



# GATSAL LÆRE

Udgave Nr. 20

GATSAL LÆRE

December 2007

## *Overvindelse Af Fordomme og Selvoptagethed (del 2.)*



*Et sind der er meget selvoptaget  
Der er kontrolleret af det relative ego  
Er et sind der er ubøjeligt, fordømmende og forudintaget ...  
Et virkelig Oplyst sind diskriminerer ikke*

Hans Hellighed Dalai Lama møder mennesker hver eneste dag – nytilkomne fra Tibet med grufulde beretninger om deres, deres families og hele samfundets lidelser. Han må uafbrudt lytte til disse beretninger. Han er leder af Tibet men er alligevel magtesløs, så forstil dig den smerte han føler! Og fordi han er respekteret som et fredssymbol, er han også tilknyttet andre hjælpeorganisationer og grupper i mange lande. Hver eneste dag hører han hjerteskrærende beterninger fra hele verden.

H.H. er konstant belejret af mennesker, ikke kun fra Tibet men også fra Indien, ja fra hele verden. Mange af dem læser deres sorger af på ham, og han er derfor altid bekymret over andres problemer. Men er han ulykkelig?

Når vi fortæller ham noget sørgeligt, græder han fordi han virkelig føler med sine medmennesker. Men i det næste øjeblik ler han igen. Se ind i hans øjne – de stråler! På de fleste fotografier af Dalai Lama, smiler han.

Et sind, der er meget selvoptaget, der er kontrolleret af det relative ego – af hvad det kan lide, og hvad det ikke kan lide, dets synspunkter, holdninger og ideer om hvordan ting eller mennesker skal være – er et sind, der er ubøjeligt, fordømmende og forudintaget. Vi har det alle sådan. Vi suger fordomme ind med modermælken. Det er oven i købet de mennesker, der er droppet ud af samfundet og har stærke holdninger som er de mest ubøjelige af alle. Mennesker i alternative samfund har også deres egne synspunkter, ideer, fordomme og leveregler! De er ikke frie.

Vor bevidsthed er meget betinget og den vil i in vis grad være det, indtil vi er helt Oplyste. På grund af den måde, vi tænker på, er det umuligt ikke at have en ubetinget sjæl. Men vi burde være bevidste om den kendsgerning, at vi er partiske og har fordomme om alt. Enhver har sin egen mening. Vi tænker »Det er min mening«, men det er det for det meste slet ikke. Vore meninger er ofte generelle synspunkter, eller noget vi så på fjernsynet i går aftes - et synspunkt, der var omhyggeligt udspekuleret og beregnet på at få os til at være enige med dem. Det kan også være en mening, der er det gældende livssyn i vores aktuelle omgangskreds, som vi antager, som var det vor egen. Vi holder fast på det, og vi mener oprigtigt, at det er sandheden og at alle andre synspunkter er forkerte. Derefter, et par år senere, forandres den almindelige mening, og alle og enhver skifter mening. Det er faktisk interessant. Hvis vi bliver gamle nok, kan vi se det ske.

Mens vi er unge, forestiller vi os, at det vi nu mener, er den eneste rigtige måde at tænke på, og at alle, der tænker anderledes, er mærkelige. Vi tror, at den herskende tendens er den endelige sandhed, og alt det, der var før, er gammeldags og dumt. Så, en kort tid senere forandre alting sig igen, og bl.a bliver den tidligere mode gammeldags. Vent bare – alle I unge! Måden, I klæder jer på nu, vil give jer et godt grin om en halv snes år. Senere, når I ser på fotografier af jer selv, vil I tænke »Du Godeste! Så jeg virkelig sådan ud, da jeg var i den alder?« Men dengang var det altså dødlækkert.

Meget få af påstandene er blevet grundigt undersøgt på baggrund af fornuft og indsigt. Når vi først har fået en mening, vil vi dø for den. Mennesker dør for meninger hele tiden, og det er ikke, fordi det er framragende meninger, ofte er det dumme ideer. Disse anskuelser, disse meninger og fordomme farver alt det vi ser. De er ikke alle uskadelige eller harmløse.

