

Anne-Sophie Bernstorff og Tove Ahlmark

Tibetansk buddhisme i Danmark

I lyset af Dalai Lamas meget fejrede besøg i Danmark tidligere på året har det været oplagt at zoom ind på tibetansk buddhisme i Danmark. Og hvorfor ikke overdrage opgaven til Tove Ahlmark og Anne-Sophie Bernstorff? De har imødekommet opfordringen ved at udarbejde interviews, som tegner tre meget forskellige portrætter af markante repræsentanter.

Anne-Sophie Bernstorff repræsenterer Dansk Selskab for Tibetansk Kultur, Tove Ahlmark er lektor på Birkerød Gymnasium. Sammen er de forfattere til bogen "Håbet om at blive genfødt som dreng", som kolleger allerede med glæde har taget i brug som undervisningsbog.

De har desuden oprettet internetsiden "Kvinder og tibetansk buddhisme i eksil", der kan bruges i forbindelse med bogen. Den findes på adressen www.tibethelp.dk/kvinde-rogbuddhisme og præsenteres nærmere ved artiklens slutning.

Tibetansk buddhisme synes at være den form for buddhisme, der er mest udbredt i Danmark, og som der er størst interesse for. Her bringes interviews med tre markante personligheder, som på hver sin måde forholder sig til tibetansk buddhisme. De er fremtrædende i billedet af buddhismen i Danmark, idet de alle har eller har haft en aktiv rolle i udbredelsen af kendskabet til buddhismen.

1. portræt: Anne-Sophie Bernstorffs interview med Flemming Faber

Flemming Faber er mag art i tibetansk, elev af Tarab Tulku og buddhist. Han var med i den gruppe omkring Hannah og Ole

Nydahl som bragte den tibetanske buddhisme til Danmark

2. portræt: Anne-Sophie Bernstorffs interview med Tarab Tulku

Tarab Tulku Losang er tibetaner med en Lharampa-geshegrad fra et tibetansk klosteruniversitet og bosat i Danmark. Han underviser både i Danmark og udlandet i tibetansk buddhisme.

3. portræt: Tove Ahlmarks interview med Hanne Kizach

Hanne Kisach er cand. mag. og oversætter af mange bøger af Dalai Lama. Hun har et stort kendskab til buddhismen og har samtidig en dyb indsigt i den kristne tradition.

1. En af de første buddhister i Danmark

Anne-Sophies Bernstorffs interview med Flemming Faber

Flemming Faber var allerede fra starten med i gruppen omkring Hannah og Ole Nydahl, som introducerede Kagyupa-skolen i Danmark. Senere blev Tarab Tulku fra Gelugpa-skolen hans lærer. I dag arbejder han inden for IT-branchen og er censor i tibetansk på Københavns Universitet.

Den tibetanske buddhisme kommer til Danmark

Hvordan blev du del af den første større gruppe af tibetanske buddhister i Danmark?
I 1968 rejste jeg til Kathmandu, Nepal. Her mødte jeg Hannah og Ole Nydahl, som senere var med til at introducere den



Den 16. Karmapa

tibetanske buddhisme i Danmark. De var allerede på dette tidspunkt blevet meget fascineret af buddhismen. Senere mødte de den 16. Karmapa (overhovedet for Kagyu-pa-skolen inden for den tibetanske buddhisme), og han sendte dem videre til Kalu Rinpoche i Darjeeling i Nordindien. Kalu Rinpoche satte dem i gang med at lave fire meditationspraksisser: 100.000 glidefald, 100.000 mandala ofringer, 100.000 Guru Yoga mantraer og 100.000 Dorje Sempa mantraer. Kalu Rinpoche drev dem igennem dette program på ½ år. Når man gør det så hurtigt, laver man simpelthen ikke andet. Kalu Rinpoche gav dem også en del belæringer, og det var på baggrund af dem, Ole og Hannah kom hjem og skrev *Læren om sindets natur*. Både Karmapa og Kalu Rinpoche kom senere til Danmark for at give belæringer på opfordring af Hannah og Ole.

Kort efter at Ole og Hannah kom hjem til Danmark, arrangerede Kjeld Sellin, som var lektor i filosofi på universitet, en udstilling i Købmagergade om østens religioner og inviterede Hannah og Ole Nydahl til at lave et rum om den tibetanske buddhisme. Det var i 1972. Jeg blev meget engageret i denne udstilling og var med i det arbejde,

som senere blev til Det Buddhistiske center på Svanemøllevej. Men til at begynde med skaffede Kjeld Sellin et kælderrum til os, som vi indrettede til et tempel. Det skulle gøres i stand, da det tidligere var blevet brugt til lager-



Den 16. Karmapa

rum. Det brugte vi meget tid på. Folk kom strømmende til. Ole er en meget karismatisk person, som kunne sælge "varen". Der blev hurtigt skabt en skare på omkring 50-100 mennesker, og en fast kerne manifesterede sig på 15-20 mennesker. Men da Karmapa kom til Danmark og så vores tempelrum i kælderen, lod han os hurtigt forstå, at templer ikke skal ligge under jorden! Vi gik derfor straks i gang med at lede efter nye lokaler til beboelse og et tempel og fandt til sidst i 1975 et stort gammelt hus på Svanemøllevej 56. Efter at have brugt rigtig meget tid igen på istandsættelse flyttede jeg og min kone ind sammen med Hanna og Ole og en lille gruppe buddhister. Dette var mit hjem indtil 1976.

