

Dansk e-bog version

At nære medfølelse

Belæringer under det
første besøg i Europa

DEN 17. KARMAPA
Ogyen Trinley Dorje



At nære medfølelse

*Belæringer under det første besøg i
Europa*

Den 17. Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

Engelsk oversættelse af Ringu Tulku Rinpoche & Damchö Diana Finnegan

Dansk oversættelse Ellen Bangsbo og Mette Harboe Sandersen

Published by



KARMAPA FOUNDATION
EUROPE

At nære medfølelse

Originalens titel: *Nurturing Compassion*

Af Den 17. Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

© 2015 by His Holiness the 17th Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

Først udgivet af:

Karmapa Foundation Europe

23, Rue d'Edimbourg

1050, Brussels

Belgium

www.karmapafoundation.eu

Redigeret af Damchö Diana Finnegan & Annie Dibble

Design af Paul O'Connor, Judo Design

Forsidefoto af Francois Henrard

Alle rettigheder, til de europæiske udgaver af Hans Hellighed den 17. Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorjes undervisning, administreres af Karmapa Foundation Europe, KFE, i Hans Helligheds navn og på hans vegne.

Alle KFE udgivelser og e-udgivelser publiceres for at udbrede kendskabet til Hans Hellighed den 17. Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorjes budskab om visdom, kærlighed og medfølelse og gøre det tilgængeligt for læsere i og uden for Europa.

'KFE e-bøger' på engelsk og andre europæiske sprog kan frit hentes fra KFE hjemmeside:
www.karmapafoundation.eu

'KFE' bøger kan udskrives som en normal bog og frit distribueres til personligt brug. Salg af bøger er tilladt til en pris, der dækker trykkeprisen.

I tilfælde af overskud ved salg følges procedurene som findes på KFEs hjemmeside, download af e-bøger, copyright.

Dansk udgave © 2015 Hans Hellighed den 17. Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

ISBN 978-87-998437-0-1

Første udgave.

Udgivet af Karmapa Trust, 2015

Danmark

www.karmapatrust.dk

Dansk oversættelse Ellen Bangsbo og Mette Harboe Sandersen

Indhold

INTRODUKTION	4
<i>OFFENTLIGE FOREDRAG</i>	6
ET MENINGSFULDT LIV	7
KÆRLIG OMSORG	11
MILJØKRISEN	15
MEDFØLELSE I EN GLOBALISERET VERDEN	19
KUNST	22
MØDE MED DE UNGE	23
DHARMA BELÆRINGER	28
NGÖNDRO I: DEN ALMINDELIGE FORBEREDENDE PRAKSIS	29
NGÖNDRO II: GURU YOGA	35
MAHAMUDRA	39
BELÆRINGER UNDER INDVIELSER	47
INDVIELSE TIL DE 84 MAHASIDDHAER	48
VAJRASATTVA	50
MEDICIN BUDDHA	52
KARMA PAKSHI	53
TAKSIGELSER	55
NÜRBURGRING	56
BERLIN	57
OM FORFATTEREN	59
ANDRE PUBLIKATIONER AF DEN 17. KARMAPA	62

Introduktion

I 2014 opfyldte den 17. Karmapa, Ogyen Trinley Dorje et længe nærret ønske fra hans europæiske elever, da han i maj og juni besøgte Tyskland i to uger. Ved denne historiske begivenhed rejste han gennem Tyskland og talte for fyldte sale. Han mødte ledere fra forskellige trosretninger og udfoldede sin rolle som leder af en 900 år gammel buddhistisk linje.

For mange mennesker var den 17. Karmapas besøg ikke kun et banebrydende første besøg, det var også en hjemkomst: en hjemkomst til et velkendt sted. Hans forgænger i Karmapas reinkarnations linje – Hans Hellighed den 16. Karmapa, Rangjung Rigpe Dorje – havde medvirket aktivt, da tibetansk buddhisme blev gjort tilgængelig for europæerne gennem 1970'erne. Under to omfattende rundrejser i Europa, besøgte den 16. Karmapa et dusin forskellige lande, udførte den sorte kronceremoni og lagde dharmasens frø i hjertet på utallige unge europæere. Fire årtier, og adskillige grå hår senere, er mange af disse elever kommet rejsende fra hele Europa for at lytte til belæringer af den 17. Karmapa og således fortsætte deres forbindelse med hans forgænger, den 16. Gyalwang Karmapa.

Gennem denne rejse fik den 17. Karmapa samtidig mange nye kontakter og han var især optaget af at møde unge mennesker. Hans Hellighed taler ofte om de store globale problemer, som de yngre generationer står overfor. Han gør det ikke blot i kraft af sin rolle som en af verdens fremtrædende spirituelle ledere, men også som en ung mand i 20'erne, der sammen med sin egen generation tager ansvar ved at rette opmærksomheden mod disse udfordringer.

Hans budskab om miljø, forbrugerisme og grådighed og hans vægtning af medfølelse og venlighed som universelle værdier vakte genklang i de tusinde mennesker som lyttede til hans belæringer. Således talte Gyalwang Karmapa direkte til hjertet i de buddhistiske praktiserende, og også til de mange mennesker i Europa, som hælder mod en verdslig tilgang, men som ser behovet for en større menneskelig visdom og medfølelse i nutidens verden.

Belæringerne i denne bog er præsenteret i en anden rækkefølge, end de blev givet på Europa turen. Som det passer sig ved et familiebesøg efter lang tids fravær, besøgte Hans Hellighed den 17. Karmapa først sit europæiske hovedsæde, Kamalashila Instituttet, beliggende i Eifel området i Tyskland, hvor han gav dharmas belæringer og indivieller. Siden rejste han til Berlin, hvor han gav offentlige belæringer til en stor forsamling, inklusive ikke-buddhister. Denne bog starter i den modsatte rækkefølge med foredragene fra Berlin, som var rettet mod et bredere publikum og derefter præsenterer de mere traditionelle buddhistiske belæringer, som efter anmodning blev givet ved Kamalashila

Instituttet. Til sidst bringer bogen et sammendrag af belæring givet under indvielser på begge steder. Hans Hellighed underviste hovedsagelig på tibetansk, men slog ofte over i engelsk. Belæringerne er redigeret en smule med henblik på denne bogudgivelse.

Vi ønsker først og fremmest at takke Hans hellighed den 17. Gyalwang Karmapa for hans inspirerende belæring og for tilladelsen til at publicere dem på engelsk og andre europæiske sprog. Ærværdige Damchö Diana Finnegan transskriberede, oversatte og redigerede bogen assisteret af Annie Dibble. Vi skylder dem en særlig tak, samt tak til Paul O'Connor for det smukke design. Vi takker alle, som har bidraget til, at denne bog når ud til sine læsere. Sidst men ikke mindst, en særlig tak til alle de institutioner og personer, som har gjort disse belæring mulige, ved at arbejde for at bringe Hans Hellighed til Europa, at organisere belæringerne og at yde ham værtskab.

Må denne bog nære medfølelsen i hjertet på alle, som læser den og bringe fred og kærlighed til verden.

Ringu Tulku
Præsident , Karmapa Foundation Europe

Den 18. juni, 2015

Første del

Offentlige foredrag

Berlin

Kapitel 1

Et meningsfuldt liv

Først, vil jeg gerne byde jer alle velkommen. Det er for første gang muligt for mig at besøge Europa, noget jeg har ønsket i mange år. Denne del af min rejse har bragt mig til Berlin, Tysklands hovedstad, og jeg er meget glad for at være her.

Jeg er blevet givet et vægtigt emne at tale om i dag, med en titel så lang, at jeg dårligt nok kan huske den – 'Gammel Visdom i en Moderne Verden: Hjerteråd til et Meningsfyldt Liv'. Hvor formfuldendt og imponerende det end måtte lyde, så vil jeg under denne del af min tur i Europa fokusere på uformelle taler, hvorimod den del af turen, som foregår i Kamalashila Institutet, nær Nürburgring i Eifel regionen i Tyskland, er tilegnet de mere formelle dharma emner.

Dagens emne – et meningsfyldt liv – får mig til at tænke på mit allerførste møde med vesterlændinge. Min forbindelse til Vesten, og til europæere, går tilbage til den tid, hvor jeg som syvårig blev genkendt som Karmapa. Mit første møde med europæere skete, da jeg første gang blev bragt til Tsurphu klosteret. Lige der hvor dalen snævrer ind, ganske kort før man ankommer til Tsurphu, er der en lille park. Det var i denne park, at jeg første gang fik et glimt af vesterlændinge. Det var to europæere, og jeg syntes, de så meget mærkelige ud – høje og tynde, som rumvæsener. Lige siden dengang har jeg haft kontakt med europæere og andre vesterlændinge. Jeg er blevet venner med mange europæere og siden jeg var syv år gammel, har jeg ønsket at besøge dem. Jeg er nu 28 år gammel, og kan endelig få ønsket opfyldt, som jeg har haft i alle disse år.

Den største forandring i mit liv fandt sted, da jeg i slutningen af 1999 som 14-årig besluttede at forsøge at flygte fra Tibet til Indien. Medierne havde meget at sige om, hvorfor jeg traf denne beslutning og de offentliggjorde mange forskellige årsager til min flugt fra Tibet. Nogle mente sågar, at jeg var kommet til Indien for at hente nogle vigtige ting med mig tilbage. Men min virkelige hensigt med at komme til Indien var hovedsagelig friheden til at kunne rejse. I mange år havde jeg, den ene gang efter den anden, ansøgt de kinesiske myndigheder om udrejsetilladelse – uden resultat. Jeg traf derfor min egen beslutning om at tage til Indien, for at kunne rejse ud i verden, møde mine dharma venner og engagere mig i dharma aktiviteter.

Da jeg forlod Tibet for at tage mod Indien, havde vi ingen rimelig vished for at det ville lykkes, men vores tillid ansporede os. Som I sikkert ved, så er der mange andre tibetanere, der fortsætter med at flygte fra Tibet, ligesom jeg gjorde det, og det er fra deres dybe tro og engagement, at de henter styrke til at gennemføre

turen. Jeg sagde til mine rejsefæller, der flygtede sammen med mig, "Vi tager i dag af sted mod Indien, men vi ved ikke, om det vil lykkes os at nå dertil. Selvom vi skulle få problemer undervejs, så vil vi ikke fortryde noget. Siden vi er på rette vej, så er der ingen grund til at fortryde, selv hvis det kun lykkes os at tage få skridt i retning af Indien".

Jeg er født i Tibet og har tilbragt de første 14 år af mit liv der. Siden da har jeg tilbragt yderligere 14 år i Indien – faktisk er det ved at være 15 år – og det er først nu, at jeg for første gang rejser til Europa. I de mellemliggende år er alt ikke faldet ud, som jeg havde håbet det. Selvom jeg har levet i 28 år nu, hvilket faktisk ikke er så længe, har mit liv allerede budt på mange udfordringer og forandringer og jeg har oplevet en masse, både godt og skidt. Derfor kan jeg, allerede nu, undertiden føle mig gammel mentalt, selvom jeg fysisk er ung. Jeg føler det, som om jeg har set tilstrækkeligt og allerede er blevet en gammel mand.

Dette er ikke et liv, jeg selv har valgt. Det er bare blevet sådan. Jeg har ikke forsøgt at blive Karmapa, eller gjort noget for at få dette navn – det skete simpelthen for mig. Det var ikke et spørgsmål om valg. Bortset fra det, så har jeg oplevet mange vanskeligheder: Jeg nævner dette, fordi det slår mig, at inden jeg taler om et meningsfuldt liv, bør jeg være i stand til at sige, om jeg mener, mit eget liv er meningsfuldt. Måske må jeg først kunne svare på, om jeg er glad for mit eget liv eller ej. Det er et svært spørgsmål. Et meningsfyldt liv er ikke noget, der bare sker uden årsag og betingelser. Det kræver en indsats. Det at være Karmapa gør ikke automatisk livet meningsfyldt.

Mange mennesker synes at formode, at det at blive tildelt navnet Karmapa indebærer en pludselig opnåelse af overmenneskelige kræfter – som om der kom en alien fra det ydre rum, og rykkede mig op på et nyt plan. Folk synes at forvente, at idet jeg blev Karmapa, blev jeg øjeblikkeligt magtfuld, men i virkeligheden må jeg anstrenge mig og studere meget. Allerede inden jeg har gjort fremskridt, ligger folks forventninger foran mig og øger mine vanskeligheder. Om vi formår at give vort liv mening eller ej afhænger af vores indsats og handlinger og især af den motivation, vi udvikler. Det er ikke noget, der sker af sig selv.

Da jeg modtog navnet Karmapa, var det en unik udfordring i forhold til, om jeg ville have et personligt privatliv ved siden af mit liv som Karmapa eller ej. Normalt har folk et professionelt liv, som foregår på deres arbejdsplads, og ved siden af det har de et personligt liv, som de lever, når de ikke arbejder. En person, der arbejder på en fabrik, har for eksempel en jobtitel, der definerer, hvad han eller hun arbejder med. Men jeg, jeg er på arbejde som Karmapa 24 timer i døgnet. Forestil dig, at hvis du er alene, er du Karmapa, og hvis du er sammen med andre, så er du også Karmapa.

På en måde må jeg fuldstændigt overgive mig selv til at være Karmapa. Der er intet personligt liv for mig ud over at være Karmapa. Spørgsmål om personlige

valg, personlig frihed, personlige rettigheder og privatliv kan der ikke være tale om i mit tilfælde.

Hvis nogen spørger mig, "Hvad hedder du?" Så er mit svar, "Karmapa". Hvis de så spørger, "Hvad arbejder du med?" Så må jeg igen svare, "Karmapa". Hvis de blot spørger, "Hvem er du?" Så svarer jeg, "Karmapa".

Dette skete faktisk for mig, da jeg netop var ankommet i Indien som flygtning. For at få identitetspapirer skulle jeg angive mit navn og mit erhverv. Der opstod en diskussion, om Karmapa var mit navn eller min titel. Jeg kunne ikke sige, at Karmapa ikke var mit erhverv, men jeg kunne heller ikke sige, at jeg ikke var Karmapa. Igennem flere uger var der seriøse debatter, om hvorvidt Karmapa er et navn eller en titel og jeg erfarede, at diskussionen nåede helt op på regeringsniveau i de indiske myndigheder. Et forslag lød, at det var mit arbejde eller min karriere at tjene som Karmapa, uden at jeg selv var Karmapa, hvilket for mig lød helt fint. Det ville betyde, at jeg var fri. Men i virkeligheden forholder det sig ikke sådan. I min egen erfaring er der ingen adskillelse mellem mit personlige liv og mit liv som Karmapa og derfor har jeg intet andet valg end at arbejde på at leve mit liv som en Karmapa.

'Karmapa' betyder en person, enhver kvinde eller mand, som udfolder Buddhas aktivitet. Selve navnet Karmapa består af ordet 'karma', som betyder handling på det gamle indiske sprog sanskrit. 'Pa' er fra tibetansk og refererer til en person. Så ideelt set er Karmapa en person, der selv handler. I den anden ende af skalaen, så er Karmapa en arbejder, en slags tjener. Essensen i Karmapas liv er at arbejde eller handle for at gavne andre. Hvis jeg kan gavne andre, så bliver mit liv som Karmapa meningsfuldt, men er jeg ikke i stand til at gavne andre, så er mit liv som Karmapa en fiasko. Derfor er mit personlige liv, eller mit liv som Karmapa, rettet mod at gavne andre. Det er mit ansvar – eller mit liv som Karmapa – at arbejde for at gavne andre, baseret på Buddhas kærlighed og visdom at lindre og fjerne levende væseners lidelse og forøge deres lykke.

Det fremstår derfor klart, at mit liv er fuldstændigt afhængigt af andre. Sådan oplever jeg det virkelig også. Nu hvor jeg for eksempel er kommet til Europa, så er en masse mennesker kommet. Jeg kan se, at hvor glade folk er for det. Når jeg kigger ud over forsamlingen, smiler en masse ansigter tilbage til mig. Når jeg ser det, er jeg lykkelig og føler at mit liv har fået mening. Da jeg forlod Tibet, efterlod jeg mine forældre og gav slip på alt, som var velkendt for mig. Men nu, hvor jeg er her i Europa, føler jeg, at mit offer og mine anstrengelser ikke har været forgæves, men har været meningsfulde. Mit liv får mening udelukkende gennem andre. Ved på denne måde at give mit liv mening udviser andre mennesker mig den største venlighed.

Dybest set tænker jeg altid, at min styrke kommer fra andre – fra mennesker som jer – fordi I giver mig håb og styrker min indstilling. Selv om jeg møder mange udfordringer, så har jeres håb og tillid tilladt mig at overleve og fortsætte og gjort mig stærkere og i stand til at udholde mere. Jo mere håb og tillid mennesker

har til mig, des mere styrke får jeg naturligvis til at fortsætte. Karmapas aktivitet og mine handlinger er rettet mod at gavne mennesker, men samtidig udspringer kilden til den styrke, der hjælper dem, fra dem selv. Derfor giver andre mening i mit liv.

Men, hvis spørgsmålet er, om mit liv er lykkeligt eller ej, så er det vanskeligt at besvare. Helt ærligt, så var mit liv lykkeligere, før jeg blev genkendt som Karmapa. Dengang jeg var seks år gammel eller yngre, og løb rundt i græsset, hvor jeg voksede op – da oplevede jeg de dybeste følelser af lykke. I dag vil jeg ikke sige, at jeg er specielt lykkelig. Men det er jo også sådan, at et meningsfyldt liv går meget dybere end en følelse af lykke. Vi har brug for noget, som rækker længere end midlertidige tilstande af opstemthed og emotionel sindsbevægelse, der jo fortoner sig efter nogle øjeblikke eller et par timer. Hvis livet skal være meningsfuldt, så har vi brug for, at det bærer frugt og har betydning hele døgnet, selv når vi sover.

Min pointe med at sige dette er, at hvis vores liv skal give mening, så er vi nødt til først at have et formål og dette formål skal være langsigtet og vedvarende. Det bør ikke blot være rettet mod den umiddelbare fremtid og hensigten må heller ikke være selvisk. Vore liv er gensidigt afhængige. Vores lykke opstår gennem vor gensidige afhængighed af andre, ligesom vores lidelse gør. Da vores liv afhænger af andre, fordrer et meningsfuldt liv, at vi interesserer os for andre.

