

### 9.3: Tibetansk buddhisme i Danmark

Der bor tibetanere i store dele af verden i dag, også i Danmark. Det er dog ikke ret mange. Den tibetanske buddhisme i Danmark dyrkes først og fremmest af konvertitter eller religiøst interesserede. Det giver nogle ændringer i praksis. Der er ikke mange templer at cirkumambulere, ingen mytologiske bjerge, og det vil nok blive svært at få gennemført en himmelbegravelse. Det betyder ikke, at hele lykkeorienteringen er skåret væk i buddhismens bevægelse fra de tibetanske bjerge til det flade Danmark. Lykkeorienteringens fokus på lykke i dette liv er intakt. Det gælder ikke længere nomade- eller landbrugssamfundets udfordringer, men konkurrencesamfundets udfordringer. For mange praktiserende er buddhismen en vej til et mere harmonisk liv uden for meget stress og med et fokus på indre værdier. Den tibetanske buddhisme bliver midlet til en bedre tilværelse. Det kosmologiske og mytologiske indhold bliver for mange mindre betydningsfuldt. Derimod ses buddhismens lære som en almenmenneskelig lære om sindets natur, den menneskelige eksistens og tilværelsens flygtighed. Det er understøttet af, at Dalai Lama og andre lamaer fremlægger (dele af) deres lære som universel og ikke specielt tilknyttet buddhisme eller anden religion. Det religiøse indhold i bøger om etik, meditation eller mindfulness nedtones, mens små øvelser gør det muligt for alle at starte med det samme. Derfor kan mange antage buddhistiske forestillinger, for eksempel reinkarnation, eller anvende buddhistiske praksisser, for eksempel meditation, uden at have sig en lama eller at betragte sig selv som buddhist.

Så den ene gruppe af "buddhister" i Danmark er den store gruppe af interesserede sympatisører, der er åbne overfor buddhistiske forestillinger og praksisser. De læser bøger af Dalai Lama og andre lamaer, kommer til foredrag med besøgende lamaer og tager måske et kursus i et buddhistisk center.

Andre anvender en større del af deres tid og ressourcer på buddhismen. De har taget tilflugt, hvilket vil sige, at de bekender sig til Buddha, Dharma og Sangha (buddhismen som institution) som holdepunkter for deres liv. Mange vil have en lama, måske endda en rodlama, som deres lærer, men da der kun er få fungerende lamaer i Danmark, er de også henvist til at studere ud fra bøger, internet eller gennem belæringer fra andre buddhister. De kommer regelmæssigt til møder og kurser i et af de ca. 10 centre, der er i Danmark. Det er karakteristisk, at hvor man i Østen vil tale om klostre eller templer, vil man i Vesten gerne tale om centre. Klostre og templer har gerne munke, nonner eller andre religiøse specialister fast boende og daglige ritualer, mens centre er åbne efter behov. Når der afholdes kurser, meditationsaftener, eller en lama besøger centeret, er der aktivitet, mens der kan være helt lukket andre dage.

Den religiøse praksis blandt danske buddhister i den tibetanske tradition er gerne centreret omkring studier af buddhistiske skrifter. Mange er oversat til engelsk eller dansk, og man kan "læse sig ind" i det buddhistiske univers ved at læse generelle indføringer og samlinger af belæring fra lamaer og dernæst mere specifikke værker. Derudover findes der efterhånden en lang række YouTube-videoer med undervisning fra tibetanske lamaer.

Det er meget udbredt at meditere, og nogle centre har ugentlige meditationsaftener. Selvom meditation også foregår i ikke-buddhistiske former, så kan det være en indgang til en buddhistisk livsførelse at have dyrket meditation. Flere af centrene har retræter, hvor man kan kombinere studier og belæring, eventuelt fra en besøgende lama, og tid til meditationspraksis. Af praktiske årsager ligger sådanne retræter i forbindelse med ferier og højtider i Danmark. Det kan også tiltrække praktiserende fra andre europæiske lande, særligt hvis en højtstående lama kommer på besøg.

#### **Den udvidede praksis:**

Hvis man ønsker at gå videre med sin buddhistiske praksis, kan man tage ngöndro, som er fem forberedende praksisser, hvor man gerne udfører tilflugt, glidefald, et offer til mandala, en Vajrasattva-renselse og endelig visualisering af sin lama som buddha, alt sammen 100.000 gange. Det er omfattende og forbeholdt dem, som afsætter en stor del af deres tid til buddhistisk praksis. Det kan foregå i Danmark, men nogle vælger at bruge uger eller måneder i Nepal, Indien eller andre lande, hvor de har mulighed for at opholde sig ved et kloster eller center. Ngöndro-praksis er en del af en orientering mod oplysning, men det er kun et fåtal af danske buddhister, som går i gang med denne tidskrævende praksis.

