Det vi ikke skal gøre, er at bekymre os, hvis vi ikke kan holde fokus i begyndelsen. Der er ingen grund til at gå i panik, når vi opdager, at vores sind er distraheret. Hvis vi kan slappe af i sindet, selv når forskellige objekter viser sig, så kan vi forblive i en tilstand af mindfulness, og vores grundlæggende opmærksomhed og agtpågivenhed vil fortsætte uforstyrret.

En anden misforståelse kunne være at behandle sindet, som om det var et tungt objekt, der blev lagt solidt på vores åndedræt for at holde på det, men denne tilgang er ikke gavnlig. Nogle mennesker har fortalt mig, at når de praktiserer meditation på åndedrættet, så stopper det og da det er meget ubehageligt, er de nødt til at holde op. Det lader til, at de tager det lidt tungt og behandler sindet som noget solidt, der blokerer for åndedrættet.

At praktisere sådan gavner ikke. Vi skal hellere erfare vores sind som noget flydende, som luftstrømmen, der flyder i takt med åndedrættet. Når vi ånder ud og luften strømmer gennem vores næsebor, tænker vi ganske enkelt, "Ah, luften strømmer ud", og vi lader vores sind flyde sammen med åndedrættet. Så vores opmærksomhed skal være smidig — ikke anspændt, men uden fiksering og stivhed. Vi kan lade sindet være så let som luften, der flyder blidt med åndedrættet. Modsat sker det for nogle, at de i meditation behandler sindet, som var det en lurende snigskytte med gevær,

rettet stift mod sit mål. Den slags anspændthed er ikke gavnlig i meditation; i stedet skal vores sind være let og flydende.

Når vi mediterer, trækker vi vejret naturligt, på samme måde som vi plejer. Der er ingen grund til at anstrenge sig og presse sit åndedræt ind i et særligt mønster — vi trækker bare vejret normalt. Der er mange, der mediterer ved at tælle åndedragene, altså tælle runderne af åndedrag eller hvor mange ind- og udåndinger de tager. Jeg tror, at det lige nu er bedre ikke at tælle åndedragene og i stedet simpelthen slappe af, mens man holder et let fokus på selve åndedrættet. Det kan gøre ens praksis lidt for kompliceret og travl, hvis man udover at holde fokus også tæller åndedrag. Lige nu er det bedre at slappe af og undlade at tælle.

Når det handler om antallet af meditations-perioder siger de almindelige instruktioner, ”Lav korte meditations-perioder tit.” Dette er et godt råd at følge, men hvis vi gerne vil praktisere på en fuldkommen måde og opnå kvaliteterne ved rolig tilstedeværelse, som det forklares i de traditionelle tekster, så er det ikke så enkelt endda. Disse kvaliteter opnås ikke gennem et let eller skødesløst forhold til meditation. Sagt lige ud, så opnås rolig tilstedeværelse og dens kvaliteter gennem måneders intensiv praksis i tilbagetrækning.

Hvis vi helliger os shamatha i flere måneder og virkelig dykker ned i denne praksis, så kan vi komme til at personificere de kvaliteter, der karakteriserer et fredeligt sind. På den anden side, så flytter en lille smule daglig praksis ikke så meget. Selvfølgelig gavner det ved at gøre sindet roligere og os selv mere fokuserede, men det kan ikke føre os hele vejen til rolig tilstedeværelse, som det belæres i teksterne. I dag er det desuden vanskeligere at trække sig tilbage, for ifølge teksterne skal vi finde et afsides og isoleret sted og selv her er der i dag dækning på mobiltelefonen.

Et andet vigtigt punkt er at meditere korrekt lige fra begyndelsen af vores praksis. Hvis vi lige fra begyndelsen gør os umage med at praktisere ordentligt, er der en god chance for, at det går fremad med vores meditation.

Lægger vi derimod ud med dårlige vaner, så dannes der tendenser, som med tiden kan forstyrre vores praksis, og på et senere tidspunkt kan de være vanskelige at rette op på. Noget af det mest udfordrende ved meditation er, at det kan være ret kedeligt; det er ikke spændende på samme måde som ting, vi ellers er vant til at underholde os med. Faktisk er vores sind som et barns med behov for spænding og adspredelse hele tiden. Et barn kan kun fokusere i kort tid ad gangen, så løber det hurtigt videre til noget andet.

Vi skal være opmærksomme på denne tendens og afværge den med en klar intension om at være tålmodige og vedholdende igennem faser, som virker begivenhedsløse og kedelige. At holde sin meditation i gang på denne måde giver mulighed for fremgang. Men har vi allerede fra begyndelsen rodet os ud i dårlige vaner og givet efter for adspredelser og trang, så bliver det vanskeligt at fjerne disse dårlige vaner senere, og de vil hindre vores praksis. I stedet for at føle os tvunget til at sidde på meditationspuden kunne vi være entusiastiske angående vores meditation; i stedet for at tørste efter underholdning eller anden form for spænding, kan vi udvikle en helhjertet begejstring og glæde for vores praksis.

Lad os kort vende os mod perceptionsprocessen og dens forhold til meditation. Vi er i almindelighed opslugt af vores fem sansbevidstheder, som har med opfattelsen af form, lyd, lugt, smag og taktile objekter at gøre. Uafbrudt distraheres vores sind af disse fem sansobjekter og den nydelse, de muliggør. Men meditation tager udgangspunkt i den sjette, den mentale bevidsthed, og det behag, vi nyder i meditation, har sin base i meditativ koncentration (*samten, bsam gtan*). Nu til dags lægges der stor vægt på ydre udvikling, og den ydre verden er mest forbundet med de fem sansbevidstheder. Vores samfund støtter os ikke i at forholde os til den sjette bevidsthed og glæden ved meditation. Den nutidige verden er et udfordrende miljø at leve i, når det handler om meditation.

Her kan et eksempel være hjælpsomt. Vores egen var ret afsides og ikke videre påvirket af moderne udvikling. Selvom vi levede komfortabelt og

ubekymret, så havde det hverken omfang eller kvalitet som det, man ser i dag. På en måde kunne man sige, at vi var fattige, men på den anden side – i vores livsstil og måden vi relaterede til vores omverden på, vores opfattelse af glæde – det var ligesom hos Nordamerikas indfødte folk.

Der var ting at nyde, men ikke som man ser det i dag, i så store mængder og overvældende variation. Vi nød stort set de samme ting, som vores forfædre havde nydt i hundreder af år. Der var ikke mange nye sager og det var bestemt ikke som i dag, hvor der kommer nye produkter hele tiden, som begejstrer og frister os med endnu mere underholdning. Det som vores forældre og bedsteforældre havde haft på, det klædte vi os i. Den mad de spiste, den spiste vi også.

Det er svært at sige, at det velvære, vi kendte til, var det samme som glæden i meditativ koncentration, men det er måske ikke helt ved siden af. Vi var meget tilfredse og vi havde ikke mange bekymringer. Ser vi derimod på den nutidige verden med dens imponerende fremskridt på så mange områder, så virker det som om, at lidelsen er fulgt med udviklingen. Des mere industriel og teknologisk fremgang vi har, des mere tager lidelse og utilfredshed til.

Jeg tror, vi slutter her. Dette er den bedste forklaring på meditationspraksis, som jeg kan give. Jeg tror ikke, at dette var en fuldstændig autentisk meditationsinstruktion, men man kan sige, at jeg tilsyneladende gav en belæring og det forekom som om, I lyttede til den.

MEDFØLELSE ER MERE END EN FØLELSE



På et dybere plan er vi alle en del af hinanden. — Karmapa

Situationen i denne verden er, at vi altid gensidigt står i forbindelse med hinanden. Det 21. århundrede er informationens tidsalder, og det er klart, at takket være teknologien er vi indbyrdes tættere forbundet end nogensinde før. Men overvejer vi vores personlige relationer, så gør vi det normalt på en måde som fordrejer dem, ved at tænke i begreber om 'mig selv' og 'den anden'. Dette 'selv' er her ovre og den 'anden' er der ovre langt væk; vi opfatter disse to som forskellige og adskilte personer uden indbyrdes relation. Men faktisk er vi alle forbundne, og på et dybere plan er vi alle en del af hinanden. Vi deler alle oplevelsen af glæde og smerte, og vi deler også et ansvar for hinanden.

Faktisk er medfølelse ikke så tung en byrde at bære for os. Selve ansvaret er af natur mod eller styrke i sindet. At bære et ansvar betyder at udvikle tillid og håb og at vække vores evne til at udvise venlighed og medfølelse. Når vi forstår ansvar på denne måde, kan vi tage det på os med iver og entusiasme.

Både forskere og buddhister forklarer, at evnen til kærlig omsorg er naturlig eller iboende; vi har den med os ind i verden. Afhængigt af barnets omgivelser vil denne iboende evne enten tage til eller begrænses, så det er vigtigt, at det omgivende miljø styrker vores evne til kærlig omsorg og medfølelse og opmuntrer os til at støtte hinanden. Desværre møder man i dag snarere situationer, der opildner til vold end opmuntrer til medfølelse. Det er ikke fordi, vi mangler venlig omsorg, men vi har brug for en atmosfære, som fremmer den; vi må altså støtte hinanden i at skabe en sådan.

Familielivet er udgangspunktet for at udvikle disse positive kvaliteter. Familien kan gennem fælles gøremål fremme fred og venlig omsorg, men også ved blot at bruge ordene venlighed og medfølelse. Det kan gøre en stor forskel. Da jeg var ganske ung, boede jeg hos mine forældre. De var uuddannede, men var vokset op i en tradition, der lagde vægt på venlighed, ikke kun overfor mennesker, men mod alle levende væsener store som små. Vi lærte altid at respektere og beskytte dyr, selv de mindste insekter. Dette gav et positivt indtryk i vores sind, som mindede os om ikke at skade levende væsener eller at udøve vold. Når vi bliver ældre, møder vi mange problemer og vanskeligheder, men har vi som unge modtaget gaven af en positiv tankegang, kan disse indtryk gennem tiden uddybes og blive stærkere.

Når vi tænker på venlig omsorg og medfølelse, opfatter vi tit medfølelse som sympati, måske som empati, eller undertiden som det at forstå en anden person. På denne måde deler vi faktisk vores erfaring i to: Subjektet som har medfølelse og objektet som medfølelsen omfatter. Vi oplever normalt disse to som adskilte og tænker, ”Jeg mediterer på medfølelse for den anden person.” Men vi burde føle, at den person, vi har medfølelse for, faktisk er en del af os, og at vores hjerte og sind er fuldt involveret i vedkommende. Medfølelse handler ikke blot om forståelse, det er også følelsen af at involvere sig i den anden med hjerte og sind. Gennem praksis kan vi efterhånden blive en legemliggørelse af medfølelse og udtrykke den så tydeligt, at den anden person kan mærke det.

Hvis vi mediterer på medfølelse og fornemmer, at vi, som føler det, og objektet for vores medfølelse er adskilt, så har vi stadig brug for at udvikle vores medfølelse. Først, når den mediterende selv fuldstændig bliver til medfølelse, er der udviklet en sådan kraft i medfølelsen, at andre kan føles som en del af os selv. Det er ægte medfølelse.

Når vi er nået dertil, er medfølelse ikke blot en følelse, men bliver den aktivitet vi udfører; den bliver det instrument vi bruger til at hjælpe andre

her i verden. Ved at meditere på medfølelse, kan vi efterhånden mærke, at det er medfølelse, der ser gennem vores øjne. Og på grund af vores motivation, så når vi lytter, gennemsyres vores hørelse af medfølelse. Og når det vi opfatter, gennem vores fem sansorganer, er badet i medfølelse; så er det ikke blot en følelse, det bliver til en aktivitet og et redskab til at gavne andre. Når vi har nået disse trin i medfølelses-meditation, så vil vores tilstedeværelse, når vi for eksempel taler med mennesker, være fyldt med medfølelse; vores erfaring er ikke længere delt op i 'selv' og 'anden', og venlige ord kommer af sig selv. Vi bør gøre en stor indsats for at blive sådan.

Lige nu ser alle meget alvorlige ud og på en måde er det måske en alvorlig sag; men på en anden knap så alvorlig, for vi har alle en iboende evne til at være medfølende. Omgivelserne, vi lever i, gør, at det kan være vanskeligt at udvikle og virkeliggøre den.

Når vi er unge, er det meget vigtigt at udvikle medfølelse for alle livsformer. Som jeg nævnte tidligere, er jeg vokset jeg op i en nomadefamilie, så nogle gange havde vi intet andet valg end at slå dyr ihjel. Når vi blev nødt til at gøre det, oplevede jeg en dyb følelse af kærlighed og medfølelse. Jeg ved ikke, om det var den autentiske medfølelse, som teksterne beskriver, men det var en spontan og naturligt opstået følelse. Siden dengang har jeg ikke oplevet en mere overvældende fornemmelse af medfølelse end netop da. Der er intet som har lignet. Jeg har studeret mange tekster gennem årene, men medfølelsen, der opstår gennem denne indsats, er slet og ret konstrueret. Den er ikke bedre end den naturlige medfølelse, jeg følte som barn. En sådan følelse, har vi alle haft og den skal vi værne om.

