

## Hvordan bruger man en Lama, og hvad bruger man en Lama til



Milarepa, den perfekte Guru, elev og yogi

### Hvad er en Lama?

Fuldt uddannede meditations-lærere, yogi'er og ritual-mestre, som underviser efter den traditionelle mesterlære, kaldes Lama'er (*sanskrit: Guru*) indenfor alle de tibetanske Buddha Dharma traditioner. Titlen betyder som hovedregel, at Lama'en har gennemført den traditionelle 3 års formelle tilbagetrækning. Det er dog ikke alle, som gennemfører en 3 års retreat, som bliver udnævnt til Lama'er, fordi der kræves karma til undervisning. Nogle få er udnævnt som Lama'er uden at have gennemført 3 års retreat'en, på grund af deres usædvanlige evner. Nogle udnævnelser virker tvivlsomme ligesom med visse Tulku'er. En Lama udnævnes traditionelt af sin egen mester eller sine kollegaer.

Ordet Lama betyder egentlig noget i retning af *intet højere end dette*, men meget få kan beskrives på den måde, skønt de kaldes Lama'er. Det er meget almindeligt i Tibet at tiltale en munk som Lama, hvad enten han er det eller ej, på grund af tibetansk høflighed. Titlen som en faglig betegnelse betyder både en svend og en mester, som vi forstår mesterlæren i Danmark. Der er selvfølgelig forskel på en svend og en mester, hvad man i reglen hurtigt finder ud af, men de kan begge håndværket. De kan instruere og træne folk i meditation og anvendelsen af

anskuelsen, den buddhistiske synsvinkel. Hvorvidt man kan lære noget af dem, afhænger ikke kun af lærlingenes evner og engagement, Lama'ernes egen dygtighed og egen indsigt, men meget mere af den personlige kemi, om der er en karma forbindelse mellem dem.

Lama'erne formidler naturligvis den betroede *transmission*, som de har fået foræret af deres egne mestre, og som de selv har kultiveret. *Transmissionen* af Dharma er Lama'ens vigtigste funktion for lærlingene, så de kan være sikre på at have fået den ægte Dharma. Det er derfor meget vigtigt at vide, hvad det er, som man får transmission til, hvor og hvem den kommer fra, og både hvordan man træner og anvender den hellige arv.

I Karma Kadjy traditionen kan du træne *Mahamudra* både som *Sutra* og *Tantra*. Trænes der på Sutra måden, fungerer Lama'en som *Kalyanamitra*, en åndelig ven, coach, vejleder og instruktør. Lidt ligesom en præst eller rådgiver - plus meditations instruktion. Det vil sige, at alle valg overlades til dig selv.

Trænes der på Tantra måden, fungerer Lama'en ligesom en mester indenfor alle andre former for mesterlære. Fordi Tantra er et farligt åndeligt håndværk, skal du gøre præcis som mester siger uden tøven, afvigelse eller omfortolkning. Tantra er en farlig genvej til *Nirvana*, så mester har altid ret. Det er ikke helt nemt at acceptere for et moderne menneske, men det fungerer som en forsikring og beskyttelse for eleven, sanskrit: *chela*.

Falske Guru'er og pengegridske Lama'er bør man helst holde sig fra, fordi du ikke lærer noget, selvom sådanne Lama'er formelt har modtaget transmission. Som i alle livets forhold bør man være på vagt overfor snyd, bedrag og vildledning. Måske især, når der er religion involveret, men helt sikkert hver gang mennesker danner forening. I nogle tilfælde er problemet ikke Lama'en selv, men Lama'ens nære støtter eller organisation. Så se dig for. Der burde egentlig være en almