

venlige sammenlignet med det blændende lysglimt, som du først mødte.

Hvis du har fortjent det ved gode handlinger, vil et hvidt lys føre dig til en af himlene, og for en stund vil du have nogen lykke blandt guderne. Har du været forfalden til misundelse og ærgerrighed, vil du blive tiltrukket af det røde lys, som fører til genfødsel blandt de krigiske Asuraer, der altid er ophidsede af vrede og misundelse. Føler du dig tiltrukket af det blå lys, vil du finde dig selv igen som et menneske, og du husker vel, hvor lidt lykke det bragte dig! Hvis du havde et tungt og sløvt sind, vil du vælge det grønne lys, som fører dig til dyreverdenen, der er ulykkelig, fordi den er usikker og afskåret fra den viden, der bringer forløsning. En stråle af sløvt gult lys vil føre dig til åndernes verden, og endelig vil en røgsort stråle føre dig til helvederne. Prøv at stå imod, hvis du kan! Tænk på buddhaerne og boddhisattvaerne! Husk på, at alle disse visioner er uvirkelige, behersk dit sind, føl venskab over for alt, der lever! og vær ikke bange! Du alene er kilden til alle disse stråler. Kun i dig eksisterer de, og det samme gælder de verdener, som de fører dig til. Føl dig ikke tiltrukket eller frastødt, men bevar et afklaret og roligt sind!

Reinkarnation

For så vidt du har været døv over for læren, så lyt til den nu! Der vil komme over dig et overmægtigt begær efter sanseerfaringer, som

Kilde: J. Bruun m.fl., *Buddhismen. Tanker og livsformer*, Gyldendal 1982, s. 144-149.

1. dømonen

Det vigtigste for den døde er at turde slippe enhver tro på et separat selv og på, at fænomenerne, han møder, er virkelige. Det duale er en illusion, og de tilsyneladende onde fænomener er blot den anden side af de venlige. Opsplittningen kommer alene fra ens eget sind, og hvis denne tilbøjelighed til adskillelse kan standses, vil forløsningen ske.

du husker, du har haft i fortiden, og som du nu p.g.a. mangel på sanseorganer ikke kan få. Din længsel efter genfødsel bliver mere og mere tvingende; den bliver en sand tortur for dig. Denne længsel piner dig nu; imidlertid tager du den ikke for, hvad den er, men føler den som en dyb tørst, der svider i dig, idet du forpint vandrer af sted i ørkener af brændende sand. Når som helst du prøver at finde lidt hvile, rejser mægtige skikkelser sig foran dig. Nogle har dyrehoveder på menneskekroppe, andre er gigantiske fugle med kæmpestore vinger og klør. Deres hyl og deres piskeslag driver dig af sted, og så fører en orkan dig af sted forfulgt af disse rasende dæmoniske væsener. Rædselsslagen vil du se dig om efter et tilflugtssted.

Overalt omkring dig vil du se dyr og mennesker i samleje. Du misunder dem, og synet tiltrækker dig. Hvis dine karmiske kræfter bestemmer dig til at blive en han, føler du dig tiltrukket af hunnerne, og du afskyr de hanner, du ser. Hvis du er bestemt til at blive en kvinde, vil du føle kærlighed til hannerne og afsky de hunner, du ser. Gå ikke hen til de par, du ser, prøv ikke at komme ind imellem dem, prøv ikke at tage den enes plads! Den følelse, du da ville mærke, ville få dig til at besvime netop i det øjeblik, hvor æg og sædcelle skal til at forenes. Og bagefter vil du opdage, at du er blevet undfanget som et menneske eller et dyr.

Lene Højhøt Buddhas Lære

„Levende boddhisattva'er“

I klostrene er de vigtigste personer altid de bevidst inkarnerede lamaer, tulku'erne, der er levende boddhisattvaer.

Da den tibetanske buddhisme er en gren af Mahayana-buddhismen, er boddhisattvaløftet centralt. Alle, der begiver sig ud på fordybelsens vej, lover, at hvis de i dette liv skulle nå oplysningens tilstand af ikke-dualitet, så vil de ved deres død ikke indgå permanent i nirvana. De vil i stedet af kærlighed til alle levende væsener lade sig genføde for at hjælpe andre til den samme tilstand. Tulku'erne er sådanne boddhisattva'er, der er vendt tilbage til den fysiske dimension for med deres ikke-duale bevidsthed at hjælpe andre, der stadig lever i illusionens virkelighed.

Tibetanerne tror ikke på det enkelte menneskes individuelle frelse eller udfrielse. For dem er livet en strøm af bevidsthed eller væren, hvori vi alle er partikler, og en enkelt partikel kan aldrig træde ud. Den vil altid være en del af den kollektive strøm. Det individuelle univers er en illusion – den eneste virkelighed er det kollektive.

12. Bodhisattva'ens eksempel og kollektiv frelse.

Hvad er denne verdens natur, denne verden som Bodhisattva'ernes hjælpende kræfter kaster sig ned i? – Ifølge den buddhistiske definition er den det, vi oplever som verden: resultatet af vores sanseaktiviteter, vores tanker, følelser og handlinger. Så længe denne tænkning, følelse og handling motiveres af illusionen om vores individuelle adskilthed, oplever vi en tilsvarende begrænset, ensidig og derfor ufuldkommen verden, i hvilken vi forgæves søger at opretholde vores identitet som os selv, vores fantasi-jeg på trods af den uimodståelige strøm af stadigt skiftende former og betingelser. Derfor ser verden for os ud som en verden af ubestandighed, usikkerhed og frygt; og det er denne frygt, der omgiver hvert

væsen som en mur, der adskiller det fra andre og fra livet i dets storslåethed.

Boddhisattva'en nedbryder, idet han frigør væsenerne fra denne frygt ved sin egen frygtløsheds eksempel og sin grænseløse hengivenhed, de adskillende mure og åbner et udsyn til områder af frihed, vi ikke havde drømt om, i hvilke alle væseners solidaritet viser sig og bliver grundlaget for gensidig forståelse. Så vil man ikke længere føle at medfølelse, velvilje, uselvsk kærlighed, medlidenhed o.s.v. er „dyder“, men at de er den åndelige friheds naturlige udtryk. Derfor siger Lao-Tse i sin Tao Te King¹: „Den virkelig dydige er ikke klar over sin dyd. Mennesket af lavere dyd beskæftiger sig derimod hektisk med sin dyd, og derfor er

fænomener såvel som udødelighedens tørst-slukkende drik.“ (Det sidste udtryk har jeg fået det råd at tage både i bogstavelig og symbolsk betydning.) „I virkeligheden“, lyder konklusionen, „er der ingen grænser for hans evne til at skabe fantomer.“

Den teori som i disse linjer godkendes af den officielle lamaismes højeste autoritet, er identisk med den som fremlægges i mahayanistisk litteratur, hvor det fortælles, at en boddhisattva er i stand til at frembringe ti arter af magiske skabninger. Evnen til at frembringe magiske former og skikkelser, tulkus ..., tilhører imidlertid ikke udelukkende sådanne mystiske ophøjede væsener. Ethvert menneskeligt, guddommeligt eller dæmonisk væsen kan være i besiddelse af den. Den eneste forskel kommer af graden af magt, og den afhænger igen af sindets koncentrationsstyrke og dets kvalitet i sig selv.

De mystiske væseners tulkus eksisterer samtidig med deres åndelige ophav. Således bor f.eks. Dalai Lama, som er Avalokiteshvaras tulkus, i Lhasa, mens Avalokiteshvara selv ifølge tibetanernes tro befinder sig på Nankai Potala udenfor den kinesiske kyst.

