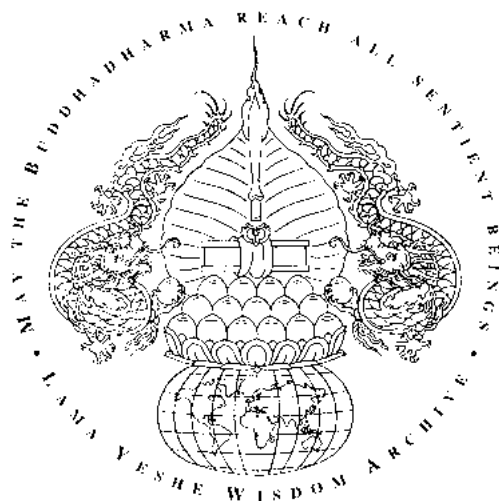


Lama Yeshe

Sindets Ocean

Aspekter af buddhistisk psykologi

Redaktør, dr. Nicholas Ribush



Lama Yeshe: Sindets Ocean. Aspekter af buddhistisk psykologi.

Oversat af Helen Majew med tilladelse fra dr. Nicholas Ribush,
leder af Lama Yeshe Wisdom Archive efter:

Make Your Mind an Ocean
Aspects of Buddhist Psychology
Lama Yeshe Wisdom Archive
www.LamaYeshe.com
info@LamaYeshe.com

First published 1999

© Copyright: Lama Thubten Zopa Rinpoche 1999

Det er ikke tilladt at reproducere dele
af denne bog uden tilladelse.

Forlaget Dharma Visdom, København 2010
1. oplag 2010

Trykt af Narayana Press

ISBN: 978-87-990-6884-5

© Copyright: Forlaget Dharma Visdom
www.dharmavisdom.dk
e-mail: dharmavisdom-cvm@fpmt.dk

Tak til Susie Mikkelsen for grafisk tilrettelæggelse. Tak til Lise Lotte Brooks, Maria Damsholt, Jette Falster, Rasmus Hougaard, Paul W. Thomsen og Anna Eskelund for gennemlæsning, gode råd og ændringsforslag samt korrektur. Tak også til alle I andre, som har hjulpet med støtte og opmuntring undervejs.

Indholdsfortegnelse

Redaktørens indledning	4
Dit sind er din religion	6
En buddhistisk tilgang til fysisk sygdom	22
Alt kommer fra sindet	38
Sindets ocean	44
Center for Visdom og Medfølelse	62
Forlaget Dharma Visdom	63
Center for Bevidst Liv og Død	64
Lama Yeshe Visdoms Arkiv	65
Fonden til bevarelse af Mahayana Traditionen	66

Redaktørens indledning

I den første bog i Lama Yeshe Wisdom Archive: "Bliv din egen Terapeut" af Lama Yeshe nævnte jeg de enestående kvaliteter ved Lama Yeshe's belæringer. "Sindets Ocean" gør det igen tydeligt, hvor specielle Lamas belæringer var.

Disse forelæsninger blev givet i løbet af Lama Yeshe's og Lama Zopa Rinpoche's anden verdensrejse i 1975. Jeg havde den store ære at ledsage lamaerne på denne rundrejse, og jeg var til stede ved alle disse foredrag. For de fleste af de mennesker, som deltog, var buddhismen noget nyt, og de havde aldrig set en tibetansk lama før – en situation, der er helt anderledes end den, vi kender i dag. Som altid skinner Lamas tidløse visdom igennem, og hans belæringer er lige så relevante i dag, som de var dengang.

Af størst interesse er måske "En buddhistisk tilgang til psykisk sygdom".

Her mødtes Lama med en gruppe psykiatere ved Prince Henry's Hospital, som på det tidspunkt var et undervisningshospital i forbindelse med Monash Universitetets medicinske fakultet. Før havde det været tilknyttet Melbourne Universitetet, og det var på Prince Henry, at jeg studerede klinisk medicin og arbejdede i flere år efter den afsluttende eksamen. Derfor var adskillige af de psykiatere, som Lama mødtes med den eftermiddag, tidligere lærere og kolleger af mig, og jeg var – bortset fra det – interesseret i at iagttage deres reaktion på min ydre forvandling (jeg var på det tidspunkt munk). Hospitalet blev revet ned for et par år siden. Sidste gang jeg kørte forbi, var der kun et hul i jorden – et symbol på de store forandringer, der er sket siden de lykkelige og fredfyldte dage.

Hvorom alting er, så var disse læger lykkelige over at møde Lama og stille ham spørgsmål, og denne historiske udveksling understreger forskellen mellem vestlige og buddhistiske idéer om psykisk sundhed.

Jeg vil gerne takke Randi Engel, Victoria Fremont, Christina Russo og Wendy Cook for deres fremragende bidrag til redigeringsarbejdet. De har i høj grad forbedret læseværdigheden af disse belæringer.

Dit sind er din religion

Når jeg taler om sind, taler jeg ikke kun om mit sind, mit trip. Jeg taler om sindet hos hvert eneste universelle levende væsen.

Den måde vi lever på, den måde vi tænker på er alt sammen rettet mod materiel nydelse. Vi betragter sanseobjekter som ekstremt vigtige og hengiver os materialistisk til hvad som helst, der gør os lykkelige, berømte eller populære. Selv om alt dette kommer fra sindet, er vi så fuldstændigt optaget af ydre objekter, at vi aldrig kigger indad eller spørger os selv om, hvorfor vi finder dem så interessante.

Så længe vi eksisterer, er vort sind en uadskillelig del af os. Det resulterer i, at vi altid er enten oppe eller nede. Det er ikke vores krop, der har op - og nedture, det er vores sind – dette sind, hvis funktionsmåde vi ikke forstår. Derfor bliver vi engang imellem nødt til at undersøge os selv – ikke bare vores krop, men vores sind.

Når det kommer til stykket, er det vores sind, som fortæller os, hvad vi skal gøre. Vi er nødt til at kende vores egen psykologi – eller i religiøs terminologi måske – vores indre natur. Men uanset hvad vi kalder det, er vi nødt til at kende vores eget sind.

Tro ikke, at det kun er et østligt trip at undersøge og lære sindets natur at kende. Det er en forkert opfattelse. Det er dit trip. Hvordan kan du adskille din krop eller din selvopfattelse fra dit sind? Det er umuligt. Du tror, at du er et uafhængigt menneske, som har frihed til at rejse rundt i verden og nyde alting. Men uanset hvad du tror, så er du ikke fri. Jeg siger ikke, at du bliver kontrolleret af nogen anden. Det er dit eget ukontrollerede sind, din egen

tilknytning, som undertrykker dig. Hvis du opdager, hvordan du undertrykker dig selv, så vil dit ukontrollerede sind forsvinde. Løsningen på alle dine problemer er at kende dit eget sind.

Den ene dag ser verden så dejlig ud, den næste dag ser den forfærdelig ud. Hvordan kan du sige sådan? Videnskabeligt set er det umuligt, at verden kan forandre sig så radikalt. Det er dit sind, som skaber disse forestillinger. Dette er ikke et religiøst dogme, dine op- og nedture er ikke et religiøst dogme. Jeg taler ikke om religion. Jeg taler om den måde, du lever dit daglige liv på – det er dette, som sender dig op og ned. Andre mennesker og dine omgivelser forandrer sig ikke radikalt. Det er dit sind. Jeg håber, at du forstår dette.

På lignende måde synes ét menneske, at verden er smuk, og at folk er vidunderlige og venlige, mens et andet synes, at alt og alle er forfærdelige. Hvem har ret? Hvordan kan du forklare det videnskabeligt? Det er bare deres individuelle sinds projektioner af sanseverdenen. Du tænker: "I dag er sådan, i morgen er sådan, denne mand er sådan, og denne kvinde er sådan". Men hvor er den absolut faste, solide og for evigt smukke kvinde? Hvem er den absolut og for evigt smukke mand? De eksisterer ikke, de er blot skabt af dit eget sind.

Forvent ikke, at materielle genstande vil tilfredsstille dig eller gøre dit liv fuldkomment. Det er umuligt. Hvordan kan selv enorme mængder af materielle genstande tilfredsstille dig? Hvordan kan det at sove med hundredvis af forskellige mennesker tilfredsstille dig? Det vil aldrig ske. Tilfredshed kommer fra sindet.

Hvis du ikke kender din egen psykologi, så overser du måske det, som sker i dit sind, indtil det bryder sammen,

og du bliver fuldstændig vanvittig. Mennesker bliver skøre af mangel på indre visdom og af manglende evne til at undersøge deres eget sind. De har ingen selvforståelse, de ved ikke, hvordan de kan være i dialog med sig selv. Derfor er de hele tiden fuldstændigt optaget af alle disse ydre genstande, mens deres sind på det indre plan bliver udmattet og til slut bryder sammen. De er uvidende om deres indre verden, og deres sind er helt fastlåst i uvidenhed i stedet for at være vågent og optaget af selvanalyse. Undersøg dine egne mentale holdninger. Bliv din egen terapeut.

Du er intelligent, du ved, at materielle genstande i sig selv ikke kan tilfredsstille dig, men du behøver ikke at indlade dig på et emotionelt, religiøst trip for at undersøge dit eget sind. Det er der nogle mennesker, der tror. De mener, at denne form for selvanalyse er noget spirituelt eller religiøst. Det er ikke nødvendigt, at du klassificerer dig selv som tilhænger af denne eller hin religion eller filosofi, at du anbringer dig selv i en eller anden religiøs kategori. Men hvis du vil være lykkelig, så må du undersøge den måde, du lever på. Dit sind er din religion.

Når du undersøger dit sind, så lad være med at rationalisere eller presse på. Slap af. Bliv ikke rystet ud af ligevægt, når der opstår problemer. Vær bare opmærksom på dem, og hvor de kommer fra. Erkend deres rod. Præsenter problemet for dig selv: "Her er et problem af denne art. Hvordan er det blevet til et problem? Hvilket slags sind har gjort det til et problem? Hvilket slags sind føler, at dette er et problem?" Når du undersøger tingene grundigt, så vil problemet automatisk forsvinde. Så enkelt er det, ikke sandt? Du behøver ikke at tro på noget. Lad være med at tro på noget som helst. Men du kan alligevel ikke sige: "Jeg tror ikke, at jeg har et sind". Du kan ikke forkaste dit sind. Du kan sige: "Jeg afviser ting fra Østen". Det er jeg enig i. Men kan du afvise

dig selv? Kan du fornægte dig selv? Kan du fornægte dit hovede, din næse? Du kan ikke fornægte dit sind. Kig derfor på dig selv med visdom og prøv at opdage tilfredshedens sande kilde.

Da du var barn, elskede du chokolade og havde rigtig meget lyst til is, chokolade og kage, og du tænkte: "Når jeg bliver voksen, så vil jeg spise alt det is, chokolade og kage, som jeg har lyst til, og så bliver jeg lykkelig". Nu kan du få lige så meget is, chokolade og kage, som du har lyst til, men du keder dig. Når nu dette ikke gør dig lykkelig, beslutter du dig for at anskaffe en bil, et hus, et fjernsyn, en mand eller kone – og så vil du blive lykkelig. Nu har du alt, men din bil er et problem, dit hus er et problem, din kone eller mand er et problem, dine børn er et problem. Du indser: "Åh nej, det her er heller ikke tilfredsstillende!"

Men hvad er så tilfredshed? Gennemgå og undersøg alt dette mentalt. Det er meget vigtigt. Undersøg dit liv fra du var barn og til nu. Dette er analytisk meditation. "På det tidspunkt var mit sind på den måde, nu er mit sind på denne måde. Det har forandret sig på den og den måde". Dit sind har forandret sig så mange gange, men er du nået frem til at konkludere, hvad der virkelig gør dig lykkelig? Min fortolkning er, at du er faret vild. Du ved, hvordan du finder rundt i byen, hvor du kan købe is og chokolade, men du er stadigvæk faret vild – du kan ikke finde dit mål. Undersøg det ærligt – er det ikke rigtigt?

Buddha siger, at det eneste, du behøver at vide er, hvad du er, hvordan du eksisterer. Du behøver ikke at tro på noget. Forstå blot dit sind, hvordan det virker, hvordan tilknytning, begær og uvidenhed opstår, og hvor emotionerne kommer fra. Det er tilstrækkeligt at kende alt dettes natur. Kun det kan bringe dig lykke og fred.

På denne måde kan dit liv blive fuldstændigt forandret, og alting bliver vendt på hovedet. Det, som du engang tolkede som forfærdeligt, kan blive smukt.

Hvis jeg fortalte dig, at det eneste, du levede for, var chokolade og is, så ville du tro, at jeg var skør. "Nej, nej" ville dit arrogante sind sige. Men undersøg formålet med dit liv mere indgående. Hvorfor er du her? For at blive vellidt? For at blive berømt? For at samle ejendele? For at være tiltrækkende for andre? Jeg overdriver ikke – undersøg det selv, og så vil du forstå. Ved grundig undersøgelse kan du nå frem til at indse, at hvis du vier hele dit liv til at søge lykke gennem chokolade og is, så annullerer du det betydningsfulde i at være blevet født som menneske. Fugle og hunde har tilsvarende mål. Burde dine mål ikke være højere end dem, som du finder hos hunde og kyllinger?

Jeg prøver ikke at bestemme over dit liv, men undersøg det selv. Det er bedre at have et integreret liv end at leve i mental forvirring. Et mentalt forstyrret liv er ikke umagen værd, er ikke til gavn for hverken dig selv eller andre. Hvad lever du for? Chokolade? Bøffer? Måske tænker du: "Selvfølgelig lever jeg ikke for at spise, jeg er et dannet menneske." Men dannelse kommer også fra sindet. Uden sindet – hvad er så dannelse, hvad er filosofi? Filosofi er blot skabt af et menneskes sind – nogle få tanker, der er kædet sammen på en bestemt måde. Uden sindet er der ingen filosofi, ingen doktrin, ingen universitetsfag. Alle disse ting er skabt af sindet.

