

STYRKE GENNEM MEDFØLELSE

1. dags foredrag med Dalai Lama
12. Februar 2015 i København

Dalai Lama indleder med ordene:

“We are brothers and sisters.
We all have the right to a happy life.
- **HAPPINESS** is the purpose of life.”

It depends on **HOPE**.
– Håb nærer vores liv.

A HEALTHY BODY IS SHAPED BY A RELAXED MIND

The more difficult life (-experiences), the deeper gifts and strength are we given.
Men hvis man føler sig som noget særligt, bliver man ensom.

Som vi fødes, dør vi – uden formaliteter.

Dalai Lama giver eksemplet: Hvis din datter snyder dig, udviser du heller ingen formaliteter.

Dalai Lama har talt om sig selv som **UFULDKOMMEN**, ”for jeg har fået fjernet galdeblæren”, ler han.

Had, vrede, stress, frygt og frustration tærer på immunsystemet.

Hele atmosfæren i familien er således vigtig for sundheden – som en indre følelse af kærlighed.

Dalai Lama giver et eksempel på sin egen vrede som 4-årig, udtrykt over for sin storebror på 6 år.

Dalai Lama husker, at han gik til angreb og kradsede ham med sine negle som ”våben”.

- Det er i hjertet, vi skal kontrollere dette: No anger nor hate.

Angry mind ⇔ physical health.

Han nævner den gravide mors vigtighed for barnets lykkelighed.

Hvis barnet har været uønsket, har det vanskeligt ved at have tillid til andre.

Basic: Det, som moderen giver til barnet, er frøet til ”human compassion”.

Det er moderen, der fremelsker og plejer dette.

Love bringses together.

Hate splits.

EDUCATION

Uddannelse skal indeholde bevidsthedstræning (Mind) i kærlighed og barmhjertighed (Compassion).

Vi skal evne at identificere indre uro, frygt og angst.

Dette har både kort- og langtidseffekt på vores liv. Det er vores indre ”våbenkontrol”.

Vi er fysisk bedre tilpas, når vi føler kærlighed.
Endog blot billeder af vredesudtryk vist til et barn påvirker barnets immunsystem.
Det, der bringer os sammen som sociale væsener, er kærlighed.

Mind
is all wide world.

SEKULÆR ETIK

er fælles for troende og ikke-troende.
Find frem til de fælles menneskelige værdier, som udgør disse.
De behøver intet at have med religion at gøre.
Fællesnævneren er der ud fra: Love & Compassion.

RESPEKTÉR ALLE RELIGIONER.

We need more principles (secular ethics).

Trust is basic for friendships.

TAKE CARE OF YOUR OWN SELF BEING
THEN YOU EXTEND LOVE TO OTHERS

Et ansigtsudtryk indeholder 14-15 følelser, iflg. Dr. Paul Ekman, forsker.
Når du "læser" et ansigt, så find altid kontrapunktet til en negativ følelse og inkorporer dette.
Ved at studere forstyrrende sindsstemninger, lærer man at kende/vide "modgiften".

Meditation indvirker positivt på stress og blodtryk. – The University of British Columbia har testet dette gennem 3 ugers forsøg med unge mennesker fra bl.a. Bhutan.

Dette, at kunne aflæse et ansigt og evne at integrere kontrapunktet til "det negative", er en god begyndelse på at mestre sekulær etik og fortsat udvikling og anvendelse heraf.

PS: Ved menneskers kortsigtede mål (udelukkende selvinteresse) opstår korruption.

Vi skal have gennemsigtige mål!

Selviskhed ⇔ Altruisme

Dalai Lama foreslår at udvikle os (lokalt og globalt) ved at træne børnehavebørn og unge mennesker.
Dette for at udvikle os, så de mange krige i sidste århundrede ikke gentager sig.
Dalai Lama fortsætter:

"At bede til Gud eller til Buddha er ikke nok. **WE MUST ACT NOW.**"

Med "act" mener han: at udvikle vores bevidsthed og handle derpå.

Han fortsætter: "Jeg forventer ikke frugter heraf i mit liv, men efter 30-40 år tror jeg, verden kan få færre menneskeskabte ulykker".