Nogle meninger er ret harmløse – ideer som, om vi bruger sukker i teen eller ikke, om vi kun skal spise korn eller frugt. Sådanne ideer kan måske påvirke vores krop; men i grunden er de uskadelige. Men andre fordomme er meget skadelige for ens sjæl og for samfundet. Indlysende skadelige meninger er meninger om religion eller racefordomme. De har givet anledning til megen skade i vort samfund. Millioner af mennesker bliver dræbt, simpelthen fordi de tilhører den »forkerte« race og uden anden grund. De er ikke »dårlige« mennesker - men »Hvis du ikke tror lige som jeg så fortjener du døden«.

Derfor er spørgsmålet om vore meninger og vor tro et ikke ubetydeligt spørgsmål.

De fleste af vore meninger og fordomme er forudindtaget og i virkeligheden totalt ubegrundede. Hvor kommer de fra? Har vi oprigtigt tænkt dem igennem? Har vi diskuteret dem fordomsfrit med mennesker, der har andre meninger end os? Har vi læst bøger om andre måder at tænke på? Når vi tror på noget, vil vi almindeligvis kun læse bøger der bekræfter vore meninger. Vi læser ikke bøger eller ser programmer, der er af en anden mening.

Når vi oplever nogen, der siger noget, vi ikke er enige i, opfatter vi det gennem et fordomsfuldt sind. Sådant et sind er meget interessant at iagttage, fordi vi hele tiden filtrerer vore oplevelser, og det fremmedgør os for, hvad der sker omkring os.

***We må lære en måde at leve på,  
der viser os vejen hjem,  
tilbage til vor sande JEG.***



Så, hvad gør vi? Vi kan ikke leve uden meninger og ideer, imens vi befinder os i en uoplyst tilstand. Selve kendsgerningen at jeg er en Buddhistnonne viser, at jeg har meninger og tro! Men vi må indse at disse er kun anskuelser – de er kun meninger. I sig selv har de ingen ekstern sandhed. Det er kun anskuelser og ideer, der kan forandre sig. Der er visse ideer, der har været i omløb i årtusinder, der helt bestemt behøver at blive undersøgt nærmere på ny. Visse egenskaber som vi altid har beundret - og som måske er eller måske ikke er beundringsværdige) burde ansues med nye øjne, selvom de har været i omløb i årevis.

Det, der er vigtigt, er, at vi ikke identificerer os med vore tanker og følelser, men indser at tanker og meninger blot er mentale faktorer. Et trossystem er i sig selv et kunstprodukt. Da Buddha talte om Dharma, sagde han »Det er en tømmerflåde, det er en båd. Den kan transportere dig fra kysten af relativ virkelighed til den anden side med absolut virkelighed«. Men nu, da vi er halvvejs, ville vi da være dumme, hvis vi kasserede tømmerflåden; men når vi ankommer til den anden kyst, ville vi være lige så dumme, hvis vi anbragte tømmerflåden på vore skuldre og slæbte den med os af respekt. Når vi ankommer til den anden kyst, behøver vi den ikke længere. Dharma er bare et redskab, den er vejen; men den er ikke målet. Alle trossystemer og religioner er blot relative. I sig selv er de ikke sandheden; men de kan hjælpe os med at realisere sandheden. Uden dem ville det være svært at opnå åndelig realisering. Vi kunne måske få et glimt; men at stabilisere erfaringen uden nogen form af åndelig disciplin, ville være temmelig svært. Selv de mest ophøjede og ædle meninger, ideer og anskuelser må dø til sidst. I mellemtiden må vi forstå, at vore fordomme, opfattelser og holdninger alle er forbigående fænomener, der ikke i sig selv besidder endelig gyldighed. De er bare mentale opfattelser og er ikke »mig« »mine«.