Hvad var din baggrund?

Jeg kommer fra en akademisk familie, som var helt uinteressert i religion. Religion indtog ingen plads i mit barndomshjem. Vi brugte kun ritualerne i folkekirken – dåb, konfirmation, bryllup og begravelse. Jeg er selv både blevet døbt og konfirmeret, men det betød intet for mig. Det var bare sådan noget, som alle andre i klassen gjorde, og så fulgte der jo både gaver og fest med. Min mor og far har heller aldrig taget mig med til en gudstjeneste.

Hvad fik dig til at blive buddhist?

Det var ideen om et livsindhold, som fik mig til at blive buddhist. Der var et fællesskab, som jeg blev del af. Fællesskabet havde et mål. Buddhismen gav nogle svar på, hvordan jeg kunne komme videre med mit liv. Hvordan jeg kunne arbejde med mit sind. Vi kunne arbejde bevidst på at blive oplyste. Inden for buddhisme er der en anden type indhold end i de fleste andre religioner. Vi snakkede ikke om en eller anden gud, som vi skulle bede til. Det drejede sig om at udvikle sig selv, om hvordan du kommer videre med dig selv og dit liv og dit sind og ikke så meget mumbo jumbo, som man så mange andre steder.



Flemming Faber

Det er jo svært at svare på, hvad min motivation var, men det passede mig bare bedre. Men der i begyndelsen af 70'erne havde jeg meget svært ved at skelne et indhold fra en form. Man købte den kulturelle model fuldt og helt. Der var ikke tøjkrav inden for vores gruppe. Det var mere spørgsmål om, at man accepterede hele det kulturelle setup. Men jeg har nu aldrig selv gået særlig tibetansk klædt.

Der var jo også mange, som faldt fra. Hvis du har drømmen om et eller andet perfekt, og at du bliver frelst sådan - Flemming knipser med fingrene - så bliver du skuffet. Det er som en forelskelse, der falmer.

På universitetet for at lære tibetansk

En af de ting, som kom til at betyde meget for mig var, at Hannah begyndte at snakke om, at vi skulle på universitetet og læse tibetansk, og om hvor vigtigt det var at lære sproget, så man kunne læse teksterne. Vi troppede så 15 mand op på universitetet. Tarab Tulku (den tibetanske reinkarnerede lama, som havde undervist i tibetansk på universitetet i mange år) kiggede måbende på disse mange mennesker. Han var vant til, at kun en eller to fulgte hans undervisning. Det var en af de første gange, jeg mødte Tarab Tulku. Han skulle komme til at få en afgørende betydning for mig.

Der faldt hurtigt mange fra undervisningen i tibetansk - til sidst var der kun Hannah og mig tilbage fra gruppen.

Om troen inden for buddhismen

Jeg fik bifag i tibetansk i 75 og et nært forhold udviklede sig til Tarab Tulku. Jeg havde en fast aftale med ham om, at vi skulle spise frokost sammen minimum en gang om ugen på det Kongelige Bibliotek. Vi snakkede sammen om livet og døden og verden. Den forståelse jeg har eller ikke har for buddhismen, blev skabt i de år. Karma Kagyupa-skolen, som Hannah og Ole følger, er meget baseret på hengivenhed. Hvis du bare har nok hengivenhed, så skal det nok gå dig godt. Så behøver du ikke spekulere så meget over tingene. Du skal bare praktisere, så løser det sig. Nu er jeg jo tilfældigvis, når det kommer til stykket, en eller anden intellektuel europæer, og jeg er ud af en akademisk familie. Det kan jeg jo ikke lave om på, og jeg har heller ikke i sinde at gøre det. Derfor fik Tarab Tulku en meget stor betydning for mig. Han blev både min lærer og min ven. Tarab Tulku er i stand til at forklare mig, hvordan virkeligheden hænger sammen på sådan en måde, at jeg forstår det. Forstår, hvorfor vi tænker og agerer, som vi gør, og baggrunden for den måde vi gør det på. Han har et helhedssyn. Han er jo heller ikke en traditionel lærer. De ting, som han siger, er også specielle i en tibetansk sammenhæng. Han har altid gået meget stille med dørene, også da han var yngre og var på sit kloster i Tibet. I den traditionelle tibetanske buddhisme citerede man altid Buddha for at sige, at "Du skal ikke respektere ordene, fordi det er mig som siger det". Men i virkeligheden blev citatet ikke fuldt efterlevet. Hvis eleverne satte spørgsmålstegn ved teksterne, var det ikke populært.