MINDFULNESS OG MILJØANSVAR



Vore ubegrænsede krav kan ikke mættes af naturens begrænsede ressourcer.

— Karmapa

Det er mig en stor glæde at have mulighed for at være sammen med jer alle her på University of Toronto. Et varmt velkommen til professorer, forskere, studerende og alle tilstedeværende. Jeg nyder at være i Canada for første gang og besøge Toronto, denne smukke by. Livet her er rigt og mangfoldigt takket være de mange mennesker med forskellig baggrund, som har valgt at bo her. Gennem respekt for og værdsættelse af hinandens kulturer og religiøse traditioner lever mennesker sammen i harmoni. Dette gør Toronto til et særligt sted.

Tibetanerne er en af de grupper som kommer hertil, og faktisk er deres antal her i Toronto større end noget andet sted i Nordamerika. Ikke alene er det muligt for dem at bevare deres unikke spirituelle tradition og kultur, de er også del af et rigt facetteret opbud af mennesker i fredelig sameksistens, så de kan dele deres traditioner med andre og også lære af dem. Jeg vil derfor først og fremmest gerne udtrykke min taknemmelighed til denne by og dens indbyggere.

I vores komplekse verden, giver religion, politik og etnicitet anledning til talrige forskelligheder, som grundet uvidenhed skiller os ad. Set fra det naturlige miljøes side, er der ingen opdelinger mellem os; set i naturperspektiv tilbringer vi alle vores liv sammen på denne ene planet. I denne livets umådelige kilde eksisterer vi i et dybt forhold af gensidig afhængighed — vores egen lykke og lidelse beror på disse forbindelser med andre. Det er i denne sfære af forbundethed, vi tilbringer vores liv.

Hvis vi ville interessere os rigtigt for miljøet, kunne vi se, at vi

grundlæggende er som ét eneste levende væsen, da vi alle lever af den samme planet. Og uanset hvor mange relationer, positive eller negative, vi måtte have til hinanden, så er der en god chance for, at vores forståelse vil blive bredere og tydeligere, hvis vi fokuserer på miljøet.

Dagens emne har med miljøet at gøre, og først vil jeg gerne dele mine personlige erfaringer med jer. Jeg blev født i en nomadefamilie i en fjern egn af Tibet, og vi fulgte de samme skikke som nomader har fulgt i århundreder. Fra jeg blev født til jeg var syv år gammel, havde jeg den eneste mulighed at leve i og erfare denne verden.

Takket være de år, jeg har levet med en direkte erfaring af naturen, værdsætter jeg dens skønhed højt, jeg ønsker at beskytte den og har en fornemmelse for, hvad der gavner eller skader et økosystem. Kun få af de mennesker, der bor i byer i dag, har haft chancen for at opleve naturens verden. Da jeg boede hos min familie, vidste vi intet om miljøarbejde eller hvordan den slags emner defineres og diskuteres. Men eftersom jeg levede med denne dybe forbundethed som barn, har jeg helt automatisk en interesse for naturens verden, og mulighederne for at gavne den.

I dag er det sådan, at spørgsmålet om miljøets tilstand involverer alle her på jorden. Det er også den største udfordring vi står overfor her i det 21. århundrede. Forskere undersøger og overvåger miljøet og udvikler relevante teknologiske redskaber, hvilket der er stort behov for. Men undersøgelser og redskaber er ikke det eneste, som må udvikles; vi må også udvikle en filosofisk tilgang til videnskab og udtrykke en moral om, hvad der gavner, og hvad der skader. Denne filosofi og moral skal så forbindes med den nye videnskabelige viden, vi når frem til.

Videnskabelige resultater er i sig selv ikke nok til at ændre folks indstilling og motivere dem til at handle. Viden er vigtig, men viden alene har det med at blive mellem ørerne og ikke ændre vores adfærd på det praktiske plan eller få os til at tage personligt ansvar for miljøet. Vi bør bruge vores redskaber og viden, ikke blot til at opnå og bevare information,

men også til at gå skridtet videre og ændre vores handlinger og transformere vores ansvarlighed.

Det er ikke kun videnskabelig indsigt, som er brugbar her; vi kan også trække på andre former for erfaringsbaseret viden og skikke. Der findes dybe og vidunderlige historier, som er videregivet gennem generationer og som fastholder kloge måder at forholde sig til miljøet på. Indenfor de spirituelle traditioner er omfattende forklaringer og praksisser også bevaret, med instruktioner i at forholde sig til miljøet på en positiv måde. Alt dette er ressourcer i forhold til at transformere vores motivation og blive mere opmærksomme. Hvis vi kan kombinere videnskabelig præcision, kulturelle traditioner og spirituel indsigt, ved at repræsentanter for de forskellige områder mødes og koordinerer deres indsats, så tror jeg, der vil være stort håb om forandring i miljøet og vores velbefindende.

For tiden virker det som om, at alle interesser sig for emnet mindfulness. Mange mennesker forholder sig imidlertid til mindfulness som enkeltindivider, eller de bruger det til at skærme sig psykologisk, så de egentlig mest er optaget af sig selv. Men denne praksis handler ikke om 'min mindfulness', for den handler ikke bare om én selv. Vi bør betragte mindfulness i den langt bredere kontekst af rigdom, som ligger i det dybe gensidige forhold mellem os selv og andre og os selv og miljøet.

Som jeg tidligere nævnte, er der mange forhold at tage i betragtning i vores forhold til miljøet — videnskab, opsamlet viden, skriftlige traditioner, etik og så videre. Men i sidste ende er det op til den enkeltes valg og beslutninger. Uden dette, forbliver al videnskab, skriftlige traditioner og ophobet viden, som vi har, blot og bar information. Det er op til os selv at bruge vores viden og være undersøgende og således udfolde vores intelligens. Når vi praktiserer mindfulness, er det derfor vigtigt, at vi hver især reflekterer over, hvordan vi skader eller fremmer miljøet.

Uanset, hvordan vi er optaget af miljøet, så er mindfulness en nøgle til at træne og udvikle vores forståelse. Eftersom vi alle har indflydelse på

miljøet, så må vi i samarbejde styrke et positivt forhold til naturens verden. Det er ikke blot forskerne, der som eksperter bør bære dette ansvar; vi må alle bære det sammen.

“Hvad er hovedårsagen til miljøproblemer?” Stiller vi dette spørgsmål, så står vores lyst til at anskaffe og konsumere ting øverst på listen. Vores begær er umætteligt og vi begrænser det ikke, vi glemmer, at naturens ressourcer, som vi nyder, har en udløbsdato. Vores ubegrænsede krav kan ikke mættes af naturens begrænsede ressourcer. Vi skal på enhver mulig måde reducere og begrænse vores tørst efter mere.

SPØRGSMÅL OG SVAR

Hvordan kan vi fastholde mindfulness, når vi konfronteres med fjendtlighed eller en vanskelig situation?

Det er ikke nok, bare at sige ordet mindfulness. Vi skal virkelig bruge denne tilgang og anvende den helt lav-praktisk i vores almindelige liv. Nogle gange har vi meget travlt og farer rundt fra sted til sted, med gang i alt muligt. Når vi efter sådan en dag ser tilbage på, hvad vi egentligt har udrettet, så kan vi ikke få øje på én eneste ting, som vi har udført tilfredsstillende. Undertiden kan vi knap nok huske, hvad vi har foretaget os. Men at være opmærksom handler om at være nærværende i vores gøremål og være bevidste om, hvad vi gør, mens vi gør det. Mindfulness gør forholdet til ens hverdag tydeligere og bidrager til en dybere påskønnelse af livet.

En anden side af mindfulness-praksis er at opdage sine forstyrrende følelser og få styr på dem. Det er en vigtig pointe i mindfulness ikke blot at lade sindet følge sine vante mønstre, men i stedet iagttage sindet påpasseligt og betragte vores tanker og følelser med opmærksomhed. Vi kan afprøve denne praksis og se, hvad der sker. Jeg tror, det er vigtigt at anvende mindfulness med et gran humor, måske lidt som en leg eller et eksperiment. Vi kan undersøge, hvilken virkning mindfulness-praksis har på vores

erfaring. Udvikler vi mere klarhed og forståelse i vores daglige handlinger?

Bare at læse om eller tænke på mindfulness-praksis er ikke tilstrækkeligt. Det er nødvendigt virkelig at engagere sig i praksis og give den en chance. Det er ikke nok at håbe, den vil hjælpe eller sige ”Åh ja, det lyder som en rigtig god ting at gøre.” Vi er nødt til virkelig at engagere os og så se, hvad der sker. Og vi må godt være legende i forholdet til den.

Hvordan kan man holde op med at være frygtsom i sine tanker?

Frygt forekommer i forskellig grad og forskellige typer, så det er svært at besvare dit spørgsmål med ét enkelt svar. Lige som der er forskellige former for frygt, er der forskellige midler. Som ung kan man for eksempel opleve frygt uden egentlig at kende årsagen. Den slags frygt kan nogle gange opstå på grund af gamle indgroede vaner i ens sind.

Det er min egen erfaring i arbejdet med frygt, at hvis man kan vende sindet indad og finde en indre støtte i sig selv — en styrke eller en positiv energi, der kan tjene som holdepunkt, så vil dette mindske frygt. Hvis vi har svært ved at være i forbindelse med en grundlæggende fornemmelse af velbehag, så kan vi nemmere glide ind i en tilstand, der føles tom eller utryk, uden forbindelse med vores indre styrke.

Det er ikke altid muligt at forholde sig direkte til sin frygt og begynde at arbejde med den. I stedet for at fokusere på det, vi gerne vil overvinde, kan vi vælge at fokusere på det, vi prøver at opnå og udvikle i os selv. På denne måde kan vi arbejde med vores frygt uden at fokusere på den, men ved at vende os mod det positive i os. Dette kan ændre vores følelser, mens vi gradvist reducerer vores frygt. Men som jeg først nævnte, så er det vanskeligt at give et fuldstændigt svar på dette spørgsmål.

Nogle ledende personer benægter klimaforandringer, så hvad kan vi gøre for at påvirke den nuværende situation og skabe et positivt resultat?

Jeg tror, at mange af os deler denne følelse af bekymring og ubehag, ja endda er chokerende over tingenes tilstand. Når vi betragter det globale

miljø, så ser vi en enorm og kompleks verden, hvor det nogle gange er vanskeligt at få øje på den umiddelbare effekt af vores handlinger. I forhold til miljøet på det overordnede plan så synes virkningen af vores handlinger ret begrænset, og det kan være nedslående at se vores magtesløshed. Det kan hjælpe at holde sindet åbent og lade opmærksomheden være panoramisk. I dette vidtstrakte rum kan vi agere lokalt, vi kan forholde os til vores naboer, vores kolleger og til mennesker vi mødes med i forskellige sammenhænge. På dette niveau kan vi opleve, at vores indsats nytter. Jeg er sikker på, at I alle har hørt ”Tænk globalt og handl lokalt.”

Vores hjerne synes at være programmeret til at handle på direkte stimuli og farer. Hvis for eksempel en tiger sprang ud lige foran os, så ville vores flugt-instinkt udløses øjeblikkeligt. Men hvis nogen sagde, ”om to måneder vil der komme en tiger og angribe dig”, så ville vi ikke reagere på samme måde. Det er det samme med vores forhold til miljøproblemer. Vi ved, at forholdene er ved at blive alvorlige, men vi mangler impulsen til at omsætte denne information til direkte handling. Det er altafgørende, at vi ikke benægter realiteten af miljøproblemerne og at vi ikke udskyder vores handling på dem til situationen er uoprettelig.

Hvordan ser du fremtiden for jorden? Er det muligt for folk at ændre sig? Kan folk blive mindre grådige og mere interesserede i beskyttelse af miljøet?

Jeg kan bruge mig selv som eksempel. Som jeg tidligere har nævnt, så levede jeg som nomade i de første år af mit liv, og kød var en fast bestanddel af vores kost. Vores måltider bestod af måske 80 procent kød og resten var vegetarisk, selvom folk forsøgte at øge den vegetariske del af deres kost. I mit tilfælde kan man sige, at ikke blot var jeg glad for at spise kød, jeg elskede kød. Senere, efter jeg kom til Indien, har jeg ændret opfattelse, fordi jeg så de lidelser, som det medfører at spise kød, og hvordan det på mange måder er skadeligt for miljøet. Ved at tænke på kød fra forskellige vinkler, ændrede jeg gradvist indstilling hen til det punkt, at det i dag føles ubehageligt for mig, når jeg ser kød. Dette er et eksempel på

en forandring, som faktisk er sket.