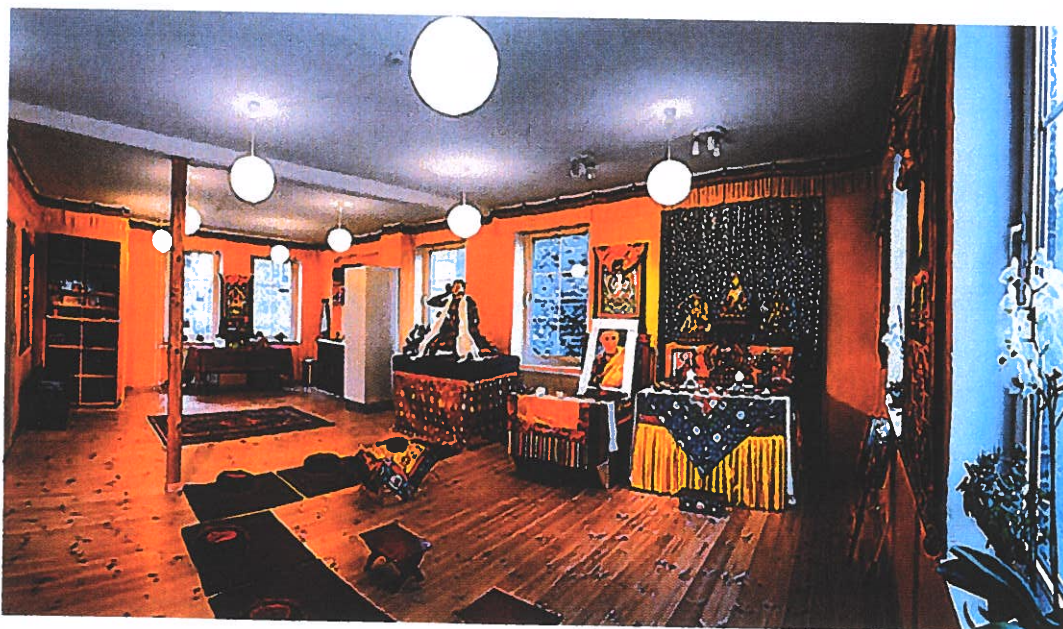
Begrebet om karma vinder også indpas i de buddhistiske miljøer, som det gør generelt i samfundet, hvor ordet er gledet ind i dagligsproget. Men som andre praksisser er motivationen for at bruge karma-loven som rettesnor for ens gerninger først og fremmest dette liv. Nok kan god karma give en god genfødsel, men først og fremmest vil det give dig et godt liv.

Den tibetanske buddhisme i Danmark forbinder sig til den tibetanske buddhisme gennem tekster, belæring og mødet med lamaer i Danmark eller i Østen. Det kan ske på individuel basis, men efterhånden har flere grupper vokset sig større og med tiden indrettet små centre, hvor de kan mødes. Der er flere buddhistiske grupper i

Danmark. Her er blot nævnt de mest synlige, men man kan læse om de enkelte grupper på deres respektive hjemmesider.

De enkelte centre i Danmark kan være knyttet sammen med et kloster eller institutioner i Østen. Det kan gøre dem til en del af et større internationalt netværk af centre i Vesten og en hovedinstitution i Østen. Det danske center Rangjung Yeshe Gomde på Helgenæs er tilknyttet det nepalesiske kloster Kanying Shedrub Ling og den tilhørende undervisningsinstitution Rangjung Yeshe. Kanying Shedrub Ling har også centre i andre lande, og der er derfor et samarbejde om at få lamaer og tulkuer fra Nepal til Vesten. Andre centre er mere lokalt forankrede, blandt andet i den herboende lama og tulku Lakha Lama. Han blev født i Tibet, men kom i 1976 til Danmark. Foruden at have startet Buddhistisk Forum og den humanitære organisation Tibet Charity er han også lama for en del danske buddhister. Det er særligt gennem centrene Phendeling i København og Øsal Ling i Aarhus.

