

# Selv mord som metode

til at afslutte lidelse virker ikke efter hensigten

af Lama Tendar Olaf Høyer

Det er en menneskeret at begå selvmord. Det er din egen menneskekrop. Den tilhører ikke samfundet. Alligevel er der betænkeligheder, og samfundet bør blande sig - ikke mindst fordi folk i selvmords tanker i reglen er desperate.

I følge Depressionsforeningen har op til 60 procent, af dem der forsøger selvmord, en depression. Det rapporteres således hos Danmarks Radio, at halvdelen af mennesker, som er overlevende fra selvmords forsøg, fortryder bagefter.



Billedet viser Buddha Amoghasiddhi, frygtløshedens Buddha

Det er ikke ulovligt at tage sit eget liv, men det er ikke tilladt at hjælpe andre med at afslutte deres. Selvmord er i reglen en meget dårlig ide, også for folk som føler en enorm trang til det, eller som synes, at de har en vældig god grund til det. Fordi lidelse ikke stoppes på den måde.

De som ønsker at tage livet af sig selv vil almindeligvis antage, at selvmord er en oplagt løsning på flere typer problemer. Men hvorfor skulle selvmord kunne løse problemer? Forudsætningen er, at det faktisk er en løsning. Det kan forekomme at være tilfældet, hvis og når ens egen død vil afbryde en strøm af lidelser. Men vil døden afslutte lidelser?

Det mente Buddha Sakyamuni ikke. Naturligvis vil døden afslutte fysiske smerter, men er du træt af dit liv og din skæbne, har du ingen sikkerhed for, at døden vil afslutte noget som helst. Den følelse, som du dør med, vil præge tilstanden bagefter. Den vil ikke ophøre.

Det skyldes, at i mellemtilstanden mellem død og genfødsel vil vi opleve en hel masse ligesom når vi drømmer, mens vi sover. Men i mellemtilstanden, kaldet bardo på tibetansk, har vi ikke almindelige drømme. De er mere som hallucinationer, som ikke kan stoppes og som udvikler sig efter deres egen drømme logik.

I den tilstand vil vi antage vores oplevelser for at være virkelige, ligesom når vi drømmer, mens vi sover. Men når vi bare sover, vågner vi jo op igen om morgenen og genkender drømmens illusion. Det sker ikke i mellemtilstanden.

Mellemtilstanden har flere typiske faser, hvor flere såkaldte 'opløsninger' finder sted, som vil påvirke de hallucinatoriske drømme. Så drømmene er ikke helt 'fri' fantasi. De påvirkes af rejsen fra død til genfødsel, hvor de vil reflektere opløsningerne i drømme forløb, som i øvrigt vil handle om dig selv og din nys overståede livshistorie. Inklusive dit sammensatte følelses liv, skuffede begær, uforløste vrede, latterliggjorte stolthed, frustrationer og knuste forventninger.

Udgangspunktet for disse hallucinatoriske drømme er den stemning, som du dør i og med. Så dør du i stor ophidselse, kan det gå frygteligt galt med den videre udvikling. Og din genfødsel i en rigtig menneskelig form. Dør du i en enorm skuffelse, vil du drømme videre om endnu flere skuffelser. Dør du med store ufuldførte begær og så videre, altså under klesha'ers dominans, vil du vælte rundt i dine lidenskaber under mellemtilstandens omskiftelser. Ingen af disse muligheder er behagelige og slet ikke en løsning på noget problem overhovedet.

Vi har brug for fred i sindet, fordybelse og afklaring, når vi dør. Det er en kunst at dø, og det er en uskik at dø i utide. Er du træt af livet, er det ikke døden, som du trænger til. Vi har alle brug for kærlighed og inspiration. Det er ret svært med de to, når du er død.

## Der kan findes stor styrke i en krise

I stedet for selvmord bør du måske overveje hvilken enorm kraft, som du har til rådighed. Hvis du føler dig i stand til at tage dit eget liv, burde du også være i stand til at lægge dit liv helt om på en grundlæggende måde. Hvis du er i en følelses vold og dit ønske om at afslutte livet er stærkt, forekommer det ikke særligt indlysende, at du er i stand til at lave om på alt. Det er jo netop det, som ikke synes muligt. Men det er muligt. Smid hvad du har i hænderne og gå din vej. Væk fra det hele og fri. Det var det Buddha gjorde, da han ikke længere kunne holde det ud.

I Indien ser man ofte, at folk i stedet for at slå sig selv ihjel, når alt går skævt og intet lykkes, simpelthen forlader deres hjem og går deres vej uden at vende tilbage. De vil så leve som hjemløse tiggere og yogier resten af livet. Det er der faktisk også mange, som gør i Danmark, men de danske hjemløse ender ofte som alkoholikere eller stofmisbrugere, og ikke som hellige mænd og kvinder. Men den første inspiration er i reglen den samme, selvom få danskere kender til yoga. Det burde være muligt at gå i kloster som løsning på uløselige eksistentielle problemer i livet, men vi har endnu ikke kunnet få bygget noget i Danmark. Til gengæld findes der kristne refugier, for eksempel Løgum Kloster i Sønderjylland.