Den forbudte bog

Jeg kan give dig et eksempel: Lamaen Gendun Choepel skrev en bog i 1940-

50erne. Han var virkelig en provo i Lhasa, og han endte faktisk i fængsel. Han havde absolut afvigende meninger. Han var inden for Gelugpa-skolen, og han talte bjerget midt imod. Han stillede spørgsmål ved mange ting i stedet for bare at acceptere dem. Faktisk blev bogen forbudt, og det er den stadig den dag i dag inden for Gelugpa-skolen. Men Nyingmapa-skolen, som dogmatisk ligger langt fra Gelugpa, og ofte har haft kontroverser med den, har genoptrykt den! (han ler). Jeg fik skaffet et eksemplar af bogen igennem en munk, jeg kendte i Indien. Et af de spørgsmål, som bogen stillede, som jeg husker allerbedst, er: "Hvorfor ser Buddha ud på afbildningerne, som han gør?" Svaret var: "Det gør han, fordi det er ud af en indisk kontekst. Hvis han havde været kineser, så havde han haft overskæg". Det kan godt være, at vi synes, at det er banalt, men det er et provokerende udsagn. Man skal jo være klar over, at buddhismen har mange lag. Fra bønderne i en afsides liggende landsby i Tibet til de intellektuelle på klosteruniversiteterne i Lhasa.

Forskellige veje til oplysning

Det siges, at Buddha har 84.000 forskellige belæring. Det skal selvfølgelig ikke tages bogstaveligt, men det er et udtryk



Flemming Faber

for, at der er lige så mange belæring, som mennesker har brug for. Hver skal følge sin egen vej. Nogen har brug for Karma Kagyupa-skolen, hvor der bliver lagt megen vægt på hengivenhed overfor mesteren, og andre har brug for det mere intellektuelle fra Gelugpa. Jeg selv hælder mere mod den mere anarkistiske Nyingma-skole. Man skal selvfølgelig have tillid til sin lærer, men blind tiltro er heller ikke, hvad Tarab Tulku står for. Han siger "Prøv det og se, om det virker for dig". Du skal jo ikke lave en praksis, som du er ved at brække dig over.

Det absolutte og det relative

Jeg spurgte engang Tarab Tulku, hvad det virkelig svære i buddhismen er, og han svarede, at det er at skelne det absolutte fra det relative. Det relative er f.eks. den kulturelle iklædning. Som når man f.eks. har en buddha som er afbildet i 2. århundredes prinsegevanter fra Sydindien, hvad der er den almindelige afbildningsform også i dag. Det er den kulturelle kontekst, der er den relative form. Den absolutte form er et indhold, som det er meget svært at beskrive. Folk fokuserer altid på den relative udtryksform. Det gælder jo både for buddhismen og andre religioner. Det er svært at skelne, men man bliver nødt til at prøve. Mange køber hele pakken. Det gør Tarab Tulku slet ikke. Det er det, jeg har lært af ham.

Vi har jo selvfølgelig alle brug for en kulturel udtryksform. Bare at udtrykke sig i ord er en kulturel udtryksform. Men man behøver ikke at tro, at man er nødt til at lære tibetansk for at kunne praktisere den tibetanske buddhisme. Jeg er blevet mere og mere bestyrket i det, som årene er gået, at det er det egentlige indhold, som det drejer sig om. Det er jo svært, da det jo godt kan unddrage sig det håndgribelige, da det håndgribelige ligger i det relative. Men det er det egentlige indhold, som har styrken. Tibetannerne har, i en grad som meget få andre religioner har, været i

stand til at se skillelinjen mellem det relative og det absolutte. Essensen i tibetansk buddhisme er, at du jo ikke skal nogen steder hen. Du er der allerede. Skællene fra dine øjne skal blot falde bort, så du kan se det. Buddhismen kan tit virke dybt skræmmende for folk. Grundlæggende er der ingenting at holde fast i. Der er ingen gud, som du kan tro på, som hjælper og støtter dig. Du er dig selv, og du er frit svævende i et tomrum.

Hvordan kan det så være, at en religion, som er så optaget af det absolutte, udfører pujaer - de rituelle bønner - for f.eks. en person, som er ved at dø?

Som Tarab Tulku siger: "Måske er det noget alligevel". Vi har jo indtil videre talt om den intellektuelle del. Der er jo også den følelsesmæssige del, og de hænger jo, når det kommer til stykket, uløselig sammen. I den europæiske tankegang har de intellektuelle haft en tilbøjelighed til at skille den intellektuelle del fra den følelsesmæssige. Inden for positivismen går man ud fra, at man kan adskille sig fuldstændig fra sin omverden, at man kan være en objektiv iagttagere uden selv at være en del af det, man iagttagere. Selvom de intellektuelle lægger afstand til den tanke i dag, tror de alligevel på det!

Jeg tror jo ikke på, at vi ved alt. Vi ser et eller andet begrænset udsnit af verden. Jeg tror på, at der foregår noget på det tankemæssige plan, som ikke kan vejes, smages eller lugtes.

Buddhismen i dagligdagen

Jeg mediterer ikke, men jeg prøver at være buddhist i min dagligdag. Jeg prøver at opføre mig ordentlig overfor andre på en buddhistisk måde, og jeg prøver at komme bagom og forstå de ting, som hender én, og de ting, som jeg selv gør. Jeg prøver at se det hele i en ego-løs tilstand, prøver at give slip på mine emotioner, når jeg interagerer med andre mennesker og så prøver jeg at handle derudfra.