Hvordan undersøger du dit sind? lagttag blot, hvordan det opfatter eller fortolker en hvilken som helst genstand, som det møder. Læg mærke til, hvilke følelser der opstår – behagelige eller ubehagelige. Tjek så efter: "Når jeg opfatter ting på denne måde, så opstår denne følelse, så kommer denne

emotion, jeg skelner på den og den måde. Hvorfor?" Det er sådan, at du kan undersøge dit sind, det er det hele, det er meget enkelt.

Når du undersøger dit eget sind på den rigtige måde, så holder du op med at skyde skylden for dine problemer på andre. Du indser, at dine fejlagtige handlinger kommer fra dit eget forurenede sind, der er fuldt af vrangforestillinger. Når du er helt optaget af ydre, materielle genstande, så skyder du skylden for dine problemer på dem og på andre mennesker. Når du projicerer dette forvrængede billede ud på fænomener i den ydre verden, bliver du ulykkelig. Når du begynder at indse, at dit syn på verden hviler på forkerte forestillinger, så begynder du at lære dit eget sinds natur at kende og at gøre en ende på dine problemer for altid.

Er alt dette meget nyt for dig? Nej, vel? For ligegyldigt hvornår du skal i gang med at gøre et eller andet, så undersøger du det først, og derefter tager du din beslutning. Du gør det allerede, så det jeg foreslår, er ikke noget nyt. Forskellen er, at du ikke gør det nok. Du må tjekke bedre efter. Dette betyder ikke, at du skal sidde alene i et hjørne og fundere over din navle – du kan undersøge dit sind hele tiden, selv mens du taler eller arbejder med andre mennesker. Tror du, at undersøgelse af sindet kun er for dem, som er på et østligt trip? Lad være med at tænke sådan.

Erkend, at dit sinds natur adskiller sig fra din fysiske krop af kød og knogler. Dit sind er som et spejl, der reflekterer alt uden at skelne. Hvis du har forståelse og visdom, kan du kontrollere, hvilken slags refleksion du tillader dit sind at spejle. Hvis du fuldstændigt overser, hvad der sker i dit sind, så vil det reflektere alt det affald, som det støder på, og som gør dig psykisk syg. Din visdom burde skelne mellem gavnlige refleksioner, og dem som bringer psykologiske

problemer. Når du til sidst forstår den sande natur af forholdet mellem subjekt og objekt, vil alle dine problemer forsvinde.

Nogle mennesker tror, at de er religiøse, men hvad vil det sige at være religiøs? Hvis du ikke undersøger din egen natur og ikke opnår viden og visdom, hvordan kan du så være religiøs? Tanken alene om at du er religiøs: "Jeg er buddhist, jøde, hvad som helst" hjælper ikke overhovedet. Den hjælper ikke dig, den hjælper ikke andre. For virkelig at kunne hjælpe andre, har du brug for at opnå viden og visdom.

Menneskehedens største problemer er af psykologisk, ikke af materiel karakter. Fra fødsel til død er mennesker uafbrudt kontrolleret af deres mentale lidelser. Nogle mennesker holder aldrig øje med deres sind, når tingene går godt, men når noget går galt – en ulykke eller en anden forfærdelig hændelse – så siger de straks: "Kære Gud, hjælp mig". De kalder sig religiøse, men det er en vits. Et seriøst praktiserende menneske opretholder i glæde eller sorg en konstant opmærksomhed på Gud og sin egen natur. Du er ikke realistisk eller blot en smule religiøs, hvis du glemmer dig selv, når du har det rart, omgivet af chokolade og stærkt optaget af verdslige sansenydelser, og hvis du kun vender dig til Gud, når der sker noget forfærdeligt.

Uanset hvilke af de store verdensreligioner vi betragter, så er deres fortolkning af Gud eller Buddha og så videre simpelthen ord og sind, disse to alene. Derfor betyder ord ikke så meget. Hvad du må se i øjnene er, at alting – godt og dårligt, enhver filosofi eller doktrin – kommer fra sindet. Sindet er meget magtfuldt. Derfor har det brug for fast styring. Et kraftigt jetfly har brug for en god pilot, og piloten, som styrer dit sind, bør være visdommen, som

forstår dets natur. På den måde kan du styre din stærke, mentale energi, så at den er til gavn i dit liv i stedet for at lade den løbe ukontrolleret omkring som en gal elefant, der ødelægger dig selv og andre.

Jeg behøver ikke at sige meget mere. Jeg tror, at I forstår, hvad jeg taler om. På dette tidspunkt vil lidt dialog være til mere nytte. Stil spørgsmål, og jeg vil prøve at svare. Husk nu, at I ikke behøver at være enige i det, jeg siger. I skal forstå min holdning, mit sind. Hvis I ikke kan lide det, jeg har sagt, så sig mig endelig imod. Jeg kan godt lide, at folk diskuterer med mig. Jeg er ikke nogen diktator: "Nu skal I gøre dit, nu skal I gøre dat". Jeg kan ikke fortælle jer, hvad I skal gøre. Jeg kommer med forslag. Det jeg ønsker er, at I tjekker efter. Hvis I gør det, er jeg tilfreds. Så fortæl mig nu, om I er uenige i det, jeg har sagt.

Sp: Hvordan kan man undersøge sit eget sind, hvordan gør man?

Lama: En enkel måde til at tjekke sindet er at undersøge, hvordan du opfatter ting, hvordan du fortolker dine oplevelser: Hvorfor har du så mange forskellige følelser over for din kæreste i løbet af bare én dag? Om morgenen har du gode følelser for ham, om eftermiddagen er de noget tågede, hvordan kan det være? Har din kæreste forandret sig radikalt fra morgen til aften? Nej, der har ikke været nogen radikal forandring. Hvordan kan det så være, at dine følelser for ham er så anderledes? Det er den måde, du tjekker på.

Sp: Hvis man ikke kan stole på, at ens sind kan træffe en beslutning, kan man så overlade det til noget udefra? For eksempel ved at sige til sig selv: "Hvis der sker det og det, så går jeg herhen, hvis der sker noget andet, så går jeg derhen".

Lama: Før du gør noget som helst, så bør du spørge dig selv, hvorfor du gør det, hvad er dit formål, hvilke handlinger er du ved at indlade dig på. Hvis vejen frem virker besværlig, så bør du måske ikke vælge den. Hvis det virker, som om den er umagen værd, så kan du sandsynligvis fortsætte. Først skal du tjekke efter. Lad være med at handle uden at vide, hvad der venter dig.

Sp: Hvad er en lama?

Lama: Godt spørgsmål. Fra det tibetanske synspunkt er en lama en person, som er særdeles veluddannet i den indre verden og som kender ikke blot det nuværende sind, men også fortiden og fremtiden. Psykologisk set kan en lama se, hvor han er kommet fra, og hvor han skal hen. Han har også magt til at kontrollere sig selv og evnen til at give andre psykologiske råd. Tibetanere ville betragte enhver med de egenskaber som en lama.

Sp: Hvad ville svare til en lama i Vesten?

Lama: Jeg ved ikke af nogen her, som svarer nøjagtigt til en lama. Det kunne være en kombination af præst, psykolog og læge. Men som jeg lige sagde, så har en lama erkendt den sande natur af sit eget og andres sind og kan tilbyde perfekte løsninger på andres psykiske problemer. Jeg kritiserer dem ikke, men jeg tvivler på, at mange vestlige psykologer har samme grad af forståelse af sindet eller af de emotionelle problemer, som folk oplever. Nogle gange tilbyder de overfladiske forklaringer af temmelig dårlig kvalitet på de problemer, folk gennemgår, som for eksempel: "Da du var barn, gjorde din mor det, din far gjorde dette". Jeg er uenig, det er ikke sandt. Du kan ikke på den måde skyde skylden for dine problemer på dine forældre. Selvfølgelig kan miljømæssige faktorer bidrage til vanskeligheder, men de vigtigste årsager findes altid i dig, aldrig udenfor. Jeg ved det ikke, men måske er vestlige læger for

bange for at fortolke ting på denne måde. Jeg har også mødt mange præster, nogle af dem er mine venner, men de er tilbøjelige til ikke at beskæftige sig for meget med her og nu. I stedet for at fokusere på praktiske måder til at klare dagligdagens usikkerhedsmomenter lægger de vægt på religiøse betragtninger så som Gud, tro og så videre. Men mennesker i dag har tilbøjelighed til at være skeptiske og forkaster ofte den hjælp, som nogle præster kan tilbyde.

Sp: Hvordan kan meditation hjælpe en til at tage beslutninger?

Lama: Meditation virker, fordi det er en metode, som ikke kræver, at du tror på noget, men snarere en, som du kan iværksætte for dig selv. Du undersøger eller holder øje med dit eget sind. Hvis nogen gør livet surt for dig, og dit ego begynder at gøre ondt, så nøjes med at iagttage hvad der sker i stedet for at reagere. Tænk på, hvordan lyd simpelthen kommer ud af den anden persons mund og ind i dit øre og gør ondt i dit hjerte. Hvis du tænker på det her på den rigtige måde, så vil det mere dig, og du vil se, hvor latterligt det er at blive bragt ud af balance på grund af noget, der i den grad mangler substans. Så vil dit problem forsvinde – PUF!– sådan. Ved at praktisere på denne måde, vil du gennem dine egne erfaringer finde ud af, hvordan meditation hjælper, og hvordan den giver tilfredsstillende løsninger på alle dine problemer. Meditation er ikke ord, det er visdom.

Sp: Lama, vil du venligst fortælle om karma?

Lama: Ja gerne, *du er karma*. Så enkelt er det. Faktisk er karma et sanskrit ord, som groft oversat betyder årsag og virkning. Hvad betyder det? I går skete der noget i dit sind, og i dag oplever du virkningen. Eller, for at tage dine omgivelser: "Du har nogle bestemte forældre, du lever i en bestemt situation. Alt det har en virkning på dig. Som du

går gennem livet, med alt hvad du foretager dig hver dag, vil der hele tiden i dit sind være en konstant kæde af årsag og virkning, årsag og virkning. Det er karma". Så længe du er i kroppen, i udveksling med sanseverdenen, og skelner: "Dette er godt, dette er dårligt", så skaber dit sind automatisk karma, årsag og virkning. Karma er ikke bare teoretisk filosofi, det er videnskab, buddhistisk videnskab.

Karma forklarer, hvordan livet udvikler sig, form og følelse, farve og fornemmelse, skelnen, hele dit liv, hvad du er, hvor du kommer fra, hvordan du klarer dig og forholdet til dit sind. Karma er buddhismens videnskabelige forklaring på evolutionen. Selvom karma er et sanskrit ord, så er du faktisk karma, hele dit liv er kontrolleret af karma, du lever i karmaens energifelt. Din energi er i udveksling med en anden energi og endnu en og endnu en, og det er på den måde, at hele dit liv udfolder sig. Fysisk og mentalt er alt karma. Derfor er karma ikke noget, som du behøver at tro på.

På grund af dit sinds og din krops karakteristiske natur, så cirkulerer du konstant gennem de seks riger i den cykliske eksistens, hvad enten du tror på karma eller ej. Når alting mødes i det fysiske univers, jord, hav, de fire elementer, varme og så videre, er det ikke nødvendigt at tro for at vide, at dette sker. Det samme gælder for dit indre univers, specielt når du er i kontakt med sanseverdenen, du reagerer konstant. For eksempel nød du sidste år med megen lyst og begær en lækker chokolade, men har ikke fået noget siden da, så du savner det rigtig meget: "Åh, hvor ville det være dejligt med noget chokolade". Du husker din tidligere oplevelse af chokolade. Den erindring får dig til at hunge efter og holde fast i ønsket om mere chokolade. Reaktionen på din tidligere oplevelse er karma, oplevelsen er årsag, savnet er virkningen. Det er faktisk så simpelt.

Sp: Hvad er dit formål i livet?

Lama: Du spørger om mit formål i livet? Det er noget, som jeg selv skal undersøge, men som svar ville jeg sige, at mit formål så vidt muligt er at hellige mig andres velfærd, mens jeg samtidig prøver at gavne mig selv. Jeg kan ikke sige, at noget af dette lykkes for mig, men det er min hensigt.

Sp: Er sindet forskelligt fra sjælen? Når du taler om at løse sindets problemer, mener du så, at det er sindet, som er problemet og ikke sjælen?

Lama: Filosofisk set kan sjælen fortolkes på en del måder. I kristendommen og hinduismen er sjælen forskellig fra sindet og bliver betragtet som noget permanent og selvstændigt eksisterende. Efter min mening findes der ikke noget sådant. I buddhistisk terminologi er sjælen, sindet, eller hvad man nu kalder det, altid i forandring og ikke permanent. Jeg skelner ikke rigtigt mellem sjæl og sind, men inden i en selv kan man ikke finde noget, som er permanent eller har selvstændig eksistens. Med hensyn til psykiske problemer så tro ikke, at sindet er fuldstændig negativt, det er det ukontrollerede sind, som skaber problemer. Hvis du udvikler den rette slags visdom og derved genkender det ukontrollerede sinds natur, så vil det automatisk forsvinde. Men indtil da så vil det ukontrollerede sind fuldstændigt dominere dig.

Sp: Jeg har ofte hørt, at mange folk fra Vesten på det intellektuelle plan forstår den tibetanske buddhismes filosofi, men at de har svært ved at omsætte den til praksis. Den giver mening for dem, men de kan ikke integrere den i deres liv. Hvad tror du, at blokeringen er?

