



De Seks Paramitaer

Belæringer v. Geshe Pema Samten 2. - 3. juni 2007

i

Phendeling – Center for Tibetansk Buddhisme

PHENDELING TRYK

© Kopiering af denne publikation, eller af dele af den,
må kun ske med udgiverens skriftlige tilladelse.

Oversættelse: Bjarke Aage

Transskription: Karen Kristine Wellendorf

Redigering: Getsulma Tenzin Drolkar (Bodil Wellendorf)

Korrektur: Jens Jørgen Nissen og Anna Vestergård

Udgiver: Phendeling Tryk, 2009

ISBN: 978-87-991989-6-2

Phendeling – Center for Tibetansk Buddhisme

De Seks Paramitaer

Belæringer v. Geshe Pema Samten 2. - 3. juni 2007

i

Phendeling – Center for Tibetansk Buddhisme

Den Ædle Læres Essentielle Nektar

af Kongpo Lama Jesche Tsondru

Kap. 10 Hvordan man øver sig i De Seks Fuldkommenheder

Vers 367

Da man ikke opnår den oplyste tilstand blot ved at tænke: ”Bare jeg kunne opnå den”, så må jeg overholde bodhisattva-løftet, forholde mig i overensstemmelse med anvisningerne og udføre et hav af bodhisattva-handlinger.

Vers 368

At give dharma vil sige at fremlægge læren på passende vis uden samtidig at tænke på sin egen ære eller lignende. At give frygtløshed vil sige at give beskyttelse mod skader fra menneskelige og ikke-menneskelige væsener og fra naturelementerne.

Vers 369

At give materielle goder vil sige at give fornødenheder uden samtidig at tænke på at få noget igen eller håbe på at det vil føre til gode karmiske resultater. Fra nu af vil jeg ivrigt skole mig i den trefoldige gavmildheds øvelser. Velsign mig, så jeg bliver i stand til det.

Vers 370

Løftets etiske skoling er at overholde de etiske forpligtelser, man har påtaget sig, uden at overskride de anviste grænser.

Vers 371

Hvis man fremelsker gavnlige dharmaer i sit eget sind såsom De Seks Fuldkommenheder og endvidere lader dem vokse, så snart de er opstået, så er det den etik, der kaldes etikken ved at samle gavnlige dharmaer.

Vers 372

Hvis man på korrekt måde bevirker væsenernes vel, idet man på ellevefoldig vis hjælper de levende væsener, så er det den etik, der kaldes etikken ved at virke til gavn for væsenerne.

Fra nu af vil jeg ivrigt øve mig i den trefoldige etiks øvelser. Velsign mig, så jeg bliver i stand til det.

Vers 373

Selv hvis samtlige levende væsener på fjendtlig vis går imod mig for at skælde mig ud, så bevirker den tålmodighed, der forbliver fuldstændig afslappet over for skadevoldere, at jeg undersøger situationen analytisk og – som svar på deres skader – frem for at blive vred så endda gavner dem.

Vers 374

Den tålmodighed, der villigt tager lidelser på sig, vil sige, at man med glæde bærer mangel på næring, klæder, logi og soveplads såvel som andet uønsket og de vanskeligheder, der måtte opstå ved dharma-praksis.

Vers 375

Den tålmodighed, der med fasthed efterstræber dharma, betyder, at man af hjertet ærer og agter de tre juveler og andre objekter for ens tiltro.

Fra nu af vil jeg ivrigt øve mig i den trefoldige tålmodigheds øvelser.

Velsign mig, så jeg bliver i stand til det.

Vers 376

Hvis man med glæde og uden at tabe modet er villig til at tilbringe mange tidsaldre i de lavere riger til gavn for hvert levende væsen, og hvis man er villig til at opholde sig lang tid i samsara for at virkeliggøre Sejrherrens forskellige kvaliteter, så er det den entusiasme, der kaldes entusiasmen, der er som en rustning.

Vers 377

Den glade anstrengelse, som er nødvendig for at samle gavnlige dharmaer såsom De Seks Fuldkommenheder i ens eget sind, er den entusiasme, der kaldes entusiasmen ved at samle gavnligt.

Den glade anstrengelse ved de elleve handlinger, som bevirker væsenernes vel, er den entusiasme, der virker til gavn for væsenerne.

Vers 378

Fra nu af vil jeg ivrigt øve mig i den glade anstrengelses trefoldige øvelser.

Velsign mig, så jeg bliver i stand til det.

Vers 379

Der findes to slags dyb koncentration: Den samsariske og den, der går derudover. Heraf findes der tre slags: Shamata, Vipassana og foreningen af disse to. I overensstemmelse med deres funktion skelner man mellem den fordybelse, der lader krop og sind hvile i lyksalighed, den fordybelse, der danner grundlaget for kvaliteterne

Vers 380

og den fordybelse, der virker til gavn for væsenerne.

Fra nu af vil jeg ivrigt øve mig i den trefoldige fordybelses øvelser.

Velsign mig, så jeg bliver i stand til det.

Vers 381

Forståelsen af den egentlige eksistens er den endegyldige erkendelse. Forståelsen af de fem områder af viden er den konventionelle erkendelse. Visdom er at forstå de korrekte metoder, hvormed man kan opnå fejlfri virkeliggørelse af væsenernes to målsætninger.

Vers 382

Fra nu af vil jeg ivrigt øve mig i de tre slags visdoms øvelser.
Velsign mig, så jeg bliver i stand til det.

Oversat fra tysk af Getsulma Tenzin Drolkar (Bodil Wellendorf)

De Seks Paramitaer

Belæringer v. Geshe Pema Samten

02.06.07 - 03.06.07

*I Buddha, læren og forsamlingen af alle de ophøjede
tager jeg tilflugt, indtil erkendelsen er nået.
Må buddhatilstanden opnås til alt levendes bedste
gennem fortjenesten ved gavmildhed og de andre fuldkommenheder.*

I denne weekend vil vi studere en tekst af Kongpo Lama Jesche Tsondru¹. Det er en Lam Rim tekst om den gradvise vej til oplysning, mere specifikt det kapitel, som handler om de seks fuldkommenheder².

Nu hvor der er gjort en masse forberedelser for, at vi kunne mødes her til denne undervisning – f.eks. har ani Tenzin gjort en masse forberedelser, Gen-la er kommet helt fra Hamborg, oversætteren er kommet for at oversætte, og I har alle taget fri fra andre ting for at komme her – så skulle der også gerne komme noget meningsfuldt ud af det, så det ikke bare er spildt arbejde.

Den gavn, der kommer af at studere dharma, buddhisme eller en tekst som denne, opstår kun ved også at praktisere belæringerne og ikke blot ved at læse dem eller forstå dem intellektuelt. Det er nødvendigt at praktisere belæringerne og integrere dem i én selv, så de bliver en del af én, for vi har jo alle sammen nogle problemer mentalt. Vi oplever forskellige former for lidelse, specielt mentalt, i denne del af verden, og det, dharma-belæringer kan hjælpe med, er at give os nogle redskaber at arbejde med, så vores sind bliver stærkere og kan overkomme de forskellige vanskeligheder, vi måtte have. Det er det, vi gerne skulle bruge belæringerne til.

Det er et meget vigtigt at udvikle den oplyste holdning eller bodhicitta, som er stor medfølelse, der favner alle væsener uden undtagelse. Men før man kan komme til det stadium, må man udvikle almindelig medfølelse. Dernæst gør man brug af forskellige metoder for at udvikle bodhicitta, som er ønsket om at opnå oplysning for at hjælpe alle andre med at blive oplyst.

¹ *Den Ædle Læres Essentielle Nektar* af Kongpo Lama Yesche Tsondru

² fuldkommenheder, perfektioner og paramitaer er synonyme.

Der er en metode, som hedder "Udvikling af bodhicitta i syv stadier." Hvert punkt giver anledning til det næste punkt osv. Til sidst har man udviklet bodhicitta fuldstændigt. Der er også en anden metode, hvor man først ligestiller sig selv med alle andre. Man forstår, at andre ikke er forskellige fra én selv, og på den måde bringer man sig selv på et ligeværdigt plan med andre. Dernæst kan man, når man har opnået den sindstilstand, tage skridtet videre og udveksle sig selv med andre - altså bytte plads med andre.

❖ Udvikling af bodhicitta i syv stadier

Som buddhister accepterer vi, at vi har haft tidligere liv og vil have fremtidige liv. Dette betyder, at alle væsener på et tidspunkt har været vores egen mor. De har handlet som vores egen mor, plejet os som vores mor har gjort i dette liv osv. På samme måde har alle andre, da vi har haft uendelig mange liv, været lige så venlige mod os som vores mor i dette liv. De har nogle gange været vores far og nogle gange vores mor. Men pointen er, at alle mennesker har vist os utrolig stor venlighed og kærlighed.

Hvis man tænker over, at vi har haft utallige liv, og at alle væsener har været vores mor utallige gange, så har de vel også været vores fjender utallige gange, eller været nogle, vi ikke har brudt os om. Det er rigtigt, men det ville ikke være gavnligt for os at tænke sådan. Når vi prøver at udvikle sindet i en positiv retning, så ville det ikke gavne os at tænke på alle de gange, de har været vores fjender, så ville vi bare blive mere hadefulde mod dem. Vi skal prøve at udvikle os selv i en positiv retning, og derfor vægter vi, at de har været vores mødre og vist os venlighed og kærlighed. Det gør, at vi kommer tættere på andre, føler os forbundne og følelsesmæssigt tættere på andre.

Derfor er det virkelig vigtigt at huske på den venlighed, andre har vist os, og det er ikke kun, hvis man er buddhist og tror på fortidige liv, men også hvis vi bare tænker på dette ene liv og på den person, der er vores mor i dette liv. Hun har jo også vist os en utrolig venlighed, plejet os og gjort alt, hvad hun kunne, for at vi skulle have det godt.

1. Alle levende væsener har været vores mor

Vi gennemgår nu de syv punkter, og det første er at forstå, at alle levende væsener har været ens mor. Altså at erkende, at levende væsener har været ens egen mor.

2. At huske på deres store venlighed mod én

Det næste punkt er at huske på deres venlighed. At forstå og reflektere over hvordan, på hvilke måder, de har været venlige over for én selv.

3. At ønske at gengælde deres venlighed

Det tredje punkt er, at hvis man virkelig tænker over, hvordan andre har været venlige over for én, så opstår der helt naturligt et ønske om at gengælde deres venlighed og gøre noget godt for dem til gengæld.

4. Når nu vi ønsker at gengælde deres venlighed, så opstår der også et naturligt ønske om, at andre levende væsener må være lykkelige og have det godt. Den form for ønske, det er kærlighed.

5. Udvikling af stor medfølelse

Deraf kommer det femte punkt, hvor man ønsker, at levende væsener må være fri for lidelse i alle dens former, og det er medfølelse. I buddhismen er medfølelse ønsket om, at alle må være fri for enhver lidelse.

6. At tage opgaven på sig

Når nu man mediterer og prøver at integrere denne kærlighed og medfølelse i sig selv, så vil den på et tidspunkt intensiveres og blive meget stærk, og på det tidspunkt tager man ansvaret på sig selv. Man tænker: "Må jeg hjælpe dem til at blive glade og lykkelige og fri for deres lidelser!" Man tager simpelthen et universelt ansvar for at gøre det.

7. Bodhicitta

Det universelle ansvar er en meget stærk og intens form for medfølelse, og det fører så til, at man tænker: "Ja, jeg vil gerne befri alle fra deres lidelser, jeg vil gerne gøre dem lykkelige og glade, men hvordan gør jeg det så bedst? På nuværende tidspunkt har jeg ikke den kapacitet, det er ikke muligt for mig at gøre det. Men hvordan kan jeg opnå et stadium, hvor det er muligt?"

Buddha har kapacitet til at befri os fra lidelse og gøre os lykkelige. Så man ønsker at blive fuldt oplyst ligesom Buddha, fordi man ser, at det er den eneste måde, hvorpå man virkelig kan befri alle levende væsener endegyldigt for deres lidelser og hjælpe dem til at blive befriet. Grunden til at det er muligt er, at vi alle sammen besidder buddhanatur. Det er et potentiale, vi har, og det er ved at praktisere vejen, altså dharmen, at vi gradvist kan udvikle det, så vores sindstilstand gradvist bliver klarere og klarere. På et tidspunkt vil den være helt uhindret. Så er man fuldkommen oplyst. Den tanke, ønsket om at blive oplyst, fordi man ser, at det er den eneste chance for virkelig at befri alle levende væsener, det er netop det, vi kalder stor medfølelse eller bodhicitta.

Vi vil nu meditere og reflektere over de 7 punkter, hvormed man gradvist udvikler bodhicitta, som er et resultat af medfølelse og kærlighed.