HAPPY HUMANITY AS ONE

Problemet er ikke mit, men det er jeres, siger han henvendt til den unge generation.

Der er påbegyndt et curriculum på Sekulær Etik. Nogle er i gang med at skrive det – at studere i det.

TIL I UNGE:

TÆNK MERE SERIØST.

HVIS NOGET KUN ER DRØMME OG IKKE REALISTISK,
SÅ GLEM DET!!!

Prioriteter for udvikling af bevidsthed er følgende:

1. More developed knowledge
2. Joy (music – taste – sexuality) in a long lasting way
3. Mental Training - Meditation

Ad. 2 og 3: Få kendskab til "MindMap" og udvikle det fortsat (BL: Eksempelvis udvikling af bevidstheden, som Bob Moore og andre har kortlagt energier).

HAPPINESS:

1. Healthy Body
2. Healthy Mind
3. Sufficient Sleep

Dalai Lama sover fra kl. 18 til 3. Derefter udfører han meditation + analytisk meditation fra kl. 3 til 6.

De grovere lag af sindet er fysisk forbundet.

Et spørgsmål fra tilhørerne om at miste troen på sig selv:

Dalai Lama:

"Hvis du har mistet tro på dig selv – det er frygteligt", siger Dalai Lama, "og det er for kortsigtet!"

KUR FOR AT GENVINDE TRO PÅ DIG SELV:

- a) Se på den negative side og find dens kontrapunkt (komplementaritet)
- b) Keep optimisme!
- c) Tænk dybere og længere sigtet
- d) Stol på sandhedens kraft – den er langsigtet og holistisk.

Spørgsmål til Dalai Lama:

Religion needs a system.

DOES TRUTH NEED A SYSTEM?

Her til svarer Dalai Lama:

"The link is to be found in compassion."

Focus on rituals.... These things will change.....

Mekanikken I dette er:

Hvis man er ærlig og sandfærdig, vil det være naturligt at leve efter kærligheden. Kærligheden er et system, der findes i vores sande natur – og ikke behøver religion.

Nu:

Fokuser på sindets funktion og hvordan følelserne er og virker.

Giv dit eventuelle økonomiske overskud til:

SUNDHED & UDDANNELSE

Dalai Lama fortæller:

”Da min lærer og ”klippe” (rygstøtte som en klippe) døde, besluttede jeg:

- I must develop and bring will power to fulfil my teachers wish after he passed away.”

IF YOU OFTEN FEEL SAD YOU DEMORALIZE THE WORLD!!!

Grader af sorg, som man føler, kan bringe styrke til at fuldføre den afdødes ”ønske”.

Bliv ikke demoraliseret! – advarer Dalai Lama.

Essens fra 1. dag (iflg. min morgenmeditation):

- **”Happiness... is a warm gun, Yes it is” (Beatles)**
- **Udvikling og uddannelse I sekulær etik**
- **We have to ACT!**
- **Find og integrer komplementariteten ind I ALT – kontrapunktet**
- **Keep optimism – og bevar håbet.**

4

8 GODE RÅD OM MENTAL TRÆNING

2. dags foredrag med Dalai Lama

13. Februar 2015 i København

Dalai Lama gennemgår buddhismens historie. Det er komplekst stof på kort tid.

Han gør det sikkert for at fortælle, at buddhismen kommer sent til først Iran, Iraq og Indien.

Kristendommen kommer endnu senere, og først derefter kommer islam.

FÆLLES FOR ALLE RELIGIONER ER:

PRACTICE LOVE & COMPASSION

Filosofierne i religionerne er forskellige, p.g.a at menneskene og deres mentale forståelse er forskellige. De har forskellig tilgange (approach).

Kulturforskellene er der, grundet de som har grundlagt religionerne (founders).

Solen, månen og stjernerne tilbedtes som ”lys i mørket”.

Senere kristendommen - Jesus Kristus: More tolerance.

Så islam – Muhammed: Crimes, problems.

Vegetarer udviser lethed i modsætning til kødspisere/jægere.