Lama: Tak, det er et fint spørgsmål. Tibetansk buddhisme lærer dig at overvinde dit utilfredse sind, men du må gøre en indsats for det. For at omsætte vore teknikker til din egen erfaring, må du gå langsomt og gradvist frem. Du kan

ikke bare springe på hovedet ud i det dybe vand. Det tager tid, og vi forventer, at du har vanskeligheder i begyndelsen. Men hvis du tager det roligt, så bliver det lettere og lettere med tiden.

Sp: Hvad er vort sinds natur, og hvordan kan vi lære at genkende den?

Lama: Vort sinds natur har to aspekter: det relative og det absolutte. Det relative er sindet, som opfatter og fungerer i sanseverdenen. Vi kalder også det sind for dualistisk, og på grund af sindets dualisme er dets natur fuldstændig urolig og ude af balance. Men ved at hæve dig op over det dualistiske sind kan du nå frem til et enhedssyn. På det tidspunkt erkender du sindets absolut sande natur, som er fuldstændigt hinsides dobbeltheden. Når vi beskæftiger os med sanseverdenen i vores normale, prosaiske hverdagsliv, viser der sig altid to ting. Tilsynekomsten af to ting skaber altid et problem. Det er ligesom børn – et barn alene er OK – to børn sammen giver altid besvær. Sådan er det også, når vores fem sanser fortolker verden og forsyner vort sind med dualistiske oplysninger. Så holder vort sind fast ved det synspunkt, og det forårsager automatisk konflikt og uro. Dette er den fuldstændige modsætning til oplevelsen af indre fred og frihed. Når du stræber for at hæve dig op over dette, vil du opleve fuldkommen fred. Se, dette er bare et kort svar på det, du spurgte om, og måske er det utilfredsstillende, fordi det er et stort spørgsmål. Det, jeg har sagt, er blot en enkel indledning til et dybsindigt emne. Men, hvis du har en vis baggrund for at forstå dette emne, så kan mit svar måske stille dig tilfreds.

Sp: Når du undersøger dit sind, fortæller det dig så altid sandheden?

Lama: Nej, ikke nødvendigvis. Nogle gange er det dine forkerte forestillinger, som svarer. Dem skal du ikke lytte

til. I stedet skal du sige til dig selv: "Jeg er ikke tilfreds med, hvad det sind siger, jeg vil have et bedre svar. Du bliver nødt til at undersøge tingene på stadig dybere planer, indtil det er din visdom, som svarer. Men det er godt at spørge, hvis du ikke stiller spørgsmål, får du aldrig svar. Men du bør ikke spørge følelsesbetonet: "Hvad er det?, Hvad er det? Jeg må finde ud af det, jeg må vide det". Hvis du har et spørgsmål, så skriv det ned, tænk omhyggeligt over det. Det rigtige svar vil komme gradvist. Det tager tid. Hvis du ikke får et svar i dag, så klæb spørgsmålet op på dit køleskab. Hvis du spørger inderligt, så vil der komme svar, nogle gange endda i drømme. Hvorfor vil du få svar? Fordi din grundlæggende natur er visdom. Tro ikke, at du er håbløst uvidende. Den menneskelige natur har både positive og negative aspekter.

Sp: Hvad er din definition på en guru?

Lama: En guru er en person, som virkelig kan vise dig dit sinds sande natur og som kender de perfekte midler til at kurere dine psykologiske problemer. En person, som ikke kender sit eget sind, kan aldrig kende de andres sind og kan derfor ikke være en guru. En sådan person kan aldrig løse andre menneskers problemer. Du skal være yderst forsigtig, før du antager nogen som guru, der er mange bedragere rundt omkring. Folk fra Vesten er nogle gange for tillidsfulde. Der dukker én op og siger: "Jeg er en lama, jeg er en yogi, jeg kan give dig viden", og ivrige unge mennesker fra Vesten tænker: "Jeg er sikker på, at han kan lære mig noget. Jeg vil følge ham". Dette kan virkelig skaffe dig problemer. Jeg har hørt om mange tilfælde, hvor folk er blevet narret af fupmagere. Folk fra Vesten er tilbøjelige til at være for godtroende. Folk fra Østen er meget mere skeptiske. Giv dig tid, slap af og undersøg tingene.

Sp: Følges ydmyghed og visdom altid ad?

Lama: Ja, det er godt at være så ydmyg som muligt. Hvis du hele tiden kan handle med både ydmyghed og visdom, så vil dit liv blive vidunderligt. Du vil respektere alle.

Sp: Er der undtagelser fra den regel? Jeg har set plakater for en spirituel leder, hvor der står: "Jeg, for hvem alle bøjer sig". Kan en person, der kommer med sådan et udsagn, være vis?

Lama: Tja, det er svært at sige. Pointen er, at du skal være så forsigtig som muligt. Vore sind er mærkelige. Nogle gange er vi skeptiske over for ting, som faktisk er umagen værd, mens vi fuldstændigt accepterer ting, som vi burde undgå. Prøv at undgå yderligheder og følg midelvejen, undersøg tingene med visdom, hvor du end bevæger dig hen. Det er det vigtigste.

Sp: Hvorfor er der den forskel, du nævnte, mellem folk fra Østen og Vesten?

Lama: Forskellene er måske ikke helt så store. Måske er folk fra Vesten lidt mere komplicerede intellektuelt, men grundlæggende er mennesker helt ens, det meste af tiden vil vi gerne have det rart, og vi er optaget af sansenydelser. Det er på den intellektuelle plan, at vores karaktertræk kan være forskellige. Forskellene med hensyn til at følge guruer skyldes sandsynligvis, at folk fra Asien har haft mere erfaring med det.

Sp: Er det vanskeligere at opnå visdom i Vesten end i Østen, fordi vi i Vesten er omgivet af for mange forstyrrende faktorer, vore sind taler for meget om fortiden, fremtiden, og det virker, som om vi er under så stærkt pres? Er vi nødt til at lukke fuldstændigt af, eller hvad?

Lama: Jeg kan ikke sige, at det er vanskeligere at opnå visdom i Vesten, end det er i Østen. Faktisk er det at opnå visdom og forstå sin egen natur noget individuelt. Man

kan ikke sige, at det er nemmere i Østen end i Vesten. Man kan heller ikke sige, at man er nødt til at give afkald på den vestlige, materialistiske levemåde for at opnå viden og visdom. Du behøver ikke at opgive det alt sammen. I stedet for radikalt at opgive alt, så prøv at udvikle dette syn på tingene: "Jeg har brug for disse ting, men kan ikke sige, at de er alt, hvad jeg behøver". Problemet opstår, når begærlighed og tilknytning dominerer dit sind, og du sætter al din lid til andre mennesker og til materielle ejendele. Det er ikke ydre genstande, som er problemet, det er det begærlige sind, som fortæller dig: "Jeg kan ikke leve uden dette". Du kan leve et liv i ufattelig luksus, men samtidigt være fuldstændig uden følelsesmæssige bindinger til dine ejendele. Den fornøjelse, som du opnår gennem dem, er meget større, hvis du kan nyde dem uden tilknytning. Hvis du kan klare det, vil dit liv blive perfekt. Som vesterlændinge har I den fordel, at I kan få alle disse ting uden for store anstrengelser. I Østen må vi virkelig kæmpe for at opnå materielle bekvemmeligheder. Som følge af det er der en tilbøjelighed til, at vi klynger os stærkere til vore ejendele, hvilket kun resulterer i mere lidelse. Men uanset hvad, er problemet altid tilknytning. Prøv at have det hele uden at være knyttet til det.

Jeg håber, at jeg har besvaret jeres spørgsmål.
Mange tak til jer alle.

*Melbourne Universitet,
Melbourne, Australien,
25. marts 1975*

En buddhistisk tilgang til psykisk sygdom

Jeg blev født i nærheden af Lhasa, Tibets hovedstad, og blev uddannet på universitetet ved Sera Klostret, et af de tre store klostre i Lhasa. Der lærte vi at gøre ende på menneskelige problemer – ikke så meget problemer i forhold til de ydre omgivelser, men snarere de indre psykiske problemer, som vi alle møder. Det var buddhistisk psykologi. Jeg studerede, hvordan man behandler psykisk sygdom.

I de seneste 10 år har jeg arbejdet med folk fra Vesten og har eksperimenteret med at finde ud af, om buddhistisk psykologi også virker på det vestlige sind. Min erfaring viser, at den har været særdeles effektiv. Nogle af de studerende fra dette arbejde inviterede mig for nylig til Vesten for at holde foredrag og give meditationskurser, og her er jeg så.

Den vigtigste pointe for os lamaer er, at vi mener, at menneskelige problemer først og fremmest stammer fra sindet, ikke fra omgivelserne. Men måske ville det være bedre, at I stiller specifikke spørgsmål. Så kan jeg tage direkte fat på de emner, der interesserer jer mest frem for at tale om ting, som I måske finder irrelevante.

Dr. Stan Gold: Mange tak til dig, Lama, fordi du ville komme. Må jeg begynde med at spørge dig, hvad du mener med "psykisk sygdom"?

Lama: Med psykisk sygdom mener jeg sind af den slags, som ikke ser virkeligheden; et sind med tilbøjelighed til enten at overdrive eller undervurdere kvalitetene ved den person eller genstand, som det opfatter, hvilket altid skaber problemer. I Vesten ville I ikke betragte dette som psykisk sygdom, men den vestlige psykologiske fortolkning

er for snæver. Hvis en person tydeligvis er følelsesmæssigt forstyrret, betragter I det som et problem, men ikke hvis han eller hun grundlæggende er ude af stand til at se virkeligheden, til at forstå sin egen, sande natur. Det er et enormt problem ikke at kende sin egen grundlæggende, mentale holdning.

Menneskelige problemer er mere end blot følelsesmæssig smerte eller forstyrrede mellemmenneskelige forhold. Disse er i virkeligheden meget små problemer. Det er, som om der findes et vældigt ocean af problemer nedenunder, men det eneste, vi ser, er de små bølger på overfladen. Det er dem, vi fokuserer på – "åh ja, det er et stort problem" – mens vi overser den egentlige årsag, det menneskelige sinds utilfredse natur. Det er svært at forestille sig, men vi betragter mennesker, som er ubevidste om deres sinds utilfredse natur, som psykisk syge. Deres sind er ikke raske.

Sp: Lama Yeshe, hvordan bærer du dig ad med at behandle folk, der er psykisk syge? Hvordan hjælper du folk med psykisk sygdom?

Lama: Ja, det er et fantastisk godt spørgsmål. Jeg behandler psykisk sygdom ved at prøve at få personen til at analysere den grundlæggende natur af det problem, han oplever. Jeg prøver at vise ham sindets sande natur, sådan at han kan bruge sit eget sind til at forstå sine problemer. Hvis han er i stand til det, kan han selv løse dem. Jeg tror ikke, at jeg kan løse hans problemer ved bare at snakke lidt med ham. Måske vil det få ham til at føle sig lidt bedre tilpas, men det er en meget forbigående lettelse. Den egentlige årsag til problemerne har dybe rødder i hans sind; så længe det er sådan, vil skiftende omstændigheder skabe flere problemer.

Min metode er at få ham til at undersøge sit eget sind for gradvist at forstå dets sande natur. Jeg har oplevet at give en person nogle få gode råd, og det fik ham til at tænke: "Åh skønt, mit problem er væk; Lama har løst det med bare nogle få ord". Men det er noget, han finder på, opspind. Det kan ikke lade sig gøre at forstå sine egne, psykiske problemer, medmindre man bliver sin egen psykolog, umuligt.

Sp: Hvordan hjælper du folk med at forstå deres problemer, hvordan bærer du dig ad?

Lama: Jeg prøver at vise dem det psykologiske aspekt af deres natur, og hvordan de kan undersøge deres eget sind. Når de kan det, vil de kunne undersøge og løse deres egne problemer. Jeg prøver at lære dem en metode.

Sp: Hvad er det helt præcist for en metode, du lærer folk til undersøgelse af sindets sande natur?

Lama: Det er grundlæggende en form for undersøgelse eller analytisk viden og visdom.

Sp: Er det en slags meditation?

Lama: Ja, analytisk eller undersøgende meditation.

Sp: Hvordan gør du det? Hvordan lærer du en person at undersøge sindet?

Lama: Lad mig give jer et eksempel. Lad os sige, at jeg har sympati for en person. Jeg må spørge mig selv: "Hvorfor har jeg det godt med denne person? Hvad får mig til at føle sådan?". Ved at undersøge dette, finder jeg måske ud af, at det bare var, fordi han engang var flink over for mig eller på grund af noget andet, der er lige så ubetydeligt og ulogisk. "Jeg elsker ham, fordi han gjorde det eller det". Sådan er det også, hvis jeg har det dårligt med nogen; Jeg kan ikke lide ham, fordi han gjorde sådan eller sådan. Men hvis man kigger nærmere efter for at se, om disse gode eller

dårlige kvaliteter virkelig eksisterer i personen, så finder man måske ud af, at den skelnen mellem ven og fjende er baseret på en meget overfladisk og ulogisk tankegang. Man baserer sin dom på ubetydelige kvaliteter, ikke på det andet menneskes totale væren. Man ser en kvalitet, som benævnes god eller dårlig, det er måske noget, som personen har sagt eller gjort, og så overdriver man den helt ude af proportion med virkeligheden. Så bliver man oprevet på grund af den måde, man opfatter tingene på. Ved at undersøge nærmere vil man forstå, at der ikke er grund til at skelne på den måde. Man holder blot sig selv fanget i lidelse, hæmmet og anspændt. Denne form for undersøgelse analyserer ikke den anden, men ens eget sind for at forstå følelserne og for at fastslå, hvordan det skelnende sind får én til at have det sådan. Denne analysemetode er fundamentalt forskellig fra den vestlige, som fokuserer overdrevent på ydre faktorer og ikke nok på den rolle, som sindet spiller for menneskers oplevelse.