Er det ikke en psykologisk vinkel?

Nej, det mener jeg ikke kun, det er, fordi hvis man skal agere på en buddhistisk måde, skal man altid have medfølelsen med.

2. Tulku underviser i psykoterapi

Anne-Sophis Bernstorffs interview med Tarab Tulku Losang

Baggrund

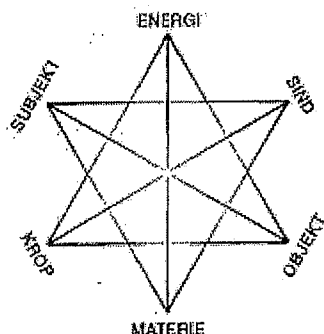
Tarab Tulku kom første gang til Danmark i 1962. Han blev inviteret af Det Kongelige Bibliotek, Københavns Universitet og Prins Peter¹ for at katalogisere den største samling af tibetanske tekster i Nordøropa, som findes på Det Kongelige Bibliotek. Tarab Tulku har taget, hvad der svarer til ph.d. i buddhistisk filosofi på et tibetansk klosteruniversitet. Han er en reinkarneret lama og har boet som munk på sit kloster, indtil Kina invaderede Tibet. I 1959 flygtede han samtidig med Dalai Lama og 80.000 andre tibetanere til Indien. Hans kloster blev ødelagt af kineserne, og de kostbare træblokke, som blev brugt til at trykke de hellige tekster med, blev anvendt som mursten i forskellige byggerier i nærheden af klosteret.

I 1968 besøgte Tarab Tulku igen Danmark, og denne gang blev han i landet. Han blev gift med en dansk pige og fik en stilling som forskningsbibliotekar på Det Kongelige Bibliotek og lektor på Københavns Universitet.

Tibetansk psykologi og psykoterapi

Tarab Tulku påtog sig for år tilbage at udarbejde en samlet og tilgængelig tibetansk psykologi og psykoterapi ud fra de universelle aspekter i den tibetanske filosofiske/psykologiske tradition.

Dette erkendelses- og behandlingsmæssige helhedssystem præsenterer Tarab Tulku nu under betegnelsen



"Unity in Duality" eller "U.D.". Selvom Tibetansk Psykologi og Psykoterapi U.D. har rødder langt tilbage i tiden, er den udarbejdet, så den er egnet til at løse de mentale problemer, mennesker udvikler i det moderne vestlige samfund, samtidig med at den bevarer essensen fra den oprindelige tibetanske tradition.

Tibetansk Psykologi og Psykoterapi U.D. er både et erkendelses- og behandlingsmæssigt helhedssystem, der sætter psykologi og psykoterapi i nær forbindelse med filosofien. Tibetansk Psykologi og Psykoterapi U.D. er en højt differentieret fænomologi baseret på analysen af den gensidige afhængighed mellem krop og sind, subjekt og objekt, stof og 'energi'.

Tarab Tulku har uddraget de grundlæggende menneskelige og universelle aspekter fra sutraerne og tantraerne. Med sin veludviklede forståelse af det vestlige sind har Tarab Tulku formået at omforme disse til en nutidig helhedspsykologi, der egner sig til at løse de mentale problemer, vi udvikler i vores moderne vestlige kultur.

Undervisning i opmærksomheds-meditation

Tarab Tulku underviser i mange emner f.eks. i forskellige former for meditation. Om meditation med opmærksomhed på kroppen skriver han i sit kursusprogram: "Det er vigtigt at føle sig hjemme i sig selv. En af de væsentlige årsager til at vi ikke

altid (og nogle aldrig) føler os hjemme, er den manglende kropsfølelse. Når kropsfølelsen er minimal, har den samtidig en negativ indflydelse på ens værensfølelse i det hele taget. I nogle tilfælde kan man opleve at have en sådan distance til sig selv, at man ser sig selv udefra og 'føler' sig som værende tom. Denne manglende kropsfølelse er et mere og mere udbredt fænomen i vor moderne kultur og ganske ubehagelig at opleve. Samtidig giver denne tilstand grobund for mental ustabilitet. Muligvis kunne vi endda undgå visse mentale lidelser, hvis kropsfølelsen var i centrum. Opmærksomhedsmeditationen på kroppen, som ikke blot omfatter kropsfølelsen men også de andre sanser, er et glimrende middel til at stabilisere sig selv. Samtidig er kropsfølelsen og de andre direkte sansninger vigtige for at modvirke den negative effekt af den sproglige bevidstheds dominans af vores bevidsthedsfelt."