Forandringer tager nogle gange tid, men vi skal være forsigtige med at bruge tiden som undskyldning for ikke at forandre os. På et tidspunkt er vi nødt til at beslutte os, og det kræver mod. Ikke at vi mangler mod, det har vi iboende, med det skal aktiveres af omstændighederne. Når vi møder de rette omstændigheder, kan vores mod blive så stærkt, at det inspirerer til forandring. Inspirationen kan komme fra os selv eller fra ydre forhold, så som en dybere værdsættelse af miljøet, iagttagelse af dyrs leveforhold eller at blive vidne til en forbilledlig indsats eller aktivitet fra et andet menneske. Hvad end det er, så har vi brug for inspiration for at kunne ændre vaner og blive virkelig optaget af og beslutsomme i forhold til at forandre os. Når man tager mulighederne for transformation i betragtning, så tror jeg virkelig, der er håb for verden.

Udfordringen her er, at folk ønsker tryghed og er bange for ubehag. Forandring føles truende, fordi vi er så vant til vores gamle vaner, som er nemme at følge og føles rigtige. Vi tøver med at ændre noget overhovedet, fordi det at aflægge det kendte og gøre noget nyt, kræver anstrengelse. Det, vi har brug for, er derfor mere mod, og jeg tror, der er håb for, at vi vil finde det.

Kapitel Otte

MEDFØLELSE ER IKKE BLOT EMPATI

Uddrag fra en Avalokiteshvara-indvielse



Det er vigtigt, at vi ikke tænker på Avalokiteshvara som objektet for vores meditation, men snarere som subjektet, der intet andet er end os selv. —

Karmapa

Før Karmapa gav indvielsen, bemærkede han, at de fleste deltagere ville vide, at Avalokiteshvara udtrykker alle buddhaers kærlige omsorg og medfølelse. Han tager form som en bodhisattva, men er faktisk en buddha. Karmapas belæringer nedenfor er uddrag af forklaringerne givet under indvielsen.

Dagens indvielse omhandler mantraet, eller hvad man kalder Avalokiteshvaras dharani. Det kan have mange navne og i dag handler det om hans seks-stavelser mantra, og modtagelsen af tilladelsen eller indvielsen til at praktisere det. Mantra er blevet kaldt for ‘tilkendegivelse af sandhed’ eller ‘sande ord’, hvilket det undertiden oversættes til på kinesisk. Begrundelsen for dette kan findes i sutraer fra den første drejning af lærens hjul. Her står, at selv på Buddhas tid fandtes sådanne tilkendegivelser af sandhed og henviser til historien om Angulimala, efter han havde givet afkald og var blevet ordineret som munk.

En dag, hvor Angulimala gik sin tiggerrunde, så han en fødende kvinde i smerte og stort besvær. Han var ude af stand til at hjælpe hende, så fyldt med bekymring vendte han tilbage til Buddha og fortalte om kvindens lidelser. Buddha bad Angulimala om at vende tilbage til kvinden og fortælle hende, ‘Efter jeg har givet afkald, har jeg aldrig dræbt nogen’. Før Angulimala blev munk havde han dræbt mange mennesker, men det gjorde

han ikke længere. Når han havde sagt dette, vejledte Buddha, at Angulimala skulle sige en ønskebøn: ”Hvis disse ord ikke er forkerte, må hun da, i kraft af deres sandhed, give fødsel uden komplikationer.” Angulimala går tilbage til kvinden og følger Buddhas instruktioner og gennem tilkendegivelsen af sandhed, kan hun føde uden besvær. Denne historie viser, at en tilkendegivelse af sandhed er at sige tingene, som de er — den er ikke usand, men sand og autentisk.

Avalokiteshvaras seks-stavelser mantra, om mani padme hung, svarer til hans navn. Hvordan bliver hans navn da en tilkendegivelse af sandhed? Fra det tidspunkt han først udviklede bodhicitta og blev en bodhisattva og indtil nu, har han altid levet op til sit løfte om at bringe gavn og glæde til alle levende væsener. Grundet dette stabile og uforanderlige løfte er Avalokiteshvaras navn blevet et mantra — en tilkendegivelse af sandhed som manifesterer den urokkelige og vedvarende kvalitet i hans løfte.



Når vi mediterer på os selv som Avalokiteshvara, giver det mulighed for ikke at tænke på os selv som almindelige personer, og det er vigtigt. At opfatte sig selv som Avalokiteshvara tilskynder os og giver lyst til at praktisere og hjælpe andre. Når vi mediterer på os selv i form af Avalokiteshvara — legemliggørelsen af alle buddhaers medfølelse — er det også sværere at blive vred, og også lidt pinligt. Så når vi har stoltheden ved at være Avalokiteshvara, føler vi os anderledes end vi gjorde før og med større tillid.

Det er vigtigt at vide, at Avalokiteshvara i begyndelsen var en almindelig person ligesom os selv. Han blev transformeret til Avalokiteshvara, da bodhicitta, den store medfølelse, udfoldede sig i ham. Vi er ikke anderledes, for den samme evne til at udvikle medfølelse og kærlig omsorg for andre er naturligt til stede i os lige fra vi bliver født. Så hvis vi udvider denne evne, vil vi blive som Avalokiteshvara. Det er muligt og derfor er det vigtigt, vi

har modet og tilliden til at følge denne vej.

Avalokiteshvara er derfor ikke blot en hellig person, der er ærbødighed, forbøjninger og ofringer værdig; han er også et eksempel på, hvad vi selv kan blive, hvordan vi kan følge vejen og blive indbegrebet af medfølelse ligesom han. Hvis det ikke var sandt, ville det være svært at sige, at vi har samme kapacitet som Avalokiteshvara. Det er derfor væsentligt, at vi ikke tænker på ham som objekt for vores meditation, men snarere som subjektet, der ikke er adskilt fra os selv. Denne motivation og dette perspektiv viser vej for vores praksis: vi visualiserer os selv som Avalokiteshvara, så vi kan blive medfølende ligesom han.



I den næste indvielse, til Avalokiteshvaras sind, hviler vi i ligevægt uadskillelig fra hans sind, som er ikke-dualistisk visdom og fra væsners essens, som er buddha-naturen. Fra dette perspektiv er Avalokiteshvara og alle væsener det samme: der er ingen skelnen mellem nogle som er værre eller bedre end andre. Det er ikke sådan, at Avalokiteshvaras sind er ét og vores buddha-natur noget andet; det er nærmere som at hælde vand ned i vand. Vi hviler nu i ligevægt og mediterer på, hvad denne natur betyder og vi husker, hvordan dharmas udstrækning, alle fænomeners virkelige natur faktisk er. At hvile på denne måde er sinds-indvielsen.



Faktisk er det ikke tilstrækkeligt blot at recitere mantraet. Det mantra, vi reciterer med vores tale og det, som vi tænker i vores sind skal harmonere; i modsat fald er vores meditation forstilt. Set udefra kan det måske virke som om, vi praktiserer dharma, men vi gør det faktisk ikke, så det giver ikke mening at praktisere på den måde. Der skal være sammenhæng mellem vores mundtlige recitation og mentale aktivitet.

Den medfølelse, vi taler om i buddhismen, er ikke bare den sympati,

empati eller medlidenhed vi sædvanligvis føler. Den medfølelse, der belæres om i dharmaen, er en stærkere medfølelse end den normale; den er mere involveret og mere hengiven, fordi vi ikke ser os selv, som de medfølede, adskilt fra dem, vi har medfølelse for. Det er ikke sådan, at den, der har medfølelse, er i en bedre position og har ondt af en anden person, som er helt desperat. Den anden person bliver snarere en del af os. Gennem vores praksis bliver vi medfølede af natur, så vi kan overgive os og videregive alt. Dette gør det muligt for os at tage ansvar for medfølede aktivitet i verden og mentalt bære ansvarets byrde. Kort sagt, så er denne medfølelse ikke blot en følelse, en ide eller en forståelse. Det er ikke blot en bøn eller et ønske, 'Må det være sådan' eller 'Må denne person få det bedre.' Det altafgørende er, at vi faktisk praktiserer medfølelse som en integreret del af vores liv.

Nogle gange tvivler mennesker på grund af Avalokiteshvaras form. De spekulerer, "Altså, han har fire arme, så hvordan fungerer hans skuldre?" Og når det drejer sig om Avalokiteshvara med tusinde arme og øjne, så spekulerer de endnu mere. Men faktisk er det ikke så vigtigt. Hovedsagen er, at uanset om han fremstår med fire eller med tusinde arme, så viser hans form, at han i praksis er meget involveret og engageret. At have mange arme viser, at to arme ikke er nok. Denne mangfoldighed symboliserer, at Avalokiteshvara har umådeligt mange forbindelser til levende væsener og et stort ønske om at gavne dem.

Nogle gange føler jeg, at en enkelt person ikke er nok til at gavne alle levende væsener. Jeg er selvfølgelig ikke Avalokiteshvara, men jeg forsøger at gøre så meget som muligt for andre. Jeg kan synes, at en enkelt person ikke rækker til at klare denne opgave. Som et individ med to arme, hvad kan jeg gøre? Det lader til, at jeg nødvendigvis må skabe en udstråling, foran hvert enkelt levende væsen, der kan gøre det, som hjælper vedkommende og som er ønsket. Kun sådan kan jeg gavne dem. Ellers er det svært for en almindelig enkeltperson, der kun har to arme, faktisk at

hjælpe alle.

Da Milarepa udviklede medfølelse, sagde han, "At udvikle medfølelse føles som at blive puffet ind i et kæmpe bål." Følelsen af sand medfølelse er lige så intens som at være omsluttet af ild. Det er lige så ubærligt og overvældende, som at blive brændt levende og sådan bør det fornemmes. Undertiden når vi tror, at vi har medfølelse med andre, siger vi bare, "Åh, den stakkel? Det er så trist" og lader det blive ved det. Der er overhovedet ingen kraft eller impuls i dette, så det gavner ikke, for vi er ikke bevægede nok til at handle. Vores medfølelse skal komme dybt indefra, og herfra udvides til at omfatte alle væsener. Sådan kan vi skabe en positiv effekt i verden omkring os.

Kapitel Ni

SAMHØRIGHED — VORES MILJØ OG SOCIAL (U)LIGHED

Dialog mellem Gyalwang Karmapa og Professor Wade Davis



Frihed handler ikke om ydre forhold, men om at beherske sit sind. —
Karmapa

Professor Davis: Det er en utrolig stor ære at have Hans Hellighed hos os i dag og en stor ære for mig at være til stede her på scenen, eftersom mange af mine kolleger kunne have været her i stedet. Det føles som en gave. I Canada har vi den glæde at have modtaget belæringer fra så mange bemærkelsesværdige spirituelle ledere fra Tibet, indbefattende et besøg af Hans Hellighed den 14. Dalai Lama. Vi kan nogle gange glemme, hvor specielle disse begivenheder er. For nogle år siden rejste jeg med en ven 4.000 km gennem Tibet, og da vi nåede Lhasa, besøgte vi hans mor. Hun drejede på én af væggene og afslørede et skjult rum, hvor hun praktiserede; noget hun kunne blive fængslet for, hvis det blev opdaget. Uden omtanke fløj det ud af mig, at jeg havde mødt Hans Hellighed Dalai Lama. Øjeblikkeligt brød hun ud i gråd og bøjede sin pande i hilsen mod min. Jeg kan stadig smage saltet af hendes tårer. I dette øjeblik forstod jeg, hvad det betyder for tibetanere at kunne møde Hans Hellighed Dalai Lama eller Hans Hellighed Karmapa. Så vi canadiere skal være ekstraordinært taknemmelige for dette møde.

Ordet 'Karmapa' betyder 'den som udretter en buddhas aktiviteter.' Disse aktiviteter behøver ikke at være specielt religiøse af natur. Den seneste bog af Hans Hellighed Karmapa, den helt specielle bog, 'Interconnected', handler faktisk mindre om dharma som sådan, end om vores tidsalders

største udfordringer, set fra en buddhistisk synsvinkel. Som Karmapa skriver i bogen, ”Formålet med denne bog er at berolige vores sind og tænke klarere og mere omhyggeligt over, hvor vi er på vej hen.” Pointen i buddhismen er selvfølgelig ikke at omvende folk, men at bidrage til deres velbefindende.

Det siges, at buddhister tænker på sig selv som værende syge og ser Buddha som lægen, belæringerne som medicin og spirituel praksis som vejen til helbredelse. Med dette som rettesnor har jeg struktureret spørgsmålene, så de indledningsvist uddyber de udfordringer, som bogen antyder, mens de senere spørgsmål handler om løsninger, Hans Helligheds umiddelbare opfattelse og indsigt, der giver os alle en videre vej fremad, en kortlægning af håb.