I vore dage fortælles det, at da Tashi Lama flygtede fra Shigatze¹, efterlod han sig i sit sted et fantom, som var fuldstændig lig ham og spillede hans rolle så fuldkomment og naturligt, at

enhver, som så ham, blev ført bag lyset.

Da han selv var i sikkerhed over grænsen, forsvandt fantomet ...

Det kan ske, at samme afdøde lama, som kan mangfoldiggøre sig efter døden, har flere tulkus, der lever samtidig. På den anden side er der lamaer, som siges at være tulkus af flere væsener. Før vi forlader dette emne, kan det være af interesse at huske, at den doketiske sekt i den første kristendoms tid betragtede Kristus som en tulkus. De påstod, at den Kristus, som blev korsfæstet, ikke var et naturligt væsen, men et fantom som af et åndeligt væsen var skabt for at spille den rolle.

I modsætning til den ortodokse tradition, som fortæller, at den historiske Buddha Gautama er inkarnationen af en boddhisattva, som steg ned fra Tushita himlen, er der buddhister, som har bekræftet, at den virkelige Buddha aldrig har været legemliggjort, men at han skabte et fantom, som viste sig i Indien som Gautama.

Til trods for de mere eller mindre subtile teorier angående tulkus, som man finder i lærde tibetanske kredse, betragtes de for lethedens skyld som reinkarnationer af deres forgængere, og de formaliteter, som ledsager deres anerkendelse som sådanne, er fastlagt i overensstemmelse hermed.

Kilde: Alexandra David-Neel, *Hemmelighedsfulde Tibet*, Dreyers Forlag Oslo, s. 112-114.

1. Tashi Lama – eller Panchen Lama – er storlama af Tashilumpo-klostret ved Shigatze – en by i det sydlige Tibet (se kortet s. 41). Han er den næsthøjeste af alle tibetanske lamaer.

Teorien om fantomlegemer er en grundlæggende forskel på buddhisme og kristendom. Hvis Kristus, som det nævnes her, var et fantomlegeme, ville hele kristendommens essens være en anden, for så ville hans lidelse på korset ikke være en reel lidelse. Her er vi midt i en af de største forskelle på kristendom og buddhisme, nemlig deres forskellige forhold til lidelsen. I buddhismen søger man at hæve sig op over lidelsen, at gennemskue den som en illusion, mens man i kristendommen med Kristus som forbillede forsøger at gå ind i den og lære at bære den.

Lamaernes rolle i det religiøse liv

I Vajrayana-buddhisme er tulkus-lamaernes rolle helt central, og de er bærere af hele det religiøse liv i Tibet. For det enkelte menneske er lamaen Buddha selv. Han er den mest direkte kontakt, mennesket har med Buddha, og hans sind er ét med buddhanaturen. Igennem ham er det muligt for ethvert menneske at møde den ikke-duale virkelighed. Han er derfor den vigtigste form for Buddha.



Hver eneste dag er der hele dagen mennesker foran Jockhang-templet, som udøver deres glidelfald.

Lamaen har flere funktioner, der alle skal hjælpe mennesket og hele skabningen til forløsning. Han giver velsignelser til alle, der kommer til ham, og til munke og andre, der fordyber sig i den buddhistiske vej, giver han indvielser og kraftoverførelser. Indvielserne er en indføring i nye meditations-teknikker, og kraftoverførelserne skal til, for at den mediterende kan være i stand til at praktisere de stærkere teknikker.

Enhver, der ønsker at følge fordybelsens vej, må vælge sin personlige lama. Ordet lama betyder „Den højeste og ædleste moder“, og lamaen fungerer som en slags åndelig moder. Ofte kaldes han „Rinpoche“, der betyder „den dyrebare“, og den personlige lama benævnes rod-lama, fordi al videre udvikling bygges på ham.

16. Lamaens funktion.

Det er gennem båndet med ham, at alt det, vi tænker, siger og gør, bliver så stærkt, at store fremskridt gøres mulige. Han er som et brændglas, der får solens stråler, Buddhas visdom, til at antænde vor uvidenhed, der er som papir. Ligesom vi ikke kan se vort eget ansigt, kan vi ikke se vort eget sind. Lama er spejlet, der viser os det. Ad smalle, farlige og utroligt korte genveje leder han os til målet, og vi må derfor være absolut tillidsfulde i legeme, tale og sind.

Selvfølgelig skal vi først undersøge Lamaen. Ikke for at konstatere om han er rig eller fattig, tyk eller tynd, men for at se om han har medfølelse, om hans Lære hjælper alt levende, og om han forstår Buddhas Lære. Intet andet tæller. Har vi først valgt, skal vi ikke mere tvivle.

Det er Lamaen, der giver os metoderne at arbejde med, efterhånden som vi bliver modne til dem. Ligesom vi ikke kan begynde direkte på universitetet men må lære at stave først, skal vi nemlig have fundamentet i orden, før vi kan begynde at bruge de stærke midler, der er

Kilde: Ole og Hanne Nydahl, *Læren om sindets natur*, Rhodos 1987, s. 57-59.

særlige for Diamantvejen.

...
Kun at læse om de høje meditationer eller gøre dem uden kraftoverførelse er som at se en flyvemaskine lette, uden at man selv er i den, og det er kun en lille fordel, siger Rinpoche. Af vand kan vi ikke få smør, og uden kraftoverførelse kan vi ikke bruge de hemmelige belæringer.

...
Også gennem velsignelser overfører Lama så stor kraft og fortjeneste, som vi på et givet trin er i stand til at modtage, og de lægger frøet til senere praksis og hjælper helt utroligt, når vi allerede er på vejen. Vi får disse velsignelser gennem alle sanserne ved at se billeder og statuer af de hellige former, ved at høre hellige ord, ved at smage velsignede urter eller andet og endelig ved berøring, hvor Lamaen overfører en velsignelse direkte fra sin hånd. Det føles som at blive varmet igennem af solen og virker meget stærkt. Diamantvejen vender alt her og nu til et middel til erkendelsen.

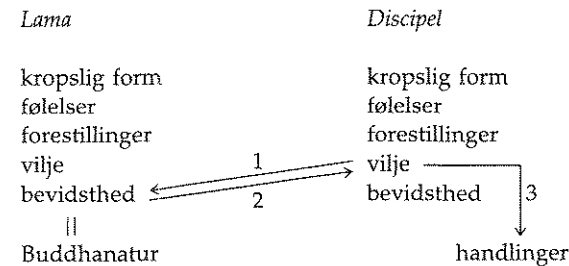
danish lama

Den psykologiske baggrund for lamaernes centrale placering som rod-lamaer er erkendelsen af, hvor vanskeligt det er for et menneske at gennembyrde karma. Vi hænger uhjælpeligt fast i uvidenheden, begæret og hadet, der er de tre rodårsager til, at vi ikke kan bryde livshjulet. På grund af rodårsagerne er vores vilje ikke fri. Den er hele tiden et hjælpeløst offer for de tre laveste skandhaer, og vores bevidsthed har ikke kraft nok til at gribe ind. Lamaernes kraftoverførelser hjælper bevidstheden på vej, men det er stadig ikke nok.

Lamaens personlighed er karakteriseret ved, at hans bevidsthed styrer viljen. Hos ham er viljen ikke længere offer for begær-skandhaerne, den styres af hans oplyste bevidsthed, der igen hviler i buddhanaturen.