Jeg tænker ofte, at vi måske ikke kan finde værdi eller mening i det liv, vi lever med denne ene krop, men vi kan finde det gennem andre og deres liv. Andre mennesker bliver som et spejl, som reflekterer vores egen værdighed og værdi.

Kapitel 2

Kærlig omsorg

For mig er det at være her som en umulig drøm, der er blevet opfyldt, og det er jeg meget glad for. Det faktum, at vi er samlet her, er vigtigt for mig og det er udkommet af mange vanskeligheder, så jeg opfatter det som en særlig og værdifuld tid.

Det givne emne er kærlighed, og som mennesker er vi i særlig grad, helt fra vores fødsel, afhængige af vores forældres kærlighed og hengivenhed. Vores opvækst er også baseret på deres kærlighed og omsorg, så kærlig omsorg er uundværlig for vores overlevelse, lige fra det øjeblik vi fødes i denne verden.

For det første, så har vores forældre givet os denne krop af kød og blod. Dette er en vigtig gave, men endnu vigtigere er deres gave af kærlighed og hengivenhed. Faktisk er det deres største gave til os. Alligevel er der forældre, som ikke kan udvise denne hengivenhed eller give denne omsorg til deres børn. Som følge af dette vokser disse børn op uden fornemmelsen af velvære og de kan som voksne måske selv mangle evnen til hengivenhed, eller opleve vemod, ensomhed eller angst.

Jeg var heldig at være barn af kærlige forældre. Min mor og far udviste ikke alene kærlighed og hengivenhed overfor mig, de lærte mig også at være kærlig overfor andre. Jeg anser mine forældre for at være mine første spirituelle lærere, for det var dem, der først lærte mig om kærlig omsorg. Fra jeg var helt lille lærte mine forældre mig og mine søskende at værdsætte alle levende væsener, selv en lille myre, som var den vores egne forældre. På denne måde blev mine søskende og jeg skolet til at føle omsorg og respekt og til at værdsætte alle følende væseners liv. Dette er noget vores forældre aktivt bibragte os.

Takket være deres kærlige omsorg har jeg lige siden min tidlige barndom været tilbøjelig til at føle ansvar for andre og finde på måder at lindre deres lidelse på. Jeg føler, at dette var udgangspunktet – og det allerbedste udgangspunkt – for min spirituelle rejse i dette liv.

Mine forældre er mennesker med en umiddelbar tillid til dharma, men uden det store intellektuelle grundlag. Min far kunne læse, men min mor kunne ikke. De havde meget lidt formel skolegang, og slet ikke en uddannelse i buddhistisk filosofi. Men det, de lærte mig, kom fra deres hjerte. De gav ingen logiske forklaringer, men var simpelthen oprigtige forbilleder på, hvordan man udlever kærlighed og omsorg. Dette berørte mig dybt.

Ud fra denne betragtning, så er jeg overbevist om, at når det handler om at træne sindet i kærlighed og medfølelse, er en forklaring ved hjælp af omfattende filosofiske argumenter ikke den mest effektive metode. På en måde er det godt at kende de logiske argumenter, men nogle gange kan det betyde, at vi mister de væsentlige punkter af syne, så det i stedet giver anledning til unødigt tvivl. Vi har et ordsprog på tibetansk om, at intellektuel træning kan føre til ophobning af flere tanker, men ikke til mere visdom. Således kan mennesker, som forventes at være meget vidende, nogle gange ikke løse de vanskelige knuder, de støder på, når de skal bruge de væsentlige punkter i praksis. Når situationen anskues med for mange begrebslige tanker, bliver knuden af tvivl blot strammere og strammere.

Jeg tror på, at vi alle er født med godhed og hengivenhed som naturlige menneskelige kvaliteter. Der kan være en forskel i graden – nogle har mere og andre har mindre – men det er uden tvivl tilstede i os alle. Imidlertid kan vores godhed ændres, grundet omstændigheder og det miljø vi vokser op i. Undertiden forstærkes medfølelsen, men det hænder, at den svækkes.

Jeg vil gerne dele en oplevelse fra mit eget liv. Den fandt sted, mens jeg var ret lille – måske tre eller fire år gammel – og jeg erindrer den stadig tydeligt. Jeg blev født i en nomadefamilie, så vi levede næsten udelukkende af produkter fra vores dyr – smør, ost og kød. Hvor jeg voksede op, var der ingen grøntsager, hverken kartofler eller noget som helst. Vi havde intet valg, vi var afhængige af vores dyr.

Dyrene blev slagtet om efteråret, og det var hovedsagelig får og yakokser. Den mest almindelige måde at slagte dyr på i det område, var at snøre deres mule sammen og derved kvæle dem. Det var forfærdeligt. Det tog en time eller længere, før de døde. De kæmpede for at få vejret og smed sig rundt og deres lidelse var helt åbenlys. De stønnede og brølede og svedte voldsomt i deres døds kamp. Det var ulideligt for mig. Mit ønske om at beskytte og befri dem, var så intenst, at jeg skreg op og som regel måtte folk holde mig tilbage. Følelsen var så voldsom. Sådan foregik det, når dyrene blev slagtet.

Men når dyrene var blevet afhudet og det var tid til at spise kødet, så kom jeg til måltiderne, selvom jeg lavede sådan en scene under slagtingen, og jeg spiste lige så meget kød som alle andre, hvis ikke mere. Dette skete ikke kun en enkelt gang, men var en årligt tilbagevendende begivenhed, og efter et stykke tid virkede min medfølelse og bevægelse meningsløs. Under disse forhold blev min medfølelse for og kærlighed til dyrene gradvis svagere, og jeg blev ved med at spise kød. Det var først efter min ankomst til Indien, at jeg opgav at spise kød og den væsentligste grund til denne beslutning var min erindring om de stærke følelser, jeg havde, da jeg var ganske ung.

Når folk spørger mig, hvad min yndlingsret er, så burde jeg faktisk svare, at det er kød. Men siden jeg har opgivet kød og helt lader det være, så er der ikke længere noget særligt, jeg foretrækker.

Helt fra vi er små, har vi en naturlig hengivenhed for andre – for hunde, fugle eller andre børn. Hvis der ikke er andre mennesker eller dyr i nærheden, så klynger små børn sig til tøjdyr eller dukker og kærtegner dem og viser dem omsorg. De har en naturligt kærlig kvalitet og behandler andre mennesker og ting med stor nænsomhed og hengivenhed. Som børn har vi alle denne naturlige evne til nærhed og omsorg for mennesker og ting. Vi bør tage den selvsamme spontane sans for omsorg og påskønnelse og træne os i at sprede den ud, så den omfatter alle levende væsener uden undtagelse. Vi bør forøge den, indtil den opstår spontant i os. På denne måde kan vi udvide og forbedre vores naturligt tilstedeværende kærlige kvalitet. Dette er meget vigtigt at gøre.

Kort sagt, så har vi alle naturlige frø til kærlighed og medfølelse, men på samme måde som vi ville nære og beskytte en spire, indtil den er et fuldt udvokset træ, så er vi også nødt til aktivt at nære vores kærlighed og medfølelse, så de vokser sig stærkere. I hele verden, og specielt i en stor nation som Tyskland, er der historisk påført andre mennesker stor lidelse på grund af manglende kærlig omsorg. De mange forfærdelige hændelser, som skete under første og anden verdenskrig og den jødiske holocaust, skete primært på grund af manglende medfølelse. Det var ikke fordi, folk ikke var i stand til at føle medfølelse eller godhed. Alle besidder denne evne fra de bliver født. Men det lader virkelig til, at vores medfølelse kan tændes eller slukkes.

Vi siger for eksempel ofte, "Det er ikke mit problem. Det er deres anliggende, og det har ikke noget at gøre med mig". Så længe vi selv og vor nære familie ikke er berørt, så bekymrer vi os ikke om, hvad der sker med andre. På denne måde udelukker vi andre fra vores medfølelse og lader dem sejle deres egen sø, og derved mister vi gradvist medfølelse, eller bliver grusomme og hjerteløse.

Når vi ser på, hvad der slår folk ihjel i verden, så peger vi som regel på fattigdom, forurening, naturkatastrofer, manglende drikkevand eller sygdomme som malaria. Jeg ser vores egen manglende medfølelse og kærlige omsorg som en af de absolut store dræbere. Mange af de situationer, hvor mennesker dræbes eller efterlades i frygtelige tilstande, kunne have været undgået, hvis vi havde haft en smule mere medfølelse. Mange mennesker lider på grund af vores manglende medfølelse. Vi kan finde mange eksempler på dette i historien.

Som unge havde vi selv behov for at modtage kærlighed i vores liv for at kunne overleve, og på samme måde mener jeg, det er absolut uundværligt for verden, at vi forbinder os med andre gennem medfølelse og kærlighed. Menneskeheden kan ikke klare sig uden dette.

Hvis nogen spurgte os, om vi kunne tænke os at blive dræbere, tvivler jeg på, at nogen vil sige ja. Men selvom det ikke er vores bevidste intention, så ender vi som dræbere, uden at vide det og uden at tænke over det. Hvordan kan det ske? I vores selvoptagethed tænker vi udelukkende på os selv og vore egne interesser og på denne måde bliver vi automatisk til dræbere. Det er skræmmende.

Men, når jeg taler om det presserende behov for at udvikle medfølelse, er det ikke min mening at lægge pres på jer eller at skræmme jer med tanken om, at I er blevet en slags mordere. Vi kan ikke skræmmes til at praktisere autentisk. Ønsket om at udvikle det som vi allerede naturligt besidder, skal opstå i os selv.

Udtrykt med en lignelse: et ældre ægtepar har kun et enkelt barn, en søn, der kommer i problemer og ender i fængsel. Forældrene bliver alvorligt syge af bekymring og har ingen, der tager sig af dem. De kan ikke regne med deres søn. Han er buret inde og kan ikke komme og se til dem. Det samme gælder, når vi sidder fast i vores selvished. Vi sidder fast i et fængsel – et fængsel vi selv har skabt og som ingen andre end os selv har anbragt os i. Udenfor fængslet er alle de andre, der er som vore forældre, men som vi er adskilt fra og uden forbindelse til.

Disse væsener har brug for dig. De venter på dig. Men da du sidder fastlåst i dette fængsel af selvished, kan du ikke nå dem. Det er derfor dit ansvar, af hensyn til dem som du elsker, at udvikle stærk medfølelse og baseret på denne styrke at bryde ud af selvishedens fængsel.

Kapitel 3

Miljøkrisen

Her i Europa har I sandsynligvis bedre adgang til information om miljøet, end jeg har, så i den henseende kan jeg ikke tilbyde meget nyt. Ikke desto mindre ser jeg miljøkrisen som den største udfordring, vi står overfor i det 21. århundrede. Jeg har gennem en årrække været optaget af dette emne og har indledt nogle mindre tiltag for at beskytte miljøet.

Jeg har bestræbt mig på at uddanne mig selv og er derefter begyndt at udtrykke min mening vedrørende forskellige miljørelaterede emner, at afholde konferencer og at tage initiativ i sager vedrørende dyrebeskyttelse og bevaring af skovene. Vi grundlagde en sammenslutning med navnet Khoryug, der forbinder femoghalvtreds klostre tværs gennem Himalaya-regionen i Indien, Nepal og Bhutan. Denne sammenslutning er ikke kun begrænset til Kagyu-skolen i tibetansk buddhisme, men omfatter forskellige linjer. I hvert kloster etablerede vi en idealistisk afdeling og igangsatte en kampagne med det formål at øge opmærksomheden på og handlekraften i forhold til miljøet, ikke blot indenfor de enkelte klostre, men også gennem deres tilknyttede institutioner. Jeg tænkte, det var vigtigt for munkene og nonnerne at opnå en god forståelse af miljømæssige emner, da de ordinerede fungerer som forbilleder i Himalayas samfund. Dette har nu fungeret i adskillige år.

Gletcherne og isen i Himalaya og på det tibetanske plateau er kilde til så mange af Asiens floder, at området refereres til som 'Asiens vandtårn'. Af samme årsag er forskere begyndt at betragte det som 'verdens tredje pol'. Mange af Asiens hovedfloder har deres udspring netop i Tibet, hvilket gør det tibetanske plateau til en vigtig livgivende faktor, navnlig for det naturlige miljø i Asien, men også for kloden generelt.

Af denne årsag så jeg det som specielt vigtigt for Himalayas folk at blive bevidste om miljømæssige forhold. Selvom de tidligere levede i harmoni med naturen, så er det ikke længere tilfældet. På grund af den materielle udvikling, der er sket, har livsstilen ændret sig og mange mennesker er ikke opmærksomme på at nye materialer og deres nye livsstil skader miljøet. De er ikke klar over, at plastik ikke nedbrydes biologisk, men består i tusinder af år og derfor efterlader de det rundt omkring på jorden, hvor end det passer dem. Det har aldrig tidligere strejft dem at gøre en særlig eller bevidst indsats for at beskytte miljøet, fordi deres livsstil var i harmoni med deres naturlige omgivelser.

Når folk hører om den 'tibetanske sag', tænker de fleste umiddelbart 'politik'. Men som jeg ser det, så skal den tibetanske sag ikke nødvendigvis opfattes som en politisk sag. For eksempel så er sagen om det tibetanske miljø ikke en politisk

sag. Den er ikke engang en sag, som kun angår tibetanere eller angår et enkelt land. Sagen om Tibets naturlige miljø er en sag, som er relevant for hele Asien. Ja, hvis man anskuer det hele i en bredere kontekst, så er det faktisk en sag, der angår hele kloden. Vi kan fra dette større perspektiv se, at det tibetanske folk har levet i harmoni med det naturlige miljø på det tibetanske plateau i tusinder af år. For at beskytte det tibetanske plateau er det derfor nødvendigt at beskytte den tibetanske livsstil: tibetansk kultur, de spirituelle traditioner, vaner og tankegange, som er kompatible med og passer til miljøet. Dette går udover politik. Det rækker længere end en hvilken som helst enkelt races eller nations interesser.

Jeg har ikke selv viden og erfaring angående miljømæssige spørgsmål, selvom det har min interesse. Men jeg har fået støtte fra World Wildlife Fund (WWF) og i særdeleshed fra en kvinde fra WWF, som har taget ansvar for mine miljømæssige aktiviteter.

For at føle sig berørt af miljømæssige problemer, og erkende nødvendigheden af handling, er det nødvendigt at knytte nogle billeder til i tankerne, når vi hører om miljøet. Mange mennesker er i dag flyttet til byerne. Folk, som vokser op i byer, mangler tæt kontakt med naturen. Naturens skønhed opleves i stigende grad ved at kigge på billeder, snarere end ved at vokse op i naturens verden, se dens skønhed og direkte være vidne til dens betydning og uundværlighed. Selv var jeg heldig i at vokse op i vildmarken i det østlige Tibet, et område der var fuldstændigt uberørt af den moderne udvikling. Vores livsstil var den samme livsstil, som var levet der gennem tusinder af år, fuldkommen uændret og uberørt.

Nu om stunder er sådanne erfaringer ikke længere mulige. Alt er blevet moderniseret. Men dengang var det stadig muligt og jeg havde chancen for at være tæt på naturen og erfare den traditionelle levevis, som var i harmoni med det naturlige miljø. Jeg har derfor et stærkt grundlag, som lader mig anerkende miljøets enorme betydning og giver mig en ægte følelse af kærlighed, omsorg og respekt for naturen. Jeg tror, det er grunden til, at når jeg taler om miljøet, så udtrykker jeg ikke kun idéer, jeg har en ægte følelse og forbindelse til naturen, som jeg udtaler mig fra.

Der er i dag en tendens til at se på resultater, uden at bemærke deres årsager. I supermarkedet kan man for eksempel se oksekød, kylling og andre typer kød lagt frem i emballage. Mange børn tror, at kødet er produceret i supermarkedet, og har kun lidt forståelse for, at det involverer opdræt af dyr, som påføres store kvaler og lidelse og til sidst slagtes. Vi ser ikke årsager og omstændigheder, men kun det indpakkede kød, som ligner noget, der er produceret på en fabrik.

De forudgående årsager og betingelser virker meget fjerne i forhold til det resultat, vi ser lige foran os. Det samme gælder det naturlige miljø – hvis forandringerne, der sker, og problemerne forårsaget af miljøødelæggelse foregår langt væk, så ser og forstår vi dem ikke.

Som jeg nævnte, så har jeg ikke den store viden om miljøet. Men jeg kan sige, at analyserer man miljømæssige problemer, så viser de sig at vedrøre sindet, for de handler om menneskelig adfærd og det er motivationen, eller vore intentioner og holdninger, der styrer vores adfærd.

Ud fra denne betragtning mener jeg, at ødelæggelsen af naturen kommer af menneskeligt begær og grådighed. For at forstå hvordan begær fungerer, giver buddhismen en analogi om en silkeorm, der spinder silketråd til en kokon, hvori den selv spærres inde. På nøjagtig samme måde producerer begær mere begær. Gennem vores begær fanges vi i vores eget spind. Begær sætter ikke en stopper for begær, det giver kun grobund for mere begær.

Hvor vi end bevæger os i dag, om vi ser fjernsyn eller læser avis, når vi går hen ad gaden eller ser på mobiltelefonen i vores hånd, så støder vi overalt på noget, der ansporer vores grådighed. Reklamer opmuntrer os konstant til at erhverve os noget mere. De fortæller os, "Dette og hint er godt. Køb det!" Det meste, vi ser og hører om, forekommer som skabt til at vække begær og stimulere vores grådighed.

Hvad kommer der ud af alt dette? Vort begær øges. Vi ønsker hele tiden flere ting og så køber vi dem. Hvad er virkningen så? Det forøger presset på miljøet, eftersom det kræver naturlige ressourcer at fremstille disse produkter. Vi ikke blot udnytter miljøet, vi udpiner det. Hvis vi derfor spørger, hvad den egentlige årsag til miljøødelæggelse er, så tror jeg, vi må sige, at det handler om begær og grådighed i menneskers hjerte og sind.