Vi anerkender alle at et virkelig oplyst sind ikke bør diskriminere. Vi ved, at en Mester, der legemliggør ægte visdom og medfølelse vil være totalt åbent og acceptere alle uden undtagelse. Hvordan kan en oplyst Mester sige: »Ja, jeg accepterer denne person, men jeg accepterer ikke den anden«? Det er simpelthen ikke muligt at forestille sig. Derfor, jo mere vi lukker vore hjerter for bestemte dele af samfundet, andre religioner eller racer, jo mindre indarbejder vi vor sande oplyste natur. Jo flere fordomme vi har, jo mere ubøjelige vi er, desto mere bliver vi fanget ind af, hvad vi kan lide, og hvad vi ikke kan lide, og desto længere er vi fra den oplyste tilstand, fordi en oplyst tilstand ikke diskriminerer.

Så vender vi tilbage til spørgsmålet om egoet. Egoet leder os tit på vildspor. I et samfund som vores, der er grundlagt på selvtilfredsstillelse, er vi ofte langt borte fra den sande vej. Det er derfor, at mennesker ofte føler så tomme og fortabte. We må lære en måde at leve på, der viser os vejen hjem, tilbage til vort sande JEG så vi kan efter vor sande naturs udgangspunkt og ikke ud fra vores falske egos.

I Dharma er der to måder at gøre det på. Først må vi se ind i os selv og lære at berolige sjælen, at gøre den »one-pointed« og derefter at undersøge dens egen natur, så vi kan skelne mellem det, der er falskt og det der er sandt. På den måde kan vi begynde at give slip på alle vore falske identifikationer, især vor meget stærke identifikation med egoet. Samtidig kan vi begynde at åbne op for andre ved gavmildhed. Ikke bare gavmildhed bestående af at give materielle ting, men også af at give tid, vise forståelse, gøre plads til andre mennesker og være der, når de behøver os. Vi dyrker ikke-fordømmelse ved at være åbne og tålmodige, forstående, tolerante og ikke at reagere med vrede, når tingene ikke går, som vi selv vil have at de skal gå - og når andre mennesker ikke gør det, som vi synes, at de skal. Vi lærer trinvist at acceptere tingene og klare besværlighederne hen ad vejen og bruge dem behændigt i stedet for at reagere fjendtligt og blive vrede. Vi udvikler velvilje - hvad Dalai Lama kalder et »Godt Hjerte« - et hjerte, der tænker på andre og ikke kun på sig selv.

Der er mennesker der meget bekymrede for de vilde dyr, træerne og miljøet. Det er vidunderligt; men somme tider er disse selvsamme mennesker ubehøvede over for deres forældre og giver dem årsag til megen smerte og bekymring. Vi er nødt til at begynde der, hvor vi befinder os lige nu og med hvem vi er sammen, og det betyder, at vi må begynde med vores forældre, vore partnere, vore børn og vores medarbejdere. Gør dem lykkelige! Udøv venlighed, gavmildhed, kærlighed, tolerance over for mennesker omkring os - over for dem, vi arbejder sammen med og overfor mennesker, vi møder. Bare vær der for dem, vær venlig over for dem og tænk på, at også de ønsker at være lykkelige. Prøv på ikke at være årsag til elendighed for nogen som helst. Prøv på at gøre mennesker en smule lykkeligere; et smil eller venligt ord rækker langt. Hold op med at være så selvoptaget. Tænk på andre. Hvad vi selv ønsker, betyder virkelig ikke så meget.

Oftest har vi selv prøvet så hårdt på at finde lykke, ved at opnå det, vi ønsker for os selv, at vi glemmer at tænke på, hvad andre vil, og hvordan vi kan gøre dem lykkelige. Det ironiske er, at hvis vi oprigtigt tænker mere på andre end på os selv, bliver vi selv lykkelige. En dag vågner vi op og opdager, at vi er lykkelige, uden at vi overhovedet har tragtet efter det. Det er et paradoks, at jo mindre vi tænker på os selv, og desto mere vi tænker på andre, desto lykkeligere vil vi i det hele tage blive. Desto mere optaget vi er af vores egen lykke og ligeglad med andres, desto mere elendige gør vi os selv og dem, der står os nær.