De syv punkter, vi her har gennemgået, er en metode til gradvist at udvikle bodhicitta. Da man ikke kan starte med resultatet, går man gradvist frem trin for trin, så det er en proces. Denne metode stammer fra Atisha, en indisk mester, der kom til Tibet. Belæringen hedder syvpunkts-årsag og -virknings-sammenhæng for at udvikle bodhicitta.

❖ At udveksle sig selv med andre

Der er også en anden metode, der styrker og udvikler bodhicitta. Det er en metode, der stammer fra Santideva, også en indisk mester, og den handler om at gøre sig ligeværdig med andre for derefter at udveksle sig selv med dem.

Al sorg og lidelse kommer af en egocentrisk holdning. Altså en holdning, hvor man selv og ens egen glæde og lykke er i fokus. Al sorg stammer derfra, og det er vores situation som samsariske væsener lige nu. Vi tænker mest på os selv og på vores egen glæde. Vi er ikke så fokuserede på andres glæde, på andres lykke, og det er på grund af denne egoistiske holdning, at der opstår alle mulige andre følelser som jalousi, vrede, had, osv. Så det, der er hele problemet for os, er, at vi har denne egoistiske holdning. Ideen med at udveksle sig selv med andre er, at man i stedet for at fokusere på sig selv fokuserer på andre, og i stedet for at værdsætte sig selv værdsætter man andre, og, som det er sagt i forskellige tekster, det er netop ved at værdsætte og sætte pris på andre og ønske dem glæde og lykke, at al glæde og lykke opstår.

Så hvordan blev Buddha Shakyamuni oplyst? Hvordan blev han en Buddha? Det var ved at værdsætte andre i stedet for sig selv. Det var ud fra det, at alle hans oplyste kvaliteter gradvist blev fuldt udviklet. Hvor kommer al vores sorg og lidelse fra? Den kommer fra at værdsætte os selv eller fra vores egocentrerede holdning. Det er det, der skaber alle vores problemer. Hvad ville der ske, hvis vi byttede rundt, altså i stedet for at værdsætte os selv begyndte at værdsætte andre? Det, der ville ske, ville være, at vi på et tidspunkt blev oplyst. Hvis vi virkelig gør det, så vil resultatet være, at vi bliver ligesom Buddha.

Man kan godt blive lidt utilpas ved at tænke på, hvad der ville ske, hvis man begyndte at værdsætte andre mere end sig selv. Man kan godt blive lidt bange, når man tænker på det, hvis man ikke har forstået meningen med metoden rigtigt, og tænke: "Glemmer jeg så ikke mig selv fuldkommen? Vil jeg dø af sult osv." Men det er selvfølgelig en misforstået opfattelse. Det giver mening, når man forstår selve processen, og hvordan man praktiserer.

At værdsætte andre mere end sig selv eller at udveksle sig selv med andre betyder ikke, at man skal glemme sig selv og sine egne behov fuldkomment, for vi har nu engang nogle helt basale behov. Det betyder fx ikke, at man skal lade være med at tage sin medicin, hvis man er syg, eller lade være med at gå til lægen og ligge derhjemme og dø. Man kan jo ikke hjælpe nogen, hvis man ligger derhjemme og er syg, eller hvis man lader være med at spise. Man skal holde sig selv, sin krop og sit sind sundt, for det er derved, at man kan arbejde og yde en indsats for andre.

Det er vigtigt at forstå, at man ikke fuldkomment skal glemme sig selv. Det er ikke det, det betyder, for hvis man nu har et stærkt ønske om at ville gøre noget aktivt for at hjælpe andre, så har man brug for at være sund fysisk og mentalt. Man skal passe på sig selv, for det er basis for, at man kan yde noget for andre.

Vi vil senere komme ind på, hvordan man så hjælper andre bedst muligt. Det kan man gøre på mange forskellige måder. Hvis for eksempel en person har besluttet sig for at gøre noget for andre i et år og så bliver syg, så kan han jo ikke være ligeglad med det, for det vil forhindre ham i at udføre det positive arbejde. Derfor kan det at gå til lægen og tage medicin, hvis det er det, lægen anbefaler, blive til noget man gør for andres skyld, fordi man forstår, at det er den eneste måde, hvorpå man virkelig kan gavne dem. For når man ligger syg derhjemme, gavner det jo ikke nogen. Derfor bliver det at tage medicin i dette tilfælde noget, der er til gavn for andre.

Sådan en ting som at spise kan både være noget positivt og noget negativt. Det kommer an på ens motivation, når man spiser. Hvis f.eks. en soldat, der skal i krig, har en motivation om at spise en masse mad, så han kan blive stærk og sund og derved have større chance for at dræbe andre, bliver det at spise en negativ handling, fordi hans motivation er at blive stærk og få kraft, sådan at han kan dræbe andre. Det bliver selvfølgelig en meget negativ handling. På den anden side så kunne ens motivation være: "Jeg bliver nødt til at spise for at holde mig sund og blive stærk, således at jeg kan hjælpe andre," og så bliver det at spise faktisk en positiv handling. Det at spise er i sig selv hverken en negativ eller positiv handling. Det kommer helt an på ens motivation.

Når nu vi har ønsket om at hjælpe og gavne andre, er det vigtigt at opbygge en vis stabilitet i sindet. Det kan man gøre ved at meditere. Grunden til, at et stabilt sind er vigtigt, er, at hvis man mangler mental stabilitet, så er det meget nemt at tabe modet og tænke: "Det er måske for svært at udføre dette" eller "hvordan kan jeg hjælpe alle?" osv. Hvis man derimod udvikler sindet igennem meditation og styrker det, så vil sindet ikke så nemt give op, man kan nemmere fokusere på det, man vil gøre for andre, og sindet vil have den kraft og styrke, som er meget vigtig i en buddhistisk praksis. Derfor er det vigtigt først at træne sindet i at være fokuseret og koncentreret.

Det ville være gavnligt, hvis vi kunne praktisere meditation, fordi vi har så mange forskellige tanker - næsten for mange tanker. Der er hele tiden et eller andet, der foregår i vores sind, vi finder ikke nogen fred, vi har ingen ro i os selv. Ved at meditere kan man få sindet til at slappe af, man føler sig godt tilpas, alle de forskellige tanker bliver dæmpet, og det gør, at det klare aspekt, som sindet har, sindets natur, kommer frem og bliver mere synligt for os. Det er meget gavnligt, når man vil arbejde for andre, og i hvad som helst, vi nu gør.

Det ville være meget fordelagtigt, hvis vi kunne meditere på denne måde, men også nogle gange på kærlighed og nogle gange på medfølelse. Der er mange forskellige meditationer, man kan udføre. I de meditationer, hvor man reflekterer over noget, f. eks. medfølelse, tænker man logisk og prøver derved at udvikle en følelse af medfølelse for andre. Den form for meditation kalder man analytisk meditation. En anden meditationsform er fokuserende meditation. Her analyserer man ikke, men vender sindet mod et objekt og holder det dér. Det kaldes medita-

tiv koncentration. Al meditation kan opdeles i disse to former: analytisk meditation og meditativ koncentration.

Analytisk meditation indebærer ikke nødvendigvis, at vi sidder ned, den kan også bestå i at huske, hvordan andre levende væsener har vist venlighed over for os, og tænke på, hvor kostbare og værdifulde de er. Det er en træning i at værdsætte andre. Det kan vi også kalde meditation, og den kan udføres i alle mulige situationer.

Det er vigtigt at forstå, at når Santideva siger, at vi skal værdsætte andre, så betyder det ikke, at vi selv er fuldstændig uden glæde og uden lykke, for vi har også ret til at være glade og lykkelige. Det er der slet ikke noget problem i. Det, man så skal finde ud af, er, om denne holdning gør, at vi bliver mere ulykkelige, eller om det gør, at vi faktisk føler større livskvalitet og bliver gladere. Det er noget, vi selv skal reflektere over og erfare ved at praktisere.

Det er derfor vigtigt virkelig at overveje, hvordan levende væsener har vist os venlighed og kærlighed på alle mulige forskellige måder, for ved at gøre det, værdsætter man andre mere. Man føler sig tættere på andre, og hvis man føler sig tættere på andre, så bliver man heller ikke så let vred på dem. Vrede er en meget destruktiv følelse, som vi helst vil undgå.

Vi har nu gennemgået "Udvikling af bodhicitta i syv stadier" samt den praksis, hvor man udveksler sig selv med andre for at udvikle bodhicitta. Det er ved at reflektere mange gange over det, at man gør kærlighed og medfølelse til en del af én selv og derved styrker sindet og træner i bodhisattvaernes handlinger, men det er selvfølgelig vigtigt at man træner. Det er ikke nok bare at høre disse belæring gentagne gange.

Lad os lige reflektere over, hvordan vi kan gavne andre. Måske har vi aldrig overvejet tingene fra det synspunkt, at når man værdsætter andre, så føler man sig tættere på dem og er stærkere forbundet med dem, så lad os prøve at reflektere lidt over det.

❖ De Seks Paramitaer

De foregående forklaringer om medfølelse og bodhicitta er forberedelsen til belæringerne om de seks fuldkommenheder. De er vigtige for at forberede sindet. Nu vil vi starte på hoveddelen af belæringerne om de seks fuldkommenheder, hvorved vi på alle mulige måder kan gavne andre, og hvoraf den første er at praktisere gavmildhed. Den anden er etisk disciplin - hvordan det er gavnligt at opføre sig. Den tredje er træning i tålmodighed. Den fjerde er flid; glæde ved gavnlige handlinger, eller en form for entusiasme, og stræben efter vedholdende at udføre positive handlinger. Den femte er meditativ koncentration, evnen til at stabilisere sindet som tidligere beskrevet. Den sidste er visdom, for det er ikke bare nok at kunne stabilisere sindet, man skal også kunne forstå den sande virkelighed og kunne skelne mellem, hvad der er sandt og falsk osv. Derfor er visdom også

meget vigtig. Disse seks vil vi nu gennemgå. Ved nogle af dem kan det godt være, at man tænker: "Det er nok ikke noget, det er muligt for mig at praktisere lige nu", men man kan så ønske, at man må blive i stand til at gøre det med tiden.

Den 1. paramita: Gavmildhed

Det kan godt være, at vi tænker om den første af de seks paramitaer, som er gavmildhed, at det ved enhver da, hvad er, men i en buddhistisk kontekst forstås det bredere end det, vi normalt forbinder med gavmildhed. Der er mange former for gavmildhed i buddhismen, for hvad nu hvis man er fattig? Så kan man jo ikke praktisere gavmildhed, men det kan man faktisk godt i den buddhistiske forståelse af begrebet.

Når vi tænker på ordet gavmildhed i dets normale betydning, tænker vi nok på at give penge til fattige eller give mad osv. Men det er en begrænset forståelse af begrebet. Det skal forstås meget bredere.

Gavmildhed deles op i tre former: At give dharma, f. eks. belæring, at beskytte mod frygt og at give materielle ting.

1.1 Gavmildheden der består i at give dharma

Når man har studeret og praktiseret dharma, får man en vis erfaring, og det gælder så om at give den til andre, som ikke har lige så meget erfaring som én selv. Når man f.eks. har forstået, hvilke handlinger der fører til lidelse, og hvilke handlinger der fører til glæde og til et harmonisk liv, så kan man råde andre ved at sige, at det godt kan være, at det de gør, forekommer dem mest hensigtsmæssigt lige nu, men i virkeligheden vil det føre til uønskede resultater, og således kan man forklare om årsag og virkning, altså karma. Ved at man på den måde giver råd til andre ud fra dharmas synspunkt, hjælper man dem til at hjælpe sig selv. Det var et eksempel på, hvordan man kan give dharma.

Det kan også godt være at en person, som har praktiseret meget og har en masse viden, ikke har lyst til at give den videre til andre på grund af en egoistisk holdning i form af grådighed og ikke vil dele, fordi han tænker, at så har han ikke noget arbejde. Det er selvfølgelig en negativ indstilling, men den kan forekomme, hvis vi ikke har arbejdet med vores egoistiske holdning. Men vi skal også forstå, at det heller ikke altid er hensigtsmæssigt, hvis en person, der har en masse erfaringer og er meget lærd i dharma, skal give belæring til alle dem, han eller hun møder. Det er gavnligt, hvis modtageren har et ønske om at modtage belæringerne, men hvis man prøver at presse noget ned over hovedet på andre mod deres vilje, kan det faktisk skade, da det skaber en slags modvilje over for dharmen, fordi det ikke er noget, de har lyst til at høre om. Så det skal man også være opmærksom på.

Måden, man giver dharma til andre på, er ved først selv at studere belæringerne og derved integrere dharmen i sig selv, f.eks. ved at reflektere over en følelse som had eller vrede. Hvad skaber den følelse i mig, og hvordan påvirker det mit sind, når jeg er vred? Og efter at jeg har været vred, hvordan er mit sind da? Hvordan

påvirker min vrede andre, og hvordan har de det med det? Får de det godt af det? Det er vigtigt at reflektere over disse spørgsmål.