Skulle vi overveje, om der findes en afslutning på menneskeligt begær, eller om der vil komme en tid, hvor alt begær er opfyldt, så tror jeg, det er ret usandsynligt. I denne materialistiske tidsalder, lover firmaer og regeringer at opfylde alle vore ønsker, men samtidig håber de, at vi vil have endnu mere. Vores bøn er, "Må vi være fri for begær", mens de ønsker, "Må de få mere begær!" De beder, samtidig med at de anvender alle disponible midler til at stimulere vores begær. Samtidig lover de, at vi kan fortsætte vores nuværende livsstil uden at behøve ændre noget videre. Det er det samme, som når præsidentkandidater stiller op til valg og remser deres valgløfter op: "I skal ikke være bekymrede; jeg vil gøre dette, jeg vil gøre hint. Jeg lover det".

På denne måde lukker vi øjnene for den faktiske virkelighed og bygger i stedet vores liv på en illusion. Mennesker har faktisk ikke store maver, men mentalt kan de forekomme enorme. Du kunne presse tre planeter på jordens størrelse ind i dit sinds mave.

Hvad kan vi gøre ved det? Vi bliver nødt til at indse, at vores tørst efter materielle ting aldrig slukkes. Når vi erkender, at vores begær simpelthen er umætteligt, må vi spørge, om der findes en anden vej. Hvis der gør, så må vi følge den.

Hvis jeg stillede op som præsidentkandidat, ville jeg sikkert ikke få ret mange stemmer. Folk ville tænke, "Han bliver ved med at fortælle os, at vi skal forandre os, at vores begær ikke kan opfyldes og at det ikke kommer til at fungere". De ville forvente, at jeg gav løfter og forsikrede om, at jeg vil tage mig af det hele, og at de ikke behøvede at foretage sig noget eller ændre noget. Jeg ville ikke være en særlig lovende kandidat.

I går var jeg på en italiensk restaurant og de serverede en kæmpestor pizza. Somme tider tænker jeg, at en hel pizza er for meget for vores maver, og vi har måske slet ikke behov for sådan et stort måltid. Men hvad angår vores trang, så er selv en pizza, vi ikke kan spise op, ikke nok. Det, vi vil have, er hele vores planet jorden og selv da, ville vi ikke være tilfredse. Jeg tror derfor, at vi klart må differentiere mellem, hvad vi ønsker og hvad vi har brug for. Det er afgørende, at vi forstår forskellen mellem de to.

Med dette mener jeg ikke, at vi skal lære at klare os uden nogen materielle ressourcer overhovedet. Det ville være at gå for vidt. Vi har brug for visse materielle ting – vi behøver ikke alle at leve som Milarepa. Det ville være for ekstremt, og ville ikke passe sig for alle, og det er heller ikke nødvendigt. Men vi må finde en balance mellem vores indre mentale ressourcer og vore ydre materielle ressourcer. Dette kan vi gøre ved at se på, hvad vi har og forsøge at nøjes med det og føle os tilfredse.

Som jeg erfarer det, så ser vi ned på det almindelige og enkle og er ikke tilfredse med det. Vi har en konstant forventning om, at tingene skal være nye og smarte, og vi gør alting mere kompliceret, end det er. Men i virkeligheden er det, jeg kan se, der gør os lykkelige, netop det enkle og almindelige.

Tag for eksempel det at trække vejret. At trække vejret er meget almindeligt og ikke noget særligt. Men hvis vi retter vores opmærksomhed mod det og nyder oplevelsen, kan den simple handling, som det er at trække vejret, være fuldstændig eventyrlig. Ilten, som vi behøver, skal komme fra et sted udenfor os selv, fra planter og træer. Vi kan ikke overleve uden at trække vejret og alligevel, uden nogen anstrengelse fra vores side, er alle nødvendige betingelser vedvarende og naturligt tilstede. Det gælder ikke kun et enkelt åndedrag, men det ene efter det andet. Alene dette kan give anledning til en overvældende følelse af forundring, tilfredsstillelse og lykke.

Kapitel 4

Medfølelse i en globaliseret verden

I hele universet er det kun vores planet, vi kender, som nærer liv. Vi forestiller os, at der må være andre, men indtil videre har vi ikke identificeret nogen. Livet på denne planet er utrolig varieret. Vi har allerede kendskab til mange livsformer og bliver ved med at identificere nye arter; selv på en enkelt træ kan vi finde mange forskellige arter insekter. Blandt alle disse arter er mennesket kun én, og iblandt os er der igen stor variation. Der er variation i race, variation i fysisk fremtoning og vi har endda hver vort eget unikke fingeraftryk. Kort sagt er biodiversiteten på denne planet meget stor og kompleks. De levende væsener på denne planet adskiller sig også fra hinanden ved deres adfærd og deres livsbetingelser. Men midt i al denne forskellighed, så er vi alle gensidigt afhængige af hinanden og må bero på hinanden.

Vi er tilbøjelige til at tænke, at en elefant er mere værdifuld, fordi den er stor. Til sammenligning kan et insekt forekomme ubetydelig og uden værdi. Vi tænker måske, at det ikke tjener noget formål, men faktisk er der et formål med alt, netop fordi alle former for liv på denne planet afhænger af hinanden og støtter hinanden, og alle er en del af den samme biosfære.

Se for eksempel på byen, der har en lille krop og alligevel gør enormt gavn. Byen bringer blomsternes pollen til andre planter, så de befrugtes, hvilket er af kolossal nytte for planeten og for mennesker. Vi hører oftere og oftere fra forskere, om de vigtige funktioner de forskellige arter udfører og pointen er, at vi alle er forbundne. Alt på denne planet, levende og døde ting, og især levende væsener, er indbyrdes forbundne og uadskillelige. De udgør et hele.

Fra et buddhistisk perspektiv giver vi et navn til den slags forhold – et meget smukt og passende navn – nemlig, forholdet mellem 'mor og barn'. Vi anvender ikke dette begreb i betydningen af et forhold mellem to totalt adskilte objekter, som var der en mor her og et barn derovre. Snarere indikerer begrebet 'mor og barn' i denne kontekst først og fremmest, at vi har en nær og positiv kontakt og en form for fælles ånd eller potentiale. Ved at anvende mor-barn forholdet som forbillede, kan vi opnå et klart og positivt billede af os selv som værende tæt forbundet med den verden, der omgiver os, med dets besjælede og ikke-besjælede former.

Vi har alle en iboende fornemmelse af at være os selv – en fornemmelse af autonomi eller uafhængighed af andre. Vi føler, at vi kan undvære andre og fastholder en opfattelse af os selv som adskilte fra dem. Men hvis vi nøje overvejer de faktiske forhold og spørger, om der virkelig eksisterer et sådant selvberørende eller autonomt selv, kan vi se, at det hovedsageligt er vores krop, vi

bruger som basis for mærkatet 'mig'. Denne fysiske form, som vi kan opfatte, udgør det primære referencepunkt for vores fornemmelse af et individuelt og uafhængigt selv eller 'mig', selvom vores krop tydeligvis slet ikke er uafhængig. Tværtimod så er den opstået afhængigt af vore forældre, og i en mere subtil forstand så kommer den fra andre substanser. Desuden er det ikke tilstrækkeligt blot at have en krop. Vi er også nødt til at nære denne krop. Hvis vi ikke har tøj, mad og de mange andre fornødenheder, der sikrer os overlevelse, så bliver denne krop ikke til andet end et lig.

Hvor kommer denne mad og det tøj så fra, som vores krop er afhængig af? Også det kommer fra andre. Særligt nu i vor globaliserede verden kommer en stor del af vore forbrugsgoder langvejs fra. Vi spiser frugt, der er dyrket i andre lande, og bruger tøj, der er produceret i fjerne egne af verden. Vi lever måske i et udviklet land, iklædt tøj, der er produceret af underbetalte mennesker i et udviklingsland eller et fattigt område. Vi ser ikke, og kender ikke, de mennesker, der har fremstillet vores tøj, og dog bærer vi tøj, som de har arbejdet for at producere.

Hvad angår mine egne personlige oplevelser, så levede jeg, indtil jeg var syv år gammel, tæt sammen med min familie som en almindelig person. Vores familie var ikke den slags, hvor begge forældre går på arbejde. Hos os var vi meget sammen. Om aftenen sad vi ofte i en kreds om bålet og mine forældre og de ældre fortalte historier. Det gav os en meget tæt familiefølelse og en fornemmelse af sammenhold.

Jeg var, som nævnt, nomade, så vi flyttede ofte boplads og bevægede os meget rundt. Vi havde rigtig meget frihed. Vi børn kunne frit løbe omkring i de åbne vidder omkring os. Der var ingen frygt for at blive ramt af en bil. Undtagen om vinteren var der ingen bygninger omkring os og vi tilbragte sommertiden i et telt vævet af yakokseuld.

På denne måde voksede jeg op med en stærk fornemmelse af frihed til at bevæge mig rundt. Så pludseligt, som syvårig, forlod jeg min familie og kom til at bo i et kloster fjernt derfra. Tsurphu klosteret har tre etager og jeg blev anbragt på den øverste etage. Jeg blev adskilt fra min familie og mine tidligere følelser blev afløst af nye følelser. I denne proces følte jeg noget, som jeg kunne kalde lidelse eller manglende lykke.

Som barn har man brug for at lege med andre jævnaldrende børn, men da jeg kom til Tsurphu klosteret, var der ingen på min alder. Alle omkring mig var gamle og ikke alene så de gamle ud, de så også alvorlige ud. De kiggede på mig, som ville de sige, "Jeg vil ikke lege med dig. Hvad laver du?"

Min pointe er, at som følge af den opvækst jeg havde haft, blev jeg klar over, at andre også kunne fungere som forældre, eller opfylde en rolle som forældre eller venner for mig. Jeg var på udkig efter det. Mange mennesker kom fra hele verden for at besøge mig. De fleste af dem anså mig som lama. De ophøjede mig og tog mig meget alvorligt. Men fra mit perspektiv mærkede jeg fraværet af forældre og

venner – som en form for tomhed – og jeg forsøgte at udfylde dette hul. Når jeg kiggede mig omkring, kunne jeg se, at det meste af det, jeg havde, havde jeg fået af andre, alt – selv toiletpapir. Jeg begyndte at føle, at der hele tiden var nogen, som tog sig af mig. Langsomt forstod jeg, at jeg ikke kun havde biologiske forældre, men at jeg også havde en anden slags forældre eller venner, som hjalp mig.

Når vi taler om at ændre verden indefra, så kræver dette, at vi udvikler en stærk følelse af kærlighed og omsorg, roligt og gradvist, på en utvungen og tilpas måde. Når vi udvikler medfølelse på denne måde, kan den blive naturlig og autentisk.

At være buddhist indebærer ikke en forpligtigelse til at være medfølelse, om man vil det eller ej. Der er ingen høj lama, der udsteder kommandoen, "Meditér på medfølelse, lige nu". Man kunne måske fremtvinge noget, men det ville næppe komme fra hjertet.

Medfølelse rækker længere end sympati og længere end empati. Ved sympati og empati er der for det meste en fornemmelse af, at have objektet for ens sympati et andet sted og til i nogen grad at forstå deres situation, eller hvor de kommer fra. Medfølelse er meget dybere og føles meget stærkere end det. Ved medfølelse oplever man ikke personen som et andet objekt derovre, adskilt fra sig selv, men snarere har man ønsket om, eller følelsen af, at man er blevet den anden. Det er sådan en følelse, vi stiler mod. Medfølelse giver en fornemmelse af at udspringe derfra, hvor man selv er, og strække sig over, hvor den anden befinder sig – som at sætte sig i den andens sted.

Kort sagt, så gør medfølelse os til en del af andre. Den trækker os op fra vores egen plads og sætter os ind i andres sted. Medfølelse handler ikke om at hænge ved sit eget og se ned på andres lidelse og blot betegne sig selv som medfølelse.

Verden er i dag blevet mindre og de forbindelser, der knytter os sammen, er blevet tættere. Forskellen mellem os selv og andre er blevet endnu mindre, end vi forestiller os. Det vi kalder 'andre' er en del af os selv. Hvem vi er, er en del af andre. Derfor afhænger vores lykke og lidelse af andres lykke og lidelse. Andres lykke og lidelse er en naturlig del af vores egen lykke og lidelse. Vor egen og andres oplevelse af smerte og glæde er indbyrdes forbundet og gensidigt afhængig, både direkte og indirekte. Kan vi derfor, som jeg sagde tidligere, se forholdet, mellem os selv og andre og hele det globale samfund, gennem en linse af stor kærlighed og medfølelse og med stort mod, vil dette uden tvivl gavne vort eget liv og give stor styrke til bestræbelserne på at gavne andre.

Kapitel 5

Kunst

Kunst som maleri, musik og teater interesserer mig meget. Angående maleriet, så er det ikke blot en interesse: Jeg føler også, at det giver mig styrke. Jeg tror, det skyldes, at jeg er en person med stort engagement, mange idéer og håb og selvom jeg drømmer om mange forskellige projekter og har masser af planer, så møder jeg ofte forhindringer, når de skal realiseres. Med tiden begynder min begejstring for sådanne projekter derfor at aftage. Det hjælper at male, for det er en aktivitet, hvor jeg kan udfolde det, jeg ønsker, direkte. Når jeg maler, er resultatet synligt med det samme og jeg har en stærk fornemmelse af have udrettet noget.

Undertiden har vi positive tanker og bliver ansporet af en altruistisk motivation til at hjælpe andre, men reaktionen er ikke altid, som vi havde håbet. Måske accepterer folk ikke vores tilbud om hjælp. Måske føler vi selv, at vores kapacitet ikke var tilstrækkelig til opgaven, eller vi står tilbage med en følelse af, at vores evner manglede kraft. Men når det handler om kunst, er der ikke den slags problemer: for eksempel når børn tegner, så bekymrer de sig ikke om reaktionerne fra de voksne eller fra andre. De udtrykker simpelthen det på papiret, som spontant vokser frem i deres hjerte eller sind uden at fremtvinge eller simulere noget og uden at bekymre sig, om andre synes om det eller ej.

Det samme gælder, når det handler om evnen til at gavne andre. Det er vigtigt, at vores handlinger ikke udspringer af et ønske om at behage eller imponere andre. Vi skal hellere udtrykke det rene og spontane, som ligger os på hjerte uden at forstille os og uden hykleri eller tøven. Først kalder vi det smukke og spontane, vi finder i os selv frem, og bagefter kan vi så overveje, om det vil blive accepteret eller ej. I modsat fald har andre nogle gange store forventninger til os, og vi vil måske føle os ude af stand til at vise dem vores skønhed. Sådant en følelse kan opstå.

Kapitel 6

Møde med de unge

Velkommen til alle jer unge mennesker som er kommet. Jeg kan se, at der også er nogle 'gamle' unge tilstede, så også velkommen til jer. Dette er mit første besøg i Europa og det er en speciel lejlighed for mig til at møde jer alle. Det er jeg rigtig glad for og jeg vil gerne takke jer for at komme her i dag.

Da jeg var barn, blev jeg genkendt som reinkarnationen af Karmapa. Derefter havde jeg ikke mange chancer for at være sammen med nogen på min egen alder, at tale med andre børn eller lege med dem. De fleste omkring mig var meget ældre end jeg. Samtidig foreskriver den tibetanske tradition, at lamaer ikke bevæger sig så meget, men sidder stille som statuer. Det skete, at jeg så andre børn lege sammen og gå til skole og jeg tænkte, at de så glade ud. Jeg plejede at ønske, jeg kunne være sammen med dem.

Min krop formodes at være ung – 28 år gammel – men fra en tidlig alder har jeg haft et stort ansvar og stået overfor så mange udfordringer, at jeg føler, mit sind allerede er ældet. Det gør mig til en mærkelig ung mand.

Her i det 21. århundrede lever mange unge mennesker under pres. Vi er presset af vore studier. Vi presses fra mange forskellige sider. Verden er blevet mindre og presset er blevet større. Udviklingen galoperer fremad og der sker ændringer så hurtigt, at vi hele tiden er ved at snuble for at følge med; det synes, som om vi aldrig kan få en pause. Dette er et andet problem, vi står over for.

Derudover er vores liv i dette århundrede så baseret på materielle ting, at vi opbruger de naturlige ressourcer i et tempo, der er uholdbart. Vi kan ikke fortsætte med denne livsstil. De fremtidige generationers velfærd ligger derfor tungt hos os og dette århundrede vil vise, om vi kan få det hele til at fungere her i verden eller ej. Man kan derfor sige, at ungdommen i dag har et ansvar, men man kan også sige, at vi har en enestående mulighed for at skabe en lysere og sundere fremtid for jorden.

Fremtiden begynder nu og fremtiden handler ikke om i morgen eller dagen efter. Fremtiden begynder allerede i netop dette sekund.

Nu tror jeg, det er tid til nogle spørgsmål.

Salen: Jeg er fra Berlin og 14 år gammel. Jeg stiller et spørgsmål for min søster, som er ti år gammel. Hendes spørgsmål er: Hvordan bliver jeg buddha?

Karmapa: 'Buddha' betyder at blomstre, som en blomsterknop, der springer ud, og det betyder også at vågne op. At blive en buddha handler ikke om at få overnaturlige kræfter som Superman, eller at få noget sprøjtet ind i dit blod eller dine gener, som gør dig stærk. Faktisk handler det mere om at være en godhjertet person. Hvis du giver nogen en gave og får dem til at smile og være glade, så er du blevet en buddha, en lille buddha. At vide, hvad der skal til for at bringe glæde i andres hjerte, og at gøre det – det er, hvad det betyder, at blive en buddha.

Salen: Jeg er 13 år gammel og fra Berlin. Mit spørgsmål er: Hvordan oplever du at have så meget ansvar og folks forventninger ved, at du er Karmapa. Er det mest en ære eller en byrde?

Karmapa: Faktisk så tror folk, at Karmapa ikke kan lave fejltagelser. De forventer, at Karmapa er perfekt, men det er ikke muligt for mig. Jeg kan ikke tænke det på den måde, så jeg ser det fra en anden vinkel, som gør det lettere for mig. I stedet for at tænke på det at være Karmapa som at have autoritet, så tænker jeg på det som at have muligheder. Det er en stor chance for at hjælpe en masse mennesker. Så jeg siger til mig selv, "Jeg har fået en stor chance. Dette er en rigtig god mulighed".

Salen: Hej, jeg er 13 år gammel og er fra Madrid i Spanien. Mit spørgsmål er: Vil verden vedblive med at eksistere eller vil den ophøre? Hvad kan jeg gøre for at hjælpe verden?

Karmapa: I skolen lærer vi, at der på et tidspunkt ikke fandtes liv her på jorden og så begyndte livet. Tingene udviklede sig over lang tid og på et tidspunkt opstod mennesket. Dette viser, at alting forandrer sig, så det er naturligt, at en skønne dag vil jorden også ophøre med at eksistere.