En af bogens vigtigste temaer er, at ikke blot er vi indbyrdes afhængige af hinanden, vi er på alle måder indbyrdes forbundet, på godt og ondt — i både vores indre og ydre verden. Et sted i bogen skriver Karmapa, og jeg citerer, at ’det vand du drikker, er det samme som slukkede dinosaurernes tørst. Den luft du udånder, muliggør planternes fotosyntese.’ Han nævner også, at Jackie Kennedys lidenskab for leopardskinds-hatte og ditto frakker i løbet af få måneder førte til, at en kvart million katte var blevet slagtet for at mætte en mode-dille. Den billige skjorte, du har på, er muligvis fremstillet af en ung fattig pige i Bangladesh, der blev lokket til byen i flugt fra knusende fattigdom og arbejder for en skilling blot for at overleve. Alt er indbyrdes forbundet.

Mit første spørgsmål til Hans Hellighed er et spørgsmål, han selv stiller i bogen: Hvordan ville tingene ændre sig, hvis vi faktisk kunne føle at vi er indbyrdes forbundet? Hvilke menneskelige værdier vil vise sig, når vi anerkender, at vi er gensidigt afhængige både følelsesmæssigt, psykologisk og spirituelt? Hvordan ville et globalt samfund se ud, hvis det fuldt ud favnede vores indbyrdes forbundethed? Hvad kan vi gøre for at skabe et sådant samfund?

Karmapa: Indbyrdes forbundethed betyder bare, at det faktisk er sådan, at vi alle er forbundne med hinanden. Men vi lever i en socialt konstrueret virkelighed, og indtrykkene herfra former vores holdninger og syn på tingene på måder, der leder os langt væk fra den egentlige virkelighed. For at se indbyrdes forbundethed, må vi først finde en anden synsvinkel, en anden måde at forstå vores handlinger og tingene omkring os på. I stedet for at fortsætte som vi plejer, har vi brug for at finde nye perspektiver.

Med vores sædvanlige tankegang vil fornemmelsen af at være et 'mig selv' afføde tanker om 'os' og 'dem'. Vi bør imidlertid udforske denne dualitet og sætte spørgsmålstegn ved ideen om et uafhængigt selv, der ikke beror på noget andet. Det er først, når vi undersøger dette 'selv', at vi kan begynde at forstå indbyrdes forbundethed.

Professor Davis: Dette rører ved den grundlæggende buddhistiske opfattelse, at følelsen af at være adskilt fra alt andet i universet er illusorisk og at forestillingen om 'jeg' eller 'mig' bare er begreber. Buddha sagde, at et 'personligt jeg' ultimativt set ikke eksisterer, et udsagn han illustrerede med et eksempel fra begærssfæren. Han bemærkede, at vores opfattelse af et objekt som værende attraktivt eller frastødende ikke angår selve objektet, men den måde vi opfatter det på. Dette illustreres af et meget fint buddhistisk ordspil: For sin elsker er en smuk kvinde en glæde, for en asket er hun en forstyrrelse og for en ulv er hun en god bid mad.

I bogen tages denne følelse af adskillelse op fra et buddhistisk perspektiv på de udfordringer vi har. For eksempel bemærker Hans Hellighed, at vi takket være internettet teknisk set er mere forbundne end nogensinde før, men at denne forbindelse efterlader os med en følelse af at være følelsesmæssigt adskilte og isolerede. Det skyldes dels, at når vi har kontakt gennem internettet, så tror vi, at vi faktisk er i kontakt med et menneske, det være sig på Facebook eller YouTube, men faktisk er det bare pixels, vi engagerer os i.

Det er også sandt, at internettet kunne blive som en slags globalt lejrball.

Når vi navigerer i den verden, skal vi huske os selv på, at den pr definition er illusorisk. Vi ser pixel på en skærm og hører en digital gengivelse af en persons stemme, men når det kommer til stykket, så er der intet. Vi kommer i vildrede, når vores virtuelle forbindelser giver en følelse af at blive afkoblet og drænet. Som Hans Hellighed skriver, så mangler nærheden i den menneskelige kontakt.

Han går videre og siger, at det kan blive endnu værre, fordi vores konstante digitale kontakt kan ende med at gøre vores liv overfladisk. Han har lagt mærke til, at i nogle familier, SMSer man til hinanden, fra et værelse til et andet, eller selv mens man sidder ved det samme bord. Vi begynder at leve virtuelle liv frem for virkelige liv.

Karmapa: På en måde bringer informationsteknologien os tættere på hinanden, fordi vi kan følge med i, hvad der sker i andre dele af verden. Men internettet er bare et værktøj vi bruger; det er ikke en virkelig kontakt. En ægte kontakt er en følelse, en følelsesbåret relation mellem mennesker. Vi har en ven, vi kan mødes med og tale med, vi kan holde deres hånd og give dem et knus. Internettet er blot et redskab, det er ikke en faktisk forbindelse. At være klar over, at der er en forskel, er en af tidens største udfordringer.

Professor Davis: Et andet vigtigt emne i bogen er den meget stærke holdning til miljøet. Jeg er fascineret af, hvordan Hans Helligheds barndom har haft indflydelse på hans holdning til miljøet. Først nu ser vi at spirituelle ledere, som du selv og for eksempel Pave Francis, engagerer jer stærkt i miljøproblemer, klimaforandringer og vandforsyning. Du skriver i bogen, ”Der er intet belæg for, at jordens vand skulle tilhøre nogle mennesker mere end andre. Vi føler tørst på samme måde og vores krop er afhængig af rent drikkevand. Det vand, vi har, tilhører alle arter på jorden.”

Du skriver også om din opvækst som nomade i Tibet og hvad det har betydet for dig at leve et liv uden moderne teknologi. Er det kilden til dit engagement i miljøet?

Karmapa: Ja, det tror jeg. Jeg levede i naturen, indtil jeg var syv år gammel. Det ændrede sig så, da jeg blev Karmapa. Men før det havde jeg mulighed for at leve et meget traditionelt liv som nomade, helt tæt på naturen. Vi havde stor respekt for naturen, og det er sandt, at der knap fandtes moderne udvikling. Vi spiste den samme slags mad og brugte den samme type tøj, som hundrede tusindvis af vore forfædre havde gjort. Jeg værdsatte denne traditionelle livsform og forholdet til naturen meget.

Professor Davis: Da du var ganske ung, blev du genkendt som reinkarnationen af den sekstende Gyalwang Karmapa og som otte-årig gav du belæring til 20.000 mennesker. I 2000 blev du nødt til at forlade Tibet og tage til Indien. Alligevel har du haft ånden og følelsen af miljøet i Tibet med dig gennem hele dit voksenliv.

Karmapa: Ja, da jeg var barn levede jeg tæt på naturen. Før jeg som fjortenårig kom til Indien, havde jeg ikke mulighed for at reflektere over miljøet, da jeg var optaget af andre ting. Men efter jeg kom til Indien fik jeg mulighed for at tænke på miljøet og jeg opdagede, at da jeg levede i Tibet, havde vi intet begreb om at beskytte det. Men det, vi havde, var en naturlig respekt for naturen, baseret på skikke, der var videregivet gennem mange generationer. Først da jeg kom til Indien, opdagede jeg, at respekt for naturen havde et særligt navn, og at der var behov for beskyttelse. I Indien blev verden større for mig, og jeg tror det udvidede min forståelse.

Professor Davis: Et andet emne, der løber som en rød tråd i bogen, er noget Buddha talte om for mere end 2.000 år siden, og som vi stadig ikke anerkender, selvom alle kulturere og civilisationers visdomstraditioner har advaret os igen og igen: 'At søge lykke gennem verdslig stræben kan aldrig føre til indre fred.' Det er lige så håbløst, påpegede Buddha, som at kaste et fiskenet i en udtørret flodseng.

Og der er et meget stærkt udsagn i din bog: "Grådighed er en sult, som kun tager til des mere vi fodrer den." Det vil glæde mig meget, hvis Hans

Hellighed vil uddybe dette.

Karmapa: Når det handlet om miljøet generelt, så står vi overfor mange forskellige kriser, så som global opvarmning, der er et stort emne, ja faktisk så stort og alvorligt, at vi ikke ved, hvor vi skal begynde. Men hvis vi virkelig overvejer disse vanskeligheder, kan vi følge dem ned på individuelt plan til den grådighed, der er årsagen til vores problemer. De miljøkatastrofer, vi står over for, skyldes den destruktive virkning, som mennesket har haft på naturen — og de er forbundet med vores grådighed.

De færreste af os kan skelne mellem vores ønsker og vores behov, vi blander dem sammen og det giver store problemer. Denne forvirring forstærkes af kommercielle interesser, som gennem fjernsyn, aviser og internettet påvirker vores liv. Vi er omgivet af medier, der konstant stimulerer vores begær. De påvirker os til at tænke, at vi har brug for alt det, de reklamerer for, så hvis det mangler, er der noget galt med os. Problemet er, at vores krav er ubegrænsede, men det er naturens ressourcer ikke. Hvis vi fortsætter sådan, siger forskere, at selv hvis vi havde fem til seks gange jordens ressourcer, ville det ikke række til at opfylde alle vores krav. Så det vigtigste punkt er, og her er nøglen, at vi skal begrænse og styre vores begær.

Professor Davis: Ved læsning af denne bog, kunne man næsten tro, at Karmapa var antropolog. Når vi reflekterer over den globale opvarmning, der er blevet et samfundsproblem, så er den ikke skabt af menneskeheden som helhed, men af undergrupper med en særlig mekanistisk opfattelse af verden, som stammer helt tilbage fra Descartes. Mange af de samfund og kulturer, som nu lider under klimaforandringernes virkning, har intet haft at gøre med deres årsager. Ironisk nok er det nu dem som forsøger at mindske effekten af klimaforandringerne, gennem ritualer og andre aktiviteter i deres kulturer, snarere end os, her i vesten, som er ansvarlige for problemet.

Du skriver så smukt om de gaver, som andre kulturer kan give os. Antropologiens grundlæggende lære er, at alle kulturer har et budskab, alle

har ret til at blive hørt, ligesom ingen har monopol på vejen til det guddommelige. Du skriver, ”Vi skal lytte opmærksomt til andre traditioner, og passe på ikke at projicere vore egne betydninger og formodninger ind i deres budskab. Hvis vi kan det, så vil nye ideer og nye måder, efterhånden som vi beskæftiger os med dem, ultimativt set ændre os og synliggøre nye muligheder for livet som menneske her på jorden.”

Og det, selvfølgelig, er selve rigdommen ved kulturel diversitet — erkendelsen af at andre folkeslag ikke er mislykkede forsøg på at være os. Enhver kultur er et unikt svar på det fundamentale spørgsmål: Hvad betyder det at være menneske og at være levende? Og når verdens folkeslag svarer på dette spørgsmål, så taler de på 7.000 forskellige sprog. Af disse 7.000 ved vi, at kun halvdelen af dem bruges i undervisningen af børn. Venner blandt Musqueams, vores lokale First Nation — folk, kæmper for at bevare deres sprog, ligesom tibetanerne gør. Hvad skal vi gøre, for at skabe opmærksomhed om emner som sprogtab og kulturer der forsvinder? Hvordan sikrer vi, at alle stemmer bliver hørt?

Karmapa: Vi kan se på dette spørgsmål fra et andet perspektiv. Når folk tænker på Tibet, er det ofte fra en politisk vinkel. Men hvis vi reflekterer over verdens vandforsyning, så har Tibet, næst efter nord- og sydpolen, verdens største ferskvandsreserve indeholdt i gletsjere og sne. Hvad der sker i Tibet påvirker ikke kun Tibet, det påvirker hele det asiatiske kontinent, så det er et meget vigtigt emne.

For at beskytte miljøet i Tibet, så er vi faktisk nødt til at beskytte tibetansk kultur og sprog, for de er tæt forbundet med naturen i Tibet. Det tibetanske folk har levet på deres land i tusinder af år og har en dyb forståelse af deres land. Måden de interagerer med deres omgivelser på afspejler en indsigt, der er samlet gennem store tidsspan, så det er afgørende, at vi passer på den. Så når vi taler om at bevare kultur og sprog, er det samtidig vigtigt at erkende, at vi dermed bevarer viden og erfaring om miljøet.

Professor Davis: Lad os rette fokus mod noget positivt. Der er en stærk linje i bogen, i diskussionen af medfølelse, hvor Hans Hellighed siger, ”Sløvhed dræber mere end enhver sygdom.” Hvad mener Hans Hellighed med det?

Karmapa: Både buddhistisk anskuelse og videnskabelig forskning siger, at mennesker er født med evnen til empati. Men på grund af måden vi træner vores sind på, så kan evnen tændes eller slukkes. Grunden til at sige, ”Sløvhed dræber mere end enhver sygdom”, er, at når vi ser på verden, ser vi så mange, der lever i armod, mennesker der ikke får nok at spise, der mangler tøj at tage på og et trygt sted at være. Krig er årsag til yderligere lidelse og store vanskeligheder. Vi kan betragte disse tilstande med empati, men vores hengivenhed er ikke stærk nok til at bevæge os, så vi gør noget konkret for at hjælpe andre mennesker.