Tarab Tulkus undervisning i opmærksomheds-meditation med den sprogligt betingede bevidsthed på subjektsiden beskriver han på følgende måde:

"Den menneskelige bevidsthed er hovedsageligt domineret af den sprogligt betingede bevidsthed, som vi også kalder den konceptuelle bevidsthed. Et meget vigtigt moment ved den konceptuelle bevidsthed er, at den er bestemmende for den konceptuelle virkelighed, som er vores almindelige menneskelige oplevelse af os selv og vores omverden. Den sproglige bevidsthed er, ifølge de gamle buddhistiske skrifter, i sin natur stærkt selektiv med reference til den selvfølelse, der nu er i centrum i dette øjeblik. Hvis vi erkender den selektive måde, vores konceptuelle bevidsthed fungerer på, har vi mulighed for at gribe ind, når vi har problemer, og gøre noget ved dem, i stedet for at projicere hele problemet ud på omverdenen. Hvis vi derimod ikke erkender den konceptuelle bevidstheds selektive måde at opbygge



*Tarab
Tulku
i Tibet
1954*

vores oplevelse på, er vi fanget i vores eget projektive net, og vi tror da, at den virkelighed vi oplever, eksisterer derude helt uafhængig af os selv. Da vi herved afskærer os fra at ændre vores oplevede virkelighed, forbliver vi herved ydre determinerede. Erkendelsen af den konceptuelle bevidstheds natur er derfor grundliggende for videreudvikling."

Interview

Hvordan oplevede du forskellen på den danske og tibetanske kultur, da du først kom til Danmark?

Da jeg først kom til Danmark, stirrede alle på mig. Jeg var jo klædt i munketøj, og der var ikke mange danskere på det tidspunkt, som havde set en tibetansk munk før. Det var mit første besøg i Danmark, så der var mange ting, som jeg undrede mig over. Det føltes meget aggressivt, når folk hele tiden stillede mig direkte spørgsmål. Det var jeg ikke vant til. Det ville være uhøfligt i Tibet, og tibetanerne synes også, at det er barnligt, hvis man virker al for nysgerrig. Men nu har jeg vænnet mig til det, og synes, at det er helt naturligt. En anden ting, som jeg lagde mærke til, er, at i Danmark spørger værtsparret før middagen, om man er sulten. I Tibet er det uhøfligt at sige, at man er sulten, og derfor svarer

tibetaneren altid nej til det spørgsmål, og det er jo det forkerte svar her. (han ler)

I 1976 blev jeg inviteret til en "Transpersonal Conference" i Finland, hvor bl.a. Stanislov Grof deltog. De bad mig om at fortælle om "Buddhist Psychology". Jeg vidste jo ikke, hvad psykologi var. Så det var jo lidt svært, men jeg fortalte så om, hvordan vi ser på sindet inden for buddhismen, og hvordan sindet fungerer. Det blev til mange efterfølgende workshops i sindets natur, og senere udviklede jeg uddannelsen "Unity in duality".

Er buddhismen en religion?

Buddhisme er jo ikke en religion. På tibetansk kaldes buddhisme chø (= dharma – som bl.a. kan betyder den buddhistiske lære). Men det betyder ikke religion. Hvis man har en religion, har man en gud, som man beder til, og som fortæller en, hvad man må og ikke må gøre. I en religion er der ingen forklaringer på, hvorfor man ikke må handle på den ene eller anden måde. Man skal bare tro på, at det er sandt. Sådan er buddhismen ikke. Der er ingen gud. Der er altid forklaringer, som er forbundet med virkeligheden. Buddhismen fortæller om, hvordan du skal forholde dig til dig selv, til dit sind, til andre mennesker, til alting i dit liv. Buddhismen gør ligesom videnskaben. Den prøver at beskrive virkeligheden. Så buddhisme er ikke idealisme, buddhisme er realisme. Ud fra det, som vi kalder fundamentet i buddhismen, kan vi finde ud, hvordan vores sind virker, og hvordan vi skal handle derudfra.

Mange buddhister tror, at man bare skal overholde de 10 moralske regler og bede til Buddha, og at Buddha ligesom Gud og Allah er noget uden for dig selv. Men i virkeligheden er det højeste inden for buddhisme, f.eks. det man kalder Rigpa (sindets inderste natur), inden i dig selv.

Hvori består forskellen i den måde, som du undervise tibetanere på, og den måde du underviser danskere på?

I Tibet havde vi jo teksterne på tibetansk, og dem gennemgik vi fra A til Z. Eleverne skulle lære mange af teksterne udenad, fordi de skulle bruge deres viden til de klassiske debatter. Sådan underviser jeg ikke her, men essensen er den samme. Man kan sammenligne det med, at man har en masse fad og skåle med mad på bordet. Man kan arrangere maden på forskellige måder. Man kan sætte risen her ude til højre på bordet og kødet her i midten osv. Men dybest set er indholdet af det, som jeg forklarer, ikke anderledes her end i Tibet.

Jeg har lige været en måned i Indien. Dalai Lama bad mig om at rejse rundt til de forskellige tibetanske bosættelser og undervise lægtibetanerne i buddhisme. Der underviste jeg fuldstændig på samme måde, som jeg ville gøre her i Danmark. Men i klostrene var det anderledes. Da blev vægten lagt meget på den moralske del, ligesom det gøres inden for kristendommen. Man blev fortalt, at man f.eks. ikke måtte lyve. Men der var ingen, som forklarede, hvad der ville ske, hvis man løj, hvordan man kan gøre andre mennesker fortræd ved at lyve, hvordan alle handlinger er forbundet med ens eget sind.



Tarab Tulku på tronen i templet på St. Søj i Hørsholm.

Hvordan opfatter de tibetanske buddhister virkeligheden?