På den anden side reflekter man også over sådan en følelse som medfølelse. Hvordan påvirker medfølelse mit sind? Hvordan påvirker medfølelse andre?

Hvis man reflekterer på den slags gentagne gange, skulle det meget gerne blive helt klart for én selv, hvad der er gavnligt, og hvad der har en dårlig effekt. På den måde skaber man en personlig erfaring, og det er den, man kan give videre til andre ved at sige: "Jeg har faktisk afprøvet det her selv." Hvis man kan give belæring til andre på den måde, så bliver det en meget personlig overlevering.

De fleste mennesker accepterer, at vrede eller had er negative følelser. Der er f.eks. ikke nogen, der kan lide folk, som er meget vrede. På den anden side er det rimelig bredt accepteret, at kærlighed og medfølelse er positive følelser, men for de fleste af os er det kun noget, vi forstår intellektuelt. Det kommer ikke fra en umiddelbar indre oplevelse, og det er, hvad vi gerne skulle have fat i, så vi oplever følelserne direkte og ikke bare forstår, at vi skal have medfølelse med andre på grund af det og det, men virkelig oplever det i os selv og tænker over, hvad det er, vrede gør ved mig. Man reflekterer over det gentagne gange for at forstå, hvor skadeligt det egentlig er. Man bliver ikke glad af at være vred, men nedtrykt eller deprimeret, og andre folk bliver også kede af det. På længere sigt har det også en skadelig effekt på ens helbred. Det er meget vigtigt forstå det direkte og forstå, at medfølelse gør, at vi finder større glæde og tilfredsstillelse inden i os selv, og at det gavner andre. Andre får glæde af, at der er én, der er medfølelse. Det er vigtigt at opleve og erfare dette direkte.

Det er vigtigt for en buddhistisk lærer at have oplevet den direkte medfølelse og kærlighed, for når en buddhistisk lærer skal videregive disse belæring, og modtageren så kan se, at kærlighed og medfølelse er positive ting, fordi man kan mærke på læreren, at denne er medfølelse, omsorgsfuld osv., så gør det det meget nemmere for modtageren at tage disse ting til sig. Det ville være lidt mærkeligt, hvis der sad en meget vred buddhistisk lærer og talte om, at det er godt at være medfølelse og kærlig over for andre, men selv handlede på den stik modsatte måde. Det ville gøre et dårligt indtryk, og modtageren ville tænke: "Virker det her virkelig? Han taler om medfølelse, men praktiserer det ikke selv." Derfor er det vigtigt for en buddhistisk lærer, at det, han eller hun siger, er i overensstemmelse med det, han eller hun gør. Det var gavmildheden ved at give dharma.

1.2 Gavmildheden der består i at beskytte mod frygt

Den anden form for gavmildhed er at beskytte mod frygt. Mange væsener oplever at blive skadet på mange forskellige måder. De bliver måske skadet af mennesker eller af ikke-mennesker, hvilket vil sige nogle former for sultne spøgelse - altså en gruppe væsener, der påfører andre skade. Det kan også være de fire elementer, der skader os. Denne form for gavmildhed består i at beskytte andre mod alle mulige former for frygt og at hjælpe dem, så de undgår at opleve lidelse. Den gruppe væsener, de sultne ånder, som skader andre væsener, accepterer man i buddhismen. Ikke-buddhister kan måske ikke acceptere sådanne væsener, men

vi kan i hvert fald se, hvordan mennesker skader hinanden, og hvordan naturkatastrofer skader menneskers liv.

At beskytte andre mod frygt betyder ikke, at vi skal beskytte et helt land, men vi kan måske beskytte nogle personer, som vi har med at gøre. Det skal man finde ud af med sig selv. Det kommer an på ens position i samfundet og på forskellige andre faktorer.

1.3 Gavmildheden der består i at give materielle ting

Den tredje form for gavmildhed består i at give materielle ting til andre. Den kan opdeles i to:

1.3.1. Gavmildhed der har med ens krop at gøre

1.3.2. Gavmildhed der ikke har med ens egen krop at gøre

ad 1.3.1. Gavmildhed, der har med ens egen krop at gøre, består i at man giver sin egen krop væk. Man kan se et eksempel på det i et af Buddhas forrige liv, hvor han gav sin krop til nogle tigre³, fordi de var sultne og ved at dø af sult. For almindelige mennesker som os, der ikke har opnået bodhisattva-stadiet, er det upassende at prøve at gøre det. Man skal have nået et specielt niveau, og det er ikke noget, vi er i stand til at gøre nu. Vi er ikke på det stadie, og det vil derfor være upassende for os at gøre det, men det er en praksis, som højt udviklede bodhisattvaer kan gøre.

Men hvad man kan gøre som ordinær person er at skrive testamente. I Tibet har der været en tradition for himmelbegravelse, hvor man skærer den døde krop i stykker og giver den til fuglene. Man knuser endog knoglerne og blander dem med mel, så de også kan blive spist. Derved giver man sin krop væk til sidst til et gavnligt formål til glæde for andre. Nogle steder lægges kroppen i en flod eller sø, så den kan spises af fisk eller andre dyr; eller man kan begrave kroppen, så den bliver spist af mider og insekter. På den måde har der været en tradition for at gøre noget gavnligt med sin krop.

Man kan i sit testamente donere sine organer til andre eller til forskning. Det er en god ide og noget gavnligt, man kan bruge sin krop til.

Eller man kan donere blod, som andre, der har brug for blod, kan få. Det er også en meget gavnlig positiv handling.

ad 1.3.2. Den form for gavmildhed, der ikke har med ens egen krop at gøre, består i at give materielle ting som f. eks penge, mad eller hvad som helst andre har brug for. Men hvis man så har givet noget væk og bagefter fortryder det og tænker: "Jeg ville ønske, at jeg aldrig havde givet den ting væk," så klassificeres det ikke som gavmildhed ifølge buddhismen. Selvfølgelig har det gavnet modtageren, men for én selv er der ikke den samme gavn. Så det er vigtigt, når vi giver noget, at vi giver uden tilknytning og uden tilbageholdenhed. Giv uden nogen form for grådighed, forventning eller tilknytning. Man skal se på den ting, man overvejer at give væk, og mærke efter, om man kan give den væk uden nogen komplikationer i sindet.

³ En tigermor og hendes unger

Der er somme tider nogen, der får det sådan, at de giver alt væk, og først bagefter tænker de: "Hov, det var måske ikke så godt! Kan jeg ikke lige få det igen?". Hvis man gør sådan, skaber man negativ karma. Inden man giver noget væk, er det derfor vigtigt at undersøge, om man kan give det væk uden at føle tilknytning til det. Det skal man lige tjekke med sig selv.

Når man giver materielle ting væk, skal man også se på, hvad ens muligheder er. Hvad kan jeg give væk? Og kan jeg gøre det uden at føle tilknytning til det? Det skal man tænke over og derpå handle på en måde, der svarer til ens situation.

Når man giver ting væk og praktiserer gavmildhed, så er det ikke sådan, at man selv bliver fattig, for det direkte resultat af at være gavmild er, at man i fremtiden vil være velstillet. Hvis man nu f. eks oplever, at man ikke har penge nok eller er fattig, så er det et resultat af nærighed i et tidligere liv, som vi nu oplever. Omvendt får man faktisk rigdom og alle de ting, man nu har behov for, ved at give væk.

Disse former for gavmildhed betyder ikke, at man skal vide alt og være ekspert i dharma eller en stor mester i filosofi, for selv den mindste belæring, man giver videre, er en dharma-belæring, bare det er noget, man selv har forstået.

Der er en historie fra Tibet om nærighed. Der var en munk, som kunne høre en form for skraben inde fra væggen om natten. De første par nætter tænkte han, at det nok ikke var noget, men til sidst lyttede han med øret mod væggen, og der kom godt nok en lyd derindefra. Så han tog en metalting og slog hul i væggen. Inde i væggens hulrum fandt han en beholder fyldt med sølvstykker, og oven på dem kravlede en skorpion rundt. Munken tænkte, at det da var mærkeligt, for der var ingen andre udgange i hulrummet. Så han spurgte en lama om, hvordan det kunne hænge sammen. Lamaen havde udviklet clairvoyance og fortalte, at der tidligere havde boet en gammel munk i værelset, og at han havde været meget nærig. Han havde ikke spist meget, havde sparet på alt og samlet sølv sammen. De havde godt nok ikke fundet nogen ting, efter at han var død, men han havde altså gemt en krukke med sølvstykker inde i væggen og muret den til. Han havde været utrolig knyttet til disse sølvstykker, og det havde resulteret i, at han havde taget genfødsel som en skorpion oven på sølvstykkerne.

Det er en god historie at reflektere over i forhold til ens eget liv. Der er måske nogle ting, som jeg aldrig bruger, men stadig har en form for tilknytning til. Hvis man ikke har nogen gavn af det personligt, kan man tænke over, om ikke det var noget, andre kunne have gavn af. Her er det vigtigt at gøre op med sig selv, om man vil fortryde det bagefter, for hvis man har det sådan, er det bedre at lade være.

Vi skal selvfølgelig selv have det godt, vi skal ikke være fattige og give alt væk. Det er ikke nødvendigt. Vi har også ret til at være glade og have det godt, men vi skal kigge på, hvilke muligheder vi har for at give til andre. Hvad kunne jeg give væk? Hvad kunne gavne andre? Det er noget, man skal gøre op med sig selv.

Det var gavmildheden ved at give dharma, ved at beskytte mod frygt og ved at give materielle ting bort.

Det er ikke sikkert, at vi kan praktisere gavmildhed på alle tre niveauer nu, men vi kan gøre så meget, som vi nu kan - som sagt er et par ord om dharma til en anden, eller et råd, også dharma. Det behøver ikke at være kæmpestore ting, vi giver væk. Små ting er jo også gavmildhed, så hvad vi end har mulighed for at gøre, det bør vi gøre så meget, som vi nu kan.

Man skal selvfølgelig være forsigtig med, hvad man giver væk. En historie om en meget velhavende mand fra Lhasa, Tibets hovedstad, illustrerer dette. Uden at have ret meget erfaring med dharma-praksis følte rigmanden sig inspireret af Milarepas livshistorie. Han ville leve på samme måde og give alt, hvad han ejede, væk og så tage op i bjergene og meditere. Det var hans plan, men det var ikke særligt velovervejet, og han var ikke mentalt forberedt på det. Han gjorde det meget spontant og gav alt, hvad han ejede, væk, og tog op i bjergene og meditere. Men efter en måneds tid syntes han, at det var ret hårdt og svært at bo deroppe og meditere i et ekstremt klima, som han slet ikke var vant til, så han tog ned til Lhasa igen. Men nu havde han ingenting. Han ejede ikke noget, og så fortrød han virkelig, hvad han havde gjort. Han tænkte: "Ikke nok med at Milarepa gjorde sig selv til tigger, han har også gjort mig til tigger!" Så man skal som sagt være opmærksom på, om man mentalt er parat til at give væk. Det er vigtigt.

Det var afslutningen på forklaringen om gavmildhed.

Den 2. paramita: Etisk disciplin

Den anden af de seks fuldkommenheder er etisk disciplin. Der er forskellige former for etisk disciplin. Det kan f.eks. være at overholde løfter. Det kan være pratimoksha-løfterne, som lægfolk kan holde, og det kan være løfter for munke og nonner. Det er et sæt regler og løfter, som man lover, at man vil holde - en form for moralsk disciplin. En anden form for disciplin er at afstå fra at begå negative handlinger, altså at man simpelthen undgår at gøre negative ting. Det er den anden form for disciplin. En tredje form for etisk disciplin er, at man forbedrer sin positive praksis på den måde, at man gør en specielt stor indsats for at gøre positive handlinger - det kan være ved at give og være gavmild, meditere på medfølelse eller ved hjælp af andre praksisser.

Så bliver det også forklaret, at der er elleve måder, hvorpå man kan gavne levende væsener, men det vender vi tilbage til senere.

2.1. At holde løfter

Den første form for etisk disciplin siger noget om at holde de forskellige løfter, vi har taget. Vi vil ikke gå ind i nonner og munkes løfter. Der er omkring 36 for novicer og 253 for fuldt ordinerede. For praktiserende lægbuddhister er der fem

rodløfter⁴. Men det er nok de fleste af jer, der ikke har taget dem. Så hvis vi ser det mere generelt, er meningen at vi skal opretholde en moral og etik, hvor vi afstår fra at indgå i de ti skadelige handlinger.

2.2. At afstå fra skadelige handlinger⁵

De 10 skadelige handlinger opdeles i fire, der har med vores tale at gøre, tre der har med vores krop at gøre og tre der har med sindet at gøre.