Når vi ser på verden, bliver det tydeligt, at der ingen grund er til, at mennesker lider så forfærdeligt. Men apati gør, at vi undlader at handle. Når vi føler os forbundne, er det med dem som er tæt på; vi bekymrer os ikke om mennesker, der er uden for vore selvskabte grænser. Vi er nødt til at udvide denne lukkede fold til at inkludere så mange mennesker som muligt. Vores mål bør være, at udvide vores grænser overfor andre så bredt og inkluderende som muligt.

I buddhismen taler vi om at udvikle bodhichitta — ønsket om at gavne alle væsener og bringe dem til befrielse — hvilket betyder at åbne vores hjerte og sind, så det kan favne et tiltagende antal mennesker. Kan vi gøre dette, så vil verdens apati formindskes, og det vil være unødvendigt for så mange mennesker at leve i elendighed. Dette er forholdet mellem apati og alle former for lidelse, inklusivt sygdom.

Professor Davis: Hans Hellighed har en vidunderlig og konkret ide i forhold til emnet empati. Der findes åbenbart videnskabelige metoder, som gør det muligt at måle empati neurologisk. Han skriver, ”Jeg har et forslag. Før et land afholder politiske valg, bør de forskellige kandidater gennemgå en neurologisk undersøgelse for at fastslå deres niveau af empati. Forbind dem

til maskinerne og se, hvordan de klarer sig. Hvis de dumper til prøven, bør det kræves, at de gennemgår træning, indtil de når et vist niveau, og først da får de tilladelse til at fortsætte deres valgkampagne.” Dette lyder måske absurd, man kan tænke på den effekt det ville have på livskvaliteten her i verden, hvis empati blev taget alvorligt som en nødvendig forudsætning for at få lov til at lede verden.

Bogen indeholder desuden en indsigtfuld diskussion af frihedens karakter. Mindre i Canada, men helt bestemt i USA opfattes frihed som tilladelse til at gøre, hvad man vil. I den amerikanske civilisation, er et grundlæggende motto ”du skal ikke lave numre med mig”, hvilket var grunden til, at da Mahatma Gandhi blev spurgt om sit syn på det amerikanske samfund, svarede han, ”Det tror jeg er en god ide.” Oscar Wilde har kommenteret, ”USA er det eneste sted, hvor du kan bevæge dig fra fødsel til forfald uden at passere civilisationen.”

Der er et smukt afsnit i bogen om autentisk frihed. Hans Hellighed udtaler: ”Frihed betyder ikke, at man kan følge sin øjeblikkelige tilskyndelse og gøre hvad man vil.” Det tibetanske ord for frihed oversættes faktisk som ’selvkontrol’ eller ’selvbeherskelse’. Selv at have kontrol er lykke; at blive kontrolleret udefra er lidelse. En autentisk frihed omfatter nødvendigvis fravær af følelsesmæssigt ødelæggende kræfter. Autentisk frihed har sin rod i visdom såvel som forståelse af og respekt for gensidig afhængighed. Frihed begynder i vores hjerte og sind, men den skal udfolde sig i den bredest mulige kontekst af universelt fravær af lidelse. Autentisk frihed er komplet frihed for enhver årsag til lidelse.

Karmapa: Min personlige erfaring er, at jeg blev genkendt som Karmapa, da jeg var syv år gammel. Det var ikke noget jeg søgte, ej heller gjorde mine forældre. En gruppe mennesker, som vi ikke kendte, ankom og sagde, ”Du er Karmapa”, og det var det. Jeg er ofte blevet spurgt, ”Blev du glad for at du var Karmapa eller ej? Du var kun syv år og fik ikke den frihed, som andre børn har.” Når jeg skal være ærlig, er det svært at sige, at jeg var

lykkelig. Men det er også svært at sige, at jeg var ulykkelig. At være Karmapa er en stor ære og god skæbne, men jeg kan ikke afgøre, om det gør mig lykkelig eller ej.

Som jeg ser det, er der stor forskel på at være lykkelig og det at leve et meningsfyldt liv. Lykke er en forbigående følelse, hvor et meningsfyldt liv nok er knap så farvestrålende, men bringer dyb indre tilfredshed.

Folk taler om forskellige former for frihed, og i den fysiske verden er det vanskeligt at finde fuldstændig frihed. For at opdage sand frihed, skal vi kigge indad. Denne form for frihed afhænger ikke af andre, men af hvordan vi forholder os til os selv og vores følelser; det er muligt at leve mere harmonisk med begge dele. Frihed er ikke et spørgsmål om ydre betingelser, men om at mestre sit eget sind.

Professor Davis: Der er en skøn linje i bogen, som forklarer, hvordan vi gennem livet fortsat kan holde hovedet højt: ”En gavmild indstilling gør det muligt at ønske ubegrænset, selv når resultatet af vores indsats er begrænset.”

Vi er forpligtet til at bære vidne overfor verden, hvilket minder mig om den første ædle sandhed, at alt liv er lidelse. Det var ikke Buddhas hensigt at benægte livet, men derimod at fastslå at forfærdelige ting sker. Ondskab er ikke noget ekstraordinært, men en del af tingenes orden, en konsekvens af karma. Jeg tror, man må indse, at ens handlinger ikke kommer til at ændre verden, men at man alligevel bliver nødt til at vælge. Hvilken side vil man være på? På de retfærdiges side eller et helt andet sted? En gavmild indstilling gør én udholdende, og det er for mig et af de stærkeste budskaber i dharmen.

The Karmapa: Det er et stort spørgsmål. Vi håber for eksempel alle på forandringer i uddannelse og i miljøet. Det gælder især de unge. Den diskussion, der danner grundlaget for bogen var en dialog med universitetsstuderende fra USA. De havde alle et stærkt ønske om at bevæge forholdene i en positiv retning og de havde modet til at forsøge.

Normalt kigger vi udad, når vi ønsker forandring, og så spilder vi en masse tid med at prøve at skabe en bevægelse for forandring. Men at håbe på at forandre andres tanker er faktisk ikke det vigtigste. Vi skal kigge indad, og se hvor meget vi kan ændre os selv.

Hvad angår køn, har vi haft utallige diskussioner om uddannelse og fuld ordination af nonner. Man kan tale længe om ydre forandringer, men hovedsagen er, at nonner selv forandrer sig. Nøglen er deres motivation, og den måde de optræder på. På den ene side har ydre forhold en betydning, men på den anden er forhåbningen, at nonnerne kan overvinde deres mindreværdsfølelse, udvikle selvtillid og finde nyt håb. Drivkraften i denne ændring er et meget stærkt ønske om forandring, selvtillid og mod.

Professor Davis: Dette bringer mig frem til mit næstsidste spørgsmål. Ordet mod dukker ofte op i bogen. ”Det grundlæggede faktum, at jeg er gensidigt afhængig, er en kilde til mod og beslutsomhed”. ”Mod er medfølelsens rod.” ”Det kræver en god portion mod at holde sit sind og hjerte åbent.” ”Medfølelse må ledsages af mod, for at kunne udfolde sig fuldt her i verden.” Ordet mod er som en rød tråd gennem bogen. Og det leder hen til din sidste kommentar — at det kræver mod af en person at være ansvarlig for sin spirituelle transformation. Har jeg ret i det? Er det, hvad du mener med mod?

The Karmapa: Ja, det tror jeg. Når vi taler om mod i en kontekst af forbundethed, så betyder det, at eftersom vi alle er indbyrdes forbundne, så har vi et ansvar for hinanden. Vi er også følelsesmæssigt forbundne, og da vi alle kan føle glæde og smerte, kan vi få medfølelse med hinanden. Det er ikke et filosofisk spørgsmål men en følelsesmæssig kontakt, som alle deler, så det er ikke tungt. Faktisk er medfølelse og mod ret ens; for at være medfølelsende skal man være modig og vække sin evne til at engagere sig med liv og lyst. Kun når vi gør dette, kan vi fuldt ud gavne andre.

Professor Davis: Jeg vil gerne takke dig for denne mulighed for at være

sammen og takke forsamlingen for dens tålmodighed. Jeg har rejst en del i Tibet, og når man oplever, hvad der sker i Tibet, kan man kun blive bekymret for det tibetanske samfunds fremtid. Jeg ønsker ikke at starte en politisk diskussion, men når man hører den fjortende Dalai Lama sige, at han muligvis ikke vil blive reinkarneret, så dette kunne være afslutningen af hans linje, hvad ville det så betyde for det samlede bidrag fra tibetansk buddhisme til civilisationen? Den har givet så meget til verden. Var det ikke for tibetanerne, ville vi have mistet forbindelsen til de buddhistiske belæringer i Indien, efter den muslimske invasion.

Dette skatkammer af indsigt, studier og visdom synes så udsat grundet nutidens geopolitiske forhold. Har du fortsat håb om, at dharmaen kan vokse, kan oplyse, kan inspirere og bidrage med spirituel opmuntring til mennesker i hele verden?

The Karmapa: Generelt anser tibetanere Dalai Lama for at være deres eneste håb, deres tilflugt og beskytter. Hvad det betyder rent praktisk, er, at tibetanerne hver især ikke tager tilstrækkeligt ansvar for deres eget liv, men sætter deres lid til Dalai Lama. Når han er borte, hvad vil de så gøre af deres håb? Det kan vi ikke forestille os og mange vil slet ikke tænke på det. Men virkeligheden er, at en skønne dag vil det ske, og vi ved ikke hvornår.

Du nævnte den tibetanske civilisation, og det afhænger fuldstændigt af det tibetanske folk. Det bedste ville være, hvis det kunne skabe en organisatorisk struktur, som kunne bevare den. I Indien og i andre lande, ja faktisk her i Canada, er der mange tibetanere, som kunne etablere sådanne forbund. Når vi taler om tibetansk buddhisme, er der op til flere unge ledere, som har visdom og indsigt, og jeg tror, de vil udvikle sig fremover, men det vil være svært at finde en universel leder som Dalai Lama.

SPØRGSMÅL OG SVAR

Det første spørgsmål omhandler, hvordan vi forholder os til den politiske verdenssituation, især i USA. Hvordan skal vi forstå de forskellige situationer der

opstår?

Jeg følger meget med i nutidig politik, og hver dag er der friske nyheder at holde øje med. På den ene side kan vi betragte en leder, og bedømme hvor meget forandring vedkommende kan skabe, og på den anden kan vi kigge på os selv, og se hvor meget vi selv formår at ændre. Vi er nødt til at kende vores egen kapacitet for forandring.

Det er vanskeligt at kende fremtiden, og lige nu oplever vi en kontinuerlig strøm af nyheder med fokus på foruroligende hændelser. Vi drukner i denne strøm, så vi er nødt til at trække os væk fra den, at tænke selv og åbne sindet og se med friske øjne. Det er vigtigt. På den ene side synker vi ned i en uendelig flod af nyheder, og på den anden side bruger politikerne denne optagethed til at påvirke og forme vores sind. Vi er nødt til at se på begge sider.

Den anden spørger foreslår, at Karmapa ville tilbringe en del af sin resterende inkarnation med at træne så mange unge piger og drenge som muligt, på samme måde som han selv blev trænet, så det ikke blev nødvendigt at lede efter en ny Karmapa, når hans livscyklus nærmer sig sin afslutning — Karmapa ville være alle vegne.

Det passer, hvad du siger. Navnet Karmapa betyder 'en person der handler' eller 'den der udfører alle buddhaers aktiviteter' og så videre — der er mange måder at forklare det på. Kort sagt, så henviser navnet til Buddhas handlinger eller aktiviteter for at gavne andre, og en person, som udfører det, det er en Karmapa. Som jeg tidligere nævnte, så fik jeg som ganske ung oplyst, at jeg var Karmapa, inden jeg selv kunne beslutte, om jeg var. På den ene side er det uvigtigt, om jeg er Karmapa eller ej. På den anden har det givet mig mulighed for kontakt med andre mennesker og for at gavne dem. Sådan ser jeg på det.

Faktisk er det ikke kun mig, men alle, der har mulighed for at blive Karmapa. Det ville være rigtigt godt, hvis alle agerede som Karmapa, og jeg ville få mindre arbejde at gøre.

Det tredje spørgsmål er fra en ung mand, som spørger til selvkontrol. I Vesten kan selvkontrol ofte antyde selvundertrykkelse og rigiditet, hvorimod der i de buddhistiske klostre, han har besøgt i Indien, var en fornemmelse af bevægelse og frihed koblet til selvkontrol. Hvordan kan vesterlændinge lære dette?

Når vi taler om den frihed, der kommer af selvkontrol, er der en tendens til at opfatte det som at være streng ved sig selv. Vi betragter os selv udefra og føler, vi er nødt til at stå fast og være på vagt og undgå at miste kontrollen. Men det, vi taler om her, er noget mere afslappet. Som jeg nævnte tidligere, er vi nødt til at finde en harmonisk måde at forholde os til vores følelser på. Angående dit spørgsmål: vi kan betragte anspændtheden og forholde os til den med en følelse af rummelighed, som kan bløde den op. Vi kunne give os selv flere muligheder for at erfare denne åbne og rummelige følelse, som modvirker anspændtheden og opbløder spændingen ved at være for hård ved sig selv.