Den største fare, for os i øjeblikket, er miljøkrisen. Hvis jordens naturlige miljø ødelægges, vil vi mennesker få meget svært ved at overleve. Så at arbejde på at bevare miljøet er meget vigtigt. Det vil ikke kun hjælpe én person, men vil hjælpe hele verden. Så det ville være rigtig godt.

Salen: Jeg er fra Østrig og er 26 år gammel. Mit spørgsmål er: Hvordan opfatter du forholdet mellem religion, spiritualitet og kultur og hvilken af disse har størst indflydelse?

Karmapa: Jeg tror, jeg skulle foretage noget research! Jeg er ikke sikker på, at dette vil besvare dit spørgsmål, om hvad der har størst indflydelse, men jeg tror religion er et system af læresætninger, traditioner og skikke. Spiritualitet handler ikke om traditioner, men er grundet i en dybere oplevelse af og følelse

for livet, samt i visdom og medfølelse. Kultur er forbundet med mange andre ting, så det vil jeg ikke gå ind på.

Jeg tror, at alle de store religiøse traditioner startede som spiritualitet, med rod i en ægte livserfaring – ikke bare skikke, traditioner eller et trossystem. Det er Buddha et eksempel på. Helt fra sin barndom stillede han de store spørgsmål til sit liv: Hvem er jeg? Hvad er meningen med mit liv og meningen med denne verden? Han forsøgte at finde denne mening og virkelighed, kan man sige.

Af den grund gav han afkald på sit liv som prins i paladset og gik til et ensomt sted, hvor han konstant reflekterede over disse spørgsmål. Til sidst mente han, på en eller anden måde, at han havde fundet svarene. Han påskønnede inderligt de svar, som han fandt, og var tilfreds med dem, men da mennesker senere fulgte Buddhas vej og hans tradition, fulgte de blot hans system eller hans idéer uden selv at have den slags erfaring. De fulgte blot efter. Jeg tror derfor, at folk, der følger en religion, kan løbe ind i problemer. Faktisk bør religiøse praktiserende være spirituelle og have nogen autentisk erfaring. Hellere end en tillært tro, bør de have direkte viden. Men det er ikke let at finde disse svar, så måske vælger folk den lette vej og tror bare. Derfor tror jeg, at spiritualitet er mere effektivt end religiøs overbevisning og tro.

Salen: Hej Karmapa. Jeg er 22 år gammel. Jeg er taiwanesisk canadier fra Halifax, Canada. Mit spørgsmål er: Mange unge mennesker, inklusivt mig selv, tager mange ting for givet – rettigheder, frihed, sikkerhed, forældre, omsorg og tilgivelse. Hvordan kan vi øge vores opmærksomhed når selviske tanker opstår, så vi kan fjerne dem og nære en langsigtet påskønnelse af andre?

Karmapa: Dette er et vigtigt punkt. I de udviklede lande er mange muligheder allerede lagt til rette for os. Vores forældre har også tilvejebragt betingelserne for, at vi kan få en god uddannelse og få mange gode chancer. Det er vigtigt at føle påskønnelse eller taknemlighed.

Der er mange børn i verden, som ikke har en sådan mulighed for at få en uddannelse, eller som ikke får tilstrækkeligt at spise, eller ikke har adgang til rent vand eller sundhedspleje. Vi må tænke på dem. Vi bør ikke altid udvikle forventninger ved at sammenligne os med dem, der har mere end os.

Hvis man sammenligner sig selv med andre, som befinder sig i mere vanskelige situationer og har større problemer, så kan man se, hvor godt man selv har det. Men erkendelsen, af at være heldig, bør ikke få én til at føle sig overlegen eller stolt. Man skal hellere tænke, "Åh, jeg har et ansvar. Jeg har fået disse muligheder i mit liv, så jeg må gøre god brug af dem, så jeg i fremtiden kan hjælpe andre unge mennesker, som ikke fik de samme chancer, som jeg fik".

Taknemlighed er vigtig, fordi den giver en naturlig tilfredsstillelse og glæde, uden at man behøver at gøre yderligere. Heri ligger kraften ved taknemlighed.

Salen: God aften, Deres Hellighed. Jeg har bare et enkelt spørgsmål: Hvordan øver vi os i tilfredshed samtidig med, at vi opnår fremgang i vores liv?

Karmapa: Jeg tror ikke, der er nogen modsætning mellem det at føle tilfredshed og at have fremgang i livet. Tilfredshed er evnen til fuldt ud at nyde, hvad man har. Tilfredshed betyder ikke, at man ikke længere gør fremskridt. Det betyder, at man er i stand til at nyde og gøre fuld brug af det, man har.

Der er et ordsprog i buddhismen, som siger, at når man gør gode gerninger, skal man ikke være som en rig person, men mere som en tigger. På en eller anden måde, er det ikke passende, at have en attitude som en rigmand med mange penge, som køber et stort hus og en funklende ny bil. Vores indstilling, når vi gør noget godt, bør være som en tigger, der ikke har ret mange penge. Lad os sige, at en tigger får en lille sum penge, for eksempel én euro. Faktisk bør jeg ikke sige det er en lille sum, for i Indien ville det ikke være så lidt! Så lad os sige, at en tigger får ti euro. Dette er et beløb, som en tigger virkelig ville være glad for. Hans følelse ved at få dem er meget speciel og han er henrykt og kan fuldt ud nyde og opleve smagen af den glæde. At være tilfreds eller velfornøjet betyder ikke, at vi nægter at modtage igen. Det betyder, fuldt ud at kunne værdsætte det vi har.

Vi kan tage en iPhone som eksempel. iPhones findes overalt i verden i dag: iPhone 4 og 5 og jeg tænker nummer 6 vil komme snart. Vi venter på iPhone 6! Når der kommer noget nyt, så farer vi ud og køber det. Men vi kan ikke engang bruge den gamle version, vi har, fuldt ud. Hvis vi ikke kan bruge alle egenskaberne i iPhone 5, og alligevel køber den nye version iPhone, gør det ikke den store forskel. Designet er måske en smule anderledes og den er lidt tyndere, men hvis vi i virkeligheden ikke engang bruger alle egenskaberne i vores iPhone 5, så er en ny iPhone 6 stort set blot mere af det samme.

Derfor er vi nødt til at vide, hvordan vi fuldt ud kan værdsætte og anerkende værdien af det, som vi har nu. Det betyder ikke, at vi skal stoppe her og ikke vil få mere. Vi har brug for fremskridt, men vi bør gå fremad med anerkendelse og påskønnelse, så vores fremgang ikke blot er en fremgang i uvidenhed.

Salen: Hej, jeg er 23 år gammel og fra Østrig. Mit spørgsmål er: Min bedstemor, som er gammel og syg, virker som om, hun snart skal dø og jeg spekulerer på, hvad jeg kan gøre for at hjælpe hende med at møde døden. Og når hun er døende, hvad vil det så være bedst for hende at gøre?

Karmapa: Det vigtigste er at lære, at acceptere døden. Undertiden er vi mennesker så selviske og så selvoptagede, at vi vil fritages fra at dø. Døden er naturlig. Den er en naturlig proces af foranderlighed. Når vi er født, skal vi også dø. Alligevel er vi mennesker så arrogante, at vi tror, vi er hævet over den cyklus,

som er mellem liv og død. Det er vi ikke. Faktisk tror jeg, at en sådan tankegang kun øger vores lidelse. Derfor skal vi acceptere døden. Det er meget vigtigt. Vi fejrer vores fødselsdag, men faktisk er det som at fejre vores død. Det er på grund af sin fødsel, at man skal dø.

Men for at lære at acceptere døden, har vi brug for at øve os. Der findes mange øvelser og forskellige måder at træne på. En metode er at se på en enkelt dag, som var den et helt liv. Når man vågner i sin seng om morgenen, er det som at blive født. Så vokser man langsomt op og om aftenen, når man lægger sig til at sove, så er det som at dø.

Med denne form for træning kommer man helt naturligt til at acceptere døden. Det er noget, der sker hver dag, så ingen af disse dødsfald virker endegyldige. Man kan lave denne øvelse hver dag, indtil man en dag når frem til en accept af døden. Når den virkelige død kommer, vil man opfatte det som noget, der ligner disse mange mindre dødsfald, som man har oplevet hver eneste dag. Man vil opfatte det som noget velkendt. Det vil ikke være noget, man behøver at bekymre sig om eller frygte – det vil være ligesom at falde i søvn.

Salen: Hej, jeg er 20 år gammel og kommer fra Østrig. Mit spørgsmål er: Nogen gange har jeg perioder, hvor en bestemt slags frygt og ængstelse opstår igen og igen og jeg oplever en underlig form for fastholdelse af det. Jeg kan ikke give slip på det. Frygten er i sig selv ikke hovedproblemet, men snarere det faktum at den bliver ved med at komme tilbage i mit sind, igen og igen. Kan du råde mig til, hvordan jeg kan overvinde dette problem på en god og effektiv måde? Mange tak.

Karmapa: Det er ikke et nemt spørgsmål. Ængstelse opstår ofte, når der er noget, vi er uvante med eller ikke har erfaring med. Når frygten og ængstelsen opstår, kan du forestille dig, at den bliver til Chenrezig eller Tara, eller din mor eller nogen, du har tillid til, eller tænk på hvidt lys. Jeg tror, det kan hjælpe. Så kan du meditere på det billede. Det kunne gøre det lettere for dig.

Anden del

Dharma belæringer

Nürburgring

Kapitel 7

Ngöndro I: Den almindelige forberedende praksis

Jeg er blevet bedt om at tale om ngöndro, som er et traditionelt formelt dharma-emne. Den forberedende praksis, ngöndro, inddeles i to dele, de almindelige forberedende praksisser og de specielle forberedende praksisser. De almindelige forberedende praksisser kaldes også 'de fire tanker, der vender sindet mod dharma'. Disse fire består af 'det kostbare menneskelegeme', 'død og forgængelighed', 'karma' og 'ulemperne ved samsara'.

Den almindelige ngöndro starter med at reflektere over det kostbare menneskeliv. Denne refleksion er vigtig og nødvendig for alle mennesker, der søger efter at gøre deres liv meningsfuldt, uanset om man har praktiseret buddhisme længe, er nybegynder indenfor buddhisme eller slet ikke er buddhist.

At reflektere over den kendsgerning, at vort kostbare menneskelegeme er vanskeligt at opnå og let kan mistes, hjælper os til at anerkende, at vi netop nu besidder alle gunstige betingelser for at praktisere dharma og er fri for alle betingelser, der går imod det. I denne situation refererer 'dharma' ikke nødvendigvis til en særlig religiøs praksis, men kan opfattes som bestræbelsen på at være et godt menneske, en som er altruistisk og ikke-voldelig og som er engageret i positive handlinger og intentioner. Det er også at praktisere dharma.

Læren om det kostbare menneskelegeme viser os, at vores menneskekrop potentielt gør, at vi kan udrette store og betydningsfulde ting, både for os selv og for mange andre. Den påpeger lige præcis, hvilken mulighed denne menneskekrop repræsenterer. Alle mennesker er grundlæggende begavet med kærlighed, medfølelse og andre positive kvaliteter; ikke som følge af religiøs praksis, men som noget der er til stede i os lige fra fødslen. Det allervigtigste, og grundlaget for dharma praksis, er, at vi værdsætter disse iboende menneskelige kvaliteter og arbejder på at øge og udvikle dem.

At være dharma-praktiserende betyder derfor ikke at blive en anden person. Der er ingen grund til at blive en anden eller ny person. Vi behøver heller ikke at tillægge os en helt ny livsstil. Vi skal snarere udfolde vores naturligt iboende kvaliteter indenfor rammerne af det liv, vi allerede lever. Dharma-praksis er således ikke noget, vi foretager os, adskilt fra eller udenfor vores almindelige liv.

Lad os for eksempel sige, at vi har besluttet os for at praktisere dharma. Vi tvivler måske ikke på, at vi er buddhistiske praktiserende, men hvis vi presses til at afgøre, om vi er et godt menneske, så er vi ikke sikre. Undertiden er vi en nogenlunde god person og andre gange en anelse mindre. Dette er

utilstrækkeligt. Vi kan ikke være gode dharma-praktiserende uden at stræbe efter at blive gode mennesker. Dette understreger behovet for, at vores dharma praksis foregår i selve vort liv og ikke ved siden af det. At praktisere dharma betyder at transformere os selv og øge de positive kvaliteter, vi har. Dette er et nøglepunkt.

At være menneske indebærer chancen for at blive et bedre menneske og denne mulighed medfører også et ansvar. Fra min egen personlige erfaring kan jeg fortælle: Jeg levede som en almindelig dreng, indtil jeg var syv år gammel, hvor jeg blev genkendt som Karmapas reinkarnation. Men, som jeg tidligere har nævnt, at blive givet navnet Karmapa udløser ikke en indsprøjtning eller fodring med et stof, der giver særlig styrke. Jeg var nødt til at studere og praktisere flittigt.

Fordi jeg var Karmapa, var der mange med en tidligere kontakt til Karmapa, der kom for at se mig, og de stolede på mig og havde store håb og forventninger. Da jeg først fik at vide, at jeg var Karmapa, følte det som en leg for mig. I begyndelsen opfattede jeg det ikke som noget særlig alvorligt. Først gradvist forstod jeg, at navnet Karmapa følges af et stort ansvar.

Men vi har alle et ansvar. Vi har et ansvar overfor os selv, vi har et ansvar overfor vores familie og dybest set har vi et ansvar overfor hele verden. Hvad angår mig selv, så var jeg især lydhør overfor mit ansvar, fordi jeg bar navnet Karmapa. Men bortset fra det, er vi alle stort set ens. Det er først og fremmest et spørgsmål, om vores ansvar bliver klart for os eller ej.

Men vi har så stærke selviske vaner, at vi ignorerer det faktum, at vi har ansvar; eller manglen på tilstrækkeligt mod og selvtillid forhindrer os i at leve op til det. Selv har jeg også nogle gange det problem, at mit ansvar begynder at føles som en slags pres, eller en tung byrde, som det er vanskeligt at bære. Hvorfor føler man et sådant pres? Jeg tror, det er mangel på kærlighed og medfølelse. Som jeg ser det, så er det fordi vores medfølelse mangler styrke og et element af mod og selvtillid, at vi oplever vores forpligtigelser som en byrde. Det er derfor meget vigtigt at øge styrken af vores medfølelse.

Dette bringer os tilbage til emnet det kostbare menneskeliv: Selvom vores menneskelegeme har en ubeskrivelig værdi, så har vi afgjort brug for den styrke, der ligger i medfølelse og mod, for at kunne påtage os ansvaret for at bruge det fuldt ud. Dette vil gøre det muligt for os at leve på en meningsfuld måde.

At have et kostbart menneskeliv giver os mulighed for at udrette store ting. Som jeg sagde, så tror jeg, at alle har en naturgiven medfølelse kraft. Alligevel kan vi i vores selvished finde på undskyldninger for at lukke døren til den og så vil vort store naturlige potentiale indesluttet af selvished. Når selvoptagethed får magten over os, lukker vi af for vore omgivelser. Vores selvished fanger os som i et fængsel og vort iboende potentiale kan ikke nå udover fængselsmurene. Derfor er det afgørende at øge styrken i vores kærlighed, vores medfølelse og

vore altruistiske intentioner. Når vi gør det, kan vi undslippe dette fængsel og udfolde vort naturlige potentiale og fulde kapacitet til at gavne andre. Vi vil blive i stand til at opfylde det højeste formål med vores liv og gøre vort menneskeliv meningsfyldt.

I Europa, og vesten generelt, anses det som vigtigt at beskytte sine individuelle rettigheder, personlige frihed og interesser. Dette bør ikke sammenblandes med selvished, hvilket, jeg tror, meget let kan ske. Vi må derfor sikre os, at vi kan skelne korrekt mellem selvished og ønsket om at beskytte individuelle rettigheder, personlig frihed og interesser.

For at nå dertil, er det vigtigt at forstå, hvad der menes med 'et selv'. Der er stor forskel på de faktiske realiteter og vores opfattelse af selvet. Vi antager, at vores måde at opfatte eller erfare ting på stemmer overens med virkeligheden. Men ultimativt skelnes der mellem forekomster og virkelighed. Mange mennesker har normalt en følelse af, at 'selvet' – eller det vi refererer til, når vi siger 'jeg' – er noget selvberørende, og uafhængigt. Men når vi tænker over det, så forholder det sig faktisk sådan, at selve vores krop, fra top til tå, opstår i total afhængighed af andre. Vores evne til at overleve er fuldstændigt afhængig af andre. Den mad vi spiser, det tøj vi har på, selv den luft vi indånder – alt sammen kommer det fra andre. Det er fuldkommen indlysende.

Der er ikke noget forkert i at føle, at vi har et selv, men vi bør spørge, hvad det er for et selv, som eksisterer? Hvad er dette eksisterende 'jeg'? Vi må spørge, om det er enestående og uafhængigt, som vi almindeligvis antager, at det er. Denne form for 'jeg' eksisterer ikke i virkeligheden. Men nogle gange, kan vi fabrikere en virkelighed. Det er ikke virkeligheden, men vi bilder os ind, at det er. Derfor bør vi have en klar forståelse af, hvordan dette 'jeg' eksisterer. Vi bør nøje undersøge det, så vi kan se, at vores selv faktisk er fuldstændig gensidigt afhængigt af andre og at det på ingen måde er selvstændigt eller uafhængigt af alt andet. Det er ikke sådan, at 'jeg' ikke eksisterer. Vi eksisterer, men vi skal forstå, på hvilken måde vi eksisterer. Når vi forstår, at vi eksisterer i en gensidigt betinget opståen, i gensidig afhængighed af andre, så vil vi uden tvivl føle en form for ansvar for andre. Dette er grunden til, at jeg anser gensidig betingethed for ikke kun at være en filosofisk anskuelse, men også en værdi eller livsanskuelse.

Har vi denne opmærksomhed på, at vi selv opstår gensidigt betinget og overvejer vi alle de ressourcer fra naturen, som vi nyder, så kan vi se, hvor dybt vi i bund og grund er afhængige af den. Med denne opmærksomhed vil en fornemmelse af omsorg og hensyn helt sikkert opstå på naturlig vis. Vi vil helt spontant tænke på at beskytte naturen. På denne måde underbygges ansvarlighed af en opmærksomhed på gensidig afhængighed og det kostbare menneskelegeme.