Frugt og grønt giver fred. Men hvis et landområde ikke har frugt og grønt, så jager og slagter man dyr og fisk.

Dvs. Livet og menneskene forandrer sig under forskellige vilkår.

De 8 vers:

Om altruisme, tilgivelse, kærlighed, tilfredshed.

Dette er fælles for alle religioner.

Enten 1) teistisk, dvs. med en skaber-forståelse

eller 2) ikke-teistisk, dvs. uden en skaber-forståelse.

Det er vigtigt at kende til forskellene og se de vidunderlige mennesker alle steder.

Dalai Lama fortæller:

"Jeg er buddhist. Jeg beundrer "de andre".

Angående at lære "de andre" at kende, startede jeg i 1975 en besøgspraksis.

Jeg besøgte de forskellige religioners hellige steder rundt i verden.

Eks. Varanasi i Nordindien, Lourdes i Sydfrankrig, Fatima i Portugal, Guadalupe i Mexico, og mange flere.

Dalai Lama fortæller:

"En Maria statue så særligt på mig. Og måske sagde Mary:

"Who is that person?" (som ikke tror på en skaber = er Buddhist)... og så ler Dalai Lama hjerteligt.

"I Østrig i et kloster stod jeg foran Jesus Kristus. - I admire that wonderful person, who really brought us inner power.

We need respect for all religion."

"INDIVIDUELT HAR DU BRUG FOR AT LÆRE EN ENKELT RELIGION AT KENDE.

BEHOLD DIN TRO.

AT SKIFTE TRO ER IKKE LET", SIGER DALAI LAMA.

Han fortæller en historie om en kvinde i Indien, som fik hjælp af kristne missionærer, da hun efter flugt fra Tibet (kineserne) stod alene med sine børn. Manden var slået ihjel. Kvinden fortalte mig: I dette liv blev jeg kristen... I næste vil jeg være buddhist.

VED LIVETS SLUTNING BLIVER DU DET, DU INDERST INDE ER.

Hvis der allerede er en religion et sted, så missioner ikke andet.

IKKE-TROENDE har ingen interesse i nogen religion. (1 mio. ud af 7 mio.).

- Hvordan praktiserer de kærlighed?

"De er også søstre og brødre, del af menneskeheden, og har ret til et lykkeligt liv."

DE SEKULÆRE PRINCIPPER fungerer i fællesskab (også for ikke-troende).

- Sensible Mind
- Compassion
- Healthy Mind & Body
- Love
- Altruism

Oneness

For at komme hertil skal vi arbejde med dybere Mind (bevidsthed) og et uafhængigt selv.
- Vi kan promovere disse værdier alle steder!

OM ÆGTESKABET:

Et succesfuld ægteskab (long lasting) => indre skønhed

Kosmetik => ydre skønhed

Dalai Lama fortæller om den amerikanske mand, der modtog ham ved tilbagevendende besøg i USA.

"Første gang præsenterede han mig for sin kone. Anden gang for en ny kone. Tredje gang for endnu en ny kone."

- Børnene lider ved skilsmisse.

Dalai Lama har tabt tråden til de 8 gode råd om mental træning.

Han fortæller **OM BUDDHAS UNDERVISNING** på sanskrit (om end en ungarsk forsker har modbevist, at Buddha talte på sanskrit – og så ler Dalai Lama hjerteligt).

Dalai Lama finder stor interesse i den **NYERE HJERNEFORSKNING OMKRING HJERNEAKTIVITETER**, også efter en persons såkaldte død. Han taler om den kliniske død over for kroppens friskhed efter 2-4 ugers død. Hvordan kan dette lade sig gøre?

Jo, ved en særlig bevidsthedstilstand er der ingen begyndelse – og ingen slutning.

Dette er ikke evolution, men det er en udvikling.

VI MÅ UDFORSKE OG UDVIKLE OS (investigate).

– Dalai Lama er imod "blind faith"!

Iflg Buddha:

- The one who is carrying the burden is a person
- There is no person but karma
- There is no externality but 'insite'/mind (internality)

Dalai Lama:

"Do investigate and use logic! – The Masters use lots of logic!"