2.2.1. Skadelige handlinger med talen

De fire, der har med talen at gøre, er at lyve, hengive sig til meningsløs snak såsom sladder, at bruge hårde eller sårende ord, og sige noget, som gør to parter uenige. Dvs. at man siger noget til en person, som får vedkommende til at afslutte et venskab med en anden.

2.2.1.1. At lyve

At lyve vil sige, at man prøver at narre en person ved at sige noget, som ikke er sandt, men hvis det skal kvalificeres som en rigtig løgn og en skadelig handling, skal ens motivation være at skade personen. Først kommer motivationen om at skade en person, og dernæst udføres handlingen, altså at fortælle løggen, for at opnå et eller andet til ens egen fordel.

Buddha har lært, at det at lyve er en skadelig handling, fordi det skader andre og én selv, ikke kun i dette liv, men også i fremtidige liv. Derfor er det vigtigt at undgå at lyve. Det kan godt være, at det i nogen tilfælde lader til at være en god ide at fortælle en løgn, man kan godt føle, at det gavner én selv, men det er kun meget kortvarigt, på længere sigt er effekten negativ.

2.2.1.2. At så splid

Det vil sige, at man, hvis der er to, der har et tæt forhold, siger til den ene, A, at hans ven, B, lige har fortalt én, at han synes det og det om A - altså noget dårligt - med den motivation at splitte de to ad og gøre dem til uvenner. Det gælder ikke kun personer imellem, det kan også være imellem lande.

Ved at gøre det sår man en form for tvivl i A. Når så B viser et specielt ansigtsudtryk, så kan det være, A tolker det, som om det virkelig er rigtigt, at B ikke kan lide ham længere. Samtidig siger man så til B, at A har sagt det og det om ham, så måske skulle han passe lidt på. På den måde bliver deres tvivl forstærket, og de kommer længere og længere væk fra hinanden, og til sidst afslutter de måske deres venskab. Det kan man gøre på forskellige måder. Man kan sige noget dårligt med stærke negative ord, men der er også nogen, der er gode til at gøre det med søde ord og så splid mellem folk på en mindre åbenlys måde. Forstår I det? Selvfølgelig tror Gen-la ikke, at der er nogen af os, der har intention om at gøre sådan noget, men man skal være påpasselig og tjekke sig selv.

2.2.1.3. At bruge hårde eller sårende ord

⁴ Lægfolk kan aflægge et eller flere løfter om at afstå fra at lyve, stjæle, slå ihjel, sex og berusende midler.

⁵ Slå ihjel, stjæle, misbruge seksuelt, lyve, bruge grove eller sårende ord, meningsløs snak, bagtale, onde hensigter, falske anskuelser, begærighed.

Den næste skadelige handling, der har med talen at gøre, er at bruge hårde og sårende ord motiveret af vrede eller had. På grund af ens vrede eller had bruger man bandeord eller sårende ord over for den anden. Det, der sker, er, at den anden person føler sig såret eller med et andet udtryk skudt med en pil igennem hjertet.

Det gælder om at afholde sig fra at bruge sårende ord over for andre. Det gøres bedst ved først at reflektere over, hvordan man selv har det, når nogen angriber én med sårende udtryk. Og det er jo rimeligt åbenlyst, hvis man tænker over det. Andre mennesker har det på samme måde, de bliver naturligvis ligeså sårede, som jeg gør, og derfor kan vi se, hvor skadeligt det er, og hvor meget det sårer andre. På den måde kan man så afholde sig fra det.

2.2.1.4. Sladder eller meningsløs snak

Dvs. at man snakker om noget, som egentlig ikke har nogen dybere mening, men man plaprer løs om det ene og det andet, og tit er det i en negativ retning. Når man lader munden løbe på denne måde, er der fare for, at man kommer til at fortælle en løgn, eller at man bruger sårende ord over for andre eller kommer til at bagtale nogen, for det er meget nemt at blive revet med, og man kan skabe en masse andre negative årsager. Det er selvfølgelig også noget, man bør undgå.

Sladder eller meningsløs samtale er jo ikke skadeligt i sig selv, det er mest det, det medfører, der gør, at det bliver negativt, fordi man tit bliver revet med. Det kan være, at man kommer op at skændes og måske kommer i slagsmål. Den form for samtale, der går med bare at fordrive tiden og snakke om alt og ingenting, gør at ens arbejde, ens positive praksis, bliver stoppet i det tidsrum. Fordriver man tiden med ingenting, fungerer det som en forhindring for ens positive praksis, da man ikke udfører nogen positive handlinger i det tidsrum.

SP.: I forbindelse med gavmildhed sagde du, at man kunne give sin krop i form af organdonation. Er der ikke forskellige meninger om, hvorvidt det er godt for os, medmindre man er på et plan, hvor man ikke er særlig knyttet til sin krop, så man godt kan sige farvel, selvom man måske kan se, at de fjerner organerne? I princippet er man jo erklæret død, når man er hjernedød, herhjemme, men i buddhistisk terminologi er man jo stadigvæk i sin krop.

SV.: Den første del af svaret er lidt kompliceret, for det er rigtigt, at den vestlige videnskab siger, at man bliver erklæret død, når hjertet holder op med at slå, og man ikke trækker vejret⁶ længere. Ifølge buddhismen sker det af og til, at bevidstheden bliver i kroppen nogle dage, helt op til to uger. Det forekommer specielt hos nogen, der har været meget fortrolige med meditationspraksis. Tegnet på, at dette finder sted, er, at kroppen ikke går i forrådnelse, altså at den ikke begynder at lugte, men stadigvæk er helt frisk. Det ser man nogle gange hos en mester. Nogle gange kan det også ske, at bevidstheden forlader kroppen meget hurtigt, man kan ikke bare sige, at sådan er det altid. Det varierer.

⁶ Det er strengt taget loven, ikke videnskaben, der fastsætter kriterierne for, hvornår man *erklæres* død. I Danmark vil tilstanden hjernedød medføre, at patienten erklæres død, selv om hjerte og lunger stadig fungerer. Svaret går imidlertid på, at bevidstheden kan blive i kroppen efter hjertedød. Derved gøres spørgerens skelen mellem hjerne- og hjertedød overflødig, eftersom man under alle omstændigheder kan blive i kroppen, efter den er død.

Nogle yogier, altså højt udviklede mediterende, mediterer på virkelighedens natur, sindets natur, og forbliver i den tilstand i op til nogle uger. Det er grunden til, at bevidstheden bliver i kroppen. Det kan også være, at man bare er tilknyttet rent verdsligt, og at bevidstheden derfor bliver et stykke tid omkring kroppen eller i kroppen. Og så er der også en tredje mulighed, nemlig at en person ikke har nogen tilknytning til kroppen, og at bevidstheden måske forlader kroppen øjeblikkeligt. Det er også beskrevet i nogle tekster, at bevidstheden forlader kroppen et øjeblik efter, at døden er indtrådt.

Gen-la siger, at fordi det bliver beskrevet på forskellige måder i forskellige tekster, så vi må selv træffe en beslutning; men han mener, at hvis man allerede har besluttet sig for at give sine organer væk til forskning eller noget i den stil, og man derved har reduceret sin tilknytning til kroppen, så vil han mene, at bevidstheden også hurtigt vil forlade kroppen, fordi man på forhånd har gjort det op med sig selv.

SP.: Hvad så hvis man selv er ligeglad og hjertens gerne vil give sin krop væk, men ens pårørende er meget stærkt knyttet til den. Her i Vesten har vi jo en kiste i kirken, og folk identificerer sig med det eller har brug for det. Hvordan skal man forholde sig til samtykket fra pårørende?

SV.: I det tilfælde hvor man på den ene side gerne vil tage hensyn til sin familie, fordi de måske gerne vil kunne gå hen til kirkegården og besøge én, og på den anden side også gerne vil gavne andre med sin krop, må man afveje, hvad der er det bedste i situationen. Man kan jo ikke gøre begge dele. Hvor meget vil min familie lide, hvis jeg giver min krop væk? Er det noget, de næsten ikke kan bære, eller vil det være en lille sorg? Man må kigge på den enkelte situation og så gøre det op.

Det med at gemme resterne af en person på en kirkegård og komme med blomster eller ofringer til resterne af kroppen er en lidt ikke-buddhistisk tankegang, fordi resterne ikke er den person længere. De har ikke noget med den person at gøre. Buddhistisk set er det bare noget organisk materiale, og personen har for længst forladt kroppen og er sikkert i en anden krop. Det kan også være, at man lige pludselig gør meget ud af at komme der, hvor personen er begravet, og kommer med blomster og behandler kroppen som en meget hellig ting eller noget i den stil, og mens denne person var i live, var man egentlig lidt ligeglad med vedkommende eller nogen gange endda fjendtlig over for ham eller hende. Det er ikke så vigtigt, hvad man gør, efter at den person er død. Det vigtigste ud fra et buddhistisk synspunkt er, at vi, så længe vores familie og venner er i live, betragter dem som hellige eller værdifulde og er venlige over for dem osv. Det er i virkeligheden det bedste, vi kan gøre, ud fra et buddhistisk synspunkt. Alt det, vi gør efter begravelsen, er egentlig ikke så vigtigt. Men selvfølgelig kan det være meget betydningsfuldt for nogle, som ikke er buddhister, det er klart.

Gen-la havde en ven i Tibet, som havde en meget alvorlig sygdom og skulle dø. Vennen var meget bekymret for, hvad der skulle ske med hans krop, efter at han var død. Gen-la sagde til ham: "Du er syg, og jeg vil gerne tage dig med til lægen og prøve at forbedre din tilstand." Vennen var lidt opgivende: "Nå, men jeg skal jo dø!" sagde han, "bare gør noget godt for min krop, efter jeg er død!" Han havde

måske en ide om en speciel begravelse eller sådan noget. Men da sagde Gen-la til ham: "Jamen i virkeligheden betyder det jo ikke noget for dig, hvad der sker med din krop, efter at du er død. Så er det jo bare en genstand, som ikke har nogen betydning for dig. Jeg vil hellere hjælpe dig nu, mens du er i live. Det er nu, jeg vil gøre noget, som betyder noget for dig".

Gen-la synes, at vi behandler de afdøde på en lidt bizar måde ved at give dem pænt tøj på, sminke dem i hovedet og give dem blomster eller endda i nogle lande penge med i kisten. Vi behandler dem, som om de stadigvæk var i live. Men det er jo bare en krop, der er der, det er ikke den person længere - sindet har allerede forladt kroppen - og så brænder vi dem måske bagefter. Det synes han er lidt sjovt. Men det er jo bare en kulturel tradition, som vi har her, og os forekommer den ikke underlig, for vi har været vant til i den mange år, men når man, som han, kommer fra en anden kulturel sammenhæng, så er det ret pudsig.

Det vigtigste er at hjælpe en person, mens vedkommende er i live. At man f.eks. hvis personen er syg, assisterer på den måde, man har mulighed for, og tager personen med til lægen eller hospitalet osv.

Gen-la synes, det er underligt, at børnene ikke bekymrer sig så meget om deres mor og far, når de bliver syge. De besøger dem måske ikke ret meget og tænker, at de får hjælp et andet sted fra, men når de så pludselig dør, skal de skynde sig at gøre en hel masse. Måske føler de, at de skal arrangere en stor begravelse, som er meget flot udadtil, og det ene med det andet. Men på det tidspunkt er det egentlig ret lige meget, for deres mor eller far, eller hvem det nu er, er jo døde.

Der var en, der fortalte Gen-la en historie om en person, som ikke havde nogen familie eller ret mange bekendte, og der var så en, der tilbød: "Jeg vil gerne tage mig af din krop, når du er død, og stå for ceremonien osv. osv." Så sagde personen: "Når jeg dør, så er det op til dig, om du vil gøre noget ved min krop på den ene eller den anden måde, men det er fuldkommen irrelevant for mig. Det er op til dig. Men hvis du virkelig vil hjælpe mig, så må du gerne hjælpe mig nu."

SP.: Med hensyn til at lyve - alt det der med at motivationen skulle være for at skade andre - så er mit spørgsmål, hvor klar skal den motivation være? Hvad hvis ens motivation handler om at beskytte sig selv, og det altså ikke er for at skade andre?

SV.: Man definerer en negativ handling som en handling, der resulterer i noget skadeligt. Men man kan også fortælle en løgn, uden at det har en skadelig virkning, f. eks. hvis en morder er ude efter at dræbe en bestemt person og kommer til os og spørger, hvor Peter, som han gerne vil myrde, er henne. Hvis man så siger: "Det ved jeg ikke!", selv om man godt ved det, så er det ikke en negativ handling, fordi der ikke er nogen motivation om at ville skade nogen. Man har ikke nogen egoistisk interesse, men en medfølelse motivation for at ville beskytte Peter. Og det skader ikke Peter, men redder endda hans liv. Det skader heller ikke morderen, at man fortæller en løgn. Det er ikke sandt, det der bliver sagt, men det er ikke en negativ handling, og i den buddhistiske forståelse er det ikke en løgn, fordi det ikke er en negativ handling.