Blandt de fire tanker, der vender sindet mod dharma, eller de 'fire almindelige forberedende praksisser', er afsnittet 'det kostbare menneskeliv' efterfulgt af 'livets forgængelighed'. Det beskriver vi almindeligvis som 'død og forgængelighed', men i dag vil jeg ikke tale om døden!

Hele vort liv, lige fra det tidspunkt vi blev født, har vi gennemlevet enorme forandringer. Vores krop ændres kolossalt og mentalt ændrer vi os ligeledes rigtigt meget. Vort naturlige miljø forandres og forandringerne er uden ende. Vi har ikke selv gjort noget for at få alting til at forandres, det sker bare af sig selv. Hvad, forgængelighed betyder, er, at det er naturligt, at alting forandres. Intet forbliver uændret.

Hvorfor har vi behov for at reflektere over forgængelighed? Det faktum, at ting ændres, betyder ikke, at vi mister noget. Det er snarere tegn på, at vi får nye muligheder og nye valg. Vi mediterer på forgængelighed for at kunne erkende, at ændringer, der finder sted fra det ene øjeblik til det næste, fører til den ene mulighed efter den anden. Vore tilgængelige muligheder er udtømmelige og ubegrænsede og de opstår uafbrudt. Vi mediterer på forgængelighed, så vi kan drage nytte af disse muligheder og derved træffe gode valg.

Mange mennesker har haft svære oplevelser i deres barndom og kommer aldrig over disse dårlige erindringer. I stedet gemmer de på dem, som en del af sig selv og dette piner og knuger dem gennem resten af deres liv. Der findes også mennesker, som selv har begået noget forfærdeligt og har så dyb en skyldfølelse at, de aldrig kommer over det. Refleksioner over forgængeligheden viser os, at vi når som helst i vores liv kan starte forfra. Et nyt lys kan tændes. Vi behøver ikke at køre videre i den samme bane. At en særlig situation opstod engang betyder ikke, at vi nødvendigvis skal gentage denne historie. Vi kan begynde på et nyt kapitel, en ny historie og et nyt liv.

Hvis for eksempel en person med en stærk praksis af refleksion over forgængelighed kun har fem minutter tilbage at leve i, så vil vedkommende forsøge at gøre disse fem minutter meningsfulde. At gøre disse sidste fem minutter meningsfulde har en effekt, der kan gøre hele livet meningsfuldt.

Livet er noget, som skal værdsættes rigtigt højt. Det udfolder sig fra øjeblik til øjeblik. At meditere på død og forgængelighed gør os opmærksomme på denne kendsgerning og lærer os at skatte hvert eneste øjeblik i vores liv. Hvis vi formår at gøre blot ét øjeblik meningsfuldt, giver det hele vort liv stor mening. Vi lever vort liv hvert eneste øjeblik.

Nogle gange tror folk, at den traditionelle meditation på død og forgængelighed betyder at tænke den smertefulde og skræmmende tanke, "Jeg skal dø! Åh, nej!" Dette er ikke en rigtig forståelse af, hvad det betyder at reflektere over forgængelighed. Det betyder snarere, at vi ikke spilder selv det mindste øjeblik af vores liv. Ved virkelig at værdsætte vores liv og udleve det fuldstændigt, så fuldfører vi formålet med at meditere på død og forgængelighed. Rækkefølgen i de fire tanker, der vender sindet mod dharma, er fleksibel hvad angår præsentationen af de sidste to emner – 'karma' og 'ulemperne ved samsara'. Det næste punkt 'karma' kan beskrives som årsag og virkning, som karmiske forbindelser, som loven om karmisk kausalitet eller kort sagt som karma. Under

alle omstændigheder, så mener jeg, at ordet 'karma' nu nævnes i mange ordbøger på vestlige sprog. Det kan være lidt af en udfordring at forklare, hvad karma betyder, fordi virkningen af karma rækker ud over vores begreber. Derfor opfatter vi det ofte som et kompliceret og vanskeligt begreb. Men jeg mener nu ikke, det behøver at være kompliceret eller forvirrende.

Da jeg første gang ankom til Tyskland, landede jeg i Frankfurt. Under indflyvningen forekom landskabet mig meget grønt og træerne var skinnende og så sunde ud. Det indikerer, at folk, som bor i dette område, viser omsorg for miljøet og er klar over dets vigtighed. Ingen behøver at forklare, at når vi nu ser dette resultat, så skyldes det, at nogen tidligere har udvist hensyn overfor miljøet – det er umiddelbart tydeligt for alle, selv for en nyankommen som mig.

Karma virker på samme måde. Hvis nogen for eksempel planter et frø og sørger for alle de nødvendige betingelser og forhindrer ugunstige forhold, så vil det til sidst resultere i et smukt træ. Sådan virker karmisk årsag og resultat. Vi kan se, at handlinger, der er motiveret af positive og gavnlige hensigter om at beskytte miljøet, fører til håndgribelige resultater og dette viser os, at vores motivation har stor indflydelse og kraft. Enhver handling afhænger i høj grad af den motivation og hensigt, som personen, der udfører den, har. Derfor bør vi tage passende ansvar for alt, hvad vi foretager os, og udvise stor opmærksomhed på karmiske årsager og deres virkning.

Karmisk årsag og virkning er ikke begrænset til den enkeltes handlinger. Den udpeger også de gensidige forbindelser mellem enkeltpersoner, som gør, at en enkelt persons handlinger kan indvirke på samfundet og faktisk overordnet kan ændre verden. Selv subtil motivation og handling kan påvirke verden på en omfattende måde. Læren om karmisk årsag og virkning viser, at vi kan ændre såvel vort eget liv som hele samfundet. Den viser den store kraft, som hvert enkelt menneske har.

Vi har en tendens til at tænke på buddha som en person med stor styrke – som en slags supermand med superkræfter, der vil komme at beskytte os og redde os, når der sker noget forfærdeligt. Men hvem er den ægte superhelt? Det er vi. Superman er ikke buddha. Det er vi. Hvem er vores beskytter? Det er vi selv. Hvad er vores største styrke? Det er kraften i vores ædle motivation. Karmisk årsag og virkning lærer os, at hver eneste af os besidder en kolossal kraft, der kan ændre verden. Vi skal derfor værdsætte os selv og have tillid til vores evner. Dette er et nøglepunkt: Vi kan bære stort ansvar, gennem vores ædle mål og intentioner.

Vi skal derfor ikke altid forvente en indblanding udefra, som om vi bønfalder buddhaer og bodhisattvaer, "Giv mig velsignelsen til, at der vil ske mig noget godt". Vi beder uafbrudt vores lærer eller lama om at velsigne os. Men det kan ske, at lamaens batteri er opbrugt! Der er så mange mennesker, som vil oplades af lamaen, at selv det største batteri kan blive fladt. Der er også mennesker, som tidligere har gjort noget godt og som nu forventer noget godt til gengæld.

Jeg tror, det er vigtigt, at vi ikke bare sidder og venter på de ydre buddhaer og lærere. Vi må også forstå, at vi har en indre buddha eller indre lærer. Det betyder, at vi selv skal gøre en indsats. Vi må selv skabe mulighederne, eller producere en god energi, uden altid at vente på, at andre skal ankomme og blande sig udefra. Jeg tror, det er meget vigtigt selv at gøre noget, fordi faktisk er vi selv buddha. Ikke en meget effektiv buddha måske, men ... en buddha, en lille buddha. Vores Buddha er som et barn, endnu ikke voksen nok til at udrette så meget, så vi er nødt til at nære vores indre buddha, vores junior buddha.

Det fjerde og sidste punkt at meditere på er 'ulemperne ved samsara'. Blandt de fire almindelige forberedende praksisser, er alle de foregående punkter nemme at forstå for alle, uanset om de har studeret buddhisme eller ej. Når vi kommer til dette punkt, så omhandler det diskussioner af 'samsara' og 'nirvana' og disse begreber kræver en vis forståelse af buddhistisk filosofi. Men dette er ikke en filosofiklasse og jeg er selv ikke så god til filosofi.

Ikke desto mindre ved vi alle godt, at vi skal handle på bestemte måder for at opnå de resultater, vi ønsker. Det forstår alle, fra det mindste insekt og opad. Vi ønsker alle at være lykkelige og undgå lidelse og vi forstår, at vi skal handle på bestemte måder for at nå de ønskede resultater. Alligevel har vi mange misforståelser, med hensyn til hvad de præcise årsager, til den ønskede lykke, faktisk er. Vi forveksler de årsager, der fører til uønskede resultater, med de årsager, der fører til de ønskede resultater.

Her i det 21. århundrede lægger mange mennesker stor vægt på materiel udvikling, i den tro at materielle ting vil tilfredsstillere deres ønsker og give dem den perfekte lykke. Uden hensyn og med utrættelig iver investerer vi vedblivende vores energi i forbrug af materielle ting. Men det er yderst usandsynligt, at de genstande, vi tragter efter, nogensinde vil tilfredsstillere os. Uanset hvor meget vi får, så er vi ikke tilfredse. Vores begærlige ønsker tiltager blot, uden grænse, alt imens jordens naturlige ressourcer er begrænsede. Det er simpelthen ikke muligt for noget begrænset at opfylde et begær, der er ubegrænset.

Når vi allerede kan forudse den store katastrofe, som vil komme, hvis vi fortsætter vort nuværende forbrug, så er det på tide at reflektere dybt over disse emner.

Kapitel 8

Ngöndro II: Guru Yoga

Vi har kort gennemgået de fire almindelige forberedende praksisser. Efterfølgende kommer de fire særlige forberedende praksisser – eller ordret, de fire 'ualmindelige forberedende praksisser'. Ordet 'almindelig' indikerer, at denne praksis følger sutra-præsentationen, modsat betegnelsen 'ualmindelig' eller 'særlig', som reflekterer det faktum, at disse fire forberedende praksisser er forbundet med vajrayana-vejen. Vi burde diskutere alle fire dele af den særlige forberedende praksis, hvilket inkluderer: 'tilflugt', 'Vajrasattva', 'mandala ofringer' og 'guru yoga'. Men her vil jeg udelukkende tale om guru yoga

Buddhismen blev spredt i Tibet fra det 7. eller 8. århundrede og fremefter. På det tidspunkt var det ikke kun vajrayana-buddhismen, der blomstrede i Indien, men også mahayana, så vel som de almindelige eller grundlæggende belæringer også kendt som shravakayana. Det var ikke kun vajrayana-buddhismen, der kom til Tibet. Alle tre fartøjer blev praktiseret i Indien på det tidspunkt og de blev alle tre spredt i Tibet i deres fulde omfang.

Historisk blev buddhismen spredt i Tibet ad to omgange, i en tidlig periode, der var efterfulgt af en nedgang og så en efterfølgende eller senere spredning. Under denne sene spredning blev vajrayana-læren praktiseret åbent overalt. Kagyu-linjen opstod under buddhismens senere spredning i Tibet og ligeledes gjorde de fleste andre af de fire skoler, som i dag findes indenfor tibetansk buddhisme. De fire skoler er tilsvarende, hvad angår praksis af guru yoga, og lægger alle stor vægt på forholdet mellem lærer og elev; eller lama/ guru og disciple.

Mange af jer, som er forsamlet her i dag, er elever, der har mødt den 16. Gyalwang Karmapa og modtaget belæringer fra ham. Det forklares, at traditionen med at genkende reinkarnationer i Tibet – også kaldet reinkarnations linjerne – først opstod i Karmapas linje. Den tredje Karmapa blev den første tulku, da han blev genkendt som inkarnationen af den anden Karmapa, Karma Pakshi. Fra dette tidspunkt blev traditionen med genkendelse af reinkarnationer almindeligt kendt og udbredt.

For ikke at svinge eleverne fra sit tidligere liv, men fortsat vise omsorg for dem, vender lamaen tilbage som en reinkarnation, eller yangsi, og genoptager sit forhold til disse elever, ikke blot i ét liv, men ved at følge dem uafbrudt. Derfor sker det, at når han dør, vil lamaens elever lede efter den næste inkarnation og genkende lamaen i henhold til gyldige forudsigelser. Lamaens reinkarnation vil så i det næste liv fortsætte med at vejlede sine elever fra det tidligere liv, som sine egne og vil også fortsætte med at gøre det i elevernes næste liv. Dette

specielle forhold mellem lama og disciple opstod gennem Karmapas oplyste handlinger og i kraft af Karmapas linje.

Når det gælder den 16. Gyalwang Karmapa, så har jeg modtaget hans reinkarnations navn gennem styrken af min karma. Det faktum, at jeg bærer dette navn, gennem denne karmiske forbindelse, og nu har været i stand til at komme tilbage til Europa og møde den 16. Gyalwang Karmapas elever og Karma Kagyu-disciple, viser, at der er en stærk kontinuitet i forholdet mellem lama og elev og en kolossal gavnlig og ædel forbindelse, der ikke kan stoppes af fødsel eller død.

Når det handler om guru yoga, så er forholdet mellem lærer og studerende – eller lama og disciple – vigtigt, når vi praktiserer dharma. Det er vigtigt at forstå og åbne sig for dette dybe forhold. Det er en indre forbindelse sind til sind, ikke blot en ydre fysisk forbindelse og heller ikke blot et spørgsmål om at se og møde hinanden og tale sammen. Det er en total forbindelse, og en, som er ædel og gavnlig. Jeg tror, det er meget vigtigt at gøre denne dybe forbindelse meningsfuld.

Der skal to væsentlige faktorer til for at skabe forholdet mellem lama og disciple: lamaens medfølelse og disciplens hengivenhed. Lamaens medfølelse inkluderer kærlighed såvel som medfølelse, og der findes mange forskellige former for kærlighed i vores liv, såsom kærligheden fra forældre eller venner eller fra ens partner.

I dharma praksis er lamaens kærlighed til sin elev meget vigtig. Nogle elever opfatter lamaens kærlighed som en almindelig verdslig form for kærlighed. Med denne attitude opstår der tanker som "lamaen er sød over for mig", eller "læreren behandler andre bedre end mig. Lamaen er ikke venlig overfor mig og læreren underviste dharma til ham, men ikke til mig". Det er derfor vigtigt at reflektere omhyggeligt, så man bliver i stand til at se, hvad lamaens kærlighed eller medfølelse faktisk er.

Lærerens kærlighed, hengivenhed og store medfølelse er ikke blot rettet mod elevens lidelse i form af smertefulde følelser. I buddhismen beskrives tre typer lidelse. Den først er lidelsen ved smertefulde følelser, der inkluderer sygdom og lignende. Den næste er lidelsen ved forandring, som relaterer til det, vi normalt kender som behagelige tilstande. Disse behagelige følelser forandrer sig til ubehagelige og i sidste ende til lidelse. Den tredje, den altgennemtrængende lidelse ved betinget eksistens, henviser til alt, der er lagt som et frø eller opstået med selve lidelsen som årsag, det vi kan beskrive som lidelsens iboende natur.

Lamaens medfølelse er ikke midlertidig, så den kun opstår, når vi oplever smerte. Han eller hun er ikke kun optaget af, om vi har det godt, er fysisk velbefindende og velstående – altså kort sagt besidder de urene former for lykke. Lamaens medfølelse er ikke begrænset til at øge disse synlige former for glæde, da dette i sidste ende ville være ensbetydende med at forsøge at forøge vores

lidelse. I stedet søger lamaens medfølelse på fuldstændig vis at fjerne vores lidelse, og destruere dens oprindelse. Vi bør forstå, at lamaens råd til os er rettet mod dette mål og reflektere, "Lamaen giver mig denne personlige vejledning, for at min samsariske lidelse skal ophøre og de forstyrrende følelser og den karma, der er lidelsens rødder, blive fjernet". Dette er en vigtig praksis.

Det andet nøglepunkt i forholdet mellem lærer og elev er elevens hengivenhed. Hengivenhed har to betydninger: den ene er længsel, og den anden er respekt, eller higen. Lamaen bør være inspirerende for disciplen, som en person med exceptionelle, indtagende kvaliteter. Med 'indtagende kvaliteter' henvises der ikke til lamaens fysiske fremtoning eller karisma, men til de indre ædle kvaliteter, som medfølelse og lignende. Disse kvaliteter er så inspirerende, at man længes efter at udvikle dem i sig selv. Derfor nærer man overvældende respekt for dem og vil stræbe efter at få dem selv, så man dedikerer sig til dette mål.

Det andet punkt i hengivenhed – respekt – handler ikke om en overdådig veltalende lovprisning af læreren, der følger en etikette eller om at fremvise ydre former for respekt. Alle kulturer har deres egen måde at udvise respekt på. Når vesterlændinge antager tibetanske former for respekt, så virker det faktisk ikke særligt passende. Når tibetanere tilsvarende antager vestlige former, så forekommer det ikke særligt naturligt. Essensen i ægte respekt er ikke et spørgsmål om, hvordan godt man mestrer de ydre former for respekt. Man kan snarere måle omfanget af sin hengivenhed ud fra sin evne til at tilegne sig lamaens inspirerende kvaliteter og praktisere dem.

Hvad der anses for allervigtigst i Kagyu-linjen er, at lamaen holder linjen og besidder stor medfølelse og velsignelse. Lærere træner først deres eget sind i stor medfølelse og visdom og videregiver så gennem linjen denne træning fra mester til discipel fra generation til generation, uden fejl og uden afbrydelse. Dette er grundlaget for velsignelse og fundamentet for, at disciplen kan praktisere og udvikle disse kvaliteter i sig selv.

På denne måde er lamaens medfølelse og disciplens hengivenhed det vigtigste i praksis af Kagyu-belæringerne. Dette er lige præcis, hvad der menes med velsignelse. På en måde er det lidt underligt at tale om at give velsignelse, eftersom der intet håndgribeligt finder sted. Men hvis vi tænker tilbage til dengang, vi var børn, og husker vore forældres nærhed, så kan vi genkalde os en fornemmelse af beskyttelse og omsorg – en følelse af total tryghed. Dette er også en slags velsignelse, mener jeg. Der er ikke noget at se, men gennem denne kontakt eller atmosfære, føler man som barn noget særligt.