Her er det relevant at se på, hvordan vi forstår begrebet 'selv'. I buddhismen tales der ofte om 'fravær af personligt jeg' eller 'ikke-eksisterende selv', men det betyder ikke en fuldstændig negation af 'selv.' Vi tilbageviser det lille selv; men det store universelle selv eksisterer. Det er det indsnævrede trange jeg, som er fanget i et snævert spor af tanker, som ikke eksisterer. Det store, åbne, rummelige og universelle selv eksisterer. Vi kunne give os selv flere muligheder for at erfare dette vidtåbne rum.

Kapitel Ti

AT ARBEJDE MED FORSTYRENDE FØLELSER

Akshobhya praksis



Vi opnår indsigt gennem vores personlige erfaring. — Karmapa

Når vi ser på, hvordan vi kan arbejde med de forstyrrende følelser, som opstår i vores sind, er det godt først at introducere Buddha Akshobhya. I den buddhistiske lære, og især indenfor praksis af mahayana-traditionen, finder vi de ti retningers buddhaer. Udover Buddha Shakyamuni, som de fleste kender, er der buddhaer i alle de ti retningers mange verdener. Disse har hver især opnået perfekt og fuldkommen erkendelse, ligesom Buddha Shakyamuni.

Buddha Akshobhya befinder sig i den rene land Abhirati (*mngon dga'*, 'frydefuld'), som ligger i den østlige retning hinsides oceaner af verdener. På sanskrit betyder navnet Akshobhya 'uforstyrret' eller 'urokkelig'. Akshobhya var bodhisattva før han blev buddha, og som bodhisattva bad han mange ønskebønner og tog løfter og blandt dem var hans største løfte: 'Fra dette tidspunkt indtil jeg opnår erkendelsen, vil jeg ikke tillade følelser af had eller vrede mod noget levende væsen at opstå i mit sind.' Da han holdt dette løfte fuldstændig uden at vakle, fik han navnet Akshobhya eller Den Urokkelige.

Hans navn henviser til det særlige løfte, han tog, om ikke at blive vred. Han gjorde gennem lange tider en stor indsats for at holde det, hvilket tydeligt viser hans mod. Han kan tjene os som forbillede for, hvordan man kan arbejde med sine forstyrrende følelser. Vi må dagligt forholde os til en lang række forskellige følelser, fremkaldt af indre eller ydre forhold. Den største udfordring ligger ikke i de ydre problemer, men derimod i de indre følelsesmæssige konflikter, som er svære at håndtere. I buddhismen bruger

man mange timer på at studere og analysere disse forstyrrende følelser, og øve sig i at anvende metoder som modvirker dem.

I en diskussion af hvordan det forstyrrede modvirkes, er vi nødt til først at identificere forstyrrelsen klart og tydeligt, og så undersøge, hvordan den påvirker os. Vi må også undersøge, om den er skadelig eller gavnlig. Vi undersøger en specifik forstyrrelse omhyggeligt og finder ud af, hvordan den er, og først da bliver vi i stand til at arbejde med den. I modsat fald, hvis vi ikke kender dens natur, bliver vi fanget af den forstyrrende følelse, så den overvælder os. At kæmpe med situationen og blokere forstyrrelsen er ikke en brugbar løsning.

Når vi taler om forstyrrende følelser i buddhismen, så fokuserer vi normalt på tre — grådighed, had og uvidenhed i deres forskellige aspekter. Nogle af disse er lette at genkende, og andre er vanskeligere, så vi må være tålmodige og give os tid til at lære dem at kende. Vi er gennem årene blevet så vant til vores forstyrrelser, at de ligger indeni som velkendte vanemønstre, der tager magten fra os. Så vi har brug for en særlig opmærksomhed for at kunne se hvordan det står til i vores sind, noget vi normalt ikke er så opmærksomme på. For at modarbejde disse forstyrrende følelser må vi blive kendt med de følelsesmæssige mønstre og vinde, der bevæger vores sind.

Jeg ved af egen erfaring, at det tager tid at arbejde med disse forstyrrelser, og at genkende en af dem tager måske fire til fem, ja endda helt op til ti år. Gennem disse år lader vi ikke bare stå til, men træner os selv ved at undersøge vores opførsel og handlinger gennem mindfulness. Vi bruger mindfulness som spejder for at se, hvordan vores forstyrrelser opstår. Det plejer vi ikke at gøre, så derfor kan vrede for eksempel overvælde os, før vi ved af det. Men når vi opsætter en vagtpost til at holde øje og gradvist udvikler vores mindfulness, så kan vi begynde at se årsager og betingelser for vrede og de faser, den udviser. Alt dette giver os mere tid til at arbejde med den.

Det er vigtigt, at vores forståelse af forstyrrelsernes årsager er baseret på vores egen direkte erfaring. Det er ikke hjælpsomt, at andre forklarer dem eller taler om, hvad de mener der sker, for så forbliver det en simpel forståelse. Vi har brug for den direkte rå erfaring af følelsen for at identificere den klart. Vi når til indsigt gennem vores personlige erfaring, som er den eneste vej til at anvende et effektivt middel.

Akshobhyas løfte kan anvendes på alle former for forstyrrelse, men han tog det hovedsagelig for at afholde sig fra vrede. Derfor fik han navnet Den Urokkelige. Jeg vil gerne give nogle råd om hvordan og med hvilke midler vi kan modvirke denne plagsomme forstyrrelse.

For nogle år siden var jeg meget interesseret i alt, der havde at gøre med Akshobhya og hans praksis, og jeg oversatte Akshobhya Sutra, som ikke tidligere fandtes på tibetansk, fra kinesisk til tibetansk. Hele processen med at være fordybet i oversættelsen skabte en dyb forbindelse til Akshobhya, således at hans livshistorie blev forbundet med min egen følelsesmæssige tilstand på det tidspunkt. Jeg kom til Indien da jeg var 14 år gammel og stod overfor mange komplekse og problematiske situationer, så det var vanskeligt at lade mit sind hvile naturligt eller fredeligt, da det ofte var uroligt. Når tingene ikke gik så godt, havde jeg nogle gange let til vrede og mit temperament blussede op. Jeg vidste, at det ikke var godt at blive vred, men når visse betingelser opstod, skete det alligevel, og jeg kunne ikke forhindre det.

Det var under disse omstændigheder, at jeg begyndte at fordybe mig i Akshobhya. Da jeg så hans stærke ønskebøn om ikke at blive vred, så følte jeg, ”Ah, det er direkte forbundet til, hvor jeg er nu”, og jeg tænkte, at det ville være godt at efterligne ham og gjorde alt, hvad jeg kunne.

Her i vores moderne verden, hvordan opfatter vi da Akshobhya? Vi vil normalt tænke, at han er en buddha, der opholder sig i en afsidesliggende verden, langt væk fra os. Men da jeg tænkte på den ønskebøn, han sagde, fik jeg en ny følelse eller indsigt, en fornemmelse af at en ny metode var

mulig. Jeg tænkte på hans løfte om ikke at blive vred, fra det øjeblik han udviklede bodhichitta indtil han nåede den fulde erkendelse. Når vi tænker på vores egen situation, kunne vi så tage løftet om ikke at blive vred bare én enkelt dag, fra morgen til aften? Har vi tillid til, at vi kan gøre det? Kunne vi klare at gøre det i en hel uge? At tænke på denne måde gav et helt nyt perspektiv.

Vi kan snakke frem og tilbage om, hvorvidt vi er i stand til at afholde os fra vrede, men i stedet for at snakke er det bedre at prøve, om vi faktisk kan gøre det. Nogle gange siger vi, ”Åh, jeg kan umuligt gøre det”, og giver bare op. Det kaldes dovenskaben ved at være opgivende, hvilket er den værste form for dovenskab. I stedet skal vi mande os op og udfordre os selv til at se, om vi kan gøre det eller ej. Kan jeg afholde mig fra vrede, hvis ikke en hel dag, så bare fra morgen til middag? Eller hvad med at gøre det fra middag til aften? Vi mister ikke noget ved at prøve.

Det er let at sige, ”Jeg vil ikke blive vred”, når alt er godt, og vi er veltilpasse. Men når problemer lægger et pres på os eller giver grund til vrede, som for eksempel noget ubehageligt, der sker lige foran næsen på os, så er det, at vores sind bliver påvirket, og vi lærer noget. Man kunne sige, at vi har en negativ person og en positiv person inden i os selv: den ene siger ”Jeg kommer ud af balance og bliver vred”, mens den anden siger, ”Jeg vil ikke lade dette vælte mig omkuld”. Som regel følger vi den første person som bliver vred, og mere sjældent lader vi den anden få overtaget. Problemet er her, at vores holdning til vrede ikke er stærk nok: vores fodfæste er svagt, så vi overmandes. Kun når vi kan give kontrollen et hundrede procent til den side, der ikke bliver vred, kan vi modstå vrede i en vanskelig situation, når den blusser op med al sin kraft.

Vi har behov for en stabil position, som er baseret på en klar viden om vores mål og vejen hen til det. Ud over det, bør vi være ret strikse med at fastholde vores sigte, og ikke lade vores sind vandre, som det vil. Vi holder os til vores planer, med det mål vi har sat for os selv. Når vi følger vores

rettesnore, skal vi dog ikke blive for rigide eller alvorlige, for gør vi det, bliver forstyrrelserne nogle gange endnu værre. Så vi må godt lege lidt med det og være afslappede. På den måde går tingene bedre. Vi prøver, og lykkes det ikke, så prøver vi igen.

Generelt set er belæringer om forstyrrende følelser ret personlige. Tidligere i Tibet havde eleverne langvarige tætte forhold til deres lærer, som gradvist ville give kommentarer, instruktioner og personlig vejledning specielt til dem. At tale om emnet lidelse på fyldestgørende vis på blot én time er ret vanskeligt. Vi fortsætter vores diskussion i morgen tidlig.

AT OMSÆTTE BELÆRING TIL PRAKSIS



I stedet for at fokusere på et tilsyneladende ydre objekt, skal vi kigge indad og se på det bevidste subjekt. — Karmapa

Når vi praktiserer mindfulness, kan vi hver dag sætte os et mål, og senere se hvad der skete, og om det gik som ønsket. Fortidens praktiserende i Tibet ville kigge indad for at undersøge, om de evnede at bruge metoden mod deres forstyrrende følelser eller ej. Vurderede de, at det var gået godt, så lagde de en hvid sten frem, og hvis ikke en sort. Dette gav dem et godt grafisk overblik over, hvordan de havde klaret det. Kunne de bruge metoden eller ej?

For dem var denne praksis som en leg og vi kunne følge deres eksempel med ikke at være så overdrevent alvorlige. Imens vi arbejder med vores forstyrrende følelser kunne vi også være åbne og i godt humør. Denne hensigt er vigtig, da den giver fornemmelsen af et afslappet sind, der er glædesfyldt og mere rummeligt.

Når vi anvender en metode, er vi som to personer, den ene positiv og den anden negativ. Vi må beslutte hvem af dem, vi vil følge, for gør vi ikke det, vil vores sind vakle og være omskifteligt. I denne ustabile tilstand er det svært at modvirke forstyrrelser. Når vi har besluttet, hvilken side vi vil følge, skal vi minde os selv om det igen og igen. Hvis ikke vil vores beslutning på et tidspunkt svækkes. Beslutsomhed, mod og ildhu fra bunden af hjertet gør det muligt at fastholde vores fortsæt.

Jeg tænker nogle gange, at det kunne være hjælpsomt at indtale vores beslutning som et memo, der automatisk blev spillet for os, når vi glemte den, så vi kunne høre os selv erklære vores hensigt. Der sker tit det, at når vi har besluttet os til at gøre noget, så er vi ikke tilstrækkeligt

opmærksomme til og omhyggelige med at fastholde det. Vores opmærksomhed fanges og distraheres af ydre omstændigheder, så vi gradvist glemmer, hvad vi egentlig ville.

For at udvikle vores opmærksomhed, kunne vi påminde os selv ved at undersøge vores sindstilstand hver tredje time gennem tre måneder. Efter tre måneder har vi gradvist dannet en ny vane, også selvom vi ikke er så gode til at tjekke vores sind.

Nu kunne det være godt med nogle spørgsmål og svar. Som regel kommer folk til mig og stiller mange forskellige slags spørgsmål, nogle omfattende og andre ret små. På grund af alt mit arbejde, er det ikke muligt at besvare alle, og faktisk tror jeg, at når vi virkelig ser efter, så kan vi finde svarene selv. For eksempel var Buddha i sine yngre år nysgerrig og ønskede at kende sandheden om fødsel, alderdom, sygdom og død. Han stillede spørgsmål og kiggede ind i sig selv for at finde svarene og sidenhen drog han af sted, forlod sit hjem for at lære det som han gerne ville vide. På samme måde er det godt for os at øve os og lede efter vores egne svar på de spørgsmål, vi har, for gennem processen med at søge indsigt, lærer vi en masse. Det er svært at sige, hvor meget vi lærer ved blot at spørge og modtage et svar.