Når den praktiserende har valgt sin rod-lama, må han have fuld tillid til ham. Han må være overbevist om, at lamaens bevidsthed er Buddha. Forholdet mellem lærer og elev består nu i, at den praktiserende overgiver sin vilje (4. skandha) til lamaens bevidsthed (5. skandha). I erkendelse af at hans egen bevidsthed endnu ikke er stærk nok til at styre hans vilje, lader han nu mesterens bevidsthed

træde i stedet for sin egen, således at lamaen herefter bestemmer, hvordan han skal handle. Han overgiver sig fuldstændig til mesterens bevidsthed – uden at stille spørgsmål (se opstillingen nedenfor). Hvad end lamaen sætter ham til, må han gøre det, for det er til hans eget bedste. Han må have tillid til, at det er lige netop det, der hurtigst muligt vil føre ham til erkendelse og klarsyn. Hvis han finder det urimeligt og ikke forstår det, må han huske på, at hans egne tanker og meninger udspringer af jeg'et. De er styret af uvidenhed og begær, mens lamaens er spejlinger af den rene budhabevidsthed.



Således at overgive sin vilje til lamaen er en træning i selvkontrol. Jeg'et og de tre laveste skandhaer holdes nede og bevidstheden styrkes. Samtidig anvender eleven bestemte meditationsteknikker, som lamaen har anvist. Også disse skal træne og opbygge hans egen bevidsthed, så den måske selv på et tidspunkt kan overtage styringen.

For os vestlige mennesker kan disse psykologiske forhold være svære at forstå og acceptere. Denne totale underkastelse er os meget fremmed. Men for buddhisterne er det netop ikke en passiv underkastelse, det er en viljesakt, en aktiv overgiver sig til en renere bevidsthed end ens egen.

Marpa og Milarepa

Et tydeligt eksempel på et sådant lærer og elevforhold findes i fortællingerne om Marpa og Milarepa, der levede i Tibet omkring år 1000. Endnu i dag hører fortællingerne om dem til nogle af de mest elskede.

Karakteristisk for den tibetanske buddhisme er overleveringslinjerne, d.v.s. at meditationsteknikker og viden overføres i en ubrudt linje fra lærer til elev. Den overførelseslinje, som Marpa og Milarepa tilhører, udgør en af de fire hovedskoler, nemlig Kadjypa-skolen (en af rødhatte-sekterne), hvis hovedlama er Karmapa, der har la-

det sig bevidst inkarnere 17 gange (se figuren s. 89). Denne linje er den mest udbredte i Danmark i dag.

Da Milarepa var omkring syv år gammel, døde hans far. Før han døde, havde han bedt Milarepas onkel om at tage sig af hans familie og ejendom, indtil Milarepa blev stor nok til selv at overtage ansvaret. Onklen og tanten udnyttede situationen og bemægtigede sig hele godset og tvang Milarepa og hans mor og søster til at tjene for sig under umenneskelige forhold. Senere benægtede de ethvert kendskab til testamentet, og de forviste endog moderen og børnene fra deres eget hus. Ingen turde stille noget op på grund af onkelens mange stærke sønner. Moderen ønskede hævn, og hun sendte derfor Milarepa i lære hos en magiker, der kunne lære ham stærk magi. Det resulterede i, at han fik onklens og tantens hus til at styrte sammen under en bryllupsfest, og 35 mennesker omkom. Onklen og tanten overlevede dog, for de stod udenfor, da det skete. Senere ødelagde han med en voldsom haglstorm høsten i hele dalen.

Siden angrede Milarepa alt det dårlige, han havde gjort. Samtidig havde hans lærer gennem en konfrontation med døden pludselig forstået, at al den sorte magi, han og hans elever havde udført, ville falde tilbage på ham og give ham en meget tung karma. Da læreren derfor ønskede, at Milarepa skulle begynde at praktisere den sande lære, og han oven i købet tilbød at forsyne ham med alt, hvad han havde brug for, accepterede Milarepa med glæde, og han begav sig ud for at praktisere dharmaen. Den lama, som mesteren havde anbefalet ham, kunne dog ikke hjælpe ham, for hans lære var for mild, og Milarepa tog det ikke alvorligt nok. Han tilbragte tiden med at sove – uden at meditere.

Efter få dage sendte lamaen ham videre til Marpa, fordi han mente, at Marpa og Milarepa var karmisk forbundet med hinanden. Allerede da Milarepa hørte Marpas navn nævnt, blev han opfyldt af en usigelig lykkefølelse, og „hvert hår på min krop skælvede af fryd“, sagde han.

Da Milarepa nærmede sig Marpas sted, mødte han en høj, kraftig munk med et ærefrygtindgydende blik. Han gik og pløjede. Ved synet af ham fyldtes Milarepa af en „ufattelig lyksalighed“, og han spurgte ham, om han kendte Marpa. Munken satte ham til at pløje og lovede at sørge for, at Milarepa skulle komme til at møde Marpa. Da Milarepa var færdig med at pløje, blev han ført til Marpas hus, og her så han igen munken fra før.



Kadjyapa-linjen. Tibetansk bloktryk, der forestiller Milarepa på en trone omgivet af sine forgængere og efterfølgere i Kadjyapa-linjen. Øverst i midten ses Ur-buddhaen, som direkte instruerede inderen Tilopā (t.v.). Tilopās discipel var Nāropā (t.h.), og Nāropās discipel var Marpa, den første tibetanske lama i linjen. Han ses over Milarepa. Til venstre for Milarepa ses to af hans hovedelever og til højre to af deres hovedelever. Den nederste af disse er den første Karma-pa, der er kendetegnet ved den sorte krone. Nederste i midten ses Himalayas gudinde siddende på en sneløve. Hun er kendt som Milarepas partnerske i tantrisk forening. (Gengivet fra Jens Bruun m.fl. *Buddhismen*. Gyldendal 1982, s. 127)

tillige med tankens bevidsthed er holdt sammen af årsag og virkningens tolv lænker ... og at dette opstår af uvidenhed ... Idet jeg først har søgt tilflugt til de Tre Juveler og skrupelløst har overholdt bestemmelserne, forstår jeg, at lamaen er kilden til al lykke, og derfor er det første princip at udføre hans instrukser og på ulastelig måde opretholde en åndelig forbindelse med ham."

Milarepa havde erkendt, at Marpas måde at forholde sig til ham på havde været den helt rigtige. Når det havde været nødvendigt for Marpa at tugte Milarepa, skyldtes det Milarepas baggrund som bön-magiker. Han havde udviklet stor kraft og udført mange negative handlinger. Dette forårsagede dårlig karma og gjorde hans jeg hårdt og stærkt. For at nedbryde et sådant jeg, skulle der stærke midler til, og det vidste Marpa. Det var netop hans storhed.

Umiddelbart kunne Marpas handlinger og krav virke meningsløse og umoralske, men det er netop grunden til, at man aldrig må stille spørgsmålstegn ved rod-lamaens beslutninger. Han ved, hvad der skal til, for han ejer buddhanaturens klarhed, og den vil altid kræve noget, der overskrider jeg'ets logik. Det er jo netop denne logik, der begrænser, fastholder og binder mennesket til livshjulet.

Dalai Lama

Den vigtigste af alle lamaer er Dalai Lama. Han er religiøs og verdsligt overhoved for alle tibetanere, og han er symbolet på selve Tibet og hele den tibetanske religion og kultur.