Jeg har oplevet dette i mit eget liv, når jeg havde problemer og derfor opsøgte spirituelle personer. Undervejs for at møde dem, kunne bekymringer og spekulationer flyve gennem mit hoved, men når jeg kom i nærheden af dem, forsvandt disse helt af sig selv. Når jeg gik igen, bemærkede jeg, at mine bekymringer var forsvundet, uden at jeg selv havde gjort noget for det. Mit sind

var blevet afslappet helt af sig selv, uden anden årsag end kraften ved at møde denne hellige person. Dette er velsignelse.

Når der gives velsignelse, er der derfor intet håndgribeligt, der overdrages. Men hvis lamaen har medfølelse, vil disciplen i kraft af dette gradvist absorbere medfølelsen i sig selv. Sker dette, kan man sige, det var en velsignelse. Der er ikke noget substantielt, som overdrages fra en person til en anden. Jeg kender ikke til anden velsignelse end dette. Der er måske andre, som kender til en anden form for velsignelse, men det ved jeg ikke noget om.

Den materialistiske tankegang er her i det 21. århundrede blevet så stærk, at alle øjeblikkeligt vil have noget konkret og materielt. Derfor mangler vi langsigtet udholdenhed og tålmodighed. Vi forventer, at en velsignelse har øjeblikkelig virkning, lige som når vi arbejder med noget fysisk. Vores holdning er: "Læreren har det, og vi vil have det, så han skal give det til os". Men en dharma-velsignelse fungerer ikke på den måde. Der kommer ikke altid et umiddelbart resultat, nogle gange tager det tid. Det kan ske, at vi mødte en lærer for tre år siden og på det tidspunkt ikke følte noget særligt. Vi har måske ikke engang nydt at møde vedkommende, men når vi senere, måske tre, fire eller fem år efter, genkalder os dette møde, så er det muligt, at der er opstået nogle særlige følelser.

Vi har her i det 21. århundrede en så stærk materialistisk mentalitet, at vi ønsker det hele skal være hurtigt og bekvemt. Vi skal være forsigtige med at bringe denne mentalitet ind i vores dharma-praksis. Det fungerer ikke på den måde.

Når vi hører ordet guru yoga, kan ordet 'yoga' få os til at forvente, at det indebærer et ritual eller fordrer, at vi skal gøre noget særligt. Men det er snarere en praksis, der retter sig mod vores sind.

Hvad angår selve ngöndro-praksissen, så er der en traditionel ngöndro-sadhana, eller praksis-tekst. Der er en lang version og der er en kort version, som er komponeret af... en eller anden drilagtig person! Jeg har hovedsagelig komponeret denne korte ngöndro-tekst, fordi jeg på et tidspunkt blev bedt om at forklare ngöndro-praksis, inklusive alle visualiseringerne. Men den traditionelle ngöndro-tekst er ret lang og jeg havde kun tre dage til at forklare det hele. Jeg mente, det ville være vanskeligt blot at fuldføre en gennemlæsning af teksten. Så det forekom mig, at vi havde behov for en kort ngöndro-tekst og da jeg selv er en smule doven, vil jeg muligvis selv lave den korte ngöndro en gang i fremtiden.

For praktiserende, som har meget travlt og ikke har tid til at læse den lange sadhana, kan det være gavnligt at lave den korte ngöndro. Jeg opmuntrer altid folk til at lave den lange, traditionelle sadhana og ikke føle, at de skal lave den korte, bare fordi den er komponeret af mig. Jeg tror, det er bedre, de praktiserer den traditionelle sadhana, men valget er deres.

Kapitel 9

Mahamudra

Mange mennesker tror, at tibetansk buddhisme har et element af magi over sig, som noget der på mirakuløs vis kan frelse os og løse alle de problemer, der opstår i livet. Dette gælder især mahamudra. Folk bliver spændte ved blot at høre ordet og forventer noget eksotisk og fantastisk.

Det er usandsynligt, at alle ens problemer vil løses, fordi man praktiserer dharma. Når folk bliver syge, forventer de, at dharma skal helbrede dem. Når de står overfor økonomiske vanskeligheder, tror de, at de kan øge deres velstand ved at praktisere dharma. Men dharma-praksis får ikke alle livets problemer til at forsvinde og det er heller ikke dens formål.

Dharma-praksis er rettet mod at fjerne vores største og mest fundamentale problem her i livet. Til det formål hjælper hverken fysisk sundhed eller materiel velstand. Uanset hvor stor succes vi har, kan vi stadig føle os ulykkelige, ensomme eller på en eller anden måde tomme. Dharma-praksis løser vores mentale lidelse, eller hvad vi skal kalde utilpasheden i vores sind. Når vi når et højere niveau i vores dharma praksis, kan vi måske få tilstrækkelig mental styrke til at overvinde fysiske sygdomme eller andre af den slags problemer. Men dette ville kræve, at vores praksis var meget avanceret.

Vores væsentlige sigte med dharma-praksis er at skabe lykke og indre fred i sindet og at transformere vores sind. Selve hjertet i dharma-praksis er en tilstandsændring af vores sind. Dette er den grundlæggende årsag til og begrundelse for at praktisere dharma og alt andet er noget, der falder på plads undervejs. Men dette betyder ikke, at man skal udelukke, eller ikke har behov for, verdslige aktiviteter, når man praktiserer dharma. Sådan er det ikke.

Processen med at transformere sindet kan ikke forceres. Nogle gange har vi problemer, vi ikke kan klare og bruger dharma-praksis til at flygte fra disse problemer. Eller det kan ske, at vi har alvorlige problemer og lider og bruger vores dharma-praksis til at undertrykke det. Der er for eksempel praktiserende, som har problemer med vrede, jalousi eller tilknytning. Grundet deres dharma-praksis føler de selv, eller hører fra andre, at de som buddhistiske praktiserende ikke burde være så hidsige eller jaloux.

Hvis man tænker, at man ikke burde føle sådan, i stedet for at se sine følelser i øjnene og bruge deres modgift i arbejdet med dem, så skammer man sig og skjuler derfor sine svære følelser. Men hvis man ikke forholder sig til dem og blot fortsætter på denne måde, så slipper man ikke af med sin vrede, men får i stedet

tilføjet yderligere skam og skyldfølelse. Desuden foregiver man, at man ikke er vred og viser verden et roligt ansigt eller et falsk smil, mens man er ved at koge over indvendigt. Dette kan skabe mentale problemer. Man føler, at man ikke må udtrykke, det, man gemmer indeni og indkapsler det, indtil der er risiko for at få en mental lidelse. Eller for pludselig en dag at eksplodere.

Det er derfor ikke gavnligt at sige til sig selv, "Jeg må ikke have disse følelser, fordi jeg er en dharma-praktiserende". På den anden side er det heller ikke rigtigt at udtrykke dem i flæng og give sine følelser frit løb. Det ville være at overgive sig til dem. Man er derfor nødt til at vide, hvordan man arbejder med sine følelser, holder øje med dem og gradvist forvandler dem.

Når vi taler om at bruge modgift mod vanskelige følelser, så er det ikke noget, der kan forceres. Som følge af min genkendelse som Karmapa, har jeg personligt oplevet dette, idet mange mennesker har en forestilling om, at jeg er som en buddha eller som en gud og at jeg ikke har følelser. Hvis jeg viste vrede, ville de blive chokerede. Måske ville de endda tro, at jeg blot simulerede vrede. Men det sker, at jeg bliver vred! Og dette opfatter folk som en leg, som om jeg blot spiller det, eller de bliver mystificerede over, at Karmapa på nogen måde kan føle vrede.

Folk har en forestilling om, at den dag de bliver dharma-praktiserende bliver de øjeblikkeligt gode og tiltalende personer. Men sådan er det ikke. Faktisk kan det tage os endnu længere som dharma-praktiserende. Som jeg oplever det, tager det meget lang tid at arbejde med følelser. At fjerne had for eksempel kan måske tage fem eller seks år. Der er ingen fastlagt tid, men det er en lang proces. Vi bliver nødt til at genkende den forstyrrende følelse, eller klesha, skabe et forhold til den eller gå i en slags dialog med den. Det tager mange år.

Vi bliver nødt til at kende vores følelser. Lige nu er de fremmede for os. Når vi støder på dem, reagerer vi undertiden, som blev vi konfronteret med en bandit. Vi skal i stedet gøre os bekendt med dem og gradvist blive venner med dem eller skabe et sundt forhold til dem. Når vrede eller andre følelser til sidst ikke længere opstår, er det ikke som følge af en energisk udelukkelse, men et spørgsmål om på naturlig vis, ja endda glædelig vis, at nå til et punkt, hvor man er venner med dem og har naturlig kontrol.

Der findes en historie om en kvinde, der ikke kom godt ud af det med sin svigermor. De skændtes uafbrudt og kritiserede hinanden, men konen kunne stort set holde det ud. Hun fandt sig i det, indtil hun en dag ikke kunne klare det længere. Hun tænkte, at hun ikke kunne slippe for sin svigermor, med mindre hun forlod sin mand, men det ønskede hun ikke. I stedet konkluderede hun, at den eneste udvej var at slå svigermoderen ihjel.

Hun opsøgte derfor en læge, som hun kendte godt, for at bede om noget gift til at dræbe sin svigermor med. Lægen vejledte hende og forklarede, at hvis svigermoderen døde pludseligt, ville det forekomme mistænkeligt.

Han forklarede kvinden, "Jeg kan give dig en gift, der vil dræbe hende, hvis du putter den i hendes mad hver dag i et helt år. Men det går kun på én betingelse: Du må ikke lade hende fornemme, at du ønsker hende død, så du er nødt til at behandle hende rigtig godt. Vær mild overfor hende. Opfyld villigt alle hendes ønsker. Du skal være sikker på, at hun aldrig fatter mistanke. For ellers vil folk mistænke os, når hun dør.

Hustruen indvilligede og fulgte disse instruktioner. Hver dag lagde hun en lille smule af det stof, hun havde fået, i den mad, hun serverede for sin svigermor. Samtidig udviste hun en fuldstændigt anderledes attitude overfor hende. Hun gjorde sig nu stor umage for at undgå skænderier og anstrengte sig for at være venlig overfor hende. Gradvist ændrede deres forhold sig og det endte med, at de kom godt ud af det sammen.

I begyndelsen simulerede kvinden, men faktisk ændrede forholdet sig. Hun og svigermoderen begyndte at synes om hinanden og til sidst ønskede hun ikke længere at slå sin svigermor ihjel. Men nu havde hun et problem, for hun havde allerede givet hende giften. Foruroliget gik hun tilbage til lægen og forklarede, at hun nu kom godt ud af det med sin svigermor.

"Jeg ønsker ikke længere at slå hende ihjel, hvad kan jeg gøre? Findes der en modgift?", sagde hun til lægen.

Lægen brød ud i latter og sagde til hende, "Det var ikke gift. Det var bare nogle urter. Jeg har aldrig givet dig gift!"

Sådan er relationer og det er pointen med denne fortælling. For at få styr på tingene, er vi nødt til at kende os selv. Gør vi det og lykkes det os at få kendskab til vores eget sind, så er det ikke nødvendigt for os at undertrykke vore forstyrrende følelser. Man kan ikke påtvinge sig en rigtig vej.

Al dharmapraksis er inkluderet i praksis af de tre højere former for træning. Den første af disse tre er træning i etisk adfærd. Modsat andre levende væsener har mennesket en moralsk skelnevne. Vi er i stand til at afgøre, hvad vi bør gøre og hvad vi bør undlade at gøre. Denne skelnen bør vi anvende, når vi forfølger såvel midlertidige som ultimative mål. Vore midlertidige mål bibringer nogen gavn, hvorimod vores ultimative mål er lykke.

Tager vi miljøet som udgangspunkt, kan vi se, at fordi vi ikke har overvejet det langsigtede mål, nemlig fremtidige generationers velfærd og verdens fremtid generelt, så har vi begået alvorlige fejl i miljøsager ved kun at forfølge midlertidig og kortsigtet komfort. Disse fejl opstår som følge af manglende evne til at skelne mellem, hvad vi bør og ikke bør gøre hvad angår midlertidige og ultimative mål.

Så i stedet for at betragte denne verden som en ting, der kan graves i og bruges, vil det være bedre at betragte hende som en moder, der nærer os – hendes børn. Fra generation til generation har vi brug for denne kærlige moder, så vi må drage omsorg for hende og holde hende stærk og sund.

I jagten på vore midlertidige og ultimative mål, har vi ikke alene fejlet, når vi skulle skelne mellem, hvad vi bør gøre og hvad vi bør undlade at gøre; vi har også fejlet på grund af vores selvoptagethed. Når vi udelukkende tænker på vore egne individuelle interesser, begår vi alvorlige fejl med hensyn til, hvad vi skal gøre og lade for andres skyld, såvel som for vor egen skyld.

Dette kan ske på mange forskellige niveauer. I forfølgelsen af egne interesser kan vi som enkeltpersoner ignorere andres velvære og vi kan foragte og skade dem. For at sikre egne nationale interesser vil nogle lande ringeagte andre landes velfærd og handle på måder, der ødelægger deres fred og lykke. Det samme gælder for opførslen mellem forskellige racer og forskellige religioner. Vi mennesker ødelægger også andre arters omgivelser, truer deres overlevelse og tager endda deres liv, udelukkende med henblik på vores egen bekvemmelighed, fornøjelse og profit.

Dette er grunden til, at etisk adfærd indebærer at tage ansvar for vores motivation og opførsel og moralske rettesnore, så vi kan gøre, hvad der skal gøres, og lade, hvad der skal lades.

Den anden højere træning er træningen af samadhi, hvilket vi kan kalde meditationstræning. En af hovedårsagerne til, at mange mennesker, der praktiserer dharma, ikke har den fremgang, de forventer, er, at deres meditation – og i særdeleshed deres shamatha- og vipashyana meditation – ikke lever op til opgaven.

Med shamatha, rolig tilstedeværelse, retter vi hele sindets kraft mod et enkelt objekt, som når en vandstrøm samles i et enkelt rør. Uden dette vil vort sind, som nu, være adspredt og dets kraft derfor spredt og ufokuseret, så sindet mangler skarphed og klarhed. Med shamatha meditation samler vi hele sindets styrke og koncentrerer det, og dette giver os klarhed og skarphed. Netop denne mentale kraft har vi brug for at udvikle og anvende.

På en måde er det 21. århundrede den bedste tidsalder til at praktisere rolig tilstedeværelse, og på en måde er det den værste. Det er den værste på grund af det kolossale udbud af underholdning og adspredelse. Vores smartphone, internettet og den slags ting afleder os konstant – faktisk så meget, at nogle mennesker i dag mener, det er fuldstændigt umuligt at opnå rolig tilstedeværelse. Dette skyldes, at tilbagetrækning er en afgørende betingelse for at kunne udvikle shamatha. Dette omfatter både en ydretilbagetrækning, i form af længere ophold i fysisk isolation, og en indre tilbagetrækning, i form af et sind uden forstyrrelser. På grund af vores store afhængighed af ydre forhold, har vi

som begyndere brug for disse betingelser i den indledende fase, men de er relativt svære at opnå.

Men på den anden side, så er dette århundrede netop det rette tidspunkt til at praktisere rolig tilstedeværelse, fordi livet er blevet så hektisk og stressende, og presset på os så stort, at vi bliver opmærksomme på behovet for at berolige vores sind og skabe indre fred. Det synes ikke længere at være et valg, men presser sig på som en nødvendighed.

Når det drejer sig om rolig tilstedeværelse, som det belæres indenfor mahamudra, så er det ikke nødvendigt at praktisere i totaltilbagetrækning. Når man udvikler rolig tilstedeværelse indenfor mahamudra, kan man faktisk praktisere det umiddelbart i alle livets situationer. Man kan praktisere rolig tilstedeværelse, når man går eller rejser, når man sidder ned eller i det hele taget i alle situationer. Dette er tilgangen til træning af rolig tilstedeværelse, som den belæres indenfor mahamudra.

Den tredje Karmapa, Rangjung Dorje, blev engang spurgt, om han kunne give en instruktion, hvor man kunne nå den oplyste tilstand uden nødvendigvis at skulle meditere. Denne mand sagde, "har du nogle instruktioner, så vær venlig at give mig dem".

På en måde er det et dumt spørgsmål, der udtrykker arrogance, at tro, at man kan nå erkendelsen uden at meditere. Men Rangjung Dorje sagde til ham, "Ja, det gør jeg. Men hvis jeg giver dem til dig, vil det ikke hjælpe, for uanset hvor meget jeg fortæller dig, at du ikke skal meditere, så vil du forsøge at udvikle noget og dette vil være at meditere. Uanset hvor meget jeg fortæller dig, at du skal lade dit sind forblive uændret i dets naturlige tilstand – slappe af uden at presse det – vil du ændre dit sind for at forsøge at nå dertil. Så disse instruktioner vil ikke hjælpe dig".

Selvom vi kan sige om mahamudra-meditation, at der ikke er behov for at meditere og intet at ændre, så kan vi ikke forstå det, fordi vi altid kigger os om efter noget at gøre. Dette er problemet. Vi ved alle, at det menneskelige sind er, hvad vi nogle gange kalder et 'abe-sind'. Det er så rastløst, at vi er vant til at være forstyrrede og altid analyserer og beskæftiger os mentalt med det ene eller det andet. Selv hvis vores lærer fortæller os, "Med denne praksis har du ikke brug for at gøre noget, du skal blot slappe af og være med dig selv", så slapper vi alligevel ikke af. Vort sind er aldrig i ro.

Måske tænker vi, at denne tilgang er for let. Hvorfor synes vi, at denne meditationspraksis er så svær? Skyldes det at den er for svær? Eller er den for let? Jeg tror svaret er: Den er for let. Derfor ved vi ikke, hvordan vi skal udføre den.

Mahamudra praksis involverer et gradvist skifte væk fra vore stærke vaner med skiftende og rastløse tilstande, indtil vi er i stand til at slappe af uden forsøg på at

ændre eller fabrikere noget, en tilstand hvor vi helt naturligt er, som vi er. Det er det, vi skal vænne vort sind til i stedet.

Selvom der findes utallige former for træning af rolig tilstedeværelse, foretrækker mange mestre dem, som anvender åndedrættet som fokus. Dette skyldes, at vi alligevel konstant må trække vejret. Vores åndedræt er ikke noget, der kun er til stede, når vi mediterer og ellers ikke. Når vi koncentrerer os om vores åndedræt, så behøver vi ikke foretage os noget specielt eller skabe noget nyt. Vi retter vores sind mod noget, der allerede naturligt er til stede. I stedet for at tænke, at praksis involverer noget usædvanligt, så vender vi tilbage til, eller falder til ro med det, som allerede sker. Det er grunden til, at åndedrættet bruges som meditationsobjekt.