Sp: Det, du siger, er altså, at problemet hører hjemme i personen selv, og du er uenig i det synspunkt, at det er samfundet, som gør mennesker syge?

Lama: Ja, jeg har for eksempel mødt mange mennesker fra Vesten, som har haft problemer med samfundet. De er vrede på samfundet, på deres forældre, på alt. Når de forstår den psykologi, jeg underviser i, tænker de: "Det er latterligt! Jeg har altid givet samfundet skylden, men i virkeligheden har det rigtige problem været inde i mig selv hele tiden". Så bliver de høflige, med respekt for samfundet, deres forældre og alle andre mennesker. Man kan ikke give samfundet skylden for sine problemer.

Sp: Hvorfor blander folk tingene sammen på den måde?

Lama: Det er, fordi de ikke kender deres egen sande natur. Omgivelserne, idéer og filosofier kan være medvirkende

årsager, men problemer kommer først og fremmest fra ens eget sind. Den måde, samfundet er organiseret på, kan selvfølgelig gøre nogle mennesker ophidsede, men problemerne er i virkeligheden små. Folk er uheldigvis tilbøjelige til at overdrive dem og blive vrede. Det er sådan, det forholder sig med samfundet, men hvis nogen tror, at verden kan eksistere uden, så drømmer de.

Sp: Lama, hvad finder du i det ocean, som er et menneskes natur?

Lama: Når jeg bruger det udtryk, så mener jeg, at menneskers problemer er som et ocean, men vi ser kun bølgerne på overfladen og ikke det, som er nedenunder. "Åh, jeg har et problem med ham. Hvis jeg slipper af med ham, så løser jeg mine problemer". Det er som at se på elektriske apparater uden at forstå, at det er tilslutningen til elektricitet, der får dem til at fungere.

Sp: Hvilken slags problemer finder vi neden under bølgerne?

Lama: Utilfredshed. Det utilfredse sind er den menneskelige naturs grundlæggende element. Vi er utilfredse med os selv, utilfredse med verden omkring os. Den utilfredshed er som et ocean.

Sp: Stiller du den anden personlige spørgsmål, for eksempel om hvordan han har det, for at hjælpe ham til at forstå sig selv?

Lama: Det gør vi engang imellem, men det er ikke almindeligt. Nogle mennesker har ret specifikke problemer. I sådanne tilfælde kan det være en hjælp at vide nøjagtigt, hvad problemerne er, for at vi kan tilbyde specifikke løsninger. Men sædvanligvis er det ikke nødvendigt, fordi alles problemer i bund og grund er ens.

Sp: Hvor meget tid bruger I på at tale med den person for at finde ud af, hvad der er hans problem, og hvordan man kan behandle det? I vestlig psykiatri bruger vi som bekendt en hel del tid sammen med patienter for at hjælpe dem til selv at opdage naturen af deres problemer. Gør I det samme eller noget andet?

Lama: Vore metoder kræver ikke, at vi tilbringer lang tid med folk individuelt. Vi forklarer problemers grundlæggende natur og muligheden for at overvinde dem; derefter underviser vi i basale teknikker til at arbejde med problemer. De praktiserer disse teknikker. Når der er gået et stykke tid, ser vi efter for at finde ud af, hvilke erfaringer de har gjort.

Sp: Siger du, at alle i bund og grund har de samme problemer?

Lama: Ja, det er rigtigt. Øst og Vest er i grunden ens. Men i Vesten skal folk være syge i klinisk forstand, før man vil kalde dem syge. Det er for overfladisk for os. Ifølge Buddhas psykologi og lamaers erfaring stikker sygdom dybere end til blot de åbenlyse kliniske symptomer. Så længe utilfredshedens ocean vedbliver at eksistere i en person, kan den mindste forandring i omgivelserne frembringe et problem. Selv det at være modtagelig for fremtidige problemer betyder efter vores opfattelse, at sindet ikke er sundt. Alle vi, der er her, er i grunden ens, fordi vore sind er utilfredse. Som følge af det kan en ganske lille forandring af vore ydre omstændigheder gøre os syge. Hvorfor? Fordi det grundlæggende problem er i vore sind. Det er langt vigtigere at udrydde det grundlæggende problem end at tilbringe al vores tid med at behandle overfladiske, følelsesmæssige problemer. Denne metode standser ikke vores vedvarende oplevelse af problemer; den erstatter blot det problem, vi lige troede at have løst, med et nyt.

Sp: Er mit grundlæggende problem det samme som hans grundlæggende problem?

Lama: Ja, det grundlæggende problem for alle er det, vi kalder uvidenhed – manglende forståelse af det utilfredse sinds natur. Så længe du har den slags sind, er du i samme båd som alle andre. Denne manglende evne til at se virkeligheden er ikke udelukkende et vestligt eller østligt problem. Det er et almenmenneskeligt problem.

Sp: Er det grundlæggende problem, at vi ikke kender sindets natur?

Lama: Ja, det er rigtigt.

Sp: Og har alle den samme natur?

Lama: Ja, samme natur.

Sp: Har alle mennesker det samme grundlæggende problem?

Lama: Ja, men der er forskelle. For hundrede år siden havde folk i Vesten for eksempel en bestemt slags problemer. De løste mange af dem, overvejende gennem teknologisk udvikling, men nu er de blevet afløst af en anden slags problemer. Det er det, jeg siger. Nye problemer erstatter de gamle og volder stadig besvær, fordi det grundlæggende problem består. Det grundlæggende problem er som et ocean, og dem, vi prøver at løse, er bare bølgerne. Det er det samme i Østen. De problemer, som folk oplever i landsbyerne, er forskellige fra dem, som folk oplever, når de bor i hovedstaden New Delhi, men de er stadig problemer. Øst, Vest, det grundlæggende problem er det samme.

Sp: Lama, sådan som jeg forstår det, sagde du, at det grundlæggende problem er, at mennesker mister kontakten med deres egen natur. Hvordan mister vi den kontakt? Hvorfor sker det?

Lama: En af grundene er, at vi er stærkt optaget af det,

som sker uden for os selv. Vi er så interesserede i det, der sker i sanseverdenen, at vi ikke giver os tid til at undersøge, hvad der sker i vore sind. Vi spørger aldrig os selv, hvorfor sanseverdenen er så interessant, hvorfor ting fremstår, som de gør, og hvorfor vi reagerer på dem, som vi gør. Jeg siger ikke, at vi skal ignorere den ydre verden, men vi burde bruge mindst samme mængde energi på at analysere vores forhold til den. Hvis vi kan fatte både subjektets og objektets natur, kan vi i virkeligheden gøre en ende på vore problemer. Måske føler du, at dit liv er perfekt i materiel henseende, men du kan stadig væk spørge dig selv: "Bliver jeg virkelig tilfreds af det her? Er det alt?". Du kan undersøge dit sind: "Hvor kommer tilfredsheden i virkeligheden fra?". Hvis du forstår, at tilfredshed ikke afhænger af ydre ting, kan du både nyde godt af materielle ejendele og have fred i sindet.

Sp: Er tilfredshedens natur forskellig fra menneske til menneske, eller er den ens for folk i almindelighed?

Lama: Hvert menneske har relativt set sin egen måde at tænke, føle og skelne på. Derfor er hver persons glæde og tilfredshed individuel relativt set. Men hvis man undersøger sagen mere grundigt, hvis man betragter de dybe, uforanderlige og mere vedvarende niveauer af følelse, lykke og glæde, vil man indse, at alle kan opnå identiske niveauer af glæde og tilfredshed. I den relative verdslige verden tænker vi: "Jeg har de og de interesser og fornøjelser, derfor må jeg have det og det og det. Hvis jeg befinder mig i andre omstændigheder, vil jeg være ulykkelig". Vore oplevelser er individuelle relativt set. Vi skelner hver især på vores egen måde. Men vi kan helt bestemt opleve identiske niveauer af lykke.

Sp: Lama, løser du folks problemer ved at få dem til at trække sig tilbage i meditation eller afskære sig fra den ydre verden? Er det din behandlingsmetode?

Lama: Ikke nødvendigvis. Folk bør være fuldstændigt bevidste om det, der foregår i deres sind og om måden, deres sind forholder sig til den ydre verden på, hvilken virkning, omgivelserne har på deres sind. Man kan ikke isolere sit liv fra verden; man bliver nødt til at se den i øjnene; man skal være åben for alt.

Sp: Lykkes din behandling altid?

Lama: Nej, ikke nødvendigvis.

Sp: Hvorfor mislykkes den i visse tilfælde?

Lama: Nogle gange er der et kommunikationsproblem. Folk misforstår, hvad jeg siger. Måske har de ikke tålmodighed til at omsætte de metoder, jeg anbefaler, til handling. Det tager tid at behandle det utilfredse sind. At forandre sindet er ikke som at male et hus. Man kan ændre husets farve på en time, men det tager meget længere tid at ændre en holdning i sindet.

Sp: Hvor lang tid taler du om? Måneder? År?

Lama: Det kommer an på personen og problemets art. Hvis du har et problem med dine forældre, kan du måske løse det på en måned. Men det kan tage mange, mange år at ændre og overvinde det fundamentalt utilfredse sind. Bølgerne er nemme, oceanet vanskeligere. Tak, det var et rigtig godt spørgsmål.

Sp: Har du en procedure til udvælgelse af de mennesker, som du evt. prøver at hjælpe?

Lama: Nej, jeg har ingen udvælgelsesprocedure.

Sp: Kommer folk bare til dig?

Lama: Ja, enhver kan komme. Alle mennesker har, uafhængigt af farve – race – klasse eller køn, det samme potentiale til at løse deres problemer. Der er ikke noget problem, som ikke kan løses gennem menneskelig visdom. Hvis man er klog, kan man løse dem alle.

Sp: Hvad med mennesker, som ikke er så kloge?

Lama: Så må man lære dem det. Visdom er ikke intuitiv. Man må få folk til at åbne sindet for den.

Sp: Kan man hjælpe børn med at løse problemer på denne måde?

Lama: Det er bestemt muligt. Men man kan ikke altid være intellektuel i forhold til børn. En gang imellem bliver man nødt til at vise dem ting gennem kunst eller sine handlinger. Det er ikke altid klogt at give dem besked på at gøre det ene eller det andet.

Sp: Hvilke råd ville du give til forældre, som vil hjælpe deres børn med at kende deres indre natur?

Lama: Jeg ville sandsynligvis sige som det første, at det er bedre ikke at bruge mange ord og intellektualisere. Det vil sandsynligvis virke meget bedre at opføre sig korrekt og skabe fredelige omgivelser. Hvis man gør det, så lærer børnene det automatisk. Selv meget små børn opfanger vibrationer. Jeg kan huske, at jeg havde det forfærdeligt som lille, når mine forældre skændtes. Det gjorde ondt. Det er ikke nødvendigt at give børn for mange beskeder, men bedre at opføre sig ordentligt, fredeligt og at skabe et godt miljø. Det er det hele; især når de er for små til at forstå sprog.

Sp: Hvor vigtig er kroppen for menneskers lykke?

Lama: Hvis man gerne vil være lykkelig, er det meget vigtigt at have en sund krop på grund af den tætte forbindelse mellem det fysiske nervesystem og sindet. En forstyrrelse i

nervesystemet vil forårsage en forstyrrelse i sindet; forstyrrelser i kroppen forårsager forstyrrelser i sindet. Der er en stærk forbindelse imellem dem.

Sp: Har du nogle råd med hensyn til kost eller seksualitet for at holde kroppen sund?

Lama: Begge dele kan være vigtige. Vi er selvfølgelig alle forskellige, så man kan ikke sige, at den samme kost vil passe til alle. Vore kroppe er individuelt vænnet til en speciel kost, og radikale kostomlægninger kan derfor give vores system et chok. Endvidere kan for meget seksuel aktivitet svække vore kroppe – det kan igen svække vores sind, koncentrationsevne eller vores visdom og evne til at tænke klart.

Sp: Hvad er for meget?

Lama: Det afhænger igen af personen. Det er ikke ens for alle. Kroppens styrke varierer fra person til person; undersøg det gennem jeres egne erfaringer.

Sp: Hvorfor er vi her? Hvad er grunden til, at vi lever?

Lama: Så længe vi er knyttet til sanseverdenen, er vi forbundet med vore kroppe, og derfor må vi leve i dem.

Sp: Men hvor skal jeg hen? Skal jeg nogen steder hen?

Lama: Ja, selvfølgelig, du har ikke noget valg. Du er ubestændig og underlagt forandring og bevægelse. Din krop består af de fire elementer, jord, vand, ild og luft, som hele tiden forandrer sig. Når de er i balance, vokser du og trives. Men hvis et af dem kommer ud af balance med de øvrige, kan det skabe kaos i din krop og forårsage din død.

Sp: Og hvad sker der så? Reinkarnerer vi?

Lama: Ja, det gør vi. Dit sind eller bevidstheden er forskellig fra din fysiske krop af kød og blod. Når du dør, efterlader

du din gamle krop, og dit sind tager bolig i en ny. Vi har i tider uden begyndelse oplevet død og genfødsel i den ene krop efter den anden. Det er det, vi forstår. Buddhas psykologi lærer os, at sindets karakteristiske natur på det forholdsmæssige plan er helt forskelligt fra naturen af den fysiske krop.

Sp: Lever vi for hele tiden at forbedre os? Når vi er blevet gamle mænd, vil vi så være bedre end nu?

Lama: Det kan man aldrig være sikker på. Gamle mænd er til tider værre end børn. Det afhænger af, hvor meget visdom, man har. Nogle børn er klogere end voksne. Man har brug for visdom for at gøre den slags fremskridt i sit liv.