Den nuværende Dalai Lama er den fjortende i rækken af bevidste inkarnationer. Han blev født i en landsby Takster i det nordøstlige Tibet den 6. juli 1935 (se kortet s. 41), og han fik navnet Lhamo Thondup. Hans forældre drev et mindre landbrug på et lille stykke forpagtet jord. Han havde 4 ældre søskende, en pige og tre drenge, og ingen i familien havde nogen idé om, at den lille nyfødte skulle være noget andet end et ganske almindeligt spædbarn. Ydermere var den ældste af hans brødre allerede anerkendt som reinkarnation af en høj lama, og det var så godt som utænkeligt, at der kunne fødes mere end én tulku i den samme familie. En af hans yndlingsbeskæftigelser som lille var at pakke ting ned i en taske, som om han skulle ud på en lang rejse. „Jeg skal til Lhasa“, sagde han, og det blev senere udlagt som et af tegnene på, at han kendte sin skæbne.

19. Den 14. Dalai Lama findes og anerkendes.

Da jeg var næsten tre år gammel, ankom en eftersøgningsgruppe til Kumbum kloster¹. Den var blevet udsendt af regeringen for at finde den nye inkarnation af Dalai Lamaen, og en række tegn havde ført den denne vej. Et af disse tegn hidrørte fra den balsamerede krop af min forgænger, Thupten Gyatso, Den Trettende Dalai Lama, som døde i 1933, 57 år gammel. Mens den siddende krop var på lit de parade, opdagede man, at ansigtet havde drejet sig fra at vende mod syd til at vende mod nordøst. Kort efter dette havde Regenten, selv en ældre lama, en vision. Idet han så ned i det hellige vand i Lhamoi Lhatso Søen i det sydlige Tibet, kunne han tydeligt se de tibetanske bogstaver *Ah*, *Ka* og *Ma* træde frem. Bogstaverne blev fulgt af et billede af et treetages kloster med et

turkisfarvet og gyldent tag og en sti, der udgik fra klosteret og førte hen mod en bakke. Endelig så han et lille hus med besynderlige tagrender. Han var sikker på at bogstavet *Ah* henviste til Amdo, den nordøstlige provins, så eftersøgningsgruppen blev sendt mod det område.

Da de nåede frem til Kumbum, følte medlemmerne af eftersøgningsgruppen, at de var på rette spor. Det forekom sandsynligt at hvis bogstavet *Ah* henviste til Amdo, så måtte *Ka* angive klostret ved Kumbum – som virkelig var i tre etager og havde et turkisfarvet tag. Det eneste, de nu manglede, var at finde frem til en bakke og et hus med usædvanlige tagrender. De begyndte så at lede i de nærliggende landsbyer. Da de så de krogede grene af enebærtræ på taget af mine forældres hus, følte

de sig sikre på, at den ny Dalai Lama ikke kunne være langt borte. Ikke desto mindre bad gruppen kun om husly for natten frem for at afsløre formålet med deres besøg. Lederen af gruppen, Kewtsang Rinpoché, udgav sig for at være tjener og brugte det meste af aftenen til at iagttage og lege med husets yngste søn.

Barnet genkendte ham og råbte „Sera lama, sera lama“. Sera var det kloster, Kewtsang Rinpoché kom fra. De tog af sted den følgende dag – kun for at vende tilbage et par dage senere som en formel deputation. Ved denne lejlighed medbragte de et antal effekter, som havde tilhørt min forgænger, sammen med flere lignende genstande, der ikke havde. Barnet identificerede hver og en af de ejendele, der havde tilhørt Den Trettende Dalai Lama, ved at sige: „Det er min. Det er min.“ Dette gjorde eftersøgningsgruppen så godt som overbevist om, at de havde fundet den ny inkarnation. Der var imidlertid en anden kandidat, der skulle ses, inden man kunne træffe den endelige beslutning. Men der gik ikke længe, før drengen fra Taktser blev anerkendt som den ny Dalai Lama. Jeg var den dreng.

Det skulle være unødvendigt at sige, at jeg ikke husker ret meget af disse begivenheder. Jeg var for lille. Min eneste virkelige erindring gælder en mand med gennemborende øjne. Disse viste sig at tilhøre en mand ved navn Kenrap Tenzin, der blev min Mester over Klæder og senere lærte mig at skrive.

Så snart eftersøgningsgruppen havde besluttet at barnet fra Taktser var den ægte inkarnation af Dalai lamaen, gik der bud tilbage til Lhasa med besked herom. Der ville gå adskillige måneder før der forelå en officiel bekræftelse. Indtil da skulle jeg forblive hjemme. I mellemtiden begyndte Ma Bufeng, den lokale guvernør, at volde problemer. Men til slut førte mine forældre mig til Kumbum-klostret, hvor jeg

blev indsat som Dalai Lama i en ceremoni, der fandt sted ved daggry. Jeg husker specielt denne omstændighed, fordi jeg var overrasket over at blive vækket og klædt på, før solen var stået op. Jeg husker også, at jeg blev anbragt på en trone.

Nu begyndte en ikke særlig lykkelig periode af mit liv. Mine forældre blev ikke ret længe, og jeg var snart alene i disse ny og uvante omgivelser. Det er meget hårdt for et lille barn at være skilt fra dets forældre. Men der var dog to trøstende omstændigheder ved livet i klostret. For det først var min yngste storebror dér. På trods af at han kun var tre år ældre end jeg, tog han sig godt af mig, og vi blev hurtigt nære venner. Den anden trøst var den omstændighed, at hans lærer var en meget rar gammel munk, der ofte lod mig stå inden for sin kutte. Jeg mindes, at han ved en lejlighed gav mig en pære. Men størsteparten af tiden var jeg temmelig ulykkelig. Jeg forstod ikke, hvad det betød at være Dalai Lama. Såvidt jeg var orienteret, var jeg blot en lille dreng blandt mange andre. Det var ikke ualmindeligt, at børn blev sendt til klostret i en meget ung alder, og jeg blev behandlet på nøjagtig samme vis som alle de andre. ...

Da det gik op for mig, at jeg til sidst ville blive genforenet med mine forældre, og at vi sammen skulle rejse til Lhasa, begyndte jeg at se lysere på fremtiden. Som ethvert barn ville være det, var jeg henrykt over udsigten til at komme ud at rejse. Dette blev der imidlertid ikke noget af i hen ved atten måneder, fordi Ma Bufeng nægtede at lade mig blive bragt til Lhasa, før der var betalt en stor løsesum. Og efter at have modtaget den, forlangte han flere penge, hvilket han dog ikke fik. Derfor drog vi først ud på rejsen mod hovedstaden i sommeren 1939.

Han fortæller selv, at noget af det eneste, han husker fra denne ceremoni, var en herlig følelse af hjemkomst.

Dalai Lamas opvækst var præget af en hård skoling med meget lidt kontakt med familie eller jævnaldrende. Hans mor kom undertiden på besøg, og hans bror Lobsang Samten blev i en periode undervist sammen med ham. Ellers var han kun omgivet af sine lærere, sine personlige ledsagere og sit personale af fejemænd eller kammertjenere – de var hans eneste legekammerater, siger han selv. Hver sommer flyttede han ved en stor procession med hele sit hus fra Potala-paladset til sommerresidensen Norbulingka, som ligger i en stor park omgivet af en høj mur nogle få kilometer udenfor Lhasa. Hele vinteren så han frem til igen at komme til Norbulingka, hvor han kunne bevæge sig frit omkring i parken og kigge på de mange dyr og fugle, der levede der. Om vinteren var han lukket inde i de mørke rum i Potala højt over Lhasas befolkning. Hans eneste kontakt med verden var her fra taget, hvor han med sin kikkert kunne se ud over byen og følge lidt med i, hvad der skete.