I buddhismen har man en meget mere udviklet måde at forklare virkeligheden på. Det samme gælder for sindet. I vesten taler man om det sind som tænker. Man taler ikke om det sind som føler. Vesterlændinges ide om virkeligheden er forskellig fra tibetanerens. Vesterlændinges oplevelse af virkeligheden er baseret på de 5 sanser: høre, lugte smage, føle og se. Men der er også en realitet, som ikke kan opfattes af vores 5 sanser. Den 6. sans inden for buddhismen består af f.eks. forståelse og emotionelle følelser.

Hvis vi definerer virkeligheden ud fra de 5 sanser, så eksisterer ånder ikke, men hvis vi bruger de tibetanske buddhisters definition af virkeligheden, så kan det jo være, at ånder eksisterer! Når vi f.eks. udfører en puja – rituelle bønner for en person, som er ved at dø - er jeg sikker på, at der er en forbindelse til den person, som vi beder for, og at det kan hjælpe og støtte denne person.

Tarab Tulku har kun et par dage i Danmark denne gang, inden han igen skal ud at rejse for at undervise de mange elever, som han har i både Europa og i Indien. De tibetanske lamaer, som før 1959 levede en isoleret tilværelse i deres klostre i Tibet, rejser nu verden rundt og underviser i den buddhistiske dharma.

Noter

1. Prins Peter var antropolog og bragte mange tibetanske skrifter hjem til Det Kongelige Bibliotek.

3. Dalai Lama som almenmenneskelig model

Tove Ahlmarks interview med Hanne Kizach

Hanne Kizach er cand. mag. i fransk og spansk og har undervist på Århus Universitet. Hun har oversat flere af Dalai Lamas bøger til dansk, blandt andet *Dalai Lama læser Evangelierne* og *Dzogchen, Den store Fuldkommenheds inderste*. Den sidste hedder *Råd fra Hjertet* og er lige udkommet. Hanne Kizach har mange års erfaring som underviser i kristen og buddhistisk meditation. Især er hun kendt for sin undervisning i buddhistiske metoder tilpasset danske forhold, det vil sige vestlig tankegang og kultur. Hendes force er at formidle essensen i buddhismen, uden ritualer. Ud fra sit kendskab til buddhismen og sit arbejde med oversættelserne af blandt andet Dalai Lamas bøger udtaler hun sig her om buddhismen i Vesten og især om Dalai Lamas betydning i Danmark i dag.

Hvorfor tror du at Dalai Lama er blevet så populær i Vesten?

Der er så mange forskelligartede faktorer involveret heri at det nok ikke er muligt udtømmende at forklare hvorfor Dalai Lama er blevet så populær i mange vestlige lande; men der er især én ting, der har slået mig ved ham: Han er en sjælden god model fordi han lever det han siger.

Det er jo nemt nok at have alle de rigtige ord i munden og forholde sig rent intellektuelt til livets små og store spørgsmål. Den måde man lever sit liv på, ens eksistens, hænger ikke nødvendigvis sammen med ens overordnede livssyn. De fleste har en forestilling om at bare man forholder sig til det ideelle, er det – næsten – det samme som at efterleve det. Man udtaler sig om for eksempel meditation uden at meditere selv, og hvis man blot har gode argumenter, er det en legitim fremgangsmåde. Men det er det jo



Hanne Kizach

ikke, for vi hører ikke efter hvis en fremstående person – hvad enten det er en politiker eller en præst – selv lever på en helt anden måde end det han forfægter. Dalai Lamas ord har vægt fordi han med sin eksistens viser hvordan et menneske kan håndtere vanskeligheder i livet, og derfor påvirker hans budskab om ikke-vold og medmenneskelighed os. Det er blandt andet det, der gør ham så enestående. Og derfor tror jeg at et menneske som Dalai Lama får så stor betydning. Når vi i vores kultur ser os om efter levende eksempler til efterfølgelse, det vil sige lødige repræsentanter for vore kulturelle vestlige værdier, får vi faktisk den ubehagelige oplevelse at der ikke findes så mange brugbare modeller. Og går man lidt videre og efterforsker hvad der er vestlige værdier, og hvor stærkt de lever i os, bliver man klar over at alt ikke er så enkelt. Man kunne godt få det indtryk at vi sover en art tornerosesøvn. Vi tror at alle folkeslag i verden gerne vil være som os og have demokrati, menneskerettigheder og ligeberettigelse. Men hvad bygger vi egentlig det på? Jeg er slet ikke så sikker på at det forholder sig sådan. Muslimernes an-

komst til de vestlige samfund har – også i Danmark – gjort os mere vågne kulturelt set, for de er jo helt klar over deres værdier og parat til at forsvare dem lidenskabsligt, undertiden med livet som indsats. Og med "mere vågne" mener jeg at vi så småt er ved at opdage at vi må blive mere bevidste om egne værdier og anstrenge os for at leve efter dem. Og det er mærkeligt nok det Dalai Lama kan hjælpe os med, og det vil vi komme nærmere ind på senere.

Hvilket budskab bringer Dalai Lama som kan bruges i Danmark?