Så desværre er konklusionen, at selvom det er en menneskeret at slå sig selv ihjel, er det sjældent nogen ordentlig løsning på noget som helst problem. Den eneste undtagelse, som jeg kan forestille mig, er at begå selvmord, når man ved at en demens er under udvikling, og man stadig er helt klar i sindet.

Desuden er det jo velkendt, at rigtig mange mennesker, som forsøger at slå sig selv ihjel, faktisk ønsker, at der skal dukke nogen op og forhindre dem i det. Så også for disse tilfælde er det værd at bemærke, at selvmord ikke er en løsning for ensomhed, skuffelse og fortvivlelse. Opsøg i stedet din Lama, din præst, din familie eller din terapeut. Husk igen på, at hvis du har kraft til at slå dig selv ihjel, har du også kraft til at søge kontakt med andre. Og kraft til at give slip på alt og alle...

For det er jo det, som forventes, når nogen begår selvmord: man forventer at derved vil alt og alle forsvinde. Men minderne forsvinder ikke, og det gør man heller ikke selv. Der slukkes for den 'kendte' verden, og så åbnes der for en anden tilstand, som få af os er rigtig forberedt på.

Det er en bedre ide blot at gå sin vej...

Så er der jo de mange mennesker, som simpelthen ikke tror på eller forstår karma og genfødsel. *OK, men det handler ikke om tro.* Og karma er ikke sådan at nå til bunds i, selvom man studerer emnet indgående. Når man gør det, samler man på teori, men karma betyder handlinger og deres resultat.

En tro på reinkarnation duer heller ikke til noget, fordi genfødsel er et forløb af begivenheder og ikke en teori. Det er ligesom at læse om metroen i Paris og så rejse med metroen. To meget forskellige ting. Hvis du tror, at alting og du selv ophører ved døden, er du offer for en fordom. Det er meget få mennesker, som virkelig ved noget om døden og de efterfølgende tilstande.

Så du bør simpelthen være opmærksom på, at dit sind ikke kan dø. For at forstå, hvor sindet udfolder sig, når det *ikke* dør, så tænk i flere dimensioner - mentale dimensioner. Universet fyldt op med sind i en femte dimension. Det er ikke noget, som du skal tro på. Du bør i stedet være åben overfor, at virkeligheden overgår dine forventninger på måder, som det er yderst vanskeligt at forstå.

For eksempel, hvis der er sind allevegne, hvor er mit sind så henne? Men det er kun ved inkarnation i en krop, at sindet kan siges at være på et bestemt sted. Og det kan vi kun påstå i en begrænset og forholdsvis forstand, for sindet er væsentlig forskelligt fra noget fysisk, så sindet kan kun være i *forbindelse* med kroppen. Hvor sindet i øvrigt befinder sig er et mysterium, men i en (eller flere) femte dimension vil sindet ikke fylde noget forstået som en 'ting' med tre dimensioner, som gennemløber et forløb af tid i forhold til, hvad der sker i verden. Det korte og lange i denne overvejelse er, at du ikke bør tro på, at døden er afslutning på din situation som *oplever af oplevelser*.

I din død vil dine oplevelser ikke stå i forhold til, hvad der sker i verden. Derimod handler oplevelserne om, hvad du allerede bærer på af erfaringer, forventninger, lidenskabelige følelser og den generelle uvidenhed, sanskrit: *avidya*. Med den bagage på slæb gennemgår du de forskellige 'opløsninger' i mellemtilstanden. Det er ganske vist muligt at kommunikere med andre i tilstanden mellem død og genfødsel, men for almindelige mennesker uden 'særlige evner,' sanskrit: *siddhi*, vil det være svært at skelne mellem egentlige manifestationer fra ens egne hallucinerende drømme og andre 'sansende væsner.' Det er derfor i princippet muligt at få hjælp. Derfor er det i princippet også en god ide, hvis du værner dig til at *bede*. Om du beder til Buddha'erne og Bodhisatva'erne eller til Gud er ikke afgørende, men bed en bøn om hjælp, for du får brug for det.

Buddha Sakyamuni sagde, at hvis vi ikke måtte genfødes, ville der heller ikke være noget åndeligt eller eksistentielt problem. Det er fordi vi genfødes, at det er nødvendigt at søge Nirvana, for at få en løsning på problemet. Nogle er glade ved at få at vide, at døden medfører et nyt liv bagefter. Men det er faktisk det, som er problemet.

Buddha kunne genkende denne problematik, fordi han ved en særlig form for hukommelse kunne genopleve sine tidligere liv, da han var blevet befriet og oplyst. (Læs artiklen: *Om Buddha 1*, Buddha Sakyamuni's oplysning.)

I 2015 var der 563 mennesker, som begik selvmord i Danmark. Det er flere, end der blev dræbt i trafikken. Det formodes, at tallet i virkeligheden er større i følge 'Livslinjen.'

Der er links til relevante artikler på: [www.tilogaard.dk/html/selv mord.html](http://www.tilogaard.dk/html/selv mord.html)