I 1950 begyndte kinesernes invasion af Tibet, og det ændrede fuldstændig Dalai Lamas liv. Han var dengang 15 år gammel. På trods af hans unge alder besluttede man at gøre ham myndig og udstyre ham med fuld politisk magt. Den 17. november 1950 blev han kronet og var herefter såvel åndelig som verdslig leder for seks millioner mennesker, der stod overfor truslen om en omfattende krig. Beretninger om kinesernes fremmarch og grusomheder strømmede til Lhasa, og kort tid efter kroningen flyttede han og de fleste af regeringens overordnede medlemmer til det sydlige Tibet, hvorfra han ville have let adgang til at søge eksil i Indien, hvis situationen skulle forværres.

Efter kinesernes besættelse af Lhasa besluttede Dalai Lama imidlertid trods mange advarsler at vende tilbage for at forsøge at gøre, hvad han kunne for sit folk, og han indledte en samarbejdspolitik med kineserne, som varede til hans endelige flugt i 1959.

At Dalai Lama flygtede var forfærdeligt for tibetanerne, men endnu værre ville det have været, hvis han var blevet taget til fange af kineserne eller dræbt, for så ville de også have mistet deres håb. Dalai Lama siger selv om sin flugt: „Hvis mit dødelige legeme var blevet dræbt af kineserne, ville det for tibetanerne betyde det samme som, at deres land ikke var mere.“ Dalai Lama er selve den tibetanske folkesjæl, og tibetanerne omgiver ham med en kærlighed og hengivelse, som er vanskelig at beskrive. Vesterlændinge på rejse i Tibet bliver hele tiden bedt om billeder af Dalai Lama, og det er en stor lykke for en tibetaner at få et sådant. Det er som om, det er Dalai Lama og ikke dem selv, der er centrum i deres bevidsthed. Når han indtager en så central position i deres liv, skyldes det, at han er en inkarnation af Avalokiteshvara.

Kilde: Dalai Lama, *Frihed i landflygtighed*, Lindhardt og Ringhof 1989, s. 21-24.

1. Et stort kloster, der blev bygget omkring reformatoren Tsong Khapas fødested. Det ligger tæt ved Dalai Lamas fødested, landsbyen Takster.

Udenfor Lhasa var der rejst en stor teltlejr, og her fik den lille 4-årige Lhamo Thondup overdraget den åndelige ledelse af sit folk.

Avalokiteshvara

Avalokiteshvara er indbegrebet af barmhjertighed og medfølelse, og som hans inkarnation er Dalai Lama levendegørelsen af disse kvaliteter og evner, og alle tibetanere føler sig omfattet af hans kærlighed.

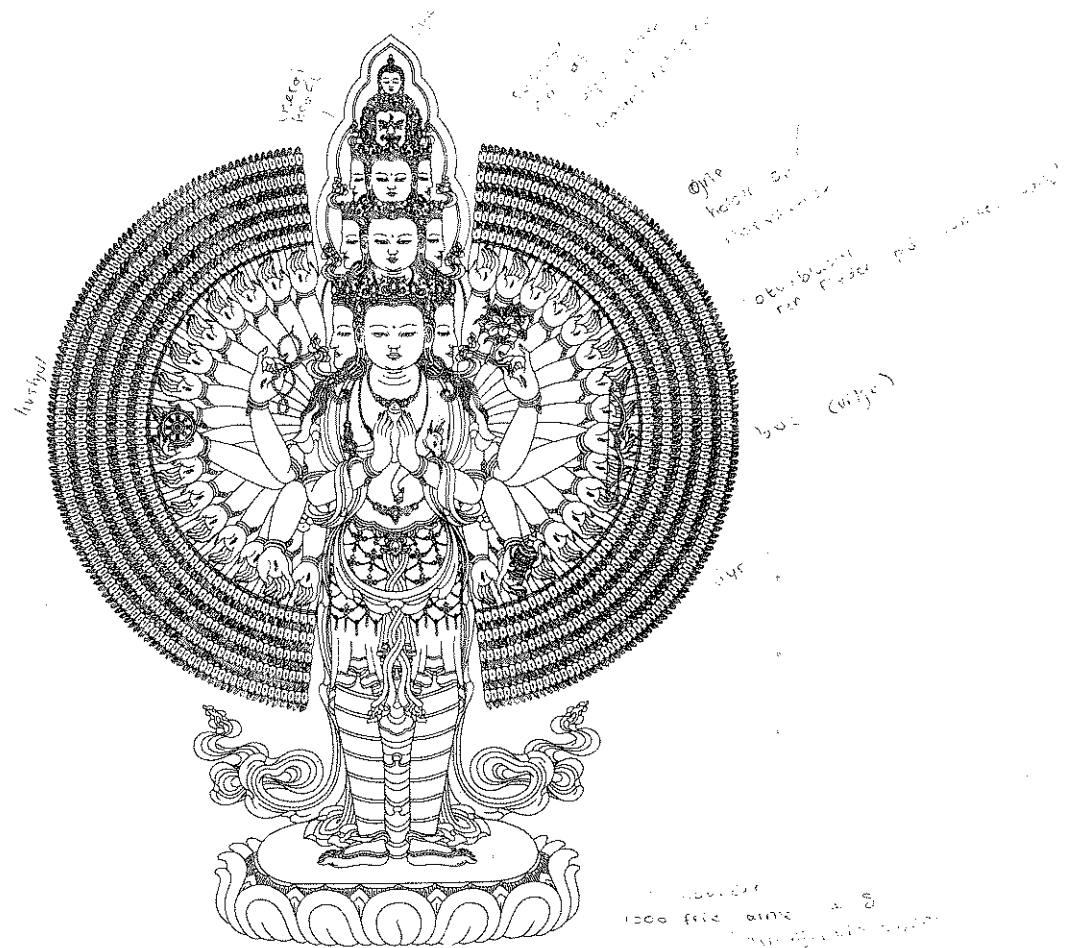
Avalokiteshvara betyder „den, der ser nedad“ og han er udtryk for den oplyste kærlighed til alle levende og lidende væsener. Ifølge en gammel tibetansk legende så Avalokiteshvara ned på den lidende verden med dyb medfølelse, og han fyldtes af et så overvældende ønske om at lede andre væsener til frigørelse, at hans hoved bristede til utallige hoveder, og fra hans krop udsprang tusind hjælpende arme og hænder som en aura af blændende stråler. I hver håndflade kom der et øje til syne som udtryk for visdom. Denne visdom er forudsætningen for boddhisattva'ens medfølelse, for den består i erkendelse af alle væseners indre enhed. Med denne erkendelse i sinde fødes evnen til at føle andres lidelse som sin egen, og det giver forståelse og medfølelse. Det giver også evnen til at yde den hjælp, der passer bedst efter omstændighederne og den lidendes karakter. At genkende sig selv i andre er således nøglen til gensidig forståelse og sand etik.

På billedet s. 99 ses Avalokiteshvara med tusind arme og elleve hoveder. Han står på en måneskive og en lotusblomst, og han er således det maskuline princip, der hviler i det kvindelige.

Alle hans elleve hoveder symboliserer forskellige aspekter af buddhasindet – de to øverste således „energi og kraft“ og „det uendelige lys“.

Af hans mange arme er otte „frie“ og bærer attributer. De to er samlet i bedestilling foran brystet og holder en juvel. Juvelen symboliserer buddhabevidstheden, der er ophavsstedet til gode handlinger. At hænderne er samlet foran hjertet viser, at han sammen med buddhaerne og boddhisattvaerne i deres fælles store medfølelse holder øje med alle forvildede skabninger. I hænderne til højre holder han 1) en hvid lotus – symboliserer, at han ejer den visdom, der har realiseret tomheden, og ligesom lotus'en ikke snavses til af mudderet, den står i, således er hans visdom upåvirket af verdens fejl. 2) En bue og pil – buen er viljen, der kan skyde pilen, beslutningen, mod målet, så intet kan hindre den i at nå frem og 3) en vase med nektar til fyrd og lykke. I hænderne til venstre har han 1) en bedekrans af krystal – viser, at han befrier fra livshjulets cykliske eksistens, 2) et hjul – dharmas 8-ledede hjul og endelig 3) holdes den sidste hånd med åben håndflade i en givende håndstilling.