Når han kommer her, er det jo i forbindelse med stort anlagte arrangementer hvor han giver buddhistiske belæringer om udvalgte begreber eller tekster. Men de fleste deltagere er ikke buddhister, de kommer for at opleve hans levende og varme væsen og høre hvad han siger bag de buddhistiske udtryk.

Derudover er hans budskab om ikke-vold, dialog og universel ansvarlighed, som ligger ham så stærkt på sinde, med til at gøre ham vedkommende, for igen henvender han sig ikke blot til buddhister, men til hele menneskeheden.

Og endelig har han det projekt som han nævner i den sidste bog "Råd fra Hjertet": Han vil gerne skabe en "verdslig åndelighed", det vil sige en åndelig tradition der er uden tilknytning til nogen bestemt religiøs retning, men som er almenmenneskelig. Det er, siger han, min religion, og det er en hjertets religion, snarere end det er buddhisme. I bogen kommer han med forslag til hvordan vi kan forholde os til hinanden, og hvordan vi kan forholde os til spiritualitet. Bogen er inspireret af en tibetansk-buddhistisk tradition ifølge hvilken en mester hen imod sit livs aften gav sin livserfaring fra sig som "råd fra hjertet". Dalai Lamas råd er enkle og letforståelige, for han vil gerne at så mange som muligt kan læse og forstå dem. Det skal dog ikke forlede én til at tro at han

ikke kan formulere sig mere "lærd" – man behøver blot at kaste et blik i hans gennemgang af dzogchen!

Hvilket formål er der med at få oversat så mange bøger af Dalai Lama?

Ja, det fremgår vel egentlig af ovenstående? Derudover er det jo forlagene der skønner hvad der skal udgives både i betragtning af hvad der er salg i, og også for nogle forlags vedkommende af idealistiske grunde. Jeg mener det er modigt at udgive så smal en bog som Dalai Lamas Dzogchen-gennemgang for eksempel. Og sælge det gør han. Både fordi han er den han er, fordi hans sag er en værdig sag, og fordi han udfylder et tomrum i vores tid. Han giver os næring på nogle områder hvor vi nærmest er udtørrede.

Dalai Lama siger gentagne gange – også i "Råd fra Hjertet" – at hans ærinde ikke er at hverve proselytter, men at han synes det hjælper i livet at have leveregler, ligesom det hjælper i trafikken at have færdselsregler. For ham er det ikke vigtigt om disse leveregler hører til i én bestemt åndelig tradition, det vigtigste er at de virker brugbare. Efter hans mening siger alle store traditioner det samme: Det gælder om at udvikle hjertet og den kærlige venlighed eller medfølelse. Det bedste vi kan gøre for at tøjle egoismen er at gøre noget for andre. For gør vi det, siger han, profiterer vi selv 100% af det, dem vi hjælper måske 50%. Så skal vi endelig være egoistiske, så lad os da i det mindste være det på en begavet måde. Det kan lyde lidt slagsordagtigt, men sjovt nok har nyere videnskabelige undersøgelser netop bevist at mennesker der gør noget for andre, for eksempel som frivillige, ulønnede hjælpere, ikke blot har et bedre helbred, men til lige har lettere ved at undgå angst, stress og depression.

Efter Dalai Lamas mening står vi os bedst ved at holde os til vore forældres religion, for den hører til den tradition og kultur vi lever i. Men det er vigtigt at man

forholder sig u-sekterisk til religion og har respekt for andre traditioner. Et udsagn han til fulde beviser i sin måde at bøje sig over de kristne evangelier på. Hans nænsomme og respektfulde gennemgang af teksterne, og hans prøvende og stilfærdige spørgsmål til sine kristne tilhørere og deraf opståede udvekslinger, var et mønstereksempel på dialog. Og deltagerne udtalte bagefter at de kristne tekster stod mere levende for dem end nogensinde før, og det følte jeg også helt tydeligt selv under oversættelsen.

Men hvis nu nogen ønsker at gå over til buddhismen, mener Dalai Lama at man skal gøre grundige forundersøgelser og tænke sig godt om. Man skal sætte sig omhyggeligt ind i det grundlæggende buddhistiske læresystem og – som Buddha foreslår – underkaste dem samme behandling som guldsmeden underkaster guld: Man skal hamre på det, ridse i det, ætse det og bide i det, for hvis det virkelig er guld, kan det sagtens tåle den behandling. Og det er en vigtig pointe, som det er godt at få bragt frem. For der er mange sværmeriske og urealistiske forestillinger om buddhisme og buddhistiske praktikker der kan give udoveren magiske evner. Hvis man vælger at engagere sig i en spirituel praksis, skal man blive ved det. Og det kræver disciplin og vedholdenhed, ikke mindst inden for buddhismen!

Tilsyneladende har buddhismen fremgang i Danmark. Hvorledes ser du buddhismens rolle i Danmark?

Egentlig kender jeg mere til buddhismen i Frankrig end i Danmark. I Frankrig har buddhismen forbløffende stor udbredelse, især blandt universitetsuddannede. Jeg tror det blandt andet er fordi der er så meget i den buddhistiske meditationspraksis – i hvert fald inden for Mahayana og Vajrayana – der minder om den mentalt strukturerende træning universiteterne giver. Man kan så at sige – i hvert fald i begyndelsen – have samme holdning til

meditative øvelser som til et universitetsstudium. Det er måske én forklaring.

