



Buddha, Dharma og Sangka

Af T.D. Lakha Lama, på dansk ved Pia Kryger Lakha.

Det er min oplevelse, at mange mennesker har stor interesse for buddhismen, og der igennem søger efter en vej til hvordan man kan opnå et mere fredfyldt sind og skabe fred i verden.

Jeg er vokset op i Tibet, som er et buddhistisk land, og jeg har i en periode af mit liv studeret den buddhistiske filosofi meget dybtgående, og senere i mit liv har jeg fået den oplevelse at blive familiefar, hvor jeg kan bruge min viden i hverdagen.

Mange mennesker opfatter buddhismen som en religion, som er meget anderledes end andre religioner. Jeg oplever buddhismen som en meget værdifuld filosofi for alle mennesker på tværs af trosforskelle. En filosofi der giver en dybere forståelse vores egne mentale handlinger, der skaber lidelse eller fred.

Så længe vi ikke bruger vores evner til at iagttage vores sind, og erkende hvilke lidelser vi selv skaber, og når vi ikke værdsætter den harmoni og lykke vi har opnået i vores liv, er vores sind optaget af disharmoniske tanker og følelser.

I buddhismen taler vi om tre grundlæggende værdier: Buddha, Dharma og Sangka . At have dyb tiltro til de tre værdier, anses i buddhismen for at være meget gavnligt for en selv og for andre.

Buddha blev en stor mester ved at erkende, hvad lidelseer, hvad der er årsagen til lidelse, hvad der er modgift til lidelsen, og hvad der er den sande vej. Han opnåede den dybe visdom fra et menneskeligt grundlag. Han brugte den grundlæggende menneskelige kapacitet og sine evner for at nå til en dybere sandhed uden at kæmpe imod forstyrrende følelser og illusioner.

Buddha fandt derved at den stærke selviske egoisme er hovedårsagen til ulykke. Derfor er ægte kærlighed og en fast medfølelse meget vigtige elementer for at opnå dybere fred og lykke. Derved kan man udvikle sin egen visdom frem til oplysning. En person, som har opnået fuld visdom, som en stor mester, kalder vi for Buddha. Men for mig er det ikke det samme som at sige, at Buddha er en stor buddhistisk mester, fordi buddhismen kom efter Buddha.

Dharma har to betydninger: Alt hvad der eksisterer kalder vi for dharma, og filosofien, som forklarer eksistensens dybere natur og dens funktioner kaldes for dharma. Den dybere filosofiske forklaring er ikke det samme som moderne videnskabelige forklaringer.

Det handler om at være opmærksom på sine mentale funktioner; at se hvor mange forskellige typer tanker og illusioner, der skaber ubehagelige følelser. Ved at erkende det, kan man gøre sig umage for at nedbringe de forstyrrende illusioner og tanker.

Man kan have forståelse for at der er mange andre levende væsener, der har meget større lidelser en os selv. Ved den erkendelse, kan man bruge sin dybe medfølelse og ønske, at de kan blive fri for lidelse, og opnå mere lykke.



Lakha Lama & Pia Kryger Lakha

w w w • b e i n g d o i n g • d k

Når man har en medfølelse holdning i sit hjerte, udvikler man et dybere forhold til andre væsener. Det nedbringer stærke følelser af fjendskab, sårethed, konflikter, etc. . Man skal ikke blande navitet og affektfølelser ind i medfølelsen. Medfølelse er en meget dynamisk energi, som har kapaciteten til at beskytte en selv mod forstyrrende energier og medfølelse får os til at føle os mere rige og heldige.

Den buddhistiske filosofi et værktøj til at frelse en selv og andre fra lidelse. Medfølelsen vil desuden lede frem til opnåelsen af den højeste visdom.

Hvis vi ønsker at praktisere filosofien, har vi brug for et spirituelt miljø.

Sangka kaldes de mennesker der deler et spirituelt miljø, for at støtte vores udvikling, og som er mere opmærksomme på at udføre harmoniske handlinger. Deriblandt er der nogle meget højtudviklede individer, som vi kalder Bodhisatvaer, og der er almindelige mennesker, som ikke er specielt højt udviklede, men som er fast besluttede på at udvikle deres visdom. I almindelig tale, opfattes sangka oftest som munke, nonner og klostersonder. Den buddhistiske definition på sangka er dog meget bred ; der er ingen diskrimination mellem nationalitet, race og religion.

Et varmt hjerte, er essensen i den universelle religion.