Over hans venstre bryst hænger et skind af et lille hjortedyr, og det er endnu et symbol på hans medfølelse. Dette specielle hjortedyr siges at leve i bjergene i områderne mellem sne og klippe, og det har stor fysisk styrke, men er af natur ekstremt omsorgs-



Den tusind-armede Avalokiteshvara. A. afbildes på flere måder – altid med flere arme og hænder og ofte med flere hoveder. De to almindeligste former er den tusind-armede og den fire-armede.

fuldt. Det fortælles, at jægere for at fange det bruger en bestemt taktik, hvor de foregiver at slås indbyrdes med sværd. Når dyrene ser dette, bliver de fyldt med medfølelse og kommer frem for at mægle imellem dem, hvilket giver jægerne mulighed for at dræbe dem. Det siges, at blot det at berøre deres skind beroliger sindet og fylder det med salighed.

Avalokiteshvara – og dermed Dalai Lama – kan på grund af sin bevidstheds mange hoveder og arme se og hjælpe i alle dimensioner og virkeligheder. Han er legemliggørelsen af den aktive bodd-

hisattva-tilstand, og derfor kan hans hjælp nå ind i alle karmaverdener. På *livshjulet* s. 27 ses han afbildet i alle disse verdener, og han viser sig hvert sted med det symbol på sit budskab, der netop i denne verden bedst kan vække af uvidenhedens søvn.

Problemet i *gudeverdenen* er, at guderne lever et sorgløst liv opfyldt af æstetiske glæder. På grund af denne ensidige nydelse glemmer de livets sande væsen, deres egne begrænsninger og andre væseners lidelse. De glemmer, at de kun lever i en tilstand af midlertidig harmoni, der vil høre op, lige så snart deres egen gode karma er opbrugt. Da de ikke oplever lidelse, modgang og anstrengelser, har de ingen skabende impulser eller åndelig aktivitet, og trangten til dybere erkendelse kender de ikke. Avalokiteshvara viser sig derfor i deres verden med en lut, der skal vække dem af deres illusioner og selvtilfredshed og vende dem mod en højere virkelighed.

I *menneskenes* område er muligheden til stede for højere stræben. Her spiller det frie valg en væsentlig rolle, og her kan den endelige frigørelse fra kredsløbet af fødsler og død opnås. Derfor viser Avalokiteshvara sig her som Buddha Sakyamuni, den historiske Buddha, med tiggereskålen og asketens stav for dermed at vise vejen.

Dyrenes verden er en virkelighed, der er præget af forfølgelse. Dyrene er underkastet en blind skæbne af naturnødvendigheder, og de styres af ukontrollable instinkter. Her viser Avalokiteshvara sig med en bog i hænderne, fordi dyrene mangler evnen til klar tale og tænkning. Hvis de havde denne evne, ville den kunne frigøre dem fra at være styret af de ubevidste drifters mørke.

Helvedes pinsler er ikke straffe, der er påført den, der har fejlet. De er de uundgåelige følger af væsenernes egne handlinger. Dommeren dømmer derfor ikke, han holder kun samvittighedens spejl op, og ethvert væsen fremsiger i dette sin egen dom. Dommen kommer fra den indre stemme og ikke fra dommerens mund. Dommeren er en udstråling af Avalokiteshvara, der bevæget af sin uendelige medfølelse, stiger ned i de dybeste helveder. Ved hjælp af kraften fra samvittighedens spejl omformer han lidelsen til en rensende ild, så væsenerne kan lutres og stige op til bedre eksistensformer.

For at tydeliggøre dommerens dobbelte væsen og funktion viser Avalokiteshvara sig også i sin buddhaform – ved siden af den rædelsvækkende dommer og dødsherre. Fra buddhaformens hånd udgår den rensende flamme.

I området overfor menneskeverdenen ses de *sultne ånder*. De er rastløse og fyldt med utilfredsstillet begær, og de fører en spøgelsesagtig, fredløs tilværelse i en verden, der består af fantasifostre. De er væsener, der har mistet deres indre balance, og som hverken har kraft til at blive fysiske eller til at vende sig mod en højere verden. Ifølge folketroen hjem søger de steder, hvor de har boet i deres sidste inkarnation, fordi de er bundet til denne eksistens ved util-

fredsstillet begær. De er afbildet i livshjulet som uhyggelige skabninger med ranglede, udtørrede lemmer og opsvulmede maver. De pines af en umættelig sult og tørst, som de ikke er i stand til at tilfredsstille. Den smule de kan få ned gennem deres snævre spiserør, giver dem ubeskrivelige lidelser, for de kan ikke fordøje maden – den spiller bare deres maver op. Alt, hvad de drikker, bliver til ild, og det viser dem, hvordan lidenskaber ikke lindres eller bliver mindre ved, at man giver efter for dem. Det vil kun forøge deres kraft.

Lidenskaberne er lidelsens årsag, fordi deres natur er umættelig. Den eneste mulighed for frigørelse er at vende begæret mod mere gavnlige ting som f. eks. sandhed og erkendelse. Avalokiteshvara viser sig derfor her med en beholder med himmelske skatte i sine hænder. Den symboliserer åndelig mad og drikke, der ikke bliver til gift og ild.

Den sidste af karmaverdenerne er *dæmonernes*. Mellem deres verden og gudernes står et ønsketræ, og dæmonerne kæmper hele tiden for at få fat på frugterne fra dette træ. De forstår kun magtens og stridens sprog. Avalokiteshvara viser sig her med et flammesværd, og med det vil han lære dem om en ædlere kamp for frugterne, nemlig gennem erkendelse og frihed for begær. Flammesværdet er symbol på den aktive skelnende erkendelse, der kan skære gennem uvidenhedens mørke.

Avalokiteshvara viser sig således hjælpende og barmhjertig i alle verdener, og det gælder både forskellige inkarnationsverdener og forskellige sindstilstande.

Fordi *Dalai Lama* er en inkarnation af Avalokiteshvara og derfor et udtryk for alle hans funktioner, er han så elsket, som han er. Alle er altid omgivet af hans beskyttelse og medfølelse. Som en mor altid ønsker det bedste for sit eneste barn og på alle måder forsøger at beskytte det mod alt ondt, således omfatter Avalokiteshvara altid og i alle situationer ethvert væsen med sin opmærksomhed og omsorg. At vide det giver tryghed overfor livets tilskikkelser.

På samme måde som Avalokiteshvara er inkarneret i Dalai Lama, kan denne kærlighedens kvalitet inkarnere i ethvert menneske, og alle må stræbe efter at udvikle den.

20. Dalai Lama siger om Avalokiteshvara:

Medfølelse med andre er en af de centrale belæringer i Mahayana buddhismen. I den forbindelse vil jeg gerne citere et vers, som giver budskabet:

Hvis du undlader at bytte din egen lykke med andre væsners lidelser

har du intet håb om opnåelse af Buddha-tilstanden, endsige om lykke i dette liv.