SPØRGSMÅL OG SVAR

I mødet med betydningsfulde lærere, oplever folk nogle gange tilknytning, nervøsitet eller frygt. Det kan være vanskeligt, hvis der i disse situationer opstår modvilje og vrede. Hvad kan man gøre?

Når vi som dharma-praktiserende støder på en vanskelig eller udfordrende situation, skal vi ikke se den som noget ydre, adskilt fra os selv. I stedet for at kigge udad på ”en forhindring” skal vi kigge indad og se sammenhængen med vores sind. Derved kan vi genkende alt det som sker omkring os som en magisk illusion, skabt af vores sind. Desuden giver det os mulighed for at forstå, at i en hvilken som helst situation har mennesker forskellige

synsvinkler og talrige måder at opfatte på. Vores sind projicerer på myriader af måder afhængigt af de forskellige vanemønstre vi har.

Det er vigtigt at huske, at det vi ser, ikke er noget som kommer til os udefra, men snarere er vores sinds projektioner formet af dets egne indtryk. Sådan bør vi betragte alle disse situationer. Hvis vi tror, at tilsynekomster kommer udefra og så fokuserer på dem som separate objekter, så skaber vi en falsk distance, som vil skabe håb, frygt og mistænksomhed. I stedet for at fokusere på et objekt, der tilsyneladende er ydre, skal vi derfor hellere vende blikket indad og se på det bevidste subjekt.

Fra dette perspektiv er vanskelige omstændigheder faktisk en mulighed for at lære noget og forbedre os ved at anvende en modgift mod forstyrrende følelser. Denne motivation er brugbar i problematiske situationer.

Når vi reciterer mantraer eller praktiserer det, som du har lært os, hvordan kan vi så gøre det, så vi kommer dybere ind i belæringerne? Og for det andet, hvordan kan vi bevare nærheden til dig, selvom du er langt væk?

Som svar på dit første spørgsmål, vil jeg sige, at oprindelsen til mantra er forbundet med det, vi kalder *den tsik* (*bden tshig*) eller 'sande ord'. Disse kan forklares på to måder. For det første, kan mantra opfattes som relateret til tingenes egentlige natur, eller fænomeners iboende natur. For det andet, så kan de opfattes som sande ord, som bekendtgørelse der ikke er falsk, og mantra forbindes med denne beskrivelse.

Mantraerne, vi reciterer, er forbundet med en specifik guddom, som for eksempel Avalokiteshvara. Fra det tidspunkt, han udviklede bodhichitta, bad han umådelige ønskebønner om at kunne gavne levende væsener; og han fastholdt sit løfte uden at vakle, så han er uden svig. Recitation af hans mantra minder os om hans tillidsvækkende motivation. De fleste mantraer relateres til guddommens navn, så de repræsenterer dette væsens mod, mentale styrke og urokkelige engagement. Det er væsentligt, at mantra har denne dybe forbindelse, for når vi reciterer mantraet, er det ikke blot en

gentagelse af ord; mantraet har en historie og en baggrund, og når man kender den, kan mantraet overføre dets særlige kraft.

Som svar på dit andet spørgsmål: For ikke at føle os adskilt fra en lærer, uanset hvor langt væk han måtte være, så er hovedsagen at træne i at personificere flest muligt af lærerens sindskvaliteter — deres medfølelse, kærlige omsorg og så videre. Jo mere vi udvikler disse kvaliteter, des nærmere kommer vi gurun. Man kan nogle gange underligt nok opleve, at selvom andre befinder sig langt væk, kan de fornemmes som værende tæt på, og når de er tæt på, er der en fornemmelse af distance. Følelsen af at være nær eller fjern afhænger ikke af fysisk nærhed eller afstand. Samtidig er det sådan, at vi har mødtes mange gange tidligere og forhåbentlig vil vi mødes mange gange igen fremover.

Jeg har et problem med vrede. Når jeg bliver vred, er jeg ligeglad med forpligtelser, med mig selv og andre mennesker. Jeg føler mig som lukket inde af mure, adskilt fra alle andre. Et andet problem med vrede, er, at den opstår så hurtigt, at jeg ikke kan se den komme. Den springer ud af ingenting og overtager alt. Hvordan kan jeg se, at den kommer og stoppe den, før den overmander mig? Og hvis den får overtaget, hvordan slipper jeg så ud af det?

Der er to tilgange. Den ene er at opdage, hvad der sker i os, ved at anvende mindfulness, opmærksomhed og omhu, og det kan forhindre os i at blive helt overvældet. Vrede kan opstå meget pludseligt. Hvis du har lært at svømme for eksempel, og du pludselig falder i en sø og går i panik, så kan du glemme, hvordan man svømmer. Så det er vigtigt at arbejde uafbrudt med at være mindfull, opmærksom og påpasselig.

I løbet af vores liv har vi været vrede mange gange, og ser vi tilbage på disse hændelser, virker det, som var vi forvandlet til en helt anden person. Når vi bliver vrede, omdannes vi til en frygtindgydende person. Hvis vi tænker på vores sind på det tidspunkt, så er det som om, vi er muteret til en alien, helt anderledes end vi plejer at være. Vores tidligere vredesudbrud er ikke noget at samle på, og vi har ikke brug for at tilføje flere. Men vi kan

lære af dem ved at se på ulemperne og fejlene ved at være vred, og dermed genkende vreden som det, den er.

Den anden del af dit spørgsmål handler om, hvor hurtigt vreden kan opstå. Her hjælper det at være opmærksom, vågen og omhyggelig. Nogle gange får man en advarsel om, at vrede er på vej; en fornemmelse af at, ”Uha, det her går ikke godt. Jeg er ved at blive vred.” Og andre gange opstår vreden uventet, og kører i næste sekund for fuld styrke, og der er ingen tid til at tænke mellem disse to øjeblikke. Før man går helt amok, kan det være hjælpsomt at påkalde sig et glimt af sin lærers råd, ”Min lama sagde, jeg ikke skulle blive vred.” Det er sandt, at vi bliver vrede, når der sker noget ubehageligt som vi ikke ønsker, og måske hjælper det at tænke på noget behageligt og dejligt i stedet. Det ændrer nok ikke vreden fuldstændigt, men en drejning kan måske dæmpe den.

Hvis vi arbejder på at være opmærksomme, vågne og omhyggelige, vil vi opdage, at vrede faktisk er en proces, som opstår i stadier, og det giver mulighed for at stoppe den, før den manifesterer sig helt.

For nogle måneder siden blev jeg bange for, at min lama ikke ville være hos os i så lang tid endnu, og denne frygt blev værre og har nu spredt sig til andre områder, hvor jeg ikke før har været frygtsom. Det er nu blevet så slemt, at det er frygten selv, jeg frygter. Hvordan kan jeg genvinde klarheden?

Det er let at tale om dette, men faktisk vanskeligt at stå ansigt til ansigt med en sådan udfordring. Jeg vil gerne sige noget, men jeg tænker, at det er en stor udfordring at klare følelsen af frygt. En måde hvorpå man kan arbejde med frygten for at miste sin lærer, er ved ikke at fokusere på den ydre lærer, men i stedet fokusere på den indre. Teksterne taler om en ydre spirituel ven og en indre. Den første er den, som giver os dharmen. Hvis vi er dygtige mediterende, så er den anden udtryk for, at praksis har modnet vores sind. Alle de positive ting i os, som vores lærer har lært os, erfarede som en betydningsfuld tilstedeværelse eller en bestemt fornemmelse af betydning. Faktisk kommer ordet guru fra sanskrit-rodene *gru*, som betyder ’vægtig’

eller 'betydningsfuld'. Vi kan fæste lid til denne indre lærer, og det giver os en vis uafhængighed. Vores indre lama bliver til et sted, vi kan bruge som tilflugt, og så vil vi ikke længere føle os ensomme, tomme eller frygtsomme. Så det er vigtigt, at vi ikke kun beror os på en ydre guru til at give belæringer, vi skal samtidig opbygge en indre guru. Efterhånden bliver vores eget sind en tilflugt, og her kan vi lægge vores håb.

Vores lærer har givet os så mange uvurderlige levende juveler, men på en eller anden måde går de tabt, og leder vi, kan vi ikke finde dem. Vi skal beholde disse juveler i vores sind, og udvikle tillid til dem som et indre kompas, en ressource som vi kan stole på. Når denne tillid udvikles, kan vi stole på det som værende en del af vores sind.

Jeg er bekymret for at tage et løfte og så bryde det. Du talte i går aftes om, at vi lover ikke at blive vrede, og det kan være vanskeligt at holde. Vil du venligst tale om denne bekymring og vil du derefter tale om, hvad vi kan gøre, når vi indser, at vi har brudt vores løfte?

Det er vigtigt at huske på, at der her ikke er tale om pratimoksha- eller bodhisattva-løfter med deres regler som skal holdes og mulige faldgruber. Når det handler om at arbejde med vrede, kan 'løfte' måske være for stærkt et ord. Det er nok bedre at sige, at vi bare prøver. Og hvis vi ikke kan gøre det, så prøver vi igen. Mislykkes det én gang, så prøver vi ti gange mere. Lykkes det ikke ti gange, så prøver vi hundrede gange. Vi kan tænke på lidelse, som noget mindre tungt eller mindre besværligt, for det er vigtigt ikke at miste modet. Hvis det mislykkes for os, så kan vi klare det og fortsætte. Nøglen her er, at være modig og holde fast i optimismen. Så vores arbejde med vrede er anderledes end pratimoksha- eller bodhisattva-løfterne og deres forskrifter. Her forsøger vi bare at finde ud af, hvad der virker.

Hvad kan du sige om denne situation? Der er to fyre og bag dem, er der en tredje. Denne tredje person kender de to andre og er helt fri. Når jeg har kontakt med ham, forsøger jeg at forblive på den måde, men det er ikke let. Kan du tale om denne tredje

person, og hvordan man skal forholde sig til ham?

Måske er den fyr dig selv. Forestil dig, at du står mellem to rådgivere, som giver diametralt modsat feedback; den ene giver dig et godt råd, og den anden et dårligt. Det sker, at politikere oplever lignende situationer. Det er afgørende, hvilken rådgiver du vælger at lytte til. Som regel lytter vi lidt til den ene, og lidt til den anden, men på den måde bliver det ikke klart, hvad vi virkelig har brug for.

Her er det godt at kigge på vores eget sind. Vi kan lytte til begge rådgivere, hvis vi ved, hvad vi selv tænker. Hvis vores sind ikke er afklaret, og vi lytter til den ene eller den anden rådgiver, så vil det ikke gå så godt. Vi må først vide, hvad vi tænker og har brug for, og så kan vi lytte til en rådgiver. Hvis deres ord harmonerer med vores viden, så lytter vi til dem. Kort sagt må vi tage vores egne beslutninger på det grundlag, at vi kender vores mål og ved hvad vi tænker og har brug for. Rådgivere kan ikke tage beslutninger for os.

Jeg har et spørgsmål angående din belæring i går aftes om Akshobhya-praksis. Når menneskers sind ikke er så stabile, kan der opstå konflikter. Hvis vi taler med nogen uden at blive vred, er det så det samme, som at være tålmodig? Hans Hellighed nævnte tidligere i Bodh Gaya, at hvis vi ikke reagerer når andre mennesker skader os, så er dette i sig selv skadeligt. Der er også belæring om praksis af vajra-vrede. Hvad skal vi gøre?

At blive vred er sjældent problemet; ikke at blive vred, ja, det er vores udfordring. I Mahayana- og Vajrayana-teksterne diskuteres det at bruge vrede som en del af vejen, specielt i hemmelig mantra. Disse belæring forudsætter imidlertid, at man allerede har opnået kontrol over sine forstyrrende følelser, og at ens primære motivation er kærlig omsorg. Er dette ikke tilfældet, vil det være svært at bruge vrede som en del af vejen.

Som begyndere skal vi bruge metoder som modvirker forstyrrende følelser, specielt vrede, og disse redskaber bør vi studere og praktisere, for

på denne måde vil vi gradvist udvikle os og sluttelig kunne bruge forstyrrelserne som vej.

Jeg arbejder for en velgørende organisation, der uddanner forældre i, hvordan de kan genforene børn med naturen og også genforene selve familien. Vi spørger dem for eksempel, om de kan tilbringe én time sammen uden at kigge på deres elektroniske skærme. Vi fortæller dem også, at når deres børn stirrer på skærmene i mange timer, er de udsat for skadelige stråler. Men folk vil ikke høre vores budskab, og jeg kæmper for at finde de rigtige metoder til at nå dem.