Sp: Hvis man forstår sig selv bedre i dette liv, vil man så gøre fremskridt i det næste?

Lama: Ja, bestemt. Jo bedre man forstår sindets natur i dette liv, jo bedre bliver det i det næste liv. Hvis du har god forståelse for din egen natur i dag, så vil dine oplevelser allerede i dette liv, i næste måned, være bedre.

Sp: Lama, hvad betyder *nirvana*?

Lama: Nirvana er sanskrit og betyder frihed eller befrielse. Indre befrielse. Det betyder, at hjertet ikke længere er bundet af det ukontrollerede, utæmmede, misfornøjede sind eller af tilknytning. Når man erkender sindets absolutte natur, befrier man sig selv fra trældom og bliver i stand til at finde glæde og tilfredshed uafhængigt af sanseobjekter. Vore sind er bundne og ufrie på grund af forestillingen om et jeg. For at løsne båndene er vi nødt til at miste vores jeg. Det virker måske mærkeligt for jer at miste sit jeg. Det er bestemt ikke noget, vi taler om i Vesten. Her lærer vi tværtimod at opbygge vores jeg; hvis man ikke har et stærkt jeg, er man fortabt, svag og ikke menneskelig. Dette lader til at være samfundets synspunkt. Fra den buddhistiske

psykologis synspunkt er forestillingen om et jeg imidlertid vores største problem, problemernes konge; andre følelser er som ministre. Jeget er konge. Når man når hinsides jeget, forsvinder de andre illusioners ministerråd, det oprørte, ufrie sind forsvinder, og man opnår en lyksalig sindstilstand, der varer evigt. Det er det, vi kalder nirvana. Dit sind er ikke længere betinget eller bundet af noget andet, som nu. Da vore sind i øjeblikket afhænger af andre fænomener, fører de vores sind med sig. Vi har ingen kontrol; vores sind bliver ført afsted som et dyr med et reb gennem næseborene. Vi er ufrie; vi har ingen uafhængighed. Vi tror selvfølgelig, at vi er frie og selvstændige, men det er vi ikke; vi mangler indre frihed. Vi lider, hver gang det ukontrollerede sind melder sig. Befrielse betyder derfor at være fri og uafhængig af omstændighederne og en oplevelse af stabil, evigtvarende lykke i stedet for de op- og nedture, der hører til vores normale liv. Det er nirvana. Dette er selvfølgelig bare en kort forklaring; vi kunne tale om det i timevis, men ikke nu. Hvis man imidlertid forstår den indre friheds natur, indser man at kortvarige sansenydelser slet ikke er nok, at de ikke er det vigtigste. Man indser, at man som menneske har evnen og metoderne til at nå en evigtvarende, permanent tilstand af betingelsesløs glæde. Det sætter livet i et nyt perspektiv.

Sp: Hvorfor tror du, at den buddhistiske psykologis metoder giver bedre chancer for at opnå evigtvarende lykke, mens det er svært eller umuligt med andre metoder?

Lama: Jeg siger ikke, at vi kan undvære andre metoder, fordi de buddhistiske virker. Mennesker er forskellige; individuelle problemer kræver individuelle løsninger. Den samme metode vil ikke virke for alle. Man kan ikke sige i Vesten, at kristendommen tilbyder en løsning på alle menneskelige problemer, og derfor har vi ikke brug for psykologi eller hinduisme eller nogen anden filosofi. Det er forkert. Vi har brug for mange forskellige metoder, fordi

mennesker har forskellige personligheder og forskellige følelsesmæssige problemer. Men det virkelige spørgsmål, som vi må stille til enhver metode er, om den virkelig og for altid kan gøre helt ende på menneskelige problemer? Buddha selv underviste faktisk i en forbløffende mangfoldighed af psykologiske hjælpemidler til løsning af et vældig bredt spektrum af problemer. Nogle mennesker mener, at buddhismen er et temmelig ubetydeligt emne. Men i virkeligheden gav Buddha milliarder af løsningsforslag på de utallige problemer, folk møder. Det virker næsten, som om hvert eneste menneske har fået en personlig løsning. Buddhismen siger aldrig, at der kun er én løsning til et problem, at: "Dette er den eneste måde". Buddha gav en utrolig mængde forskellige løsninger til ethvert tænkeligt menneskeligt problem. Men det er heller ikke sådan, at der er øjeblikkelige løsninger på ethvert specielt problem. Nogle problemer skal overvindes gradvist, lidt efter lidt. Buddhistiske metoder tager også højde for dette. Det er derfor, at vi har brug for mange metoder.

Sp: Ind imellem ser vi patienter med så svære forstyrrelser, at det er nødvendigt med store mængder medicin eller bare masser af tid for overhovedet at kunne kommunikere med dem. Hvordan nærmer du dig et menneske, som du ikke engang kan kommunikere intellektuelt med?

Lama: Først prøver vi ganske langsomt at blive venner med dem og vinde deres tillid. Når de så gør fremskridt, begynder vi at kommunikere. Der virker selvfølgelig ikke altid. Omgivelserne er også vigtige – et roligt hus på landet, et fredfyldt sted, passende billeder, farver og den slags ting. Det er svært.

Sp: Nogle vestlige psykologer mener, at aggression og vrede er en vigtig og nødvendig del af den menneskelige natur, at vrede er en slags positiv drivkraft, selv om den ind

imellem skaber problemer for folk. Hvad er dit syn på vrede og aggression?

Lama: Jeg opmuntrer folk til ikke at udtrykke deres vrede, til ikke at lukke den ud. I stedet prøver jeg at få folk til at forstå, hvorfor de bliver vrede, hvad der forårsager vreden, og hvordan den opstår. Når man indser disse sammenhænge, går vreden i sig selv igen i stedet for at vise sig udadtil. Nogle mennesker i Vesten tror, at man gør sig fri af vreden ved at udtrykke den, at man gør en ende på den ved at lukke den ud. Det, der i virkeligheden sker i dette tilfælde er, at man efterlader et aftryk i sit sind til at blive vred igen. Virkningen er præcis den modsatte af det, de tror. Det ser ud som om vreden slap væk, men i virkeligheden samler man mere vrede i sit sind. De aftryk, som vrede efterlader i bevidstheden, forstærker simpelthen tendensen til at reagere på situationer med mere vrede. Men det, at man ikke tillader vreden at komme ud, betyder ikke, at man undertrykker den, eller at den bliver indestængt. Det er også farligt. Man bliver nødt til at lære at undersøge den dybere natur af vrede, aggression, angst, eller hvad man nu end er plaget af. Når man undersøger den dybere natur af negativ energi, vil man indse, at den i virkeligheden er ganske uden substans, at den kun er sind. Når det mentale udtryk ændrer sig, forsvinder den negative energi, opløst af den visdom, som forstår dens natur.

Sp: Hvor kom det allerførste øjeblik af vrede fra? Den vrede, som efterlod det ene aftryk efter det andet?

Lama: Vreden kommer fra tilknytning til sansenydelser. Undersøg det. Det er vidunderlig psykologi, men den kan være svær at forstå. Når nogen rører ved noget, man er knyttet til, bliver man ophidset. Tilknytning er kilden til vrede.

Dr. Gold: Kære Lama, mange tak, fordi du kom og besøgte os. Det har været meget, meget interessant.

Lama: Selv tak, jeg er meget glad for at have mødt jer alle sammen.

*Prince Henry's Hospital,
Melbourne, Australien
25. marts 1975*

Alt kommer fra sindet

Buddhisme kan forstås på mange forskellige niveauer. Folk, som følger den buddhistiske vej, gør det gradvist. Ligesom man langsomt går igennem skole og universitetet med eksaminer ved overgang fra et år til det næste, således bevæger praktiserende buddhister sig fremad, skridt for skridt, på vejen til oplysning. I buddhismen taler vi imidlertid om forskellige niveauer af sindet; her henviser ordene højere og lavere til fremskridt på den spirituelle vej.

I Vesten er man tilbøjelig til at betragte buddhismen som en religion i vestlig forstand. Dette er en misforståelse. Buddhismen er helt åben; vi kan tale om alt. Buddhismen har sin doktrin og filosofi, men opmuntrer også til videnskabelige forsøg både på det indre og ydre plan. Lad være med at betragte buddhismen som et slags snæversynet, tillukket trossystem. Det er ikke tilfældet. Buddhistisk doktrin er ikke historisk opspind eller produkt af fantasi eller spekulation, men en præcis psykologisk forklaring på sindets virkelige natur.

Når man betragter den ydre verden, får man et meget stærkt indtryk af, at den eksisterer i virkeligheden. Man indser formentlig ikke, at det stærke indtryk blot er en fortolkning, som sindet laver af det set. Man tror, at den stærke, solide virkelighed faktisk eksisterer der ude, og måske føler man sig tom, når man kigger ind i sig selv. Dette er også en misforståelse. Det stærke indtryk af en verden, der tilsyneladende har reel eksistens, er faktisk en projektion fra ens eget sind. Alt, hvad man oplever – følelser, fornemmelser, former og farver – kommer fra sindet.

Hvad enten man står op om morgenen med et omtåget sind, og verden omkring en forekommer mørk og tåget,

eller man vågner med et klart sind, og verden synes smuk og let, så må man forstå, at disse forskellige indtryk kommer fra ens eget sind snarere end fra forandringer i de ydre omgivelser. I stedet for at misfortolke de oplevelser, som man måtte få i sit liv, ved at bruge forkerte betegnelser om dem, så må man indse, at de ikke er ydre virkelighed, men kommer fra sindet.

Når alle i dette auditorium for eksempel kigger på et enkelt objekt – mig, Lama Yeshe – så har enhver af jer en helt speciel oplevelse, selv om I alle kigger samtidigt på den ene ting. Disse forskellige oplevelser kommer ikke fra mig; de kommer fra jeres egne sind. Måske tænker I: "Hvordan kan han dog sige sådan? Vi ser alle det samme ansigt, den samme krop, det samme tøj", men det er bare en overfladisk fortolkning. Undersøg det nærmere, og så vil I indse, at måden, I opfatter mig på, de følelser, I har, er individuelle, og at I alle er forskellige på det plan. Disse forskellige opfattelser kommer ikke fra mig, men fra jeres egne sind. Det er det, som er min pointe.

Måske opstår tanken: "Arh, han er bare en lama; det eneste, han ved noget om, er sind. Han ved ikke noget om betydningsfulde, videnskabelige fremskridt som satellitter eller anden avanceret teknologi. Man kan ikke på nogen måde sige, at disse ting kommer fra sindet". Men undersøg det. Når jeg siger "satellit", får man et mentalt billede af den genstand, som man har fået at vide, er en satellit. Da den første satellit var blevet lavet, sagde dens opfinder: "Jeg har lavet denne ting, som kredser rundt om jorden; den kaldes en "satellit"". Da så alle andre så den, tænkte de: "Åh, det er en satellit". Men "satellit" er bare et navn, ikke sandt?

Før satellittens opfinder rent faktisk lavede den, tænkte han på den og visualiserede den i sit sind. Med udgangspunkt

i dette billede gik han igang med at skabe den. Så fortalte han alle, at "dette er en satellit". Og alle tænkte: "Næh, en satellit; hvor skønt og herligt". Det viser, hvor latterlige vi er. Folk giver ting navne, vi holder fast i navnet og tror, at det er virkeligheden. Det er det samme, ligegyldigt hvilke farver og former, vi holder fast i. Undersøg det.

Hvis I forstår det, som jeg forklarer her, vil I indse, at satellitter osv. faktisk kommer fra sindet. Uden sindet findes der ikke en eneste manifesteret fysisk eksistens i hele sanseverdenen. Hvad eksisterer uden sind? Se på alle de varer, man finder i supermarkeder: Så mange fødevarer, så mange forskellige ting. Først opfandt folk det hele og gav det forskellige navne, og så viser det sig alt sammen for os. Hvis alle disse tusindvis af supermarkedsvarer såvel som jetfly, raketter og satellitter stammer fra sindet, er der så overhovedet noget, der ikke kommer derfra?

Hvis man undersøger, hvordan sindet udtrykker sig, forskellige synspunkter, følelser og fantasi, vil man indse, at alle følelser og den måde, man lever sit liv på, måden man forholder sig til andre på, alt sammen kommer fra ens eget sind. Hvis man ikke forstår, hvordan sindet fungerer, vil man blive ved med at få negative oplevelser som vrede og depression. Hvorfor kalder jeg et deprimeret sind negativt? Fordi et deprimeret sind ikke forstår, hvordan det fungerer. Et sind uden forståelse er negativt. Et negativt sind trækker dig ned, fordi alle dets reaktioner er forurenede. Et forstående sind fungerer klart. Et klart sind er et positivt sind.

Ethvert følelsesmæssigt problem opstår på grund af sindets funktionsmåde; det grundlæggende problem er måden, hvorpå man fejlidentificerer sig selv. Har du normalt et lavt selvværd, og ser du dig selv som et dårligt menneske, mens du i virkeligheden ønsker et perfekt liv af højeste kvalitet?

Du har da ikke lyst til at være et dårligt menneske, vel? For at rette op på det synspunkt og blive et bedre menneske, behøver du ikke presse dig selv eller hoppe fra din egen kultur til en anden. Det eneste, du behøver at gøre, er at forstå din sande natur, det du allerede er. Det er det hele og såre enkelt.

Det, som jeg taler om her, er ikke tibetansk kultur eller et eller andet østligt trip. Jeg taler om dit trip. Faktisk er det ligegyldigt, hvis trip jeg taler om; vi er alle grundlæggende ens. Hvad er forskellen? Vi har alle et sind; vi opfatter alle ting gennem vore sanser; vi er alle lige i vore ønsker om at nyde sanseverdenen; og alle holder vi i samme grad fast i den uden at kende vor egen indre verdens eller den ydre verdens virkelighed. Der er ingen forskel, hvad enten vi har kort eller langt hår, er sorte, hvide eller røde. Måden, vi klæder os på, har heller ingen betydning. Vi er alle ens. Hvorfor? Fordi det menneskelige sind er som et ocean, og vi er meget ens i den måde, vi har udviklet os på her på jorden.