Det betyder, at gør du det modsatte af, hvad verset siger, så vil du ikke blot være i stand til at opnå det ultimative mål, Buddhatilstanden:

men du vil også kunne løse dine daglige problemer og opnå fred i sindet gennem denne praksis. Essensen af Mahayana buddhismen, som er den vi forsøger at praktisere, er medfølelse. I Mahayana buddhismen ofrer du dig selv for at opnå befrielse for andre væsners skyld.

Avalokiteshvara bliver betragtet som „Barmhertighedens Gud“; men den virkelige Avalokiteshvara er selve medfølelsen. Med andre ord så symboliserer Avalokiteshvara en ideel kvalitet, som er højt agtet af tibetanere. Det er denne kvalitet, som vi må stræbe efter at udvikle i os selv fra at være begrænset til at blive grænseløs. Denne ukritiske, umotiverede og ubegrænsede medfølelse for alt er tydeligt nok ikke den sædvanlige kærlighed, som du har for dine venner, slægtninge og familie. Den kærlighed, som er begrænset til at omfatte dine nære og kære, er forbundet med uvidenhed, med tilknytning. Den form for kærlighed, vi er talsmænd for, er den kærlighed, du kan føle for selv dem, som har skadet dig. Denne form for kærlighed må omfatte alle levende væsner, og den kan omfatte alle levende væsner.

En oplyst måde at se tingene på er ikke moralistisk eller religiøs i konventionel forstand; det er ikke kun godt for dem til hvem en sådan medfølelse er rettet; men det er også fordelagtigt for den enkelte selv. Vores oplevelser i hverdagen bekræfter, at en egoistisk holdning over for problemer ikke blot kan være destruktive for samfundet; men også for vedkommende selv. Det løser ikke problemerne, det multiplicerer dem. For eksempel hvis man i forbindelse med nogle problemer giver sig selv og ikke andre skylden, får man kontrol over sig selv og bliver rolig i en situation, hvor selvkontrol ellers er svær at opnå. Hvis man på den anden side giver andre skylden, når der sker noget dårligt, så vil ens vrede, ens had eller jalousi vokse, og som et resultat heraf vil man ikke længere være lykkelig. Når man for eksempel er ophidset, vil selv ikke ens søvn være god, ultimativt vil man derfor lide. Dette gælder også for omgivelserne: Når du udvikler eller forstærker dårlige tanker og følelser, vil de

også føle sig forstyrret. Gør i stedet for det stik modsatte, giv dig selv skylden for alt det dårlige, respekter og elsk andre. Hvis du gør dette, bringer det fred til andre såvel som til dig selv. Dette er essensen af Mahayana buddhismen.

Jeg vil illustrere det, jeg netop har forsøgt at sige, ved at citere nogle digte. Det første lyder:

„Jeg antager alle levende væsner
for mere værdifulde end
„ønskeopfyldende kim“.

En motivation for at opnå det største mål.
Må jeg derfor til alle tider drage omsorg
for dem alle.“

Det andet digt er også meget brugbart i dagligdagen:

„Må jeg altid betragte enhver, jeg kommer
i kontakt med,
som værende bedre end mig selv.“

Derfor, selv om en eller anden skader dig eller sårer dig dybt, bør du tænke på hans gode kvaliteter og derved udvikle ydmyghed over for andre.

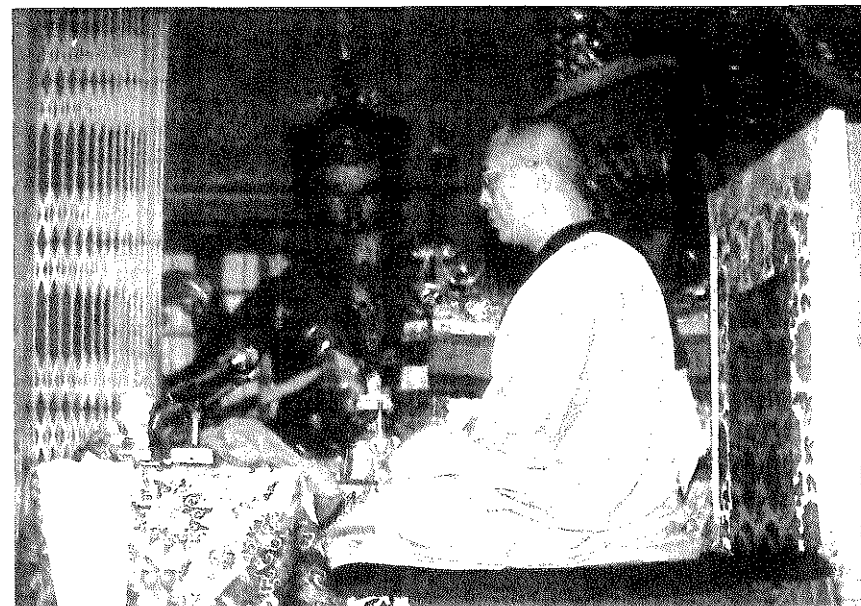
Det vigtigste digt er følgende:

„Hvis én, som jeg har hjulpet på bedste vis,
og af hvem jeg havde forventet meget,
sårer mig på en måde jeg ikke havde ventet,
må jeg betragte den person som min
bedste lærer!“

Denne person er din største lærer, for når du er i godt humør, og når dine venner ikke kritiserer dig, så er der intet til at gøre dig opmærksom på dine dårlige sider. Men kun når en person kritiserer dig og afslører dine fejl, er du i stand til selv at se dine fejl og rette dem. Derfor er din fjende din bedste ven, fordi han sætter dig på den prøve, du behøver for at udvikle din indre styrke, din tolerance og din respekt for andre. Set på denne måde er han din sande lærer. I stedet for at blive vred eller hadefuld mod denne person, skal man respektere ham og være taknemmelig over for ham.

Dalai Lama i eksil i Indien

Siden 1959 har Dalai Lama levet i eksil i Indien, hvor også omkring 100.000 tibetanske flygtninge har slået sig ned. Dalai Lama bor i Nordindien i nærheden af Dharamsala, der ligger i udkanten af Himalaya-bjergene, hvor klimaet minder en del om det tibetanske. Ikke langt fra hans bopæl er der vokset en lille tibetansk by op, og her holder hans eksilregering til. Nechung-klostret med statsoraklet og Dalai Lamas eget kloster er genoprettet lige i nærheden.



Dalai Lama leder en ceremoni fra sin trone i templet i Dharamsala. I baggrunden ses en statue af Padmasambhava.

Dalai Lama gør et meget stort arbejde for at bedre vilkårene for sit folk og for at bevare så meget som muligt af den tibetanske kultur og tradition. Hans dagsprogram er hårdt – også fordi hans religiøse praksis tager mange timer hver dag:

21. Dalai Lamas religiøse praksis.

Hvad angår min egentlige religiøse praksis, bruger jeg som absolut minimum femten timer om dagen på bøn, meditation og studier. Oven i dette skal lægges, at jeg også beder, når

som helst jeg kan komme til det på diverse tidspunkter i løbet af dagen for eksempel under måltider, og når jeg rejser. Med hensyn til sidstnævnte situation har jeg tre hovedgrunde

for at bede: for det første hjælper det mig til at udføre min daglige pligt; for det andet er det en produktiv måde at få tiden til at gå på; for det tredje dulmer det angst! Mere alvorligt så skelner jeg som buddhist ikke mellem religiøs praksis og det almindelige liv. Religiøs praksis er en firetyve timers beskæftigelse. Faktisk er der foreskrevet bønner for enhver aktivitet, fra at vågne til at vaske sig, fra at spise og tilmed under søvnen. For udførelse af tantrisme er de øvelser, der foregår i dyb søvn og i drømmetilstanden, den vigtigste forberedelse på døden.

For mit eget vedkommende er den tidlige morgen, hvor sindet er mest modtageligt og friskt, det bedste tidspunkt til åndelige øvelser. Derfor står jeg op omkring klokken fire. Efter at være vågnet indleder jeg dagen med at recitere mantraer. Derpå drikker jeg varmt vand og tager min medicin, før jeg foretager prostrationer¹ som hilsener til Buddhaerne i hen ved en halv time. Dette har et dobbelt formål. Dels forøger det ens egen fortjeneste (ved at hjælpe én til den rette motivation), og dels er det god motion. Efter mine prostrationer vasker jeg mig – samtidig med, at jeg fremsiger bønner. Herefter går jeg mig normalt en tur, hvorunder jeg reciterer yderligere, som varer til morgenmaden omkring kvart over fem. Jeg afsætter omkring en halv time til dette måltid (som er temmelig solidt), og under spisningen læser jeg hellige skrifter.

Fra kvart i seks til ottetiden mediterer jeg kun afbrudt af en pause klokken halv syv, hvor jeg hører nyhederne på BBC World Service. Fra klokken otte frem til middag studerer jeg buddhistisk filosofi. I den halve time inden frokosten klokken halv et kan jeg læse enten officielle skrivelser eller aviser, men under selve måltidet læser jeg atter hellige skrifter. Klokken et går jeg til mit kontor, hvor jeg tager mig af regeringssager og lignende og giver audien- ser indtil klokken fem. Herpå følger endnu en kort omgang bøn og meditation, så snart jeg er nået hjem. Hvis fjernsynet sender noget, jeg finder interessant, ser jeg dette indtil te-måltidet klokken seks. Endelig fremsiger jeg efter aftensmaden, hvorunder jeg atter læser hellige skrifter, bønner indtil klokken halv ni eller ti, hvor jeg går til ro. Derpå følger en god natte-

søvn.

Dette dagsprogram kan naturligvis variere. Undertiden deltager jeg i en puja² i løbet af formiddagen, eller jeg giver religiøs vejledning om eftermiddagen. Men ikke desto mindre sker det meget sjældent, at jeg bliver nødt til at ændre på min daglige praksis – det vil sige morgen- og aftenbønnerne og meditationen.

Rationalet bag denne praksis er ganske lige- til. Under den første del, hvor jeg foretager prostrationer, søger jeg så at sige tilflugt hos Buddha, Dharmaen og Sanghaen. Den næste fase går ud på at udvikle Bodhichitta³ eller et Godt Hjerte. Dette gøres for det første ved at indse alle tings forgængelighed og for det andet ved at forstå eksistensens sande natur, som er lidelse. Når man tager udgangspunkt i disse to betragtninger, er det muligt at frembringe altruisme.

For at fremkalde altruisme eller medfølelse i mig selv praktiserer jeg visse åndelige øvelser, som fremhjælper kærlighed over for alle samsende væsener indbefattet og i ganske særlig grad mine såkaldte fjender. Eksempelvis minder jeg mig selv om, at det er et menneskes handlinger frem for mennesket selv, der gør vedkommende til min fjende. Hvis personen ændrede opførsel, så kunne vedkommende udmærket blive en god ven.

Min øvrige meditation drejer sig om Sunya eller Tomhed, under hvilken jeg koncentrerer mig om den mest subtile betydning af begrebet indbyrdes afhængighed. En del af denne øvelse består af det, der kaldes „guddomsyoga“, ..., hvorunder jeg benytter forskellige mandalaer for at visualisere mig selv som en række forskellige „guddomme“. (Dette bør imidlertid ikke forstås sådan, at der deri ligger en tro på uafhængige, ydre væsener.) Når jeg gør dette, fokuserer jeg mit sind frem til det punkt, hvor det ikke længere er optaget af de data, som sanserne producerer. Tilstanden har ikke noget med trance at gøre, eftersom mit sind forbliver fuldkommen årvågent; det er snarere en øvelse i ren bevidsthed. Hvad jeg helt præcist mener med dette, er svært at forklare: ligesom det er svært for en videnskabsmand at forklare i ord, hvad der menes med termen „rumtid“. Hverken sproget eller erfa-

ringer fra det almindelige liv slår rigtig til, når man vil forklare, hvordan et „rent sind“ op- leves. Det må være tilstrækkeligt at sige, at det ikke er let at praktisere. Der går mange år, før man mestrer det.

Et vigtigt aspekt ved min daglige praksis er tanken om døden. Som jeg ser det, kan vi som levende gøre et af to med hensyn til døden. Enten kan vi vælge at ignorere den, i hvilket fald vi kan opnå en vis succes ved at få begrebet til at forsvinde i et begrænset stykke tid, eller vi kan se udsigten til vores egen død i øjnene og forsøge at analysere den, og mens vi gør dette forsøge at begrænse den sorg, som den uundgåeligt vækker, til et minimum. Hvad enten vi vælger den ene eller den anden måde, kan vi ikke sejre over den. Som buddhist betragter jeg imidlertid døden som en normal livsproces, jeg accepterer den som en realitet, der vil indtræffe, mens jeg er i Samsara. Fordi

Kilde: Dalai Lama, *Frihed i landflygtighed*, Lindhardt og Ringhof 1989, s. 226-228.

1. Glidelfald
2. En ofringsceremoni
3. Buddhabevidsthed

Dalai Lama er både åndelig og politisk leder for sit folk, og for ham må politik og religion høre sammen. Gemt i den tantriske tilgang til tilværelsen, ligger forståelsen for, at alle modsætninger i den menneskelige tilværelse må forenes, ellers er livet splittet og uden fred, og illusionens virkelighed råder. Denne holdning ligger bag alle Dalai Lamas aktiviteter.

22. Politik og religion.

Jeg kan huske, at en indisk politiker engang ville tage mig i skole på grund af dette syns- punkt. Det han sagde var egentlig beskedent: „Vi er jo politikere, ikke religiøse mennesker. Vores hovedformål er at tjene mennesker ved at føre politik.“ Mit svar til ham var, at „Politikere har endnu mere brug for religion end eneboeren i tilbagesøgning. Hvis en eneboer handler ud fra en forkert motivation, så skader han ingen andre end sig selv. Men hvis én, der

jeg ved, at jeg ikke kan flygte fra den, kan jeg ikke se nogen grund til at frygte den. Jeg be- trakter døden som et fænomen, der ligner det at kassere sit tøj, når det er slidt og gammelt. Den er ikke nogen ende i sig selv. Dog er dø- den uforudsigelig – vi ved ikke hvornår og hvordan, den vil finde sted. Så det er kun for- standigt at tage visse forholdsregler, før den indtræffer.

Som buddhist tror jeg endvidere, at den fak- tiske oplevelse af døden er meget betydnings- fuld. Det er på det tidspunkt, man kan gøre de dybeste og nyttigste erfaringer. Det er grunden til, at mange af de store åndelige mestre lader sig udfri fra den jordiske eksistens – dør med andre ord – under meditation. Når dette hæn- der, sker det ofte, at deres kroppe ikke begyn- der at gå i forrådnelse før lang tid efter, at de er klinisk døde.

kan have direkte indflydelse på hele samfun- det, handler ud fra en forkert motivation, så vil det have skadelige virkninger for et stort antal mennesker.“ Jeg kan overhovedet ikke se no- get modsætningsforhold mellem politik og re- ligion. For hvad er religion? I mine øjne er en- hver gerning, der gøres ud fra en god motiva- tion, en religiøs handling. Hvorimod en for- samling af mennesker i et tempel eller en kir- ke, som mangler den gode motivation, ikke