Tibetanerne selv har opfundet myter om buddhismen, som noget uden studier; altså kun praksis. – De mangler studier, i modsætning til eks. indiske buddhister, hvoraf mange udfordrede skrifterne, hvilket de tibetanske buddhister ikke gjorde.

MAN MÅ STUDERE FOR SELV AT FINDE SANDHEDEN!

OM LIDELSE

Der er altid en grund til lidelse.

Tjek om lidelsens årsag kan ændres.

De 4 ædle sandheder som er de første fra Buddha (de leder til mindfulness).

BUDDHA DREJEDE "LÆRENS HJUL" (TROENS HJUL):

- 1) Lidelsen
- 2) Lidelsens årsag

- 3) Lidelsens ophør
- 4) Sandheden om (vejen til) lidelsens ophør

Vi søger altid at opnå lykke og finde årsag til fravær af lykke!

Kausaliteten:

- Lidelsen
- Afhængighed af lidelsen (gensidig afhængighed)
- Sandheden om ophør af lidelsen

SINDETS NATUR ER:

KLAR LYS!

En buddha er en, der er nået til det sted, hvor der ikke er mere at lære.

Buddha gav undervisning i 3 faser:

- 1) Nature of Noble Truth – årsag skal forstås
- 2) No Suffering – cultivate that it comes through itself
- 3) Suffering of suffering
Change of suffering
Condition of suffering
- Vejen dertil skal praktiseres!

Suffering always comes to an end.

Deeper level of impermanence.

Changes takes place every moment.

The course: Pressure is a kind of change.

Eks.:

If our mood is good (attractive) everything looks good.

If our mood is bad (dislike) everything looks bad.

Do relate to YOU – ALWAYS!

Emptiness: Absence of the kind of self.

Train and purify our mind (sindet).

– Meditate on EMPTINESS (TOMHED).

Nothing exists subjectively (Dead reality).

- 90% af den mentale forståelse er skabt af iagttageren!

Things doesn't happen without any reason (årsags-sammenhæng).

NÅR VI RENSER VORES NEGATIVE TANKER, RENSER VI OGSÅ ÅRSAGEN TIL NEGATIVITETEN

=> LIDELSENS OPHØR!

- 1) Ting opstår ikke uden en årsag
- 2) Oprindelsen: Ting ændrer sig baseret på at årsagen dertil også forandrer sig
- 3) Ser man 'urene' fremkomster, kommer de ud af vores urenhed.

4) Betingelse: De karmiske årsager kan være latente. Ellers kan de fremkomme ved, at vi klynger os til ting.

Consciousness: No beginning – No end.

Selv 6-årige børn "indfanger" viden og input, og disse påvirker dem dybt i underbevidstheden og bæres ud i virkeligheden. Dalai Lama giver et eksempel fra sin tutor, da han selv var 13-14 år. "Det blev virkelighed for mig", fortæller han.

Fysisk substans kommer grundlæggende af stjernestøv. (Giver forklaring til genfødselsbegrebet).

Synsbevidsthed aktiveres af synet. Eks.: gul = Dalai Lama = hellig.

Når man mediterer, transformeres de grove bevidstheder, så de subtile kommer til, og her kan man se både frem og tilbage i tiden.

Knowledge through sharing

Experience by my self

Conviction => affect

Every day I reflect => understanding

FREDFYLDTHED (vedvarende = stabil tilstand = mål).

SANDHEDEN OM VEJEN:

- Vi anvender metoderne
- Metoderne bringes i spil
- Vi udvikler bevidsthed
 - o Awareness
 - o Studies
 - o Refleksion
 - o Implementering
 - o Integrating
 - o Meditation

8

FLID: anvend disse ting aktivt! Det er en faktor, der leder til ophør af lidelsen.

MOTIVATION:

- 1) At overkomme lidelsen
- 2) At opnå denne civile rettighed.

Dalai Lama:

MENNESKETS OPGAVE ER:

LYKKELIGHED

Noter af

Birgit Lyng

Power-Design