En overfladisk iagttagelse af sanseverdenen kunne få os til at tro, at folks problemer er forskellige. Ved nærmere undersøgelse vil vi se, at de er ens. Det, der får problemerne til at forekomme enestående, er de forskellige tolkninger af oplevelserne.

Buddha lagde aldrig særlig vægt på tro. I stedet ansporede han os til at undersøge og prøve at forstå vor egen eksistens' virkelighed. Han lagde aldrig vægt på, at vi skulle vide, hvad han var, hvad en Buddha er. Det eneste, han ønskede, var at vi forstod vor egen natur. Det er helt ligetil, ikke sandt? Ved helt enkelt at yde den rette indsats forstår vi tingene gennem egen erfaring og udvikler gradvist alle erkendelser.

Men måske har I et spørgsmål om bjerge, træer og oceaner? Hvordan kan de komme fra sindet? Og så vil jeg spørge jer: Hvad er bjergets natur? Hvad er et oceans natur? Eksisterer ting nødvendigvis sådan, som vi ser dem? Når man betragter bjerge og oceaner, viser de sig overfladisk set som bjerge og oceaner. Men deres natur er faktisk anderledes. Hvis hundrede mennesker samtidigt betragter et bjerg, ser de alle forskellige aspekter, forskellige farver, forskellige karakteristika. Hvis syn af bjerget er så det rigtige? Hvis I kan svare på det, har I svaret på jeres eget spørgsmål.

Som konklusion siger jeg, at det hverdagsagtige, overfladiske syn på sanseverdenen ikke afspejler dens sande virkelighed. Måden at fortolke Melbourne på, fantasien om, hvordan Melbourne eksisterer har overhovedet intet med Melbournes virkelighed at gøre – selv om man er født i Melbourne og har tilbragt hele sit liv med dets op- og nedture der. Undersøg det.

Alt dette fremsætter jeg ikke som en definitiv erklæring, men snarere som et forslag til at se på tingene med friske øjne. Jeg prøver ikke på at pådutte jer mine egne idéer, men anbefaler bare, at I undersøger tingene med et anderledes og frisk sind og underkender jeres sædvanlige, sløve sind, der simpelthen tager alt for pålydende.

De fleste beslutninger, som sindet har taget fra fødslen af – "dette er rigtigt, dette er forkert, dette er ikke virkeligt" – har været misforståelser. Et sind, der er besat af misforståelser, er et sind, som vakler, som aldrig er sikker på noget som helst. En lille forandring i de ydre betingelser får det til at flippe ud; det bliver tosset selv af små ting. Hvis man bare kunne se hele billedet, vil man indse, hvor dumt dette er. Men vi ser ikke helheden; den er for stor for os.

Det vise sind – viden og visdom eller universel bevidsthed – forvirres aldrig af små ting. Da det ser helheden, ofrer det aldrig opmærksomhed på ubetydelige detaljer. Energi herfra, der støder sammen med energi derfra, ryster aldrig de vise, fordi de forventer, at den slags ting sker; det er en del af deres natur. Hvis man lever i den misforståelse, at livet vil være perfekt, vil man altid blive chokeret på grund af de op- og nedture, der er en naturlig del af livet. Hvis man forventer, at livet vil have op- og nedture, vil sindet være meget mere fredfyldt. Hvad er perfekt i den ydre verden? Intet. Eftersom sindets og kroppens energi er uløseligt forbundet med den ydre verden, hvordan kan man så forvente, at livet vil forløbe perfekt? Det kan man ikke.

Mange tak. Jeg håber, at I har forstået, hvad jeg har sagt, og at jeg ikke har skabt flere misforståelser. Vi bliver nødt til at slutte nu, tak.

*Latrobe Universitetet
Melbourne, Australien
27. marts 1975*

Sindets ocean

Undersøg jeres sind. Hvis I brændende tror på, at al jeres glæde kommer fra materielle genstande, og I vier hele jeres liv til jagten på dem, så er I styret af en alvorlig misforståelse. Denne holdning er ikke blot noget intellektuelt. Når I hører dette for første gang, tænker I måske, "Ja, men sådan et sind har jeg ikke. Jeg tror ikke fuldt og fast på, at ydre genstande vil bringe mig lykke". Men kig nærmere efter i sindets spejl. I vil indse, at en sådan holdning rent faktisk eksisterer hinsides intellektet, og at de handlinger, I udfører hver dag, viser, at I inderst inde tror på misforståelsen. Brug nu et øjeblik på at se ind i jer selv for at finde ud af, om I faktisk er påvirket eller ej af sådan et lavere sind.

Et sind med så stærk en tro på den materielle verden er indskrænket, begrænset og mangler rummelighed. Dets natur er syg, usund eller i buddhistisk terminologi, dualistisk.

I mange lande er folk bange for mennesker, som opfører sig usædvanligt; som for eksempel tager stoffer. De laver love mod brug af stoffer og indfører omstændelige toldeftersyn for at pågribe folk, der smugler stoffer ind i landet. Undersøg dette nærmere. Stofmisbrug kommer ikke fra stoffet selv, men fra personens sind. Det ville være mere fornuftigt at frygte den psykologiske holdning – det forurenede sind – som får folk til at tage stoffer eller på anden måde opføre sig selvdestruktivt. I stedet gør vi et stort nummer ud af stofferne selv, mens vi fuldstændigt ignorerer sindets rolle. Dette er også en alvorlig misforståelse, meget værre end de stoffer, som nogle få mennesker tager.

Misforståelser er meget farligere end blot nogle få stoffer. Stofferne selv har ikke for udbredelse, men misforståelser kan brede sig overalt og blive årsag til vanskeligheder

og uro i et helt land. Alt dette kommer fra sindet. Problemet er, at vi ikke forstår sindets psykologiske natur. Vi er kun opmærksomme på de fysiske stoffer, som folk tager; vi er fuldstændigt uvidende om de tåbelige idéer og forurenede og fejlagtige opfattelser, som krydser grænser hele tiden.

Alle psykiske problemer kommer fra sindet. Vi må behandle sindet snarere end at fortælle folk, "Åh, du er ulykkelig, fordi du føler dig svag. Det, du har brug for, er en ny bil med mange hestekræfter eller materielle ejendele af anden slags". At fortælle folk at de skal gå ud og købe noget for at blive lykkelige, er ikke noget klogt råd. Personens grundlæggende problem er spirituel utilfredshed, ikke mangel på materielle ejendele. Når det drejer sig om tilgangen til psykiske problemer og måden at behandle patienter på, er der stor forskel på Buddhas psykologi og den, som bliver praktiseret i Vesten.

Når patienten kommer tilbage og siger, "Nå, men jeg købte den bil, som du anbefalede, men jeg er stadig ulykkelig", så vil lægen måske sige: "Du skulle have købt en, der kostede mere" eller "Du skulle have valgt en bedre farve". Selvom han så gør det, vil han stadig vende ulykkelig tilbage. Uanset hvor mange overfladiske forandringer, der gøres i et menneskes omgivelser, vil hans problemer ikke holde op. I stedet for hele tiden at erstatte en ophidset sindstilstand med en anden – hvorved vi simpelthen skifter et problem ud med et andet og endnu et – i en uendelighed, anbefaler den buddhistiske psykologi, at vi for en tid fuldstændigt opgiver biler og ser, hvad der sker. Det løser ingenting at erstatte et problem med et andet; det er blot forandring. Selvom forandring ofte kan være nok til at narre folk til at tro, at de får det bedre, så er det ikke tilfældet. I grunden oplever de stadig det samme. Selvfølgelig mener jeg ikke alt dette bogstaveligt. Jeg prøver bare at illustrere, hvordan

folk prøver at løse psykiske problemer med materielle midler.

Accepter dit sinds natur. Som mennesker søger vi altid tilfredsstillelse. Ved at kende sindets natur kan vi tilfredsstille os selv på det indre plan, måske endda for evigt. Men man må erkende sit eget sinds natur. Vi ser sanseverdenen så klart, men er fuldstændigt blinde for vores indre verden, hvor de vedvarende misforståelser styrer os, så vi forbliver ulykkelige og utilfredse. Det er det, som vi må opdage.

Det er derfor særdeles vigtigt, at man ikke svæver i den vildfarelse, at det kun er ydre genstande, som kan give tilfredsstillelse og gøre livet værd at leve. Som jeg sagde før, er denne tro ikke bare intellektuel – denne illusion har dybe rødder langt ind i ens sind. Mange af de stærkeste ønsker, vi har, er begravet dybt nede under intellektet; det, som ligger neden under intellektet, er sædvanligvis meget stærkere end intellektet selv.

Nogle mennesker tror måske at, "min grundlæggende psykologi er sund. Jeg har ikke tiltro til materielle ting; jeg studerer religion". Det, at man har lært noget om religiøs filosofi eller doktrin, gør ikke i sig selv nogen til en spirituel person. Mange universitetsprofessorer kan give klare, intellektuelle forklaringer på buddhismen, hinduismen og kristendommen, men det i sig selv gør dem ikke til spirituelle mennesker. De er mere en slags turistguider for spirituelt nysgerrige mennesker. Hvis du ikke kan omsætte dine ord til erfaring, så hjælper din lærdom hverken dig selv eller andre. Der er stor forskel på at kunne forklare religion intellektuelt og at forvandle den viden til spirituel erfaring.

Man må omsætte det, man har lært, til sin egen erfaring og forstå resultaterne af forskellige handlinger. En kop te er

formentlig mere nyttig end lærde studier af en filosofi, som ikke kan understøtte ens sind, fordi man ikke har nøglen – den slukker i det mindste tørsten. At studere en filosofi, der ikke fungerer, er spild af tid og energi.

Jeg håber, at I forstår den rigtige betydning af ordet "spirituel". Det betyder at lede efter, at undersøge sindets sande natur. Der er intet spirituelt udenfor. Min bedekrans er ikke spirituel, mine munkerøber heller ikke. Spirituel betyder sindet, og spirituelle mennesker er dem, som søger dets natur. Derigennem når de frem til at forstå virkningen af deres opførsel, af de handlinger, som de udfører med deres krop, tale og sind. Hvis du ikke forstår de karmiske resultater af det, du tænker og gør, så er det ikke muligt for dig at blive et spirituelt menneske. Det, at du kender til religiøs filosofi, er ikke nok i sig selv.

For at træde ind på den spirituelle vej må du begynde med at forstå din egen mentale holdning og måden, som dit sind opfatter ting på. Hvis du er helt fanget af tilknytning til bittesmå atomer, så vil dit begrænsede, krævende sind gøre det umuligt for dig at nyde livets glæder. Den energi, der kommer udefra, er så ufatteligt begrænset, at dit eget sind vil blive ligeså begrænset, hvis du tillader dig selv at blive bundet af den. Når dit sind er indsnævret, så bliver du meget nemt ophidset af små ting. Åbn dit sind og lad det blive som et ocean.

Vi hører religiøse mennesker tale meget om moral. Hvad er moral? Moral er den visdom, som forstår sindets natur. Det sind, som forstår sin egen natur, bliver automatisk moralsk eller positivt, og de handlinger, som er motiveret af sådan et sind, bliver også positive. Det er det, vi kalder moral. Det indskrænkede sinds grundlæggende natur er uvidenhed; derfor er det indskrænkede sind negativt.

Hvis man kender sit eget sinds psykologiske natur, bliver depression spontant jaget bort; alle levende væsner bliver ens venner i stedet for at være fjender og fremmede. Det indskrænkede sind afviser; visdom tager imod. Undersøg jeres sind og find ud af, om dette er sandt eller ej. Om I så kunne skaffe jer hver eneste sansenydelse, som universet kan tilbyde, ville I stadig ikke være tilfredse. Det viser, at tilfredshed kommer indefra, ikke fra noget ydre.

Nogle gange forbløffes vi over den moderne verden, "sikke fantastiske fremskridt, den videnskabelige teknologi har gjort - vidunderligt! Før i tiden havde vi aldrig disse ting". Men træd et skridt tilbage og kig en gang til. Mange af de ting, som vi syntes var fantastiske for ikke så længe siden, rejser sig nu imod os. Ting, som vi udviklede for at hjælpe os i livet, er nu til skade for os. Se ikke blot på jeres nærmeste omgivelser, men udvid undersøgelsen så meget som muligt, og I vil indse sandheden i det, jeg siger. Når vi til at begynde med skaber materielle ting, tænker vi, "ja, dette er nyttigt". Men denne ydre energi vender sig gradvist indad og ødelægger sig selv. Sådan er naturen af de fire elementer jord, vand, ild og luft. Det er dette, som buddhistisk videnskab lærer os.

Kroppen er ingen undtagelse fra denne regel. Så længe elementerne samarbejder med hinanden, udvikler kroppen sig smukt. Men efter et stykke tid, vender elementerne sig mod sig selv og ender til sidst med at ødelægge ens liv. Hvorfor sker dette? På grund af de materielle fænomeners begrænsede natur: Når deres kræfter er opbrugt, styrter de sammen ligesom de gamle, smuldrende bygninger, vi ser rundt om os. Når vore kroppe bliver syge og affældige, er det tegn på, at vore indre energier er i konflikt og ude af balance. Dette er den materielle verdens natur og har intet med tro at gøre. Så længe vi bliver ved med at fødes i

den menneskelige krops kød og blod, vil vi opleve dårlige betingelser, hvad enten vi tror på det eller ej. Dette er den jordiske krops naturlige evolution.