Den ældste og tidligere mest fremtrædende buddhistiske gruppe i Danmark er anført af den danske lama Ole Nydahl, som siden slutningen af 1960'erne har promoveret buddhismen i Vesten. I Europa har Karma Kadjy Skolen mange centre, især i Tyskland og Østeuropa. I Danmark er Ole Nydahl omstridt. Hans ligefremme facon, hans kontroversielle udtalelser om islam og hans støtte til en alternativ kandidat i en kontrovers om den 17. Karmapa i en tulku-linje har skaffet ham både venner og folk, som tager afstand. Hans indflydelse er stor, og mange møder buddhismen første gang



Øsal Ling i Aarhus henter inspiration fra templer og klostre i Tibet og Nepal med alter, statuer og sæde til lama.

gennem Karma Kadjy Skolen, hvor de mere tibetanske kulturelle dele er nedtonet, og man søger en mere vestlig form for buddhisme. Derfor benævner man det heller ikke tibetansk buddhisme, men bruger navnet vajrayana til at betegne sig som "diamantvejsbuddhismen".

Tibetansk buddhisme i Danmark er således en flertydig størrelse, hvor der er mange grader af engagement. De folkelige aspekter af buddhismen tages sjældent med, men der er en høj grad af anvendelse i dette liv for de praktiserende. Dette understøttes af, at buddhismen fremføres som en universel, almenmenneskelig lærdom, der egentlig ikke er tilknyttet nogen religion, men blot bevaret i buddhismen.

### Jørn Borup: Buddhisme i Danmark - nogle tal

Langt størstedelen (80-90 %) af buddhister i Danmark og den vestlige verden er migranter og efterkommere med oprindelse i Asien. De fleste af disse er "kulturbuddhister" på samme måde, som de fleste danske folkekirkemedlemmer er "kulturkristne". I Danmark har de fleste oprindelse i Vietnam, Thailand og Sri Lanka.

Det forholder sig modsat med den tibetanske buddhisme. Der er kun få migranter fra Himalaya-regionen i Danmark, og de har ingen templer eller organiserede grupper. Til gengæld er der omkring 20 tibetansk-buddhistiske grupper med primært etnisk danske medlemmer. Langt de fleste er små, med fokus på meditation og bestemte lamaer. Man kan kalde denne typisk vestlige form for buddhisme for "konvertitbuddhisme" eller "meditationsbuddhisme".

Syv af grupperne har status som godkendte trossamfund: Karma Kadjy Skolen, Karmapa Trust, Phendeling, Rangjung Yeshe Gomde, Øsal Ling, Center for Visdom og Medfølelse og Foreningen Stupa. Flere af dem har tilknyttede lamaer fra Himalaya.

Det er umuligt at angive tal for buddhister, for hvornår er en buddhist egentlig en buddhist? Et skøn baseret på en bred religionsdefinition giver omkring 25.000 "kulturbuddhister" med oprindelse i Asien og måske 3.000 "etnisk danske buddhister", hvoraf en del er orienteret mod den tibetanske buddhisme.

Derudover har buddhismen i Danmark og Vesten influeret også udenfor buddhismen. New age er ofte koblet på Østens religioner, og mindfulness er blevet del af også kristen praksis. I populærkulturen ses Buddha, meditation, karma, Dalai Lama og Tibet ofte repræsenteret. For mange er Tibet indbegrebet af spiritualitet.

Borup, Jørn: "At tælle danske buddhister" og "Buddhisme, medier og populærkultur". I: *Religion i Danmark* (2015). <http://samtdsreligion.au.dk/religion-i-danmark/2015/>

## Tekst 64: Buddhismen som glasur

Teksten er skrevet på baggrund af et spørgsmål om buddhismens popularitet i Danmark: "Hvorfor bliver så mange buddhister?" Artiklen argumenterer for, at buddhismen er en religion, som betragtes som en fernis, der kan give handlinger og forestillinger et nyt udtryk. Dermed får handlinger en religiøs merværdi.

### Buddhisme som glasur

Det er efterhånden årtier siden, at de store fortællinger blev erklæret for døde – de store fortællinger, som knyttede mennesker sammen over generationer i religiøse eller ideologiske fællesskaber, hvor alle indgik som én lille del af det store meningsgivende hele. Den tid er ovre, hvor en sådan samlet og samlende forklaringsmodel kan leve sit eget liv som en stor fortælling, der kan forklare eller fortolke alle aspekter af livet. Men det betyder ikke, at religion døde. I stedet lever religion videre gennem andre fortællinger.

### Religion bliver en fernis

De to norske religionshistorikere Ingvild Gilhus og Lisbeth Mikaelsson har i deres bog *Kulturens refortrylling* fra 1998 beskrevet, hvordan religion i stedet er "smurt tyndt udover". Religion bliver en fernis, en lille fortælling, der kan lægges ovenpå andre dele af livet, modificere dem og berige disse med ekstra indhold. Aktuelle eksempler er sommervandringen, som bliver mere indholdsrig som pilgrimsfærd, og terapi tilskrives ekstra virkning ved at knytte sig til religiøse forestillinger.

Kort sagt, i de store fortællingers tid var de enkelte religiøse traditioner samlede størrelser, hvor det enkelte menneske kunne indgå i forskellig grad, hvorimod i de små fortællingers tid, hvor det enkelte menneskes liv er et samlet forløb, kan religion indgå i forskellig grad som små, modificerende fortællinger der, hvor de er anvendelige og berigende.

### Buddhismen er en god, lille fortælling

Buddhismen har vist sig at være ganske brugbar i den sammenhæng. Her tænker jeg særligt på den tibetanske buddhisme, som i Vesten er blevet fremført som en religiøs-filosofisk forståelsesramme og en række praksisser, som skal være brugbare for det enkelte menneske for at have gyldighed.

Den religiøs-filosofiske tanke, som har vundet størst indpas i Vesten, er karma-tanken: Handlinger og den intention, hvormed de bliver udført, igangsætter en række konsekvenser, som i sidste ende rammer én selv. Karma-tankens kausalitet om handlingers konsekvens er smurt tyndt udover og anvendes til at dyrke en år-

vågenhed overfor handlinger eller kortvarig refleksion over ulykkelige situationer, mere end det viser en bevidsthed om buddhistisk etik og hele den buddhistiske frelseslære, der følger af karma-tanken.

### **Den gode handling får religiøs merværdi**

På samme måde gives handlinger en religiøs fernis. At købe Hus Forbi hjælper et menneske, der åbenlyst har brug for hjælp, men derudover kan der smøres lidt buddhisme (eller anden religiøs forståelse) henover handlingen, og købet tillægges en ekstra mening. Eller besøget i det tibetanske kloster i Kathmandu gøres mere autentisk ved ikke blot at observere munke og buddhistiske lægfolk, men ved at handle buddhistisk, give almisser til munkene, meditere lidt og måske gå med bedekrans om håndleddet. Buddhismen er dermed ikke noget ydre, der observeres, men bliver en måde at opleve på.

Buddhismen smurt tyndt udover rammer mange mennesker i Vesten, idet den lader dem prøve religionen af ganske uforpligtende. Buddhismen har kun ganske få klostre og templer, der servicerer europæere. I stedet har man centre og kursusvirksomhed, hvor man gennem meditationer, retræter og belæringer får mulighed for at tage relevante dele af buddhismen og applicere dem på eget liv. Ikke for radikalt at ændre dette liv eller for at få en ny stor fortælling til at fortolke tilværelsen ud fra, men for langsomt at tilføje ens egen fortælling om sit liv noget ekstra gennem buddhistiske forestillinger og praksisser.

Jesper Østergaard: <http://www.religion.dk/synspunkt/buddhismen-som-glasur>

## **Tekst 65: Spørgsmål og svar om tibetansk buddhisme**

*Som en introduktion til tibetansk buddhisme har Phendeling, et buddhistisk center i København, skrevet "spørgsmål og svar" til nogle af de spørgsmål, der bliver stillet til buddhismen. De dækker en række forskellige aspekter af buddhismen i Danmark.*

SP.: Hvad tror buddhister på?

SV.: I buddhismen er der ingen skabende Gud, sådan som vi kender det fra andre religioner. Man kan sige, at buddhismen gør det muligt at opleve det guddommelige uden Gud. Vi har alle muligheden for at gå den vej, som Buddha gik, og udvikle os, så vi når det samme mål, som han gjorde – nemlig den oplyste tilstand – fordi vi alle har buddhanatur. For at blive oplyste må vi udvikle umådelig kærlighed og medfølelse samt praktisere etik, koncentration og visdom.

SP.: Findes der guder i buddhismen?

SV.: Som sagt er der ingen guder i buddhismen. De afbildninger, vi ser af gude-

lignende væsener, er kunstneriske udtryk for det oplyste sinds kvaliteter – for eksempel kærlighed, medfølelse, renhed, kraft eller visdom. Når vi mediterer på disse aspekter, ”smitter det af” på vores sind. Det kan også udtrykkes på en anden måde: Vi bliver, hvad vi tænker.

SP.: Er Nirvana et sted?

SV.: Nirvana og Samsara er udtryk for tilstande i vores sind. Nirvana er fred og frihed for al lidelse, medens Samsara er den tilstand, hvor vi aldrig er helt tilfredse. Med vedholdende øvelse kan vi skridt for skridt nærme os Nirvana.

SP.: Hvad går buddhistisk praksis ud på?

SV.: Der er mange former for buddhistisk praksis. Man kan meditere, studere og gøre gavnlige handlinger. Buddhister øver sig i at være opmærksomme på handlinger med krop, tale og især sind, fordi det er i sindet, at alle vores handlinger begynder. Det allervigtigste er at bruge sit liv godt ved at skabe harmoni og fred i sig selv og i sine omgivelser.

SP.: Hvordan bliver man buddhist?

SV.: Hvis man føler, at den buddhistiske vej er den rigtige for én, og følger den, så godt man kan, så er man buddhist. Hvis man ønsker at tilkendegive det mere formelt, kan man tage buddhistisk tilflugt hos en lama. Lamaen er så vidne på, at man ønsker at følge Buddhas vej. Ved tilflugtsceremonien lover man, at man ikke bevidst vil skade andre levende væsener.

SP.: Hvad er en lama?

SV.: En lama er en spirituel mester. Man kan blive lama ved at gennemgå en uddannelse på et klosteruniversitet.

SP.: Kan man se på folk, at de er buddhister?

SV.: Der er ikke nogen krav om, at man skal ændre sin klædedragt, fordi man bliver buddhist. Buddhister klæder sig som alle andre. Munke og nonner går klædt på en bestemt måde for at huske på de løfter, de har aflagt.

SP.: Hvordan lever buddhister?

SV.: Buddhister lever ganske normalt med uddannelse, arbejde, kærester og familie. Mange buddhister tager forskellige løfter, der hjælper én med at overholde en god etik. De mest almindelige er de fem lægmandsløfter, hvor man lover, at man ikke vil slå ihjel, stjæle, lyve, misbruge andre seksuelt og drikke alkohol eller indtage stoffer. Det er naturligvis frivilligt, om man vælger at tage løfter. Munke og nonner overholder mange flere regler, deriblandt cølibat.

SP.: Til hvem beder buddhister, når de nu ikke tror på gud?

SV.: Buddhistiske bønner er ønskebønner, hvor man gentager forskellige bønner om, at man selv og alle andre må være fri for lidelse. Buddhister kan også bede de spirituelle væsener om, at de vil give deres velsignelse, så man bliver i stand til at

udvikle sig i overensstemmelse med Buddhas lære.

SP.: Hvordan ser buddhismen på andre religioner?

SV.: Hans Hellighed Dalai Lama siger meget ofte, at det er bedst, hvis man kan praktisere den religion, man er født ind i, men at man, hvis man ikke kan det, har mulighed for at skifte til en anden religion. Hvis man skifter religion, er det meget vigtigt, at man ikke kritiserer den religion, man kommer fra. Buddha har sagt, at det er en meget stor fejl at kritisere andres religion. Mennesker er forskellige, og derfor er der også forskellige religioner. Ikke-buddhister kan finde stor inspiration i buddhistiske meditationsteknikker for at opnå mere fred i sindet og harmoni i tilværelsen.

SP.: Holder I gudstjenester?

SV.: Ja, vi har noget lignende, som vi kalder puja, hvor vi i fællesskab læser bønner og synger mantraer. Det indledes ofte med, at mesteren taler om et emne, der har relation til vores daglige liv.

SP.: Hvad er et mantra?

SV.: Et mantra er en slags formel på sanskrit eller tibetansk, som man gentager igen og igen, hvorved man skaber en forbindelse til Buddha eller et andet oplyst væsen. Mantra-recitation beroliger også ens sind.

SP.: Hvordan skal man opføre sig i et tempel?

SV.: For det første skal man tage sine sko af og stille dem ved indgangen. Det er passende at være takkeligt påklædt. Det vil sige, at man ikke har en nedringet bluse på med tynde stropper eller tøj, der skiller på midten. Det er for, at man ikke skal vække begær i andre. Man rejser sig op, når mesteren kommer ind, og når han går ud. Hvis man sidder på gulvet, er det uhøfligt at strække benene, så fodsålerne peger mod alteret eller mod mesteren. Buddhistiske skrifter bør ikke ligge på gulvet, og man træder ikke hen over dem, ligesom man heller ikke træder på munkes og nonners dragt eller dingwa (deres siddeunderlag). Det er ikke passende at give munke og nonner knus, da de lever i cølibat. Hvis der serveres mad eller drikke, får mesteren først, og dernæst munke og nonner.

SP.: Hvilke fester fejrer buddhister?

SV.: Mange danske buddhister fejrer jul på samme måde som de fleste andre danskere og også fødselsdag. Den vigtigste buddhistiske fest er vesak, hvor man fejrer Buddhas fødsel, oplysning og død på én og samme dag. Derudover fejres nytår, som i den tibetansk-buddhistiske tradition kaldes losar. Disse dage ligger ikke fast i kalenderen, men retter sig efter månens faser. Herudover er der andre mindre festdage, der fejres af forskellige buddhistiske grupper.

SP.: Hvilke ritualer findes der i buddhismen?

SV.: Vi kender ikke til barnedåb, konfirmation og vielse, men hvis nogen ønsker

det, kan de blive velsignet, og i vores center kan vi også vie folk. Til gengæld er der mange ritualer, der kan hjælpe såvel døende som deres pårørende.

SP.: Kan man blive genfødt som et dyr?

SV.: Vi kan forstå det som en mental tilstand. Hvis vores uvidenhed er meget stor, svarer det til at leve som et dyr. Dyr regnes for at være uvidende. Dyr kan godt lære noget på deres niveau, men ikke på samme måde som mennesker. For eksempel kan de ikke lære at tale forskellige sprog, løse matematikopgaver eller spille klaver. Deres muligheder er meget begrænsede. Buddha har sagt, at vores sind er uden begyndelse og uden slutning; derfor lever vi ikke kun ét liv men mange, lige så længe vi er domineret af vores had, begær og uvidenhed. Det er vores karma, der afgør, i hvilken form vi bliver genfødt. Karma betyder egentlig handling; det vil sige årsag og virkning.

SP.: Findes der flere former for buddhisme?

SV.: Grundlæggende taler vi om to former for buddhisme: hinayana og mahayana. Forskellen er hovedsagelig, at hinayana ikke mener, at vi almindelige væsener kan nå buddhatilstanden. Det mener mahayana derimod, og inden for mahayana praktiserer man derfor for at nå oplysningen med det formål at hjælpe alle levende væsener med at nå den samme tilstand. Den tibetanske tradition, som Phendeling tilhører, er mahayana. Hinayana findes især i lande som Thailand, Burma (Myanmar) og Sri Lanka. Mahayana er især udbredt i Kina, Japan, Korea, Tibet, Sikkim, Bhutan og Ladakh. Den japanske og kinesiske mahayana-buddhisme kaldes zen.

SP.: Hvad laver buddhistiske munke og nonner?

SV.: I Østen er der tradition for, at munke og nonner studerer og underviser lægfolk og på den måde sørger for at opretholde buddhismen. Lægfolk sørger så til gengæld for at støtte munke og nonner med mad og bolig. De fleste vesterlandske buddhistiske munke og nonner arbejder, samtidig med at de passer deres religiøse opgaver, fordi den tradition ikke findes hos os – især ikke i de protestantiske lande, der ikke er fortrolige med klostertraditionen.

SP.: Fortæl lidt om munke og nonners dragt!

SV.: Den buddhistiske ordensdragt er designet af Buddha for o. 2550 år siden. I Indien er dragterne gule, i Thailand og Burma (Myanmar) brunlige, i Kina og Korea er de gråblå, og i Tibet røde. Japanske zen-præster bærer sorte dragter. På Buddhas tid var lægfolk klædt i et langt stykke stof, der var viklet om kroppen. Stoffet var ikke syet sammen. For at adskille munke og nonner fra lægfolk bestemte Buddha, at klosterfolk skulle bære en dragt, der var syet sammen, og som bestod af mange mindre stykker som en slags patchwork. Nonner og munke måtte oprindeligt kun sy deres dragt af andre menneskers kasserede tøj. Dragten blev derfor syet sammen af mange mindre stykker og bagefter indfarvet med det farvestof, der var billigst i

det pågældende område. Dragten består af shamtab (nederdel), dönka (vest), zen (sjal), et bælte og chögu (gult sjal, der bæres ved særlige ceremonier). Hertil kommer dingwa (et stof til at sidde på) og joula (skuldertaske).

Getsulma Tenzin Drolkar: "Introduktion til Buddhismen". (Phendeling Tryk, 2007). Side 15-20. <http://phendeling.dk/dokumenter/introduktion%20til%20buddhismen.pdf>