Når man fortæller en løgn, har man ikke kun motivationen for at ville skade andre. Det kan også være en stærk tilknytning til en person, der så forårsager, at man fortæller en løgn, så man kan være motiveret af forskellige følelser.

SP.: Du fortalte om at beskytte nogen mod frygt. Hvad med angst, hvordan ser man på det?

SV.: Angst er noget, vi taler om i Vesten, men for en tibetaner er det et lidt fremmed koncept. Gen-la accepterer ikke den form for angst, der tilsyneladende ikke har nogen årsag. Den er der bare, og man ved ikke, hvad man er bange for. Han vil mene, at hvis man beder personen om at undersøge sit sind, så vil personen kunne finde frem til årsagen til angsten. Måske er personen ikke villig til at kigge ind i sig selv og prøve at finde årsagen, men ifølge buddhistisk filosofi er det umuligt, at der er noget, som ikke har en årsag, også selvom det er en følelse. Hvis man føler angst, så må det bunde i et eller andet eller være noget, der måske stammer tilbage fra ens barndom eller en speciel oplevelse. Der må være en årsag til det, som man kan finde frem til.

Så det, man gør, er at tale med folk og prøve at finde frem til deres angst. Det kan være en form for angst, der har med fremtiden at gøre. Hvad vil der ske, hvis nu det og det sker? Altså en spekulation. En anden form for angst stammer fra noget, man har oplevet tidligere i sit liv - en speciel oplevelse som ikke er bearbejdet og nu kommer til udtryk. Og ved den sidste form for angst skal årsagen findes i et tidligere liv, så der er helt klart en årsag

En mor, som jo har stærk kærlighed til sit barn, vil, hvis barnet er dødt for nogle år tilbage, måske vågne op en dag og have en meget stærk følelse af at savne barnet. Sådant en følelse kommer bare og er meget overvældende. Den er et resultat af noget, der er sket før i tiden. Og sådan vil det også være med andre følelser, vi har haft, også dem fra tidligere liv. Følelser, som vi er blevet fortrolige med, og som er blevet stærke tendenser i os, vil også komme til udtryk i fremtidige liv.

Der var en lama fra Tibet, som havde to elever. Den ene var altid glad og ubekymret, og den anden var altid meget trist og ked af det. En dag spurgte han, der altid var så trist, lamaen: "Hvorfor er jeg altid så trist, hvorimod din anden elev altid er så glad?" Hvortil lamaen svarede: "Den anden elev ikke har så mange tanker, som du har. Du bekymrer dig og har altid en masse tanker, og det gør, at du bliver mere ked af det. Du tænker for meget."

Eleven havde dog ikke megen tiltro til det, lamaen sagde. Så for at overbevise den triste elev, tog lamaen en meget kostbar guldgenstand og lagde den i en flod, hvor de vidste, at den altid glade elev ville komme. Den glade elev fandt guldgenstanden og tog den med hjem, hvorefter han begyndte at have en masse tanker om, hvad han skulle bruge den til, og om hvad der nu skulle ske, og han var ikke så glad længere. Han fik en masse bekymringer, og det havde han ikke oplevet før. Lamaen og eleven, der altid var trist, inviterede ham, der havde fundet guldgenstanden, på besøg og spurgte, hvordan han havde det. "Jeg er ikke så glad, som jeg plejer at være". Lamaen spurgte, hvordan det var gået til, hvilket den altid glade elev ikke kunne svare på, han kunne bare mærke, at der var noget, der var anderledes. Dertil svarede lamaen, at det var på grund af guldgenstanden.

2.2.3. Skadelige handlinger med kroppen

Vi har gennemgået de fire skadelige handlinger, der har med talen at gøre, og vil nu gennemgå de tre, der har med kroppen at gøre. Den første er at slå ihjel, den anden er at tage noget, der ikke er blevet givet til én, altså at stjæle, og den sidste er upassende seksuel adfærd. For munke og nonner betyder det fuldstændig afholdenhed. For lægfolk betyder det ikke afholdenhed, men det vil jeg forklare senere.

2.2.3.1. Den første, at slå ihjel, vil sige, at en person har en motivation om at slå ihjel, at objektet er til stede, og handlingen bliver afsluttet. Hvis de tre faktorer er til stede, så er handlingen fuldstændigt gennemført, og man vil opleve det fulde resultat af den engang i fremtiden. Forskellen på en positiv eller negativ handling er, om handlingen gavner et andet væsen eller skader det. En handling, der skader et andet væsen, er en negativ handling, og en handling, der gavner andre væsener, er en positiv handling. Den handling at slå et andet væsen ihjel, er den alvorligste negative handling, fordi vores eget liv er det, vi alle sammen holder mest af og værdsætter mest. Sådan er det for alle levende væsener. Derfor regnes det at slå ihjel for den mest negative handling, man kan begå.

Ifølge buddhismen opfattes det lige så negativt at slå sig selv ihjel som at slå et andet menneske eller væsen ihjel. Det, man skal tænke på, hvis man er meget deprimeret og ikke kan se noget håb forude, er, at vores sindstilstand hele tiden forandrer sig. Vores tanker er ikke stabile. Sindet er flygtigt i sig selv, og der sker hele tiden en forandring. Så hvis man har lidt tålmodighed og lader sindstilstanden være, vil den forandre sig helt af sig selv.

2.2.3.2. Den anden negative handling, der har med kroppen at gøre, er at stjæle. Præcist oversat fra tibetansk betyder det at tage noget, der ikke er blevet givet til én. Det kan være, at man føler, at man ikke har nok og er fattig. Det kan også være, at man ønsker at besidde et objekt og har så stor tilknytning til det, at man bare tager det. Resultatet af dette vil i fremtidige liv være, at man bliver født i en situation, hvor man er fattig eller ikke har ret mange midler materielt. For at modvirke denne handling kan man tænke på, hvordan man selv ville have det, hvis nogen tager noget fra én, og hvordan man vil føle tab eller blive ked af det. Derefter kan man vende det om og reflektere over, at andre har det præcist ligesådan, og så forstår man, hvordan andre lider eller bliver kede af det pga. sådan en handling.

2.2.3.3. Den tredje af de skadelige handlinger med kroppen omfatter for ordinerede alle seksuelle aktiviteter, fordi ordinerede lever i cølibat, dvs. er fuldstændig afholdende seksuelt. For lægfolk betyder det, at man skal undgå upassende seksuel adfærd. Hvis man f.eks. er i et parforhold eller er gift, har man ikke seksuelt samvær med andre, da det vil såre ens partner meget. Hvis manden har et sidespring, vil konen blive såret, men det vil elskerindens mand også, og der vil opstå mange problemer. Måske kommer de op at skændes, bliver skilt osv. Utroskab opstår, fordi vi har begær. Det er lidt ligesom med ting: Når vi opnår det, vi ønsker os, mindskes vores begær en smule, og det bliver måske lidt kedeligt. Så vil vi gerne have noget nyt og bedre og skifter måske partneren ud, men

det stopper jo aldrig, hvis man hele tiden går på jagt. Det er bedre, hvis man kan opbygge tilfredshed i sig selv og være glad for det, man har, fordi man ved, at ens begær bare vil blive større og større, hvis man giver efter for det.

2.2.4. Negative handlinger med sindet

Nu vil vi gennemgå de 3 negative handlinger med sindet.

2.2.4.1. Den første er grådighed, som betyder, at man ønsker en bestemt genstand, som andre har, og tænker: "Gid jeg havde den ting!" Den anden er ondskabsfuldhed, at man ønsker at skade en person, man ikke kan lide, og tænker over, hvordan man kan skade ham og stille ham i et dårligt lys. Altså en sindstilstand, hvor ens motivation er at ville skade en anden. Sådant en motivation kan føre til en negativ handling verbalt eller kropsligt. Det kan også være, at den bare forbliver på et mentalt stadium. Men det påvirker én selv negativt at ville skade en anden.

2.2.4.2. Onde hensigter. Dvs. at man har et ønske om at forvolde skade.

2.2.4.3. Den tredje af de negative handlinger, der har med sindet at gøre, er falsk anskuelse eller misforstået opfattelse af virkeligheden og andre ting. Dvs. at man, når man hører belæring om årsag og virkning, hvor det f.eks. bliver sagt, at en handling som at slå ihjel vil have et resultat i fremtiden, så tænker, at det ikke kan passe, for sådan forholder det sig ikke.

Moralsk disciplin vil altså sige, at man bevidst undgår at udføre de negative handlinger – tre med kroppen, fire med talen og tre med sindet – så vidt man nu kan. Det kan jo godt være, vi ikke føler, at vi fuldstændigt kan afholde os fra disse ting, men vi skal prøve at bremse os selv, så vi ikke udfører dem. Som buddhister accepterer vi jo, at det er muligt at opnå befrielse fra samsara, den cykliske eksistens, og at det er muligt at blive en fuldkommen oplyst Buddha og opnå alvidenhed. At være befriet forstås i en buddhistisk kontekst som at være nået til et stadium, hvor man fuldkommen har udryddet og fuldkommen er fri for enhver lidelse. Der er ikke nogen lidelse overhovedet. Den er udslukt, den er væk. Og det at blive en fuldkommen oplyst Buddha, eller alvidende, vil sige, at man ikke kun har udryddet al lidelse for sig selv, men at man også - det er en meget specifik terminologi - har ryddet formørkelserne for viden af vejen. Hermed hentydes til nogle specielle former for formørkelser, som er meget dybtliggende i sindet, og det er de sidste af dem, der skal ryddes af vejen, før man bliver fuldkommen oplyst. Når de er fuldkommen fjernet, er der ingen forhindringer for at opnå viden længere. Derfor bliver man alvidende, en fuldkommen oplyst Buddha.

Basis for at opnå befrielse og fuldkommen oplysning er, at man har et stærkt fundament i etisk disciplin, og at man har besluttet sig for helt bevidst at afholde sig fra at udføre negative handlinger. Det er som at gå fra et sted til et andet, så skal vi gå på noget. Der skal være noget jord at gå på. Det svarer til vores moralske disciplin. Det er den, vi har brug for for at komme videre til befrielse og fuldkom-

men oplysning. Vi kan ikke gå dybere ned i de ti negative handlinger, hvis vi også skal nå de andre emner, så vi stopper med forklaringen af moralsk disciplin her.

Karma

Karma et er meget komplekst emne. I grove træk tales der om tre slags karmaer, eller resultater af karma:

1. Man oplever resultatet af en handling i samme liv

Hvis man f. eks. har slået ihjel, oplever man et resultat, der er ligesom årsagen, dvs. at man selv bliver slået ihjel af en anden.

2. Man oplever resultatet af en specifik handling i det liv, der kommer lige efter dette

3. Man oplever resultatet i et fremtidigt liv

Altså om ti eller tusind liv. Det er ikke til at sige, hvornår man vil opleve resultatet. Jeg kender f.eks. en røver, der har plyndret hele sit liv. Han er en rig mand og lever i sus og i dus. Der er aldrig sket noget med ham. Han har det godt. I det tilfælde kan man godt komme til at spekulere på, hvordan det så hænger sammen. Hvordan kan Buddha sige, at det at stjæle har en negativ effekt? Det er, fordi man ikke nødvendigvis oplever resultatet i dette liv. Det kan godt være, at det ser ud, som om han får et positivt resultat ud af sine røverier. Men i det næste liv eller om hundrede liv, afhængigt af hvornår resultatet nu modnes, vil han komme til at opleve resultatet af sine handlinger. Det er helt sikkert. Han undslipper ikke. Det er helt sikkert, at hvis der er en årsag, vil der også være en virkning.

Men vi er jo almindelige mennesker, og vi kommer til at begå handlinger, der kan klassificeres som negative, sådan er det nu engang. Men det er vigtigt, når man nu ikke kan lade være med at begå negative handlinger, at man så ikke tænker, at det hele kan være lige meget, og så bare fuldkommen uhæmmet giver den gas, men at man prøver at opretholde en vis disciplin og siger: "Okay, det var forkert, det jeg gjorde", så man ikke bare lader det ene føre det andet med sig, men kommer tilbage igen og tager sig selv i nakken og overholder sin disciplin. Det er virkelig vigtigt.