Det menneskelige sind er imidlertid fuldstændig anderledes. Det menneskelige sind har potentialet til at udvikle sig i det uendelige. Hvis I er i stand til selv i det små at opdage, at sand tilfredsstillelse kommer fra sindet, vil I forstå, at I kan udvide denne opdagelse uendeligt, og at det er muligt at finde evig tilfredsstillelse.

Det er faktisk meget enkelt. I kan selv undersøge det lige nu. Hvor oplever I følelsen af tilfredshed? I jeres næse? Øje? Hoved? Lunger? Hjerte? Mave? Hvor er den følelse af tilfredshed? I jeres ben? Hånd? Hjerne? Nej, den er i jeres sind. Hvis I siger, at den er i hjernen, hvorfor kan I så ikke sige, at den er i jeres næse eller ben? Hvorfor skelner I? Hvis jeres ben gør ondt, føler I det dernede, ikke inden i jeres hoved. Men ligegyldigt hvilken følelse I oplever, om det er smerte, nydelse eller andet, så er det alt sammen udtryk for sindet.

Når I siger, "jeg havde en god dag i dag", viser det, at jeres sind fastholder mindet om en dårlig dag. Uden de etiketter, som sindet skaber, er der hverken gode eller dårlige oplevelser. Når I siger, at middagen i aften var god, betyder det, at jeres sind fastholder oplevelsen af en dårlig middag. Uden oplevelsen af en dårlig middag, er det ikke muligt for jer at kalde middagen i aften for god.

At sige "jeg er en god ægtemand" eller "jeg er en dårlig hustru" er ligeledes blot udtryk for sindet. En person, der siger, "jeg er et dårligt menneske", er det ikke nødvendigvis; et menneske, der siger, "jeg er god", er ikke nødvendigvis god. Den mand, der siger, "jeg er sådan en god ægtemand", gør

det måske fordi hans sind er fuldt af forstyrrende, negativ stolthed. Hans indskrænkede sind, fanget i illusionen om at han rent faktisk er god, skaber i virkeligheden store vanskeligheder for hans kone. Hvordan er han en god ægteemand? Selv om han sørger for mad og tøj til sin kone, hvordan kan han være en god ægteemand, når hun dag efter dag må leve med hans arrogance?

Hvis man forstår de menneskelige problemers psykologiske aspekter, kan man faktisk udvikle sand kærlighed og venlighed over for andre. Blot at tale om kærlighed og venlighed hjælper ikke et menneske til at udvikle disse følelser. Nogle mennesker har måske læst om kærlighed og venlighed hundredvis af gange, men deres sind er lige modsat. Det er ikke bare filosofi eller ord; det er en viden om, hvordan sindet fungerer. Kun da kan man udvikle kærlighed og venlighed, kun da kan man blive et spirituelt menneske. Ellers er det bare på det intellektuelle plan – ligesom den arrogante mand, der tror, at han er en god ægteemand – selv om man måske tror, at man er et spirituelt menneske. Det er bare en fiktion, som ens sind opfinder.

Det er så værdifuldt at vie sit dyrebare menneskeliv til at kontrollere sit sind, der er som en gal elefant og til at målrette sin stærke, mentale energi. Hvis man ikke tøjler sin mentale energi, så vil forvirring fortsat rase gennem ens sind, og livet vil være fuldstændig spildt. Vær så forstandig som overhovedet muligt med jeres eget sind. Det gør jeres liv værd at leve.

Jeg har ikke meget mere at fortælle jer, men spørg gerne, hvis I har spørgsmål.

Sp: Jeg forstår, hvad du sagde, at det bringer en lykke at kende sit eget sinds natur, men du brugte udtrykket "evig",

hvilket indebærer, at man kan transcendere sin fysiske krops død, hvis man forstår sit sind fuldstændigt. Er dette korrekt?

Lama: Ja, det er rigtigt. Men det er ikke det hele. Man kan forvandle negativ fysisk energi til visdom, hvis man ved hvordan. På denne måde fordøjer ens negative energi sig selv uden til sidst at blokere det psykiske nervesystem. Det er muligt.

Sp: Er sindet kroppen, eller er kroppen sindet?

Lama: Hvad mener du?

Sp: Fordi jeg opfatter kroppen.

Lama: Fordi du opfatter den? Opfatter du denne bedekrans? (rækker den i vejret)

Sp: Ja.

Lama: Gør det bedekransen til sind, at du opfatter den?

Sp: Det er det, jeg spørger dig om.

Lama: Tja, det er et godt spørgsmål. Din krop og dit sind er meget tæt forbundne. Når noget påvirker din krop, påvirker det også dit sind. Men det betyder ikke, at din fysiske krops relative natur, dens kød og blod, er sind. Det kan man ikke sige.

Sp: Hvad er buddhismens mål: Oplysning, broderskab, universel kærlighed, superbevidsthed, erkendelse af sandheden, opnåelse af nirvana?

Lama: Alt det, du har nævnt: Superbevidsthed, den fuldstændigt vågne bevidsthedstilstand, universel kærlighed og fravær af partiskhed eller ensidighed i erkendelse af, at alle levende væsner i hele universet er lige i ønsket om at være lykkelige og undgå at føle sig ulykkelige. Vore dualistiske sind, der er fulde af forkerte opfattelser, skelner

i øjeblikket på denne måde: "Dette er min nære ven, jeg vil have hende for mig selv og ikke dele hende med andre". Et af buddhismens formål er at opnå det modsatte af dette, nemlig universel kærlighed. Det endelige mål er selvfølgelig oplysning. Formålet med Buddhas belæringer om sindets natur er kort sagt, at vi opnår alle de erkendelser, som du nævnte.

Sp: Men hvilken af dem anses for at være det højeste eller vigtigste mål?

Lama: De højeste mål er oplysning og udvikling af universel kærlighed. Det indskrænkede sind finder det vanskeligt at erfare sådanne erkendelser.

Sp: Hvordan stemmer farver i tibetanske malerier overens med tilstande, man når i meditation eller med forskellige psykologiske tilstande?

Lama: Forskellige sind oplever forskellige farver. Når vi er vrede, siger vi, at vi ser rødt. Det er et godt eksempel. Ved andre sindstilstande ser man deres respektive farver for sig. I nogle tilfælde, hvor folk er følelsesmæssigt forstyrrede og ude af stand til at fungere i deres dagligdag, kan det at blive omgivet af bestemte farver hjælpe dem med at falde til ro. Hvis man tænker over dette, vil man opdage, at farve faktisk kommer fra sindet. Når man bliver vred og ser rødt, kommer den farve så indefra eller udefra? Tænk over det.

Sp: Du siger, at man for at have en idé, om at noget er godt, også må have en forestilling om noget, der er dårligt. Hvilke praktiske følger har det i hverdagen?

Lama: Det, jeg sagde, var, at når man tolker ting som værende godt eller dårlige, så er det en fortolkning, som kommer fra ens eget sind. Det, som er dårligt for dig, er ikke nødvendigvis dårligt for mig.

Sp: Men det, der er dårligt for mig, er stadigvæk dårligt for mig.

Lama: Det er dårligt for dig, fordi dit sind kalder det dårligt.

Sp: Kan jeg hæve mig op over det?

Lama: Ja, du kan. Du bliver nødt til at stille og besvare spørgsmålet, "hvorfor siger jeg, at dette er dårligt?" Du må spørge til både subjekt og objekt, både de ydre og indre situationer. På den måde kan du indse, at virkeligheden er et sted mellem yderlighederne, at der er et forenet sind i rummet mellem de to. Det er visdom.

Sp: Hvor gammel var du, da du blev optaget i klostret?

Lama: Jeg var seks år.

Sp: Hvad er nirvana?

Lama: Når man hæver sig op over det oprørte sind med dets forkerte forestillinger og opnår en fuldstændigt integreret og evigt fyldestgørende visdom, har man nået nirvana.

Sp: Enhver religion siger, at den er den eneste vej til oplysning. Accepterer buddhismen det synspunkt, at alle religioner stammer fra samme kilde?

Lama: Der er to måder at besvare det spørgsmål på, den absolutte og den relative. Religioner, som lægger vægt på opnåelse af oplysning, taler formentlig om det samme, men der, hvor de adskiller sig fra hinanden, er i deres fremgangsmåde, i deres metoder. Jeg tror, at det er nyttigt. Men det er også rigtigt, at nogle religioner kan være baseret på misforståelser. Men jeg tager ikke afstand fra dem af den grund. For et par tusind år siden var der for eksempel nogle ældgamle Hindu traditioner, hvor man troede, at solen og månen var guder. Nogle af dem eksisterer stadig. Fra mit synspunkt er de forestillinger forkerte, men alligevel siger

jeg, at de er gode. Hvorfor? Fordi de trods alt lærer mennesker det grundlæggende moralsk rigtige i at være et godt menneske og ikke skade andre, selv om de filosofisk set er ukorrekte. Det giver deres tilhængere mulighed for at nå det punkt, hvor de selv opdager, "åh, men jeg plejede at tro, at solen var en gud, men nu ser jeg, at jeg tog fejl". Derfor er der noget godt i enhver religion, og vi burde ikke dømme, "det her er fuldstændig rigtigt, det her er helt forkert."

Sp: Hvordan er livet i disse dage for folk i Tibet, så vidt du ved? Har de frihed til at dyrke deres buddhistiske religion som før?

Lama: De er ikke frie, og de har forbud imod enhver religiøs praksis. De kinesiske myndigheder er fuldstændigt imod alt, hvad der har med religion at gøre. Klostre er blevet ødelagt, og hellige skrifter brændt.

Sp: Men selv om deres bøger er blevet brændt, holder de ældre så stadig Dharmaen i deres hjerter og sind, eller har de glemt alt?

Lama: Det er umuligt at glemme, at adskille deres sind fra så mægtig en visdom. Derfor forbliver Dharmaen i deres hjerter.

Sp: Alle religioner, for eksempel hinduismen, lærer deres tilhængere at undgå onde og at praktisere gode gerninger, og at det vil resultere i god karma. Hvordan vil denne opsparing af god karma ifølge buddhismen hjælpe en person til at opnå oplysning?

Lama: Spirituel udvikling sker ikke gennem radikal forandring. Formørkelser bliver ganske langsomt fjernet eller rensset ud. Der er en gradvis evolution. Det tager tid. Nogle mennesker kan for eksempel ikke acceptere det, som buddhismen lærer os om universel kærlighed, at man bør ønske den lykke for andre, som man selv vil have. De

føler, "det er umuligt for mig at elske alle andre, som jeg elsker mig selv". Det tager tid for dem at erkende universel kærlighed eller oplysning, fordi deres sind er travlt optaget af forkerte opfattelser, og der ikke er plads til visdom. Men ved at praktisere deres religion, kan mennesker ganske langsomt blive ledt til fuldendt visdom. Det er derfor, at jeg siger, at det er nødvendigt for den menneskelige race at have mange forskellige religioner. Fysisk forandring er let, men spirituel forandring tager tid. En læge kan for eksempel sige til en syg person, "din temperatur er meget høj, derfor beder jeg dig om at undgå kød og nøjes med tørre kiks et par dage". Når personen så begynder at komme sig, genindfører lægen langsomt mere solid føde i hans kost. På den måde leder lægen gradvist personen tilbage til en perfekt sundhedstilstand.

Sp: Forsvinder tibetanske munkes og nonners kroppe, når de dør, tager de deres kroppe med sig?

Lama: Ja, de tager dem med til deres næste liv i deres jola (munkeskuldertaske) ... jeg laver sjov! Nej, det er umuligt. Men der dog visse praktiserende, hvis kroppe bliver til ét med visdom og faktisk forsvinder. Det er muligt. Men de tager ikke deres kroppe med sig fysisk.

Sp: Da vore sind kan bedrage os, og vi ikke kan opdage sandheden uden en lærer, er buddhistiske klostre så indrettet på, at hver munk trækker sine kolleger op til det næste videnstrin i en slags kæde? Er det det, du gør nu, og underviser du for at lære?

Lama: Ja, klostre er noget i den retning, og det er også rigtigt, at jeg lærer, mens jeg underviser. Men grunden til, at vi har brug for lærere er, at boglig viden blot er tørre oplysninger, som kan være lige så relevante som vinden, der suser i trækroneerne, hvis man nøjes med dem. Vi har brug for en nøgle for at omsætte viden til erfaring, til at

forene den viden med vore sind. Så bliver viden til visdom og den perfekte løsning på problemer. Biblen er for eksempel en udmærket bog, som indeholder alle slags vældigt gode metoder, men hvis man ikke har nøglen, trænger den viden, som findes i Biblen, ikke ind i ens hjerte. Blot fordi en bog er fremragende, betyder det ikke nødvendigvis, at man opnår den viden, som den indeholder, ved at læse den. Sindet må først udvikle visdom. Det er den eneste måde, det kan ske på.

Sp: Du sagde, at det er en gradvis proces at blive oplyst, men man kan da vel ikke være både oplyst og uoplyst på samme tid. Betyder det så ikke, at oplysning er pludselig?

Lama: Du har selvfølgelig ret. Man kan ikke både være oplyst og uvidende på samme tid. Det er en gradvis proces at bevæge sig i retning af oplysning, men når man først har opnået oplysning, kan man ikke gå tilbage. Fra det øjeblik, hvor man opnår den fuldstændigt vågne sindstilstand, forbliver man oplyst for altid. Det er ikke ligesom de halucinationer, man oplever efter at have taget stoffer – mens man er høj, har man det rart, og når stoffets virkning aftager, vender man tilbage til sit sædvanlige, deprimerede jeg.

Sp: Og vi kan opleve at blive vedvarende oplyste i dette liv, mens vi stadig er i live, før vi dør?