Alle de digitale apparater, der fylder i vores liv, stjæler meget fra os, inklusive vores mentale glæde og vores gensidige kontakt med hinanden og med naturen. Familiemedlemmer taler ikke sammen ved middagsbordet, men sender i stedet tekstbeskeder rundt til hinanden. Det påvirker vores følelser og erfaringer af hinanden på negativ vis, og svækker forbindelsen til vores hjemland. Da jeg voksede op i Tibet, havde vi en rig og stærk følelse for vores hjemland. Men hjem er for byboere måske et værelse eller en lejlighed i en høj bygning, hvor de kan bo i ti år uden at tale med deres naboer.

Ikke alene har de ingen forbindelse med menneskerne omkring dem, de har også mistet kontakten med naturen. Sådan er det ikke for tibetanere. Når man siger 'hjemland', fremkalder det billeder af bjerge, dale og floder — hele naturlandskabet. Nu til dags tilbringer folk så megen tid med deres digitale apparater, at deres sind skrumper og de bliver ensomme og nedtrykte af mangel på ægte kontakt med andre mennesker og naturens verden.

Så det er forskelligt, hvordan vi opdrager og uddanner vores børn. Jeg mener, det også er vigtigt at tilbringe tid i naturen, og selv i byerne findes der parker. Det vigtigste er, at vi holder panden højt og ikke mister mode. Hvis vi kan inspirere både andre og os selv, er det det allerbedste.

TAKSIGELSER



Det er altid en glæde at takke de personer, som har bidraget til et projekt. Først, de to oversættere Tyler Dewar og David Karma Choephel, som i flere årtier har arbejdet for lamaerne og dharmen. Vi ser dem mest på scenen, men bag kulisserne udretter de endnu mere. En stor tak til dem for alle de timer, de har bidraget med. Denne bog tog form i en samtale med Beata Stepień, og hun har designet et smukt omslag til e-bogen, og har samtidig taget sig af websitet, dharmaebooks.org. Yeshe Wangmo har i årevis læst korrektur på tekster og er kommet med fremragende forslag til forbedringer. Maureen McNicholas på KTD Publications har også gennemlæst hele manuskriptet og givet forslag. Må denne tekst være en belønning for deres generøsitet og være til gavn for et hav af læsere.

RESSOURCER



BØGER PÅ ENGELSK AF ELLER OMHANDLENDE DEN SYTTENDE KARMAPA OGYEN TRINLEY DORJE

Celebrating the Karmapa: Remembering His Kindness. Tr. Lama Yeshe Gyamtso. KTD Publications: Woodstock, NY, 2010.

A Collection of Commentaries on the Four-Session Guru Yoga. Compiled by the 17th Karmapa Ogyen Trinley Dorje. Trs. David Karma Choephel, Eric Triebelhorn, *et al.* Kagyu Monlam and KTD Publications: Woodstock, NY, 2017.

Compassion Now! Tr. Lama Yeshe Gyamtso. KTD Publications: Woodstock, NY, 2011.

The Dance of 17 Lives: The Incredible True Story of Tibet's 17th Karmapa by Mick Brown. Bloomsbury USA: New York, NY, 2005.

The Dharma King: The Life of the 16th Gyalwang Karmapa in Images by the Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje. KTD Publications: Woodstock, NY, and Altruism Press: Sidhbari, HP, India, 2016.

First Karmapa: The Life and Teachings of Dusum Khyenpa. Trs. David Karma Choephel and Michele Martin. KTD Publications: Woodstock, NY, 2012.

The Future Is Now: Timely Advice for Creating a Better World. Tr. Ringu Tulku Rinpoche. Hay House: New York, NY, 2009.

The Heart Advice of the Karmapa. Trs. Tyler Dewar, Karl Brunnhötzl, *et al.*

Altruism Press: Sidhpur, HP, India, 2008.

The Heart Is Noble: Changing the World from Inside Out. Trs. Ngodup Tsering and Damchö Diana Finnegan. Shambhala Publications: Boston, MA, 2014.

His Holiness the XVIIth Gyalwang Karmapa. Tr. Michele Martin. Karma Lekshey Ling Publications: Kathmandu, Nepal, 1992.

Interconnected: Embracing Life in Our Global Society. Trs. Ngodup Tsering and Damchö Diana Finnegan. Wisdom Publications: Boston, MA, 2017.

Karmapa 900: Ebook. 3rd ed. KTD Publications, Woodstock, NY, 2017.
Available from KTDpublications.com.

The Karmapa: Ugyen Trinley Dorje by Ken Holmes. Altea Publishing: Forres, Scotland, 1995.

The Karmapas and Their Mahamudra Forefathers by Khenpo Sherap Phuntsok. Tr. Michele Martin. Wisdom Publications: Boston, MA, 2016.

The Miraculous 16th Karmapa: Incredible Encounters with the Black Crown Buddha by Norma Levine. Shang Shung Publications: Archidosso, GR, Italy, 2013.

Music in the Sky: The Life, Art, and Teachings of the 17th Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje by Michele Martin. Snow Lion Publications: Ithaca, NY, 2003.

A Ngondro for Our Current Day by His Holiness the Gyalwang Karmapa. Trs. Tyler Dewar and David Karma Choephel. KTD Publications: Woodstock, NY, 2010.

Brief Recitations for the Four Preliminary Practices by the Karmapa.

Ebook available from dharmaebooks.org

The Kagyu Monlam Book. A Compilation for Recitation. Compiled by the

Karmapa. Ebook edition available from dharmaebooks.org

Nurturing Compassion: The First Teachings in Europe. Trs. Ringu Tulku Rinpoche and Christophe Klonk. KFE Publications: Brussels, Belgium, 2015.

Traveling the Path of Compassion: A Commentary on the Thirty-Seven Practices of a Bodhisattva. Trs. Ringu Tulku Rinpoche and Michele Martin. KTD Publications: Woodstock, NY, 2009.

ENGELSKE WEBSITES OM HANS HELLIGHED KARMAPA

kagyuoffice.org — The official website of the Karmapa worldwide

karmapacanada.org — The Karma Kagyu Association of Canada, organizers of the Canadian tour

kagyu.org — Karma Triyana Dharmachakra, the North American Seat of the Gyalwang Karmapa

kagyumonlam.org — The yearly prayer festival led by the Karmapa in Bodhgaya, India

rumtek.org — Website of Rumtek Monastery in Sikkim

kagyu.tv — Live webcasts and an archive of selected videos

aryakshema.com — Winter Dharma Gathering for Kagyu Nuns

dharmaebooks.org — An online library of ebooks for free download, created

under the guidance of the Karmapa, featuring Buddhist classical texts and teachings in numerous languages.

dharma-treasure.org — Website of Dharma Treasure Corp. which under guidance of the Karmapa develops different projects digitalizing Tibetan scriptures.

adarsha.dharma-treasure.org — Digitalized version of Kangyur, Tengyur and other Tibetan scriptures prepared under guidance of the Karmapa.

khoryug.org — A network of Buddhist monasteries and centers in the Himalayas working together on environmental protection

Karmapa on [YouTube](#)

Karmapa on [Facebook](#)

HOVEDCENTRE OG FORENINGER SOM VÆRTER FOR KARMAPA I CANADA

Great Compassion Bodhi Prajna Temple, 19 Hidden Forest Dr., Cedar Valley, Ontario L0G 1E0. Resident teachers are the nuns Miao Jing and Miao Yin.

www.gcbptemple.org

Karma Sonam Dargye Ling, 12 Maynard Ave., Toronto L0G1E0. The Canadian Seat of HH the Gyalwang Karmapa. The resident teacher is Lama Tenzin Dakpa.

www.ksdl.org

Karma Tashi Ling, 10502 – 70 Avenue, Edmonton, Alberta T6H 2E9. Under the guidance of Khenchen Thrangu Rinpoche. The resident teacher is Ani Kunsang.

www.karmatashling.ca

Karma Tekchen Zabsal Ling, 13900 Leslie Street, Aurora, Ontario L4G 7C8.
Under the guidance of Khenchen Thrangu Rinpoche. The resident teacher is
Lama Tashi Dondup. www.ktzi.org

Palpung Yeshe Chokhor, 75 Nipissing Road, Milton, Ontario L9T 2P2.
Under the guidance of HE Tai Situ Rinpoche. The resident teacher is Lama
Karma Phuntsok.

www.palpungtoronto.com

Rigpe Dorje Centre, 503, 5e Avenue, Verdun, Quebec H4G 2Z2. Under the
guidance of HE Jamgon Kongtrul Rinpoche.

rigpedorjementreal.org

Thrangu Monastery Canada, 8140 No.5 Road, Richmond, BC V6Y 2V4.
Under the guidance of Khenchen Thrangu Rinpoche. The resident teacher is
Dungse Pema Tsewang.

thrangumonastery.org

The Tibetan Association of Alberta, 2339 – 16A Street SE, Calgary, Alberta
T2G 3T3.

www.albertatibetan.org

The Tibetan Canadian Cultural Association, Gangjong Choden Ling, 40
Tutan Rd., Etobicoke, Toronto, Ontario M8Z 2J8.

www.tcccgc.org

DATOER OG STEDER

Kapitel ét

Love and Compassion Are Critical to Our Lives

Calgary, Alberta, Canada

June 14, 2107

Kapitel to

Transforming Disturbing Emotions

A Dialogue among the Three Major Traditions of Buddhism

Convocation Hall, University of Toronto, Toronto, Ontario, Canada

June 1, 2017

Kapitel tre

Ground, Path, and Fruition, Session I

Enercare Centre, Toronto, Ontario, Canada

June 2, 2017

Kapitel fire

Ground, Path, Fruition, Session II

Enercare Centre, Toronto, Ontario, Canada

June 2, 2018

Kapitel fem

Finding Freedom through Meditation

Enercare Centre, Toronto, Ontario, Canada

June 3, 2017

Kapitel seks

Compassion is More Than a Feeling

Karma Tashi Ling, Edmonton, Alberta, Canada

June 13, 2017

Kapitel syv

Mindfulness and Environmental Responsibility

The University of Toronto, Toronto, Canada

May 31, 2017

Kapitel otte

Compassion Does Not Stop at Empathy: Uddrag fra en Avalokiteshvara
indvielse

Thrangu Monastery Canada, Richmond, BC

Sunday, June 18, 2017

Kapitel ni

Interconnectedness — Our Environment and Social (In)equality

The Gyalwang Karmapa and Prof. Wade Davis in Dialogue

The University of British Columbia, Vancouver, British Columbia, Canada

June 22, 2017

Kapitel ti

Working with Disturbing Emotions: The Practice of Akshobhya

Vancouver, BC, Canada

June 23, 2017

Kapitel elleve

Putting the Teachings into Practice: Questions and Answers

Vancouver, BC, Canada

June 24, 2017

COPYRIGHTS



Dansk udgave

Originaltitel: *Freedom through Meditation* af Karmapa Ogyen Trinley Dorje. 2018.

Dansk udgivelse: *At vinde Frihed gennem Meditation*.

© 2019 Hans Hellighed den 17. Gyalwang Karmapa Ogyen Trinley Dorje



This work is licensed under [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/). For any other usage or distribution, contact contact@dharmaebooks.org for permission.

Dansk oversættelse: Ellen Bangsbo og Mette Harboe Sandersen

Udgivet 2019 af: Karmapa Trust, København.

www.karmapatrust.dk

Forsidefoto: Tsurphu Labrang

Omslag og layout: Beata Karma Tashi Drolkar

KTD PUBLICATIONS

DHARMAEBOOKS.ORG



Dharma Ebooks is a project of Dharma Treasure, which operates under the editorial guidance of the 17th Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje. The proprietary rights of Dharma Ebooks belong to Dharma Treasure Corporation.



འདུལ་འཕུལ་བའི་འཕྲིན་ལྗོངས་
正法寶藏
Dharma Treasure

Contents

1. [Cover](#)
2. [Indholdsfortegnelse](#)
3. [Forord](#)
4. [Indledning](#)
5. [En kommentar vedrørende oversættelsen](#)
 1. [Kapitel Ét: Kærlighed og medfølelse er afgørende i vores liv](#)
 2. [Kapitel To: At transformere forstyrrende følelser](#)
 3. [Kapitel Tre: Grundlaget, vejen og resultatet — Session I](#)
 4. [Kapitel Fire: Grundlaget, vejen og resultatet — Session II](#)
 5. [Kapitel Fem: At opnå frihed gennem meditation](#)
 6. [Kapitel Seks: Medfølelse er mere end en følelse](#)
 7. [Kapitel Syv: Mindfulness og miljøansvar](#)
 8. [Kapitel Otte: Medfølelse er ikke blot empati](#)
 9. [Kapitel Ni: samhørighed — vores miljø og social \(U\)lighed](#)
 10. [Kapitel Ti: At arbejde med forstyrrende følelser](#)
 11. [Kapitel Elleve: At omsætte belæring til praksis](#)
6. [Taksigelser](#)
7. [Ressourcer](#)
8. [Copyrights](#)

Landmarks

1. [Cover](#)
2. [Table of Contents](#)