Der er en lille sjov historie fra Tibet om en gammel geshe. Han praktiserede på meget højt niveau, men tidligere i sit liv, altså før han blev munk, var han tyv. Engang da han var hjemme hos en sponsor-familie, fangede han sig selv i at ville stjæle noget mad i husets spisekammer, da de ikke lige var til stede, fordi han stadigvæk havde mange vanemæssige tyvagtige tendenser i sit sind. Hans hånd rakte ud og ville stjæle, men han greb sin egen hånd og råbte: "Der er en tyv! Kom og fang tyven!" Hele familien kom farende og spurgte: "Hvor er tyven?" "Her, han er lige her," svarede geshen. Det viser, at han, selvom han praktiserede på meget højt niveau, var lige ved at stjæle, men tog sig selv i det.

Når vi prøver at afholde os fra negative handlinger og udføre positive handlinger i stedet, er det nogle gange svært på grund af vores vanemæssige mentale mønstre. Vi kommer måske til at begå negative handlinger, og måske går alle vores tanker i en negativ retning. Men her er det vigtigt ikke at tænke, at så kan det også være lige meget, og give op og tro, at det ikke kan lade sig gøre at ændre sindet. Det er vigtigt at blive ved og at have tålmodighed med sig selv. Man skal acceptere, at det tager tid, og blive ved, være stabil og træne gentagne gange over en længere periode - lige meget hvordan sindet end er. Det er derved, vi langsomt ændrer os, og det vil blive lettere og lettere. Ens tanker og handlinger vil blive mere og mere positive, og det bliver lettere at afholde sig fra negative handlinger. Men det er vigtigt, at man ikke giver op, selv om det nogle gange kan virke som en stor mundfuld.

Man kan f. eks. let komme til at bruge ondskabsfulde ord eller sige noget, som sårer en anden person, hvis man kommer op at skændes med én, og pga. af sin vrede slynger nogle ord ud, som er meget sårende. Her er det vigtigt, at man bagefter tænker, at det faktisk var ret negativt, at det må have såret den anden person meget, og så beslutter at lade være med at gøre det i fremtiden. Det kan godt være, at man vil komme til at gøre det igen, men hver eneste gang det sker, beslutter man med sig selv, at man virkelig vil gøre en indsats for ikke at gentage det. Det vil gøre, at det på et tidspunkt bliver lettere at undgå den form for handling.

Der er en anden historie om denne geshe. Han boede meget enkelt, havde ikke ret mange ting og var meget, meget beskidt. Der var støv over det hele, hvor han boede, og han gik overhovedet ikke op i ydre ting. Han havde en sponsor, som boede i Lhasa, og som gav ham mad og forskellige andre ting, han havde brug for. Han sagde til geshen, at han ville komme på besøg den næste dag. Så geshen gik hjem og gjorde rent. Han støvede af over det hele, satte fine ofringer på alteret – meget detaljeret og virkelig smukt lavet – og da det hele var fuldkommet ryddet og parat, satte han sig ned for at meditere og tænkte over, at han nu havde gjort rent over det hele. "Hvorfor har jeg egentlig gjort det?" Og så tænkte han, at han havde handlet i modstrid med dharmen, for det var kun for at tilfredsstille sponsoren, at han havde gjort rent derhjemme, og havde gjort det nydeligt. Derfor tog han en håndfuld grus eller sand og spredte det ud over det hele i værelset, så alt blev ligesom før. Geshen havde først handlet i modstrid med dharmen, men han fangede sig selv i det og rettede op på det.

Det er vigtigt, at vi, så meget som muligt, afstår fra at begå negative handlinger. Det er ikke sikkert at vi kan gennemføre det helt og holdent, for vi er bare almindelige mennesker; men vi skal gradvist prøve at forbedre os selv så meget, som vi overhovedet er i stand til.

2.3. Etisk disciplin i form af gavnlige handlinger

Der er også en anden form for etisk disciplin. Den forrige drejede sig om at afstå fra at begå negative handlinger. Den følgende består i at prøve at foretage sig positive handlinger, dvs. at man bevidst begynder at praktisere de 6 fuldkommenheder, som er gavmildhed, etisk disciplin, tålmodighed, entusiasme ved at udføre positive handlinger, at praktisere meditativ koncentration og udvikle visdom - altså at man prøver at få disse kvaliteter til at udvikle sig og vokse gradvist. Det er den anden form for etisk disciplin.

2.4. Etisk disciplin til gavn for andre

Der er også en tredje form for etisk disciplin, hvor man arbejder for andres velvære. Man prøver at hjælpe de levende væsener så meget som overhovedet muligt. Med hensyn til den etiske disciplin, hvor man arbejder til gavn for levende væsener, så er den inddelt i elleve kategorier:

2.4.1. At forsøge at hjælpe de væsener, der lider med at blive befriet for lidelse.

2.4.2. At hjælpe andre med at følge den rette vej.

Der er nogle mennesker, som ikke er i stand til at træffe gode beslutninger i deres liv, fordi de mentalt er lidt tilbage. Det kan også være, at de simpelthen bare træffer nogle rigtig dumme beslutninger. Her forsøger man at hjælpe dem til rette og vise dem en god vej i stedet for at lade dem fortsætte deres negative kurs.

2.4.3. At hjælpe en person, som gavner andre på en meget positiv måde.

Det kan være, at man ser én, som udfører meget arbejde til gavn for andre, og man bliver måske lidt jaloux og får modvilje mod vedkommende, men det er selvfølgelig upassende. Det er ikke gavnligt på nogen måder. I stedet for bør man støtte personen på den måde, man bedst kan, fordi mange væsener vil få stor gavn af det.

2.4.4. At beskytte væsener mod frygt.

I går snakkede vi om, at man kan være truet af det ene og det andet; det kan være mennesker eller elementerne, som man prøver at beskytte andre mod.

2.4.5. At hjælpe en person, som er fuldkommen overvældet af lidelse, som føler sig ude af stand til at fungere, fordi han er fuldkommen domineret af meget stærk lidelse, fysisk eller mentalt.

Her prøver man at hjælpe personen med at bære lidelsen.

2.4.6. At hjælpe dem som er i en meget dårlig position, f.eks. fattige ved at give dem materielle ting som mad og andre ting, de har brug for, og prøve at lette deres lidelse på alle mulige måder.

2.4.7. At give husly til dem, som har brug for det.

Det er måske noget, der mere hører fortiden til. F.eks. var det sådan i Tibet, at der tidligere ikke var mange hoteller, og når folk var på rejse, bankede de på døren til et hus og spurgte: "Kan vi overnatte her?"

2.4.8. At have en følelse af nærhed til andre.

Det er det modsatte af at være fjendtlig. Ens attitude mod andre er venlig, og man relaterer til dem, som om de var tæt på ens hjerte, fordi det får andre til at føle sig godt tilpas. Det er selvfølgelig også vigtigt, hvis man giver dharma-belæring, fordi det gør modtageren lidt mere modtagelig, så det vil være lettere for tilhørerne at tage belæringerne til sig.

2.4.9. At handle i overensstemmelse med virkeligheden og gavne med en ren motivation.

Punkt ni er delt op i to punkter. Det ene går ud på, at man handler i overensstemmelse med virkeligheden og mediterer på virkelighedens natur, tomhed. Det andet er, at man, når man prøver at hjælpe andre, gør det fuldt ud og ikke blander negative intentioner ind i det.

2.4.10. Ikke at udføre forkerte praksisser.

Der findes spirituelle retninger, hvor de praktiserende brænder sig selv og påfører sig selv smerte. De holder noget brændende i hånden eller stikker noget igennem sig selv og tror, at de derved udvikler sig åndeligt. Man skal selvfølgelig ikke selv gøre det, og man vejleder også andre, som måske gør det, ved at forsøge at forklare dem, at der ikke er nogen grund til at udføre sådanne praksisser, og at de er på en forkert vej.

2.4.11. At være flittig i sin praksis.

Dvs. at være vedholdende og praktisere med entusiasme, og det er selvfølgelig noget, som er svært for de fleste af os. Men det er meget vigtigt, for det er ved hjælp af vedholdenhed, at man kan praktisere f.eks. shamatha meditation – rolig væren - hvor man gradvist stabiliserer sindet. Og når man har opnået den stabilitet, er det meget lettere at få en dybere forståelse af virkeligheden og opnå en dybere indsigt. Det er derfor meget nødvendigt for os, at vi er flittige og vedholdende i vores praksis.

Etisk disciplin vil sige, at man træffer en beslutning om at afholde sig fra at begå en speciel handling, eller om at udføre nogle specielle handlinger. Man er derfor opmærksom på sine egne handlinger. Etisk disciplin er således en bevidsthedstilstand, eller man kan sige, at det, der kvalificerer til etisk disciplin, er, at man er opmærksom, at man holder sindet fokuseret, kan man sige. Man afholder sig fra noget, og det er vores bevidsthed, der gør det.

Den 3. paramita: Tålmodighed

Der er 3 former for tålmodighed:

3.1. Den første er tålmodighed med andre, når de skader én, så man ikke svarer igen eller angriber dem.

3.2. Den anden er villighed til at acceptere lidelse – tålmodighed med lidelse.

3.3. Den tredje er tålmodighed i relation til dharma. Når man praktiserer dharma, kan det nogle gange være meget hårdt, fysisk og psykisk, og man kan komme ud i forskellige vanskeligheder. I de tilfælde har man brug for stor tålmodighed.

ad 3.1.) Tålmodighed med skadevoldere.

Hvis nogen er vred på én og skælder ud og måske bruger sårende ord eller udtryk, prøver man at analysere situationen ved at tænke: "Hvis jeg nu bliver vred og svarer igen på en aggressiv måde, hvilken gavn er der så ved det?" Det er jo ikke noget, som gavner den anden person, og det er bestemt heller ikke noget, der vil gavne én selv. Der er også nogle, der vælger ikke at svare igen og bare tier helt stille, men de har stadig meget vrede indeni. Selvom de ikke svarer igen, så tænker de en masse ting inden i sig selv. Det er selvfølgelig heller ikke gavnligt. Det er bedre bare at tænke, at de slemme ord eller udtryk som nu kommer fra den anden person, ikke kan skade mig direkte. Det er bare ord, og man behøver ikke svare igen. Man skal også i sinde prøve at lade være med at være vred på vedkommende. Når nogle er vrede på os eller reagerer på en aggressiv måde over for os, kan vi også prøve at tænke over, hvordan det er, når vi selv er vrede på nogen. Hvordan har man det så? Det er bestemt ikke en rar følelse. Man føler sig utilpas og bagefter er man ked af, at man har været vred. Hvis man har sådan en vrede i sig, kan den overvælde og styre ens liv, så man f.eks. ikke kan sove om natten.

Vi ved fra os selv, at vrede er noget, som er meget ubehageligt, og noget, som er skadeligt for os selv, og en person, som viser os vrede, har det vel på samme måde. Han får det heller ikke godt af det, og når man tænker sådan, har man i virkeligheden medfølelse med personen, fordi han skader sig selv. Han gør sig selv ked af det. På den måde kan man skabe en følelse af medfølelse med vedkommende i stedet for at gengælde hans vrede.

Der er et eksempel fra Santidevas tekst "*Bodhisattvaers adfærd*", hvor han taler om, at en krigsherre ikke kan overvinde alle de fjender, der er i verden, for der vil altid være en ny fjende, han skal dræbe. Det er umuligt at overvinde alle de ydre fjender, men det, man kan gøre, er at overvinde sin egen vrede. For hvis man ikke har nogen vrede over for andre mere, så forsvinder alle fjender helt naturligt, og på den måde kan man skabe en verden, hvor man ikke har nogen fjender overhovedet, ved at træne i medfølelse og i at eliminere sin egen vrede og sit had.

For at det skal give mening for én selv at praktisere tålmodighed, er det vigtigt at tænke over, hvordan vrede og utålmodighed opstår. Under hvilke omstændigheder opstår de? Hvad er resultatet af at være vred? Og hvad er resultatet af at være tålmodig?

Hvis man kigger analytisk på sådan en følelse som vrede, så er det en ubehagelig følelse. Man får det ikke godt af at være vred og resultatet er, at man tit bliver ked af det eller deprimeret bagefter. Det skader også andre. De bliver kede af det, bliver såret eller stødt, og man mister både sig selv og andre. Derfor er det meget vigtigt at tænke over vredens natur og undersøge, hvordan den er, og hvad den

resulterer i for derved at prøve at formindske sin vrede og øve sig i at være mere tålmodig i stedet for.

Det er vigtigt, at man ikke svarer igen med vrede og had, hvis nogen forulemper én, fordi man egentlig ikke kan sige, at den pågældende er et dårligt menneske. Det, der er dårligt ved vedkommende, er hans eller hendes forstyrrende følelser! Det er på grund af forstyrrende følelser som had og jalousi, vrede, tilknytning osv., at vedkommende reagerer eller handler på den måde, som han nu gør. Det er ikke personen i sig selv, men det er personens forstyrrende følelser, der er dårlige, og det er, fordi han eller hun er styret af sine forstyrrende følelser, at vedkommende handler på denne måde. Når man forstår det, kan man ikke bebrejde personen det, man kan kun kritisere de forstyrrende følelser. På basis af denne analyse kan man udvikle medfølelse med personen, derfor er vigtigt at analysere på denne måde.

Når nogen opfører sig på en dårlig måde over for én, er det meget vigtigt at lade være med at gengælde det med vrede eller had, men i stedet bare prøve at være venlig mod vedkommende. Det er noget, som i praksis er ret svært at gøre, hvis man ikke kun vælger at gøre det i det ydre, men også vil føle det inden i, og derfor er det meget vigtigt at arbejde med dette og blive gradvist bedre til det, for det er noget, som kan hjælpe både én selv og andre utroligt meget.

ad 3.2.) Tålmodighed med lidelse.

Det betyder ikke, at man skal prøve at blive syg eller prøve at opnå en masse lidelse. Det er ikke det, der menes. Det betyder ikke, at vi skal opleve lidelse, eller at vi skal lide mere, end vi allerede gør, men at vi, når vi f. eks. praktiserer dharma, eller når vi prøver at hjælpe andre på en positiv måde, skal være villige til at acceptere, at der kan følge ubehag eller lidelse med.

F.eks. kan der jo være en masse vanskeligheder forbundet med at praktisere dharma. Det kan f. eks., som vi talte om før, være svært at lade være med at svare igen på en aggressiv måde, men i stedet være venlig over for en person, som egentlig handler på en aggressiv måde over for én.

Når nogen skader én, er det svært at være venlig over for vedkommende. Det⁷ kalder man også lidelse ifølge buddhismen. Man skal være villig til at acceptere de former for ubehag, der følger med nogle former for praksis, og være villig til at acceptere lidelsen som en del af det. Det er jo en proces, hvor vi hele tiden prøver at udvikle os.

Hvis vi f.eks. lider af en rigtig alvorlig sygdom og får at vide af doktoren, at han ikke kan gøre mere for os, så vil det være helt normalt at blive frustreret og bange og måske sur på sygdommen. Men hvis man vælger den vej, forstærker man jo bare lidelsen, og så bliver det endnu mere alvorligt, fordi man så også belaster sindet og ikke kun sin fysiske krop. På den anden side kan man sige: "Nu har jeg fået denne sygdom, og lige nu er der ikke noget at gøre ved det!" Man kan vælge at acceptere sygdommen, og hvis man gør det, bliver den mentale lidelse i hvert fald formindsket betydeligt.

⁷ Altså at være venlig, selv om det er svært

Hvis man både har en sygdom og desuden er utrolig bekymret på grund af den, så gør man det egentlig vanskeligere, end det behøver at være. Man forstærker sygdommen ved at skabe et mentalt problem, og man kan blive meget deprimeret af det. Hvis man på den anden side bare vælger at acceptere, at sådan er det, så løsner det lidt op indeni, og det føles ikke så tungt i sindet længere, og det hjælper utrolig meget.

ad 3.3) Tålmodighed i forbindelse med udøvelse af dharma.

Dvs. at man har en vis tålmodighed over for de vanskeligheder eller problemer, man kan møde i sin dharma-praksis. Det kan være, at man, når man hører om forskellige praksisser, tænker: "Det er da ikke noget, jeg vil kunne udføre. Det lader til at være alt for svært!", og man kan føle sig lidt nedslået. Her er det vigtigt at være villig til at acceptere, at der måske også er nogle svære ting, man skal igennem i sin praksis, og at der nogle gange opstår vanskeligheder, for det er ikke alt, der er lige let. Der vil være nogle vanskeligheder, man skal igennem. F.eks. kan det godt virke som en stor opgave og forekomme vanskeligt at undgå de ti negative handlinger, men vi skal ikke bare give op, men være villige til at arbejde med det, selvom det kan være svært.

Gen-la havde en ven, som var meget syg og havde svært ved at gå. Lægerne sagde, at de ikke kunne gøre mere for ham medicinsk. Vennen kom til Gen-la, og han rådede ham til at gøre en øvelse, der hedder "give og tage" – *tonglen* på tibetansk - og sagde til ham: "Lige nu er der ikke noget, du kan gøre for din lidelse, din egen sygdom. Lægerne kan ikke gøre noget for dig. Du kan ikke forbedre din tilstand, men mentalt kan du prøve at arbejde på at lette lidelsen i dit sind, så prøv at forestille dig, at du tager alle andres lidelse på dig. Ved at acceptere din egen lidelse, tager du alle andres lidelse på dig, og du giver al din glæde, dine gode ting og positive kvaliteter til andre."

Vennen indvilgede i at prøve. Efter en uge mødtes de igen, og Gen-la spurgte så, hvordan det var gået med praksissen. Vennen svarede, at han faktisk følte, at øvelsen havde hjulpet ham, fordi han gennem denne praksis havde skabt en medfølelse i sindet, og det i sig selv virker sådan, at man ikke føler sig så tynget, fordi man ved at tage andres lidelse på sig accepterer lidelsen fuldt ud. Det gør også, at lidelsen bliver meningsfuld, og derfor havde praksissen hjulpet ham.

Tjenresig eller Avalokitesvara, medfølelsens Buddha, var en bodhisattva, som praktiserede denne øvelse. Hans eneste ønske var at befri andre for deres lidelse og hjælpe dem til at blive oplyst. Han havde truffet en beslutning om, at han ikke selv ville blive oplyst, før han havde hjulpet alle andre til at blive fuldkommen oplyste. Det var kraften bag hans motivation, og han arbejdede på den måde, at han trænede og hjalp andre. Som den naturlige følge af den enorme medfølelse, der opstod ved hans praksis, blev han helt oplyst, selvom det egentlig ikke var det, han stilede efter på daværende tidspunkt. Han var faktisk mere bekymret for andre, end for sig selv. Han ville have hjulpet alle andre til oplysning først, og derfor fældede han en tåre over det. Det siges, at Tara blev født fra den tåre. Derfor er der et specielt forhold mellem Avalokitesvara og Tara.

Vi kan undersøge os selv og kigge på vores eget sind. Når man er venlig over for andre, hvordan har man det så i sig selv, hvordan får man det af det? Man får det godt af det. Det skaber glæde og tilfredshed i os. Vi kan også tænke over, hvordan vi har det, når vi kun tænker på os selv. Hvordan har man det egentlig indeni, når man har sådan en holdning? Det er nemlig ikke noget, som skaber velvære eller glæde i ens sind; men det er noget, vi selv skal erfare ved at afprøve det.

Vi prøver på alle måder at slippe for lidelse, og vi jager efter glæde i alle mulige forskellige former. Det er helt normalt, men Tjenresig havde fuldkommen vendt op og ned på det og ønskede at tage andres lidelse på sig selv, så de kunne blive fri. Det var det, han var optaget af, fordi han ikke ønskede nogen glæde for sig selv, han ønskede bare at gøre andre lykkelige; men det pudsige er så, at han opnåede det, vi gerne vil opnå, ved at vende sit fokus. Det skyldes at en sådan motivation formindsker ens lidelse, og man bliver gladere og mere lykkelig og får det bedre med sig selv.

Det er nu, vi skal forberede os, før de vanskelige ting sker i vores liv, for hvis vi ikke har forberedt os, hvis vi ikke har trænet, så bliver vi bare overvældet af situationen. Men hvis vi tænker over, hvordan vi undgår at gengælde vrede med vrede og så videre, så vil vi være i stand til at forholde os roligt og være tålmodige og ikke gengælde andres vrede, når situationen opstår.

Lad os reflektere lidt over det.

Nu har vi gennemgået forklaringen om tålmodighed, og vi vil kort gennemgå flid, den fjerde af de seks fuldkommenheder, for vi skal også nå de to sidste paramitaer.

Den 4. paramita: Flid

Flid eller entusiasme defineres som glæde ved at udføre positive handlinger, altså at man har lyst til at praktisere gavmildhed, etisk disciplin osv.

Det er nødvendigt at være vedholdende og flittig i vores daglige praksis i alle mulige forskellige sammenhænge for at kunne udvikle os. Hvis vi er vedholdende og praktiserer stabilt, så udvikler vi os også i en positiv retning, men det er vigtigt, at der er en indre glæde ved praksissen, at den kommer fra ens eget ønske, og at man føler glæde ved at udføre den, så den ikke bliver en pligt eller noget, man skal. Hvis det føles som noget, man skal slæbe sig selv igennem, så er det ikke til nogen gavn - man forøger blot sin lidelse.

Vi vil lade flid ligge nu for denne gang, fordi vi ikke har så meget tid tilbage, og så kan vi bruge mere tid på meditativ koncentration, som også er et vigtigt emne.

Den 5. paramita: Koncentration

Meditativ koncentration er vigtig for at opnå befrielse eller oplysning og blive en Buddha, fordi det er en proces, hvor man gradvist stabiliserer sit sind, således at man kan fokusere på og helt klart iagttage et hvilket som helst objekt. Meditativ koncentration er jo det samme som shamata-meditation, eller rolig væren, hvor man prøver at gøre sindet roligt, klart og stabilt. Det er en proces, som fører til forskellige højere indsigter. For at vi kan udføre denne praksis optimalt, er der nogle bestemte omstændigheder, der skal være opfyldt.

5.1. Befordrende omstændigheder for at udvikle shamata

5.1.1. Stedet, hvor man mediterer

Stedet, hvor man udfører meditationen, skal være et sted, hvor der er fred og ro, så man ikke bliver forstyrret af larm fra f. eks. biler eller fly. Det er især vigtigt for os begyndere, fordi vi meget let kan tabe tråden på grund af udefra kommende forstyrrelser.

5.1.2. Siddestillingen

Man bør sidde i Buddha Vajrocanas 7- punktstilling; dvs. i lotusstilling med rank ryg. Skulderne er på niveau med hinanden, hovedet hælder en smule forover, hagen er trukket lidt ind og blikket er rettet fremad ned over næsen. Tungespidsen er placeret i overmunden ved overgangen mellem fortænderne og ganen. Hvis man ikke er i stand til at sidde i denne traditionelle stilling, er det vigtigt, at man i det mindste sidder med rank ryg, fordi der er en mængde energikanaler inden i vores krop, hvor energierne - på tibetansk: vindene - bevæger sig rundt. Når vi sidder med rank ryg, er energikanalerne rettet ud, og energierne kan ubesværet bevæge sig rundt igennem dem.

Vores sind er meget tæt forbundet med energierne. Det siges, at sindet rejser på vindene som en slags rytter, og at hvis energierne kan bevæge sig ubesværet gennem kanalerne, så kan sindet det også, og det er meget gavnligt for ens meditationspraksis.

5.1.3. Meditationsobjektet

Mange buddhister mediterer på en Buddha, men i virkeligheden er der ikke noget krav om det. Man kunne også vælge at fokusere på en lampe som f.eks. den, der hænger i loftet. Men det er vigtigt, at man vælger et bestemt objekt og derefter holder sig til det; dvs. man skifter ikke hele tiden meditationsobjekterne ud. Santideva siger, at det er ligesom at lænke en elefant til en søjle. Sindet bliver her sammenlignet med en elefant, og objektet med søjlen. Man fæstner simpelthen sindet på ét objekt og holder det dér, således at det ikke kan bevæge sig væk.

5.2. Fem forhindringer for at udføre shamata- meditation

5.2.1. Dovenskab

Man tænker måske: "Ah, jeg kan meditere lidt senere, eller jeg gør det i morgen eller i weekenden!" På den måde udskyder man igen og igen sin praksis og får aldrig rigtig gjort noget ved det, og det forhindrer én i at udvikle dybere koncentration.

5.2.2. Glemsomhed

Man glemmer instruktionerne. Man glemmer sin lærers forklaring om, hvordan man mediterer. Man glemmer objektet, og hvordan man skal holde kroppen osv., og det er jo svært at meditere, hvis man ikke rigtig kan huske, hvad man skal gøre!

5.2.3. Sløvhed og agitation

Det tredje punkt består af to forskellige faktorer, men de bliver regnet for ét punkt her, og det består i mental sløvhed og agitation. På tibetansk betyder sløvhed at synke. Det vil sige, at sindet falder sammen. Man sover ikke, men sindet er uklart. Kender I den tilstand, hvor man er sløv og falder lidt hen?

Det andet punkt er mental agitation. Det vil sige, at der er for meget mental aktivitet. Man er adspredt, og sindet er spændt for meget til, at man kan koncentrere sig. Man har for mange tanker. Det kan være, at man tænker på, hvad man skal i morgen, eller at man lige skal huske at købe dette eller hint osv. osv. Der er simpelthen for meget mental aktivitet, og det er en forhindring for, at man kan holde sindet fokuseret på ét objekt.

5.2.4. Manglende brug af modgifte

Man anvender ikke modgiftene mod mental sløvhed og for meget mental aktivitet, men lader sindet være, som det er. Hvis man er sløv, lader man sig bare falde hen, og hvis man har for mange tanker, prøver man ikke at dæmme op for dem ved at anvende de tilsvarende modgifte.