Der er så mange ting, vi kan gøre. Først kan vi begynde med at prøve på at gøre mennesker omkring os lykkelige. Det er vores opgave. Det er meget lettere at sidde og tænke »Må alle væsner i hele verden have det godt!« Og når vi tænker på alle de søde kænguruer, opossums og wallabies der hopper omkring, får vi tårer i øjnene. Men når vi har planlagt at gå ud, netop når vores mor vil have os til at vaske op, bliver vi vrede. Imidlertid er vores mor også et følende væsen, vores partner er et følende væsen, vores børn er følende væsener, og det er de følende væsner der er vigtigst. Det er dem, vi skal ønske for, at de er lykkelige og at de har det godt.

I Tibetansk tradition er det sådan, at når vi mediterer for alle følende væsner, har vi vores far til højre og vores mor til venstre, og så har vi vores fjender lige foran os. Vi placerer alle dem, vi ikke kan lide lige foran os, efterfulgt af familie og venner. Dette er formålstjentligt, fordi det skal minde os om, at det ikke bare er følende væsner generelt - de små pletter derude i horisonten - der er vigtige; men det er de mennesker, som vi er i kontakt med lige nu. Det er dem, vi taler om, mennesker vi er forbundet med, og med hvem vi har en karmisk forbindelse. Uanset om vi kan lide disse mennesker eller ej, er de stadig følende væsner, der ønsker at være lykkelige, og det er vores ansvar at gøre dem lykkelige.

Vi vender nu tilbage til det første punkt, vi begyndte med, og som var følelsen af en indre forbindelse med familien, stammen og derefter med ens kultur. Dette er meget vigtigt. Vi må finde en balance mellem at være totalt underkastet forældrenes og stammens begrænsninger og at være så frie, at vi ikke længere er knyttet til nogen eller noget som helst. En måde at gøre det på er at udvikle en opfattelse af indre koncentration, hvorfra vi kan bestråle alle væsner omkring os. Vi føler os ikke længere ensomme, fordi vi ved, at vi på et oprindeligt niveau er forbundet med alle disse væsner. Vi bekymrer os ikke om, hvad andre mennesker tænker om os; vi er kun interesserede i, hvordan vi kan gavne andre.

Samfundet er blevet forvrænget. Det giver os ikke længere, hvad det lovede, det ville give os. Det giver os ikke evig lykke eller fredfyldt glæde. Det giver os blot en følelse af fortvivlelse, adskillelse, skuffelse og denne umættelige længsel, der aldrig kan blive opfyldt og som medfører en stor indvendig tomhed. Mange mennesker føler, at alt er meningsløst, og deres fortvivlelse er total. Der er så megen depression - se hvor mange mennesker, der tager medicin så som Prozac. Tibetanerne har ikke engang hørt om Prozac.



*Der er så mange ting vi kan gøre.  
Først kan vi begynde med at forsøge på at gøre  
mennesker omkring os lykkelige.  
Det er vores opgave.*

Derfor kommer det an på os selv. Der er ingen, der kan gøre det for os. Vi har alle ansvar for vort eget liv og for at opnå koncentration og være vel orienterede. Metoderne findes allerede, men vi alene kan anvende dem. Når dette er blevet tydeligt i vort sind, når vi rigtigt ser tingene med klarhed, falder alting på plads. Så er der indlysende, hvad vi behøver at gøre. Men der er ingen, der kan gøre det for os. Det er ligesom at svømme imod strømmen. Samfundet flyder ned ad floden til sumpen, og videre ud i ødemarken af fortvivelse. Hvis vi går i den retning, er det her vi lide skibbrud. Så vi må i stedet svømme imod strømmen, og det kræver en stor indsats. Derfor vælger vi den modsatte retning af den almindelige, men mærkeligt nok føles det ikke fremmed for os.