Lama: Ja, det er muligt. I dette liv, hvis man har visdom nok.

Sp: Nå...hvis man har visdom nok?

Lama: Ja, det er hagen ved det: Hvis man har nok visdom.

Sp: Hvorfor har vi brug for en lærer?

Lama: Hvorfor har man brug for en engelsklærer? På grund af kommunikation. Det er det samme med hensyn til oplysning. Oplysning er også kommunikation. Vi har brug for at lære sproget selv til så verdslige aktiviteter

som indkøb, så at vi kan kommunikere med de handlende. Hvis vi har brug for lærere til det, har vi selvfølgelig brug for nogen, der kan lede os ad den vej, som har med så mange ubekendte størrelser at gøre som tidligere og fremtidige liv og dybe bevidsthedsniveauer. Dette er helt nye erfaringer; man ved ikke, hvor man skal hen, eller hvad der sker. Man har brug for nogen til at sikre, at man er på det rette spor, og at man ikke hallucinerer.

Sp: Hvem underviste den første lærer?

Lama: Visdom. Den første lærer var visdom.

Sp: Ja, men hvis den første lærer ikke havde et menneske som lærer, hvorfor har enhver af os så brug for en?

Lama: Fordi der ikke findes begyndelse og slutning. Visdom er universel visdom. Visdom er universel bevidsthed.

Sp: Fører det til oplysning, at man udvikler universel kærlighed, eller skal man først nå til oplysning og derefter til universel kærlighed?

Lama: Først udvikler man universel kærlighed, så opnår sindet erkendelsen af ligevægt, hvor man ikke vægter det ene frem for det andet. Sindet opnår en tilstand af ligevægt. I buddhistisk terminologi når man ud over det dualistiske sind.

Sp: Er det rigtigt, at sindet kun kan bringe én et vist stykke ad den spirituelle vej, og at man på et vist tidspunkt må opgive sit sind for at komme videre?

Lama: Hvordan kan man opgive sit sind? Jeg laver sjov. Nej, det er umuligt at opgive sit sind. Mens man er et menneske, der lever det, som vi kalder et almindeligt liv, har man et sind; når man når oplysningen, har man stadig et sind. Man har altid sindet med sig. Man kan ikke slippe af med det ved bare at sige, "jeg vil ikke have et sind". Ens krop og

sind hænger karmisk sammen. Det er umuligt intellektuelt at give afkald på sit sind. Hvis sindet var et materielt fænomen, kunne det måske lade sig gøre, men det er ikke tilfældet.

Sp: Bliver lamaer nogensinde fysisk syge, og hvis det sker, hvilke metoder bruger I så for at overvinde sygdommen? Bruger I healing?

Lama: Ja, somme tider bruger vi healing, somme tider bruger vi kraften i mantraer, og andre gange mediterer vi. På andre, bestemte tidspunkter laver vi en puja. Ved du, hvad det er? Nogle mennesker tror, at det bare er rituel sang og ringen med klokker, men det er så meget mere end det. Puja er et ord på sanskrit, hvis egentlige mening er "ofring", men ordet "puja" tolkes som visdom, en klar og årvågen bevidsthedstilstand. Hvis ens visdom derfor ringer "ding, ding, ding", er det godt, men hvis ens visdom ikke ringer, og det eneste "ding, ding, ding" man hører, er det, der kommer udefra, så er det ikke en puja.

Sp: Det, du siger, er ikke så fjernt fra vestlig, materialistisk filosofi. Vore problemer knytter sig ikke så meget til selve genstandene, men mere til vores holdning til dem.

Lama: Når du siger holdning, henviser du så til sindets tendens til at holde fast eller ikke holde fast i materielle genstande?

Sp: Jo, det jeg mener, er, at ydre genstande eksisterer, men de eksisterer uden for os selv, og vores bevidsthed opfatter dem på det samme plan. Jeg tror, at genstandene bliver tilbage, når vi dør, men ikke for os, ikke for individet.

Lama: Jeg er enig med dig. Når vi dør, er de ydre genstande der stadig, men vores fortolkning af dem, vores projektion forsvinder. Ja, det er rigtigt.

Sp: Ja, men hvordan er det i så radikal modsætning til materialistisk filosofi? Hvorfor siger du, at den ydre verden er illusorisk, når den bliver tilbage, efter at vores bevidsthed forlader kroppen?

Lama: Jeg siger, at den materielle verden er illusorisk, fordi de genstande, man opfatter, kun eksisterer i ens eget sind. Se på dette bord: problemet er, at du tror, at dit syn på dette bord stadig eksisterer, når du forsvinder; at dette bord fortsat eksisterer på lige netop den måde, som du opfattede det. Det er ikke rigtigt. Dit syn på bordet forsvinder, men et andet syn på bordet fortsætter med at eksistere.

Sp: Hvordan kan vi identificere den rigtige lærer?

Lama: Man kan identificere sin lærer ved at bruge sin egen visdom og ikke bare følge blindt efter en eller anden. Undersøg potentielle lærere så meget som overhovedet muligt. "Er dette den rigtige lærer for mig eller ej?". Undersøg tingene grundigt, før du følger en hvilken som helst lærers råd. På tibetansk har vi en formaning om ikke at antage en lærer på samme måde, som en hund snupper et stykke kød. Hvis man giver et stykke kød til en sulten hund, vil den bare guffe det i sig uden at tøve. Det er yderst vigtigt, at man undersøger eventuelle spirituelle ledere, lærere, guruer, eller hvad man end vil kalde dem, meget, meget grundigt, før man accepterer deres vejledning. Kan I huske, hvad jeg sagde før, om at fejlagtige opfattelser og forurenede doktriner er farligere end narkotika? Hvis man følger en falsk spirituel vejleders fejlagtige opfattelser, kan det have katastrofale følger og bevirke, at man spilder ikke blot dette liv, men også mange andre. I stedet for at være til hjælp, kan det medføre stor skade. Jeg beder jer om at være meget vise, når I vælger jeres spirituelle lærer.

Sp: Har du mon som buddhistmunk fra Tibet hørt om Lob-sang Rampa, som har skrevet mange detaljerede bøger om

Tibet, til trods for at han aldrig selv har været der? Han er død nu, men han sagde, at en tibetansk lamas bevidsthed tog bolig i ham, og at det var derfor, at han kunne skrive, som han gjorde. Er det muligt, og hvis ikke, hvordan kunne han så have skrevet de bøger?

Lama: Jeg tror ikke på, at den slags besættelse er mulig. Du burde også undersøge det, som han skrev, mere grundigt; der er mange fejl i hans bøger. Når han for eksempel taler om lamaer, der åbner visdomsøjet, siger han, at det bliver gjort kirurgisk. Det er ikke rigtigt. Visdomsøjet er en metafor for spirituel indsigt, og det bliver åbnet af lamaer, som har nøglen til visdom. Det er også sådan, at de, som har erkendelser, ikke taler om dem, og de, som taler om dem, har dem ikke.

Sp: Lama, hvad mener du med dualistisk sind, og hvad mener du med "at undersøge"?

Lama: Fra du blev født og til nu, er der to ting, som har skabt komplikationer i dit sind; der er altid to ting, og aldrig kun en. Det er det, vi mener med det dualistiske sind. Når som helst du ser en ting, sammenligner dit sind det automatisk, instinktivt, med noget andet: "Hvad med det der?" Disse to ting forstyrrer din ligevægt. Det er det dualistiske sind i funktion. Og nu dit andet spørgsmål. Når jeg siger "undersøg", mener jeg, at du bør undersøge dit eget sind for at finde ud af, om det er sundt eller ej. Undersøg hver morgen din sindstilstand for at sikre dig, at du ikke flipper ud i løbet af dagen. Det er alt, hvad jeg mener med "undersøg".

Sp: Hvis alt er karmisk bestemt, hvordan kan vi så vide, om vores motivation er korrekt, eller har vi en mulighed for betingelsesløst valg?

Lama: Ren motivation er ikke bestemt af karma. Ren motivation kommer af forståelse, viden og visdom. Hvis der ikke er nogen forståelse i dit sind, er det vanskeligt at have

en ren motivation. Hvis jeg for eksempel ikke forstår min egen egoistiske natur, kan jeg ikke hjælpe andre. Så længe jeg ikke genkender min egen egoistiske opførsel, skyder jeg altid skylden for mine problemer på andre. Når jeg kender mit eget sind, bliver min motivation ren, og jeg kan oprigtigt tilegne de handlinger, jeg udfører med min krop, tale og sind, til andres velfærd.

Tak, det var det fantastiske spørgsmål, og jeg synes, at ren motivation er et godt sted at slutte af. Mange tak. Hvis vi har en ren motivation, sover vi godt, drømmer godt og nyder godt, derfor mange tak.

*Assembly Hall
Melbourne, Australien
27. marts 1975*

Center for Visdom og Medfølelse Tong-nyi Nying-je Ling

Center for Visdom og Medfølelse (CVM) er et tibetansk buddhistisk Center, som tilhører Gelugpa traditionen, der er baseret på Lama Tsong Khapas lære.

Centeret er tilknyttet FPMT (Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition), der blev stiftet af Lama Thubten Yeshe og Lama Zopa Rinpoche i 1975. Sidstnævnte er Centerets spirituelle leder.

CVM blev stiftet i 1997 og tilbyder undervisning i buddhistisk filosofi og psykologi, samt traditionel buddhistisk praksis blandt andet i form af weekendkurser, studieprogrammer, retræter og filmaftener.

Center for Visdom og Medfølelse
Kompagnistræde 22 B, 3. tv.
1208 Kbh. K

www.fpmt.dk

Forlaget Dharma Visdom

Forlaget Dharma Visdom blev stiftet i 2004 og er et projekt under Center for Visdom og Medfølelse.

Formålet med forlaget er at gøre Buddhas lære tilgængelig på dansk ved at oversætte og udgive vigtige Dharma bøger, CDer og DVDer.

Motivationen er at gavne alle levende væsner.

www.dharmavisdom.dk

Donationer: se hjemmesiden "Bliv ven af Forlaget"

Medicin Buddhas Rene Land

(tidligere kendt som: Center for Bevidst Liv og Død, stiftet i 1997)

Medicin Buddhas Rene Land er et socialt projekt for alle religioner under Center for Visdom og Medfølelse.

Vi er en gruppe frivillige som tilbyder aflastning og støtte til mennesker med en kronisk og/eller livstruende sygdom og til deres pårørende.

Vi tilbyder vågetjeneste i den sidste tid.

Vi tilbyder også at meditere og bede ud fra den buddhistiske "Liberation Box".

Motivationen er at hjælpe mennesker i den sidste tid, til at have en fredfyldt sindstilstand.

www.cbld.dk

Lama Yeshe Visdomsarkiv

(Lama Yeshe Wisdom Archive - LYWA)

Visdomsarkivet er Lama Thubten Yeshe's og Lama Thubten Zopa Rinpoche's samlede værker. Arkivet blev grundlagt i 1996 af dets spirituelle leder, Lama Zopa Rinpoche. Formålet er at gøre arkivets belæring tilgængelige på forskellige måder. En af dem er at udgive bøger med redigerede belæring til fri distribution.

Lama Yeshe og Lama Zopa Rinpoche begyndte at undervise i 1970 i Kopan klostret i Nepal. Siden da er deres belæring blevet optaget på bånd og udskrevet. I øjeblikket har vi mere end 10.000 timer med digitale lydoptagelser og omkring 60.000 sider med ubearbejdede udskrifter på vore computere. Mange optagelser, hvoraf de fleste er af Lama Zopa Rinpoche's belæring, er endnu ikke udskrevet, og da Rinpoche bliver ved med at undervise, vokser antallet af optagelser i arkivet tilsvarende. De fleste af vore udskrifter er hverken blevet kontrolleret eller redigeret.

Her på LYWA gør vi alt for at organisere udskrivningen af det, som endnu ikke er blevet udskrevet, redigere det, som endnu ikke er blevet redigeret og generelt udføre mange andre opgaver. For at kunne gøre alt dette, har vi brug for økonomisk støtte. Kontakt os venligst for flere oplysninger:

Lama Yeshe Wisdom Archive

www.LamaYeshe.com

info@LamaYeshe.com

Fonden til bevarelse af Mahayana Traditionen

(The Foundation for the Preservation of the
Mahayana Tradition - FPMT)

Fonden er en international organisation. Den har oprettet centre for buddhistiske meditationer, studier og retreats både i byer og på landet samt oprettet klostre, forlag, helsecentre og iværksat andre beslægtede aktiviteter. Fonden blev grundlagt i 1975 af Lama Thubten Yeshe og Lama Thubten Zopa Rinpoche. Der er i øjeblikket 150 FPMT aktiviteter i mere end 30 lande verden over.

FPMT blev oprettet for at fremme studium og praksis af Mahayana buddhismen i almindelighed og af Gelug traditionen i særdeleshed. Gelug traditionen blev grundlagt i det femtende århundrede af den store lærde yogi og helgen, Lama Tsong Kapa.

Fonden udgiver hvert kvartal et fantastisk blad, *Mandala*, fra FPMTs internationale kontor i USA. For at abonnere på bladet eller for at se tidligere numre, se venligst Mandala's hjemmeside www.mandalamagazine.org eller kontakt:

FPMT
www.fpmt.org
email: info@fpmt.org

FPMTs hjemmeside tilbyder også belæring af hans Hellighed Dalai Lama, Lama Yeshe, Lama Zopa Rinpoche og mange andre højt respekterede lærere fra traditionen. Endvidere detaljer fra FPMTs uddannelsesprogrammer,

lydoptagelser over FPMT radio, en fuldstændig liste over FPMT centre verden over og i dit område. På hjemmesiden findes også links til FPMT centre på internettet med detaljerede programmer og til andre interessante buddhistiske og tibetanske hjemmesider.