Derudover er meditation ligeledes mental balancerende og bevidsthedstræning. I de spændende Mind and Life konferencer som Dalai Lama afholder sammen med en række fremragende videnskabsmænd inden for hjerneforskning, filosofi og psykologi, har man under sidste møde med emnet Destructive Følelser netop diskuteret resultaterne af funktionelle MR-hjernescanninger af mediterende. Det viser sig, kort fortalt, at meditation kan måles, at den får den kognitive hjerne, det vil sige den erkendelsesmæssige, strukturerende hjerne, og den emotionelle hjerne til at samarbejde og være i balance. Når det sker, fyldes vi af lykkefølelse. Og ikke nok med det, meditation foregår i venstre pandelap der er sæde for glade og positive tanker og følelser, så en meditativ praksis ser altså ud til at trække os fra højre pandelap der er sæde for dystre og mere pessimistiske tanker og følelser, over mod en lysere holdning til tingene.

Det bringer jo unægteligt meditation ud af det lidt mystiske og okkulte skær den nok stadig er omgærdet af.

Hvorledes kan det være at buddhismen tilsyneladende har stor fremgang i kristne lande?

Måske har mange allerede i barndommen fået nogle oplevelser med den kristne tradition som har skuffet dem, eller de er blevet interesseret i andre ting og har forladt deres barnetro. Eller de har måske aldrig rigtigt forholdt sig til kirken som sådan. Med den voksende interesse for spiritualitet – der blandt andet også hænger sammen med den større velstand, og de mange rejser vi er blevet i stand til at foretage – er der kommet et stigende behov for at få svar på store spørgsmål og forholde sig til andet end det umiddelbart synlige.

Man vender sig så måske mod øst i sin søgen efter svar, for dér har man endnu ingen skuffelser eller lukninger. Interessen for det østlige og erfaringer med østlige

praktikker kan så med tiden få én til igen at åbne sig for det kristne. Og det er netop her Dalai Lama er til så stor hjælp. Han er en åbner, og hans ikke-missionerende holdning bevirker at man finder en ny tilgang til kristendommen. Det har jeg set mange gange, og det er dejligt at opleve. Fordomme trives jo som bekendt godt, og det virker undertiden som om det nærmest er "in" at meditere, men lidt suspent at bede. Dertil skal så siges at der naturligvis er mange som finder en dyb glæde og tilfredshed i den buddhistiske praksis. Det vigtige er at man finder hjem, åndeligt set.

Er det særligt tibetansk buddhisme, der har fremgang i Danmark?

Det ved jeg faktisk ikke. Dalai Lama spiller jo en kolossal rolle for tibetansk buddhismes synlighed overalt i verden, så der er vi igen tilbage ved udgangspunktet: rollemodellen. Men der er jo også mange tilhængere af zen-buddhismen, så jeg ved det ikke.

Det jeg derimod kan sige noget om, er at den tibetanske del af buddhismen har en skole eller retning, der hedder Vajrayana, Diamantvejen eller den stejle vej. Den kaldes den stejle vej fordi den forfægter – på baggrund af erfaring – at det er muligt at opnå oplysning på ét liv. Noget siger mig at det tiltaler vesterlændinges hurtige intellekt og utålmodige sind! Måske man tror at blot man sidder et vist antal gange på sin meditationspude et vist antal år, så når man nok buddhatilstanden, det vil sige oplysning. Men den holdning advarer Dalai Lama gentagne gange mod: Buddha havde brug for æoner til at nå oplysning, siger han, og vi tror vi kan nøjes med at gå i retreat i tre år for at opnå det samme!

Og til sidst vil jeg påpege endnu en grund til Dalai Lamas popularitet ud over de allerede nævnte. Hver stor meditationsmester har en rod-guru, én bestemt eller flere buddhaer bag sig. Den buddha der er Dalai Lamas rod-guru er Chenrezig (Avalokitesvara på sanskrit), barmhjertighe-

dens buddha, og det er den buddha, der minder mest om Kristus. I alt hvad Dalai Lama siger, er der en kvalitet af medfølelse og næstekærlighed, og derfor blandt andet bliver han brugt til at komme i kontakt med så mange mennesker som muligt. Han udstråler den kærlige venlighed, der netop bevirker at vi berøres af ham, også selv om han ikke hører til den åndelige retning vi måske ville vælge eller har valgt.

Bøger om buddhistiske emner oversat af Hanne Kizach:

Alexandra David-Néel: *Tibetanske mystikere og magikere*, Borgen, 1995.

Jean François Revel og Matthieu Ricard: *Munken og Filosoffen, Buddhismen i dag*, Borgen, 2000.

Dalai Lama: *Dalai Lama læser Evangelierne. Et buddhistisk syn på Jesu lære*, Borgen, 2003.

Dalai Lama: *Dzogchen, Den store Fuldkommenheds inderste*, Borgen, 2003.

Dalai Lama: *Råd fra Hjertet*, Bazar, 2003.



Dalai Lama giver belæringer for flere tusinde mennesker i København 2003