Imidlertid, når vi en gang virkelig er i forbindelse med vort indre centrum, er vi langt fra at føle os adskilt fra alle væsner omkring os, tværtimod føler vi en en dyb forbindelse med dem. Når vi kan styre vort eget liv, på den rigtige måde, så kan vi hjælpe og vejlede andre. Vi vil tiltrække ligesindede mennesker, der også er begyndt at sætte spørgsmålstegn ved den gængse moral. Snart kan vi glæde os over fælleskabet og venskabet med ligesindede mennesker.

Buddha satte stor pris på venskab. Der er en sjov dialog i Sutraerne hvor Ananda, Buddha's ledsager, siger til Buddha: »Jeg tror, at godt fælleskab udgør halvdelen af den åndelige vej« og Buddha svarer »Sig ikke sådan, Ananda. Godt fælleskab er hele den åndelige vej«. Fælleskab med sjæle der er støtter, forstår og er hjælpsomme, er meget vigtigt. Når vi bevæger os i den nye åndelige retning, vil sådanne mennesker komme til os. De bliver tiltrukket som magneter.

Spørgsmål:

SP: Jeg har et spørgsmål angående brugen af ordet 'medier'. Du generaliserer med hensyn til medier, som om det er en temmelig negativ kraft. Jeg spekulerer imidlertid på, om udtrykket 'reklame medier' ikke ville være en god tilføjelse, fordi medierne ikke i sig selv er stærkt optaget af at afholde mennesker fra at svømme mod strømmen. Der er mange tilfælde, hvor medieoplevelser giver indsigt.

Svar: Det er selvfølgelig rigtigt. For eksempel har jeg set mange smukke, inspirerende og oplysende ting både på skrift og i TV. Men den generelle tendens – i ca. 90% til 95% af medierne – er baseret på at udbrede forbrugerismen.

Selvfølgelig er der gode, ansvarlige og dedikerede mennesker, der skriver og producerer vidunderlige ting; men tendensen er, at de bliver undertrykt af en lavine af al det andet ragelse, som fleste mennesker ser. Det er problemet. Du tænder for fjernsynet og de fleste udsendelser er noget sindsoprivende bras! Jeg tror, at man indser det mere, når man kommer udefra.

Vi har ikke fjernsyn i vores nonnekloster i Indien, og jeg går ikke i biografen eller hører radio, og for det meste læser jeg heller ikke aviser. Derfor bliver vi ikke bombarderet af medierne dag efter dag. Så når vi kommer til et sted som dette, kan vi se det tydeligt. Så går det op for en, hvor rystende standarden og løgnene egentlig er, der bliver sendt ud til det almindelige publikum.

SP: En af de sværeste ting, der har med mit arbejde at gøre, er at prøve på at fjerne tanker om, hvordan mennesker opfører sig mod resten af verden og spore dem tilbage igen. Men det ser ud til at være en endeløs proces. Så, lige pludselig, kommer man til kernen og utrolig vrede opstår, folk gør virkelig modstand. De mener, at deres problemer, deres ideer er så sande og så reelle.

Svar: Jeg er sikker på, at der findes mange sådanne mennesker derude. Vi må prøve at skabe en forbindelse. Fordi vi klammer os til vore fordomme, vore ideer og meninger, tror vi, at de er »mig« og »mine«, de opretholder egoet. Derfor hvis vi tager egoets meninger og fordomme bort, hvem er så JEG? Fordi jeg er den, jeg er, er jeg en person, der tror på dette og hint, og hvis vi ødelægger dette, har vi intet fast sted at stå. Derfor vil folk naturligvis forsvare det til døden. Derfor er det meget vigtigt, som jeg sagde, at spore vejen tilbage og så starte fra udgangspunktet og prøve at hjælpe mennesker til at gå i en anden retning.