Men undertiden tror folk, at åndedrætsmeditation betyder at ånde dybt ind, holde vejret lidt og så til sidst puste al luften ud af lungerne. Jeg tror, dette sker præcist, fordi de tænker, "Jeg mediterer, så jeg bør gøre noget specielt eller usædvanligt". Men de glemmer, at de allerede trak vejret. Vi har det problem, at vi altid vil handle forsættligt. Der er ingen grund til at trække vejret forsættligt. Bare slap af med vejtrækningen. Vær opmærksomhed på åndedrættet. Det er det hele.

Jeg har også dette problem. Nogle gange kommer min læge og siger, "Jeg vil give dig en indsprøjtning, du skal bare slappe af". Så snart han siger dette, slapper jeg ikke længere af. Han kunne lige så godt have fortalt mig, "Lad være med at slappe af". Det havde været mere afslappende! Selv ordet 'afslapning' kan gøre os mere anspændte. Det er et pres for os at skulle slappe af.

Når vi forsøger at fokusere vores sind og anvender en tanke eller et sanseindtryk som fokus for vores opmærksomhed, er en af udfordringerne, at når en ny tanke opstår, så kan vi ikke holde sindet fokuseret på den første tanke. Når vores forsøg mislykkes, ryster det os og gør os urolige. Men faktisk er det ingen grund til at blive forurolet over dette. Når som helst, en ny tanke opstår, så lad den komme. Det gør ikke noget, at man mister fokus på den tidligere tanke. Den ene tanke vil opstå efter den anden, som tanker gør, så man skal blot rette sin opmærksomhed på tankerne, som de passerer.

Generelt praktiseres shamatha, rolig tilstedeværelse, først og derefter vipashyana, særlig indsigt, det er rækkefølgen – ligesom årsag og virkning. Men i mahamudra findes der også en praksis, der forener shamatha og vipashyana. I de klassiske tekster er der præcise definitioner og standarder til at udmåle shamatha og vipashyana, men frem for at gå ind i disse komplicerede diskussioner, tror jeg det er bedre at diskutere, hvordan man praktiserer rolig tilstedeværelse og særlig indsigt forenet.

I denne praksis behøver man ikke at blokere den eller bekymre sig, når for eksempel en emotionel tanke som vrede opstår. Vi behøver heller ikke at følge tanken, eller holde den med selskab. Vi kan blot være opmærksomme på tankens

natur, eller på hvad vi kan beskrive som dens kontekst, og forblive opmærksomme på den. I denne sammenhæng er vagtsomhed og opmærksomhed af stor vigtighed. Men dette implicerer ikke, at vi starter en undersøgelse af denne tankes natur. Vi iagttager blot tankens fremtoning, eller så at sige dens form. Vi analyserer den ikke og forsøger heller ikke at bestemme tankens natur, om den er tomhed eller ej. Vi kigger blot på den.

Når man kan gøre det, så vil tanken, hvis den er en forstyrrende følelse, miste sit hold i sandheden. Da følelsen mangler en kilde og en årsag, vil dens styrke gradvist formindskes. Dette svarer til, at en løgner bliver gennemskuet. Når vi opdager, at vedkommendes tale ikke har hold i sandheden, vil personen enten blive forlegen og forsvinde eller i det mindste blive ret lille.

Når en negativ følelse opstår, er der derfor ingen grund til at blive nervøs eller bange. Kig bare på dens natur. Vær opmærksom på situationen. Denne negative følelse er som en person der lyver, for der er intet hold i den og den har heller ingen begrundet årsag. Når man derfor kigger på den, er det som om den negative følelse skammer sig og svækkes. Den formindskes. Denne teknik vil ikke fuldstændig udrydde de forstyrrende følelser, men den vil hjælpe.

Dette kaldes den forenede praksis af rolig tilstedeværelse og særlig indsigt. Fordi sindet er i ro, når det hviler i denne ligevægt, vil man gennem kraften af vågen opmærksomhed genkende naturen af de tanker, der opstår i sindet.

Disse bemærkninger gælder den højere træning i meditation, der er den anden af de tre højere træninger. Den tredje er den højere træning i visdom, som er det, der fuldstændigt fjerner de forstyrrende følelser og er den metode, der tillader os faktisk at forstå deres natur. Når vi taler om visdom, skal vi ikke udelukkende tænke på en filosofisk eller intellektuel forståelse. Det er snarere noget, som skal erfares direkte – erkendes og ses direkte. Jeg har ikke specielt meget mere at sige om visdom.

Angående mahamudra, så er de fleste af jer elever af den 16. Gyalwang Karmapa eller af Kagyu-lamaer, der er elever af den 16. Gyalwang Karmapa, for hvem jeg selv nærer hengivenhed og respekt. Det gør mig til jeres junior, så det er ikke passende, at jeg taler til jer om mahamudra og foregiver, at jeg faktisk ved noget om det. Ikke desto mindre har jeg bestræbt mig på at sige noget.

Men det er vigtigt at forstå, at en erkendelse af mahamudra ikke kan fremkaldes gennem vore almindelige bestræbelser eller ved hårdt arbejde, som var det en hvilken som helst opgave eller et ordinært arbejde. Vi har brug for en ekstraordinær kraft og indsats. Hovedpunktet er: Det siges, at når lærerens medfølelse og elevens hengivenhed mødes, så vil erkendelsen af mahamudra let kunne nås.

Næste session vil derfor være en indvielse til de 84 mahasiddhaer. De 84 mahasiddhaer opnåede stor siddhi – eller spirituelle opnåelser – grundet mødet

mellem lærerens medfølelse og elevens hengivenhed. Men indenfor tibetansk buddhisme, og specielt i vajrayana-praksis, kan lamaen virke faretruende og fremstå som en trussel for eleven. Læreren kan faktisk forekomme ret skræmmende! Så kan det ske at læreren forbindes med frygt, så eleven oplever et pres, enten fordi læreren vækker frygten, eller fordi eleven selv skaber den. Jeg mener, der er nogle misforståelser her. Som det beskrives i biografier af de tidligere mestre, så er det vigtigt, vi ser vores lama som en nær spirituel ven – vores bedste ven, som vi kan have tillid til. Vi skal ikke opfatte lamaen som en tilfældig ven, siden der jo findes mange slags venner, som for eksempel drukkenbolte – altså alkoholiske venner! Lamaen er ikke den form for ven, men er en gavnlig ven, der følger os i en gavnlig retning, og er en person vi fuldt ud kan stole på – en vidunderlig ven.

Der er gode eksempler i historien på lærere og elever, der arbejdede tæt sammen, næsten hver eneste dag. I gammel tid blev eleverne for det meste hos deres lærer og mødtes dagligt for at diskutere noget eller fortælle, hvordan det gik. Det var ikke en situation, hvor læreren sad på en høj trone og forlangte at eleven lovede at gøre forskellige ting. Læreren var snarere næsten som en anden side af én selv – som en del af ens sind eller som en del af ens hjerte, kan man sige.

Dette er meget vigtigt, men i dag kan det give problemer, eftersom læreren opholder sig et eller andet sted i Asien og eleven er et sted i Europa. Men selv uden fysisk afstand kan der alligevel mangle ægte kontakt. Den ydre nærhed er mindre vigtig end den indre nærhed og derfor bør dette være vores forståelse i et lærer-elev forhold. Det bør ikke være et kompliceret eller frygtsomt forhold.

Tredje del

Belæring under indvielser

Nürburgring og Berlin

Kapitel 10

Indvielse til de 84 mahasiddhaer

Grunden, til vi taler om de 84 mahasiddhaer – eller højt realiserede mestre – er, at der på et tidspunkt var forsamlet 84 mahasiddhaer et sted, for at afholde en ganachakra, som er noget i stil med en fest. Det er ikke ensbetydende med, at der kun var 84 mahasiddhaer i Indien. Faktisk var der utallige oplyste og realiserede mestre i Indien og Tibet og også i andre lande. Jeg vil også tro, at der har været mange ukendte realiserede mestre i vesten.

Mens jeg var i Tibet kom Situ Rinpoche og Gyaltsab Rinpoche to gange, men kun for en kort tid, så de havde ikke mulighed for at videregive ret meget hvad indvielser angår. Da jeg var ganske ung, var jeg forlegen over, at jeg ikke, som andre lamaer, kunne give nogle særligt komplicerede indvielser. Jeg kunne kun give de samme én eller to enkle indvielser igen og igen. Det er selvfølgelig ikke noget at blive forlegen over, men jeg tænkte ofte på, hvor dejligt det ville være at kunne give en stort og imponerende indvielse. Sådan tænker et barn. Faktisk havde nogle assistenter foreslået mig, at jeg skulle give mere end de beskedne indvielser, jeg gav. Men hvordan skulle jeg kunne det, når jeg ikke havde modtaget linjens transmission til at gøre det?

Da jeg var ganske ung, før jeg blev genkendt som Karmapa, besøgte jeg Situ Rinpoches kloster i Palpung, på et tidspunkt hvor Rinpoche selv var til stede. Palpung ligger langt fra min hjemegn, men, vi tog derhen, tror jeg, hovedsageligt fordi min familie mente, jeg var noget specielt. De fortalte mig ofte om alle de lykkebringende tegn, der havde vist sig ved min fødsel, men der var en tøvende usikkerhed om, hvem præcist jeg var – det vil sige, hvilken tulku jeg var. Det faldt os aldrig ind, at jeg var Karmapa. Det var alt for høj rang. Men min far tog mig hen til Situ Rinpoche, for at finde ud af hvem jeg var.

På det tidspunkt gav Situ Rinpoche mange vigtige og komplekse indvielser, inklusive indvielsen til de 84 mahasiddhaer. Jeg sad i forsamlingen sammen med nogle andre, men da jeg kun var fem eller seks år gammel, var det udelukket, at jeg kunne visualisere. Jeg var også lidt uartig og rendte rundt. Det er ret tvivlsomt, om jeg faktisk modtog indvielsen, men jeg var kæk og roste mig selv af, at jeg nok kunne anse indvielsen til de 84 mahasiddhaer for at være modtaget. Som følge deraf besluttede jeg, før jeg forlod Tibet, at videregive denne indvielse. Det er ikke en enkel indvielse, forstår I – der er jo ikke kun én guddom, der er 84 mahasiddhaer! Jeg havde på det tidspunkt en vældig tillid og tænkte, at jeg ville give en stor indvielse. Derfor gav jeg denne indvielse ved to lejligheder og i dag vil jeg give den igen.

Forud for indvielsen er der nogle, der har anmodet om at tage tilflugt, så som en del af forberedelsen til indvielsen vil jeg derfor først give tilflugtsløfter. Der bliver meget lidt ceremonielt i det, så vi vil ikke kalde det en tilflugtsceremoni!

Når vi bliver syge, kan vi måske selv finde på en behandling, hvis der ikke er tale om en alvorlig sygdom. Men hvis vi bliver alvorligt syge, må vi opsøge en kvalificeret læge og søge behandling på et godt hospital med effektiv medicin og veluddannet plejepersonale. Når alle disse betingelser er opfyldt, er vores chance for at blive rask meget bedre.

Det samme gælder, hvis vi skal befri os selv fra samsaras lidelse og dens årsager. Vi må sætte vores lid til de tre juveler som vores kilde til tilflugt. At tage tilflugt betyder ikke bare at nære håb og tillid til de tre juveler; på samme måde som en syg person bliver nødt til at modtage behandling, er vi også nødt til at praktisere dharma.

Kapitel 11

Vajrasattva

Vajrasattva-praksis siges at være den mest effektive metode til at rense ethvert brud på de tre typer løfter (pratimoksha, bodhisattva eller tantra). Der er forskel på, om man er involveret i en forkert handling, som for eksempel drab, uden at have taget løfter, eller om man slår ihjel, efter at man har taget løfter om ikke at gøre det. Det er selvfølgelig forkert at gøre under alle omstændigheder og vil have negativ virkning, men slår man ihjel og bryder derved sit løfte, så har det en stærkere virkning på ens sind.

Når vi anvender denne praksis, er det for at rense alle negative handlinger begået siden begyndelsesløs tid. Som buddhister anerkender vi tidligere og fremtidige liv, hvilket implicerer en fortsættelse af bevidsthed fra liv til liv. Alle positive og negative handlinger, vi har gjort, efterlader et indtryk i vores bevidsthed og dette indtryk bliver hængende. Vi kan beskrive dette aftryk som en slags energi.

Indenfor astronomien og kosmologien debatteres universets opståen fortsat og forskellige teorier som Big Bang, et enkelt atom og den slags diskuteres. Det er stadig vanskeligt at argumentere for et tidspunkt for universets begyndelse. Det samme gælder kontinuiteten i bevidstheden; det er vanskeligt at argumentere for et begyndelsestidspunkt, så derfor forklares bevidstheden som værende uden begyndelse. Når vi angrer, så renser vi alle de negative handlinger, vi har samlet gennem alle vore liv fra begyndelsesløs tid, uagtet om vi er bevidste om dem eller ej. Så når vi angrer for at blive rensket, så påkalder vi alle buddhaer og bodhisattvaer som vore vidner. Senere i livet kan vi ikke engang huske alle de ugerninger, vi har gjort tidligere i livet, så det er tydeligt, at vi ikke er klar over alt, hvad vi har gjort. Derfor bekender vi åbent alt, som de, der har visdomsøjet, kan se og ved, at vi har gjort.

Nå man angrer for at rense sig, er det allervigtigste, at man fortryder hvad man har gjort og tager en dyb beslutning om ikke at gøre det igen i fremtiden. Virkningen af denne anger afhænger af de fire modvirkende kræfter – støtte (eller tillid), fortrydelse, middel (eller modgift) og beslutning – og blandt disse fire er kraften ved fortrydelse og beslutning de vigtigste.

Det er også afgørende at skelne mellem personen og dennes handlinger. Personens handling kan muligvis være forkert og forfejlet, men personen handlede sådan under indflydelse af klesha, eller forstyrrende følelser, og mistede derfor selvkontrollen. Handlingen er forkert og bør bebrejdes, ikke personen. Når vi angrer, må vi huske denne forskel.

Når man er optaget af en rensende praksis, mener jeg, det er vigtigt at adskille eller skabe en afstand mellem sig selv og sine forkerte handlinger. Uden det vil mange mennesker, der har gjort noget forkert, blive tynget af deres fejltagelser og føle sig evigt skyldige. Jeg kender folk, der føler sig så skyldige og har så meget negativ energi i deres sind, at de ikke kan løfte sig selv op fra kulkælderens og hvad man kan kalde en mørk energi. Vi er nødt til at lægge en afstand mellem os selv og det negative, vi har gjort.

For at kunne det, er vi nødt til at forstå, at årsagen, til vores handlinger, er, at vi var styret af forstyrrende og negative følelser, meget lig en person, der har et mentalt problem eller sindssygdom. Vi ser det måske normalt ikke som et mentalt problem, men det er faktisk et stort problem. Det sker, når jeg bliver vred, at jeg har en følelse af at blive en helt anden person. Når jeg genkalder mig disse situationer, kan jeg blive forskrækket over mig selv, fordi jeg føler det, som om jeg ikke kender den person og jeg undrer mig over, hvem den farlige person var.

Denne forståelse – at der skal skelnes mellem personen og handlingen – gælder ikke kun os selv, men også andre mennesker. Hvis vi praktiserer tålmodighed og andre skader os, så må vi overveje meget omhyggeligt og klart, hvorfor de handlede, som de gjorde. Normalt bliver vi måske vrede og tænker, at nogen har opført sig dårligt overfor os, men faktisk må vi forstå, at denne person var underlagt negative følelser. Et godt eksempel er, hvis en person tager en kæp og slår os. Vi bliver ikke vrede på kæppen, vi er klar over, at kæppen er uskyldig, fordi den kontrolleres af personen. En person, der handler i vrede, er lige præcis som den kæp. Det er de negative følelser, der bruger personen, på samme måde som en hånd bruger en kæp. Det er følelsen, der styrer situationen, så derfor skal vi nødvendigvis skelne mellem personen og dennes handlinger.

Når vi angrer, kombinerer vi en følelse af fortrydelse af vore tidligere negative handlinger med en dyb beslutning om at afholde os fra noget lignende i fremtiden. Nogle mennesker har problemer med dette, fordi de ikke synes det hænger sammen at tage dette løfte, hvis der er risiko for at bryde det ved at gentage handlingen i fremtiden; men dette bør ikke afholde os fra at tage løftet. Hvis vi falder i og laver en fejl, er det fint simpelthen at gentage løftet.

Kapitel 12

Medicin buddha

Traditionel tibetansk medicin er forbundet med Buddha-dharmaen. Når årsagen til en sygdom skal findes, taler man indenfor det tibetanske behandlingssystem om to typer: de umiddelbare årsager og de ultimative eller fjernere årsager. Når vi pådrager os en fysisk sygdom, er der nære eller direkte betingelser og disse beskrives som umiddelbare årsager. Når for eksempel en læge undersøger os, så kan han eller hun måske finde en ubalance mellem elementerne i kroppen eller skadelig bakterier.

I den tibetansk medicin forklares det, at hvis vi analyserer dybere, vil vi også finde den ultimative eller fjernere årsag til sygdommen. Den form for årsager er forbundet med sindet og inkluderer forstyrrende følelser som vrede, tilknytning og uvidenhed. Ved at analysere årsagerne og betingelserne for sygdom, helbredelse og sundt helbred, lægges der i tibetansk medicin stor vægt på gensidig betingelse – det vil sige, den måde forskellige forhold interagerer og influerer på hinanden. I denne tilgang er lægen ikke primært optaget af at finde skadelige bakterier eller fjerne en svulst. Tibetansk medicin er optaget af måderne, de forskellige dele af kroppen er forbundet på og hvordan tilstanden ét sted har forbindelse til mange andre.

I nutidens samfund er der kolossal stress og de fleste mennesker er under pres på forskellige måder. Denne stress er en betingelse, som resulterer i mange emotionelle problemer og hvad vi kan kalde psykologiske problemer eller mentale sygdomme. For at kunne nå længere end blot midlertidig lindring af denne smerte og rette vores indsats mod varig fred og lykke i sindet, er det ikke tilstrækkeligt at tage piller. Sindet skal selv sørge for den rette medicin – en mental medicin. For at opnå mental fred og lykke, er det vigtigt at følge en mental kur.