Når man bliver sløv under meditationen og er ved at falde i søvn, så skal man gøre brug af en modgift, for at friske sindet op igen. Det kunne være at visualisere, at man kigger op i en klar himmel eller lignende forestillinger, der får sindet til at blive frisk igen, eller at man, hvis man er træt, simpelthen tager sig en lur, så man er frisk til at meditere igen bagefter. Hvis man har for meget mental aktivitet, prøver man på forskellig vis at berolige sindet⁸ og få det til at falde ned igen. Hvis man ikke anvender modgifte i disse situationer, men bare lader sindet opføre sig, som det nu engang opfører sig, så kommer man jo ikke videre med sin koncentration.

5.2.5. Unødig brug af modgifte

Man bruger fejlagtigt modgiftene mod mental sløvhed og for meget mental aktivitet, når det ikke er nødvendigt, og det kan skabe forhindringer for ens meditation. Det forstyrrer ens praksis. Det er vanskeligt for begyndere at holde objektet klart i sindet, derfor kan man have en tendens til hele tiden at ville rette på det og prøve at forbedre det. Men det kan også blive for meget, så ens praksis ikke vil "flyde".

⁸ F.eks. ved at fokusere på åndedrættet eller recitere mantraer.

Det er en balance hverken at bruge modgiftene for meget eller for lidt. Begge dele kan blokere ens praksis.

5.3. Modgifte

5.3.1. Modgifte mod dovenskab

5.3.1.1 Tiltro

Den første metode består i at have tillid til, at man virkelig kan stabilisere sindet, og at ens sind kan blive klart, samt at de kvaliteter, som er beskrevet af Buddha, virkelig kan udvikles ved vedvarende koncentration.

5.3.1.2. Ønske om at praktisere

Når man har tillid eller tiltro til, at denne praksis virker, så opstår der et ønske om at udføre den, fordi man kan se meningen med det. Det kan f. eks. sammenlignes med, at man, hvis man godt kan lide et bestemt supermarked, så helt naturligt også har et ønske om at gå derhen.

5.3.1.3 Flid

Hvis man har besluttet sig for at ville meditere om morgenen, holder man fast i sin beslutning i stedet for at sige: "Åh, jeg har ikke tid lige nu, jeg venter til i aften". For når det bliver aften, er man måske for træt og springer meditationen over. Derfor er det godt at holde sig til nogle faste tidspunkter, hvor man mediterer; det modvirker dovenskaben ved at udskyde praksis.

5.3.1.4 Mental smidighed

Når vi er flittige med vores praksis af meditativ koncentration, opstår der helt naturligt en følelse af mental smidighed, hvor sindet føles meget let og ubesværet, og man kan styre det, som man ønsker.

F.eks. hvis en person holder meget af at være på stranden, så vil vedkommende helt naturligt også have et ønske om at tage ud til stranden, og hvis der er nogle forhindringer for, at det kan lade sig gøre, vil vedkommende gøre en ekstra indsats. Når personen så kommer ud til stranden, kan han eller hun bade, lege eller tage solbad eller gøre noget andet, som skaber en helt særlig glæde i sindet, og denne glæde kan sammenlignes med en hidtil ukendt følelse af mental fryd, der opstår i sindet, når man opnår mental smidighed.

5.3.2. Modgiften mod at glemme instruktionerne

Man glemmer ikke meditations-objektet; dvs. at man er opmærksom på det objekt, man fokuserer på.

5.3.3. Modgiften mod mental sløvhed eller for meget mental aktivitet

Denne modgift består i mental opmærksomhed, dvs. i at være overvågen (eng.: introspektion) på den måde, at når man sidder og fokuserer på sindet, så er der en del af sindet, som observerer, hvad der sker i sindet. Dvs. man er opmærksom på, om man er ved at falde hen, om ens sind er ved at blive for sløvt, eller om

man har for mange tanker lige nu. Der er hele tiden en lille del af sindet, som er opmærksom på sindet selv.

5.3.4. Modgiften mod ikke at bruge en modgift

Den består i at bruge en modgift. I stedet for bare at tillade sindet at være sløvt eller at lade tankerne flyve af sted, anvender man den relevante modgift.

5.3.5. Modgiften mod at bruge modgiften for meget

Når sindet er fokuseret på objektet og er klart og roligt, og der ikke er nogen problemer med meditationen, så skal man ikke begynde at bruge en eller anden modgift. For der er ikke noget at bruge modgiften mod, og derfor skal man simpelthen lade være med at bruge den.

Mange buddhister mediterer på Buddha og visualiserer hele hans krop, men man kan også nogle gange vælge at fokusere kun på Buddhas hoved. Det kan være lidt for kompliceret at få alle kropsdelene til at stå klart i sindet, og i stedet kan man vælge blot at fokusere på hans ansigt. Lad os prøve at gøre det et par minutter.

SP: Hvordan kan man få sit sind til at falde til ro i løbet af dagen, altså uden for meditationen?

SV: Det kan være vanskeligt at gøre noget ved den tilstand i løbet af en travl arbejdsdag, hvor der er uro omkring én. Det Gen-la talte om, var modgifte, der kan anvendes, når man sidder på puden og mediterer, og der er roligt omkring én. Men hvis man føler sig forvirret eller stresset, kan man, hvis man kan finde et roligt sted, sætte sig ned og meditere lidt ved f.eks. at følge åndedrættet. Man kan tælle åndedragene samtidig med, at man lader åndedrættet flyde helt naturligt og uden at tænke på noget andet. Man fokuserer blot på sin vejrtrækning. Det får sindet til at falde til ro og blive fredeligt. Hvis man laver en fejl eller glemmer, hvor langt man er kommet til, så starter man bare forfra. Den øvelse formindsker ens tankevirksomhed.

Den 6. paramita: Visdom

Nu kommer vi ind på tomhedsbelæringerne, og det er selvfølgelig et meget stort emne inden for buddhismen. Derfor kan vi kun nå kort at berøre nogle af hovedpunkterne ved denne lejlighed.

Vores nuværende opfattelse af jeget er ikke i overensstemmelse med den måde, vi virkelig eksisterer på. Vi har en meget konkret opfattelse af vores jeg, og det fører til egocentrerede forestillinger om os selv. På grund af dem opstår der en meget stærk tilknytning eller klamren til jeget, og det er årsag til mange andre problemer. Fra denne klamren til jeget opstår tilknytning, begær, had osv., og vi kan derfor se, at det er nødvendigt at overvinde denne fejlopfattelse af, hvordan vi eksisterer. For at gøre det, er det nødvendigt at forstå tomhedens natur eller sagt på

en anden måde: at forstå virkeligheden som den er - både vores egen og tingenes virkelige natur. Det er den visdom, vi skal udvikle for at kunne eliminere vores fejlopfattelse og vores egocentrerede forestillinger.

Når vi f. eks. har en følelse som vrede, bruger vi en modgift mod vreden som består i at meditere på kærlighed og medfølelse for at dæmpe vreden og få den til at falde til ro. Vi bruger så at sige den modsatte følelse for at komme vores vrede til livs. Men vreden kommer igen på et eller andet tidspunkt; det er ikke sådan, at vi aldrig bliver vrede igen. Selvom vi har mediteret på medfølelse osv., vil vreden komme tilbage senere, og det skyldes, at vi ikke har udryddet den ved roden. Gen-la giver her et meget smukt eksempel, synes jeg: hvis vi forestiller os et træ, så er rødderne ligesom vores ego-fiksering, altså vores klamren til et jeg eller et selv, og alle grenene er vores forskellige forstyrrende følelser. Når vi mediterer på medfølelse eller kærlighed, er det som at skære en af grenene af, f.eks. had eller jalousi. Man skærer en gren af ved at bruge en modgift såsom medfølelse, men træet er der jo stadigvæk, det har stadig rødder i jorden og optager næring derigennem, derfor vil grenen vokse ud igen. De forstyrrende følelser opstår igen og igen på grund af vores fiksering på et jeg.

Det, vi virkelig har brug for, er noget, som kan tage træet op ved rødderne og gøre arbejdet færdigt, og det er netop den sjette af de seks fuldkommenheder: den visdom, der erkender manglen på et selv, dvs. det faktum, at der ikke er et sådant selv, selvom vi forestiller os det. Den visdom, der skærer træet af ved rødderne består i at forstå, hvordan vi i virkeligheden eksisterer. Den forståelse vil tage træet op ved rødderne og udslette alle vores negative følelser, fordi når rødderne er taget op, og vi ser, at vores egocentrerede indstilling egentlig er en fejlopfattelse af vores natur, så er der jo ikke nogen basis for den egocentrerede holdning og dermed heller ikke for, at nogen af de andre forstyrrende følelser såsom had, vrede, jalousi osv. kommer til udtryk, fordi platformen for dem, dvs. vores klyngen til forestillingen om et jeg, ikke længere er der.

Vi kan se, at det er nødvendigt at udslette selve roden til alle vores forstyrrende følelser, som er klamren eller egocentrering, fordi det er det, der giver anledning til alle de andre forstyrrende følelser. En yogi arbejder derfor på at opnå den visdom, der realiserer selv-løshed, altså jegets mangel på eller tomhed for virkelig eksistens. Tomheden findes selvfølgelig i alle objekter, men en yogi, som mediterer på dette emne, vil normalt begynde med at kigge på sin opfattelse af jeget og spørge sig selv: hvad er det egentlig? Hvad er det egentlig, jeg referer til, når jeg siger jeg? Hvordan eksisterer det? Hvor findes det? Er det min næse? Er det min arm? Er det mit hjerte?

Når man virkelig analyserer, så er der ikke noget at finde. Når man kommer frem til den forståelse, så kan det godt være ret skræmmende, og man vil måske tænke "jamen, hvor er jeg så, hvad er jeg i virkeligheden?"

Før i tiden, da Lama Tsongkhapa underviste i virkelighedens natur, var der mange elever, der fandt frem til, at de ikke kunne finde noget, at der ikke var sådan et jeg, og det var utroligt skræmmende for dem. Så skræmmende, at de måtte gribe fat i deres egen krop. Det kan være en meget stærk oplevelse, første gang man op-

når den realisation. Men det er kun i begyndelsen, det vil være sådan, senere vil den oplevelse blive blandet med fryd og glæde.

SP: Hvad så, hvis man har for lavt selvværd?

SV: Som sagt har vi egentlig ikke tid nok til så stort et emne, men en følelse af for lavt selvværd er også en form for ego-tilknytning. Der er også nogen, der tænker: jeg er den bedste i verden, jeg kan vinde over alle i det ene eller det andet. Det er et udtryk for stærk ego-tilknytning; men det er det også, når man tænker: åh, jeg har det så dårligt, jeg oplever så meget lidelse, jeg bliver svag, jeg har det ikke godt osv.

Tag nu denne lille skål (*der slås på en klang-skål*). Den har i sig selv ikke nogen lyd; heller ikke den pind, der slår på skålen, har i sig selv nogen lyd. Men når man slår pinden mod skålen, bliver der produceret en lyd.

Det er på samme måde med vores jeg. Vi har en krop, og vi har et sind, men vi kan ikke sige, at vores krop i sig selv er et jeg, altså at kroppen er jeget. Vi kan heller ikke sige, at sindet i sig selv er jeget, men på baggrund af dem begge tilsammen, forekommer det, som om der er et meget solidt, eksisterende jeg. Vi kan bare ikke finde det nogen steder.

Der var en lyd lige før, men hvorfra kom den? Hvordan opstod den? Skålen er ikke lyden, pinden er heller ikke lyden, men lyden opstår på basis af de to ting og i gensidig afhængighed af dem begge. På samme måde har vi en krop og et sind, og det er i afhængighed af begge dele, at ideen om et jeg opstår, men man kan stadig ikke finde jeget og sige: "der er mit jeg!"

Hvis vi virkelig analyserer på et dybt niveau og undersøger krop og sind og søger efter jeget, så vil vi komme frem til, at vi ikke kan pege på noget og sige: det er jeget. Det er umuligt. Buddha har sagt, at vi efter sådan en analyse når frem til, at vi ikke kan finde noget, som er jeget.

Ja, så vi vil stoppe her, og engang i fremtiden kan vi jo fortsætte med dette emne om tomhedens natur, for det er meget stort.

Geshe Pema Samten er født i Tibet i 1957. I 1983 blev han optaget som munk i Sera klosteret i Sydindien, hvor han aflagde eksamen som lharampa-geshe i 1997. Han er abbed for Dargye klostret i Østt Tibet og meget engageret i genopbygningen af Dhargye klosteret samt i forskellige sociale projekter. Geshe Pema Samten har været spirituel leder af Tibetisches Zentrum i Hamborg siden 2003. Se www.tibet.de