Kapitel 13

Karma Pakshi

Den store fuldendte mester, eller mahasiddha, Karma Pakshi, anses normalt for at være den anden Karmapa. Men han var faktisk den første, der bar navnet 'Karmapa', da det først var efter Karma Pakshis tid, at navnet Karmapa blev kendt i den bredere offentlighed. Det er grunden til, at et af Karma Pakshis tilnavne er 'Den der kendes som Karmapa.' Faktisk burde Karma Pakshi anses for at være den første Karmapa.

Men den første i linjen, kendt som 'Bærer af den Sorte Krone', var Düsum Khyenpa, da det var ham, som havde en vision af den sorte krone og derpå bar en krone i overensstemmelse med denne vision. Den Sorte Krone synes at have eksisteret på Düsum Khyenpa's tid og derfor blev Düsum Khyenpa anerkendt som den første i reinkarnations-linjen 'Bærer af den Sorte Krone'. Men senere blev Karmapa og 'Bærer af den Sorte Krone' set som uadskillelige.

Historikere er uenige om, hvordan navnet 'Karmapa' opstod. Nogle forskere mener, at Karma Pakshi fik sit navn, fordi han så længe boede på Karma Klosteret, i området kaldet Karma. Men ifølge fremtrædende forskere fra Karma Kamtsang-linjen, var 'Karmapa' Düsum Khyenpa's hemmelige navn. Dette navn blev offentligt kendt på Karma Pakshis tid, men Düsum Khyenpa selv fik navnet i en vision, hvor han blev tronet som den, der udfører alle buddhaers oplyste aktivitet.

Det samme gælder den tredje Karmapa, Rangjung Dorje, hvis navn oprindeligt var Karma Pakshis hemmelige navn. Først senere, på Rangjung Dorjes tid, blev navnet kendt i offentligheden. På samme måde med den fjerde Karmapas navn, Rölpe Dorje, som var den tredje Karmapa Rangjung Dorjes hemmelige navn, der først blev offentligt kendt på hans efterfølgers tid.

Karma Pakshi var enestående i Karmapas reinkarnations-linje. Han blev født i en linje af yogier, der holdt en hemmelig mantra-linje indenfor Nyingma, som han dermed havde en forbindelse til. Senere modtog han mahamudra-instruktioner fra Bomdrakpa, en af Düsum Kyenpas hovedelever, som hed Drogön Sangye Rechen. Han praktiserede således dzogchen og mahamudra, de ældre og senere tantraer, forenet.

Da den store mester Padmasambhava ankom til Tibet, udførte han mange mirakler for at tæmme både mennesker og ikke-mennesker. Ligeså udførte Karma Pakshi store mirakler, da han blev inviteret til Kina af den mongolske kejser. På denne måde viste han sig som en kraftfuld lama, der uden omsvøb demonstrerede store mirakuløse evner.

Den 16. Karmapa gav en Karma Pakshi-indvielse i Europa, som blev optaget, og jeg har lyttet til den mange gange. Så når jeg giver denne indvielse her på min første rejse til Europa, forestiller jeg mig at være som ham.

Trommen, jeg har brugt under denne indvielse, siges at have været benyttet af Karma Pakshi og tilhørte Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö. Den er meget venligt udlånt af Sogyal Rinpoche til brug under indvielsen og jeg anser dette for at være exceptionelt lykkebringende.

Fjerde del

Taksigelser

Kapitel 14

Nürburgring

Vi er nu nået til afslutningen på programmet, som er organiseret af Kamalashila Institute. Dette er den første gang jeg har haft mulighed for at komme til Europa. Tidligere var vi langt fra hinanden – jeg kunne ikke komme her og det var vanskeligt for jer at komme til mig. Det var denne gang ikke muligt for mig at besøge andre lande, men mange er kommet til Tyskland fra nabolandene. Dette har været en fantastisk mulighed og det har fungeret rigtig godt.

Mange af mine venner her har ventet i lang tid på, at jeg skulle komme til Europa. Jeg har også ventet og håbet på, at dette skulle ske. Jeg tror, at vort vedholdende håb, som vi fastholdt gennem alle disse år, førte til, at jeg endelig kunne komme. Dette viser, at håbet, som vi holdt levende gennem så mange år, havde stor styrke og ikke var spildt.

Den indiske regering har spillet en afgørende rolle for, at jeg kunne komme her i dag. Nogle af mine venner i regeringen har arbejdet særligt hårdt for at muliggøre dette og selvom de ikke er til stede her i dag, så jeg kan takke dem personligt, vil jeg gerne benytte lejligheden til at udtrykke min dybeste påskønnelse og taknemlighed.

Hans Hellighed Dalai Lama og Central Tibetan Administration har vedvarende bidraget med kolossal støtte, lige fra start til slut. Uden deres hjælp og støtte, havde det været håbløst at komme hertil, uanset hvor meget jeg havde ønsket det. Jeg er også dybt taknemmelig overfor dem.

Den tyske stats- og delstatsregering har været til stor hjælp.

Forskellige Dharma centre og mange enkeltpersoner har sammen ydet en indsats og resultatet af dette er en stor og værdig grund til at glæde sig. Vi kan sammen glæde os over vores fælles og hinandens indsats.

Til sidst vil jeg sige tak til alle frivillige. Mange tak for jeres oprigtige motivation.

Igen, tak til jer alle og vi ses igen!

Kapitel 15

Berlin

Dette har været min første mulighed for at besøge Europa og jeg vil gerne udtrykke min store glæde og takke de forskellige Kagyu Dharma-centre, der organiserede turen, såvel som de ikke-Kagyu centre, der har ydet en indsats og især Karma Kagyu Trust.

Den kendsgerning, at det lykkedes mig at komme her i dag, skyldes den indiske regering, samt Central Tibetan Administration. Uden deres støtte og tilslutning, havde det været fuldstændigt umuligt for mig at komme og jeg er dem dybt taknemlig. Ligeledes har den tyske regering ydet sin støtte, både direkte og indirekte, så jeg vil benytte lejligheden til at sige tak til alle involverede, som gjorde det muligt for mig at komme her. Det er åbenlyst, at denne begivenhed har givet anledning til megen lykke og grænseløs glæde for mange mennesker og dette glæder mig umådeligt.

Vigtigst er dharma-vennerne rundt omkring i Europa. Det er på grund af jer, at jeg er kommet. I er hovedårsagen. I har ventet i mange år med stor tålmodighed, og det vil jeg gerne takke jer for. Jeg beklager, at I måtte vente så længe.

Vi er samlet her i én fælles mandala i kraft af rene altruistiske intentioner, ægte tillid og rene ubrudte samaya-bånd. Dette er noget meget smukt, som får mig til at føle, at jeg har opnået noget stort og betydningsfuldt her i livet og det er jeg meget glad for. Det fryder mig dybt, så tak til alle jer og jeres venner.

En særlig tak til alle frivillige. Jeg vil altid huske jeres oprigtige motivation og pligtopfyldenhed, samt jeres store indsats.

Mennesker fra mange forskellige dharma-centre i hele Europa er samlet her og jeg vil gerne sige, at det vigtigste er at møde hinanden i harmoni og arbejde tæt sammen. Buddha Sakyamuni sagde, at det, der ville ødelægge hans dharma, var konflikt mellem dem, der holdt hans lære. Årsagen til dens ødelæggelse vil være konflikt og mangel på harmoni. Selvom vi ikke bliver lærens holdere, så er det meget vigtigt, at vi afholder os fra at skade læren.

Historien har gennem de sidste årtier givet os i Karma Kagyu nogle barske lektioner. Dette må tjene os til påmindelse om nødvendigheden af at træne i rent udsyn og at sikre renheden i vore gensidige bånd. Hvis vi kan gøre dette, så vil vi opfylde den 16. Gyalwang Karmapas ønske.

Med hensyn til hvornår jeg kommer tilbage til Europa, så er det svært at sige. Det kan blive snart, det kan være om tre eller fire år, eller det kan blive på et andet

tidspunkt. Men som jeg sagde tidligere, så har jeg siden min barndom altid holdt jer i mit sind og mit hjerte. I er alle i mit hjerte og mit sind, meget tæt. Jeg har sagt mange bønner og strenget mig an for at komme her og I skal vide, at jeg holder jer i mit hjerte og at vi aldrig vil være adskilte.

Jeg vil fortsat bede for, at jeres liv er meningsfuldt og lykkeligt.

Om forfatteren

Som spiritual leder af den 900 år gamle Karma Kagyu linje ([900-year-old Karma Kagyu lineage](#)) i tibetansk buddhisme, er Hans hellighed den 17. Karmapa, Ogyen Trinley Dorje trådt frem som en banebrydende tænkter i vor tid. Siden hans dramatiske flugt fra Tibet til Indien i 2000, har [Karmapa](#) spillet en central rolle i bevarelsen af tibetansk religion og kultur. Karmapa er blevet beskrevet som 'en global spirituel leder i det 21. århundrede' og har inspireret millioner af mennesker verden over til at engagere sig i sociale og miljømæssige sammenhænge. I en alder af 29 år, har Karmapas budskab især vundet gehør hos unge mennesker, som han opmuntrer til at tage ansvar for at skabe en mere medfølelse fremtid for verden.

'Karmapa' betyder ordret 'Ham der Udfører Buddhas Aktiviteter', og Karmapas linje er kendt for at føre buddhistiske principper ud i livet og handle på dem. Han grundlagde i 2009 [Khoryug](#) organisationen, som efterfølgende har inspireret over 55 klostre tværs gennem Himalaya-regionen til også at være lokale centre for miljøaktivisme. Som frontfigur for kvinders rettigheder, bekendtgjorde Hans Hellighed den 17. Karmapa i januar 2015 [det historiske tiltag](#), at han vil indføre fuld ordination for kvinder, et længe ventet tiltag inden for tibetansk buddhisme.

Karmapa modtager årligt tusindvis af besøgende på sin residens i det nordlige Indien, hvor han diskuterer praktiske globale løsninger med mennesker fra hele verden. I sin sidste bog [The Heart Is Noble: Changing the World from the Inside Out](#) taler Karmapa til den unge generation om de alvorlige udfordringer samfundet står overfor i dag, inklusive kvinders rettigheder, fødevareretfærdighed, skødesløs forbrugerisme og miljøkrisen.

Hans Hellighed Karmapa udfolder sig indenfor en lang række kunstneriske aktiviteter. Han maler, tegner kalligrafi, skriver poesi, instruerer teaterforestillinger og komponerer musik.

Den 17. Karmapa Ogyen Trinley Dorje blev født i 1985 i en nomadefamilie i et fjerntliggende område på det tibetanske plateau. Han tilbragte sine første syv leveår i et uberørt miljø, uden nogen moderne bekvemmeligheder som elektricitet og motoriserede køretøjer. I et liv i tæt kontakt med naturen, skiftede han og hans fast sammentømrede familie bosted i takt med de skiftende årstider, mens de passede deres hjord af får og yakokser.

Da han var syv år gammel, ankom en gruppe, der ledte efter reinkarnationen af den 16. Karmapa, til den afsidesliggende dal, hvor hans familie havde slået lejr. Efter en nøje sammenligning af oplysningerne om drengens familie og fødested, med forudsigelser og et brev efterladt af den 16. Karmapa, erklærede gruppen, at de havde fundet den 17. Karmapa. Som følge heraf forlod Karmapa sin nomadefamilie og dens livsstil og foretog sin første rejse til det fjerntliggende Tsurphu kloster, hovedsædet for hver eneste Karmapa i den 900 år gamle linje, hvor han skulle bo i det mindste nogen tid af sit liv.

I Tsurphu blev han formelt tronet som den 17. Karmapa, bemyndiget af to af de tre daværende hovedlamaer i sin linje. Hurtigt derefter tiltrådte han den traditionelle træning og forberedelse til at påtage sig ansvaret som Karmapa. Han gav sin første offentlige tale som otte-årig i Tsurphu, til en forsamling på over 20.000 mennesker.

I de følgende år stod Karmapa overfor adskillige udfordringer i udførelsen af sine spirituelle aktiviteter. Han besluttede som 14-årig at flygte til Indien, da han var bekymret over, om han ville være i stand til at gennemføre sine pligter som Karmapa i Tibet. En nat, i de sidste dage af det 20. århundrede, sprang teenageren Karmapa ud af et vindue på første sal i klosteret for, sammen med få nærtstående hjælpere, at påbegynde en vovelig flugt. Den lille gruppe flygtede tværs over Himalaya til Indien, de rejste under mørkets dække, undertiden i jeep, på hesteryg, gående eller med helikopter.

Den 5. januar 2000 nåede Karmapa Dharamsala i Nordindien og hans flugt fra Tibet blev øjeblikkeligt en verdensnyhed. Ved ankomsten blev han personligt modtaget af Hans Hellighed Dalai Lama, med hvem han siden har haft et nært forhold som mentor og protegé. Karmapa blev hurtigt tilbudt en midlertidig residens på det nærliggende Gyuto kloster, hvor han stadig bor i dag. Han genoptog hurtigt sin traditionelle monastiske træning og filosofiske uddannelse, men påbegyndte også moderne studier af emner som videnskab, historie, engelsk og andre sprog.

I 2004 påtog Hans Hellighed sig ansvaret for [Kagyu Monlam](#) i Bodhgaya, hvor der laves ønskebønner på stedet, hvor Buddha nåede erkendelsen. Under hans lederskab er denne årlige begivenhed vokset til at omfatte 12.000 deltagere fra hele verden, og den følges online kloden rundt af tusindvis af mennesker.

I sin banebrydende rolle som grundlægger og leder af [Khoryug](#) miljøorganisationen, har Karmapa uddannet tusindvis af munke og nonner til at få lokale samfunds opmærksomhed rettet mod miljøsager og til at implementere diverse tiltag i og omkring deres klostre.

Som en leder i det nye århundrede gør Hans Hellighed Karmapa effektivt brug af teknologi til at transmittere og undervise dharma. I 2009 talte han som den yngste nogensinde ved [TED-konferencen](#) (technology, entertainment, design) i

Bangalore. Hans belæringer vises ofte live som webcast med oversættelse til et dusin sprog. Han har moderniseret den religiøse praksis indenfor sin egen skole af den tibetanske buddhisme, og uden at miste sine dybe rødder i traditionen genopliver han den monastiske disciplin.

Som led i en bevaring og fornyelse af de tibetanske kunstarter har Karmapa skrevet og produceret flere teaterstykker, der kombinerer elementer af den traditionelle tibetanske opera med moderne teater. Hans første teaterforestilling, et [drama om Tibets store yogi Milarepa](#), samlede i 2010 20.000 mennesker til premieren i Bodhgaya i Indien.

Siden 2011 har han samarbejdet med grupper af universitetsstuderende og unge mennesker fra Europa og Nordamerika og også for nylig med tibetanere, der studerer ved indiske universiteter. I 2014 arrangerede Karmapa Foundation Europe et ophold for 16 unge professionelle fra hele Europa, der tilbragte to uger i Indien i daglig dialog med Karmapa om emner, der strakte sig fra lederskab til afhængighed og konfliktløsning.

I 2014 var Hans Hellighed på den [længe ventede første tur til Europa](#). Ud over at give de belæringer, som er præsenteret i denne bog, deltog Karmapa i en vesper gudstjeneste på et benediktiner kloster og blev modtaget af Köln's ærkebiskop, mødtes med rabbi Ben-Chorin fra Berlin og viste sin respekt ved holocaust monumentet.

I 2015 foranledigede den 17. Karmapa, at de første skridt mod en etablering af bhikshuni-ordination for nonner i den tibetanske buddhisme blev taget. Karmapa havde allerede i 2014 indledt et årligt [Arya Kshema vintermøde for Karma Kagyu](#) nonner, som udbygger adgangen til en omfattende uddannelse af nonner og sikrer muligheden for indvielser på nonneklostrene.

Andre publikationer af den 17. Karmapa

The Heart Is Noble: Changing the World from the Inside Out

The Future Is Now: Timely Advice for Creating a Better World

Traveling the Path of Compassion: A Commentary on the Thirty-Seven Practices of a Bodhisattva

Ngondro for our Current Day: A Short Ngondro Practice and its Instructions

En banebrydende rejse og banebrydende undervisning.

I denne serie belæring, givet af Hans Hellighed den 17. Karmapa, Ogyen Trinley Dorje under sit allerførste besøg i Europa, fremkommer han med en mageløs demonstration af, hvad det indebærer at leve og undervise med et åbent hjerte. Karmapa delte sine egne livserfaringer og de følelser de har vakt til live i ham og reflekterede over vejen til et meningsfuldt liv. Selvom han henvendte sig til et kæmpe publikum i kongrescentre, talte den unge buddhistiske leder, som var han i samtale med nære venner. Resultatet går lige i hjertet med erfaringens direkte friskhed.

Belæringerne i denne bog er en kraftig appel, der tilskynder os at finde meningen med vores liv og tage ansvar for den verden, vi alle lever i. Karmapa forsikrer os om, at det eneste, det kræver, er, at vi nærer vore iboende frø af medfølelse.

Hans Hellighed den 17. Karmapa, Ogyen Trinley Dorje, leder den 900 år gamle Karma Kagyu skole i tibetansk buddhisme og er vejleder for millioner af buddhister verden over. Som 14-årig formåede han på dramatisk vis at flygte fra Tibet til Indien, for at være nær Hans Hellighed Dalai Lama og sine egne linjelærere. Som nu 29-årig, har Karmapa grundlagt en [øko-monastisk bevægelse](#) i over 55 klostre, der spredt ud over Himalaya-regionen er blevet centre for grøn aktivisme. Han har for ganske nylig offentliggjort planer om at [establere den fulde ordination for kvinder](#), et tiltag der vil ændre fremtiden for tibetansk buddhisme.

“Faktisk er vi selv buddha. Ikke en meget effektiv buddha måske, men...en Buddha, en lille buddha...Vi er nødt til at nærme vores indre buddha, vores junior buddha”. – Den 17. Karmapa, Ogyen Trinley Dorje



KARMAPA FOUNDATION
EUROPE

www.karmapafoundation.eu

ISBN 978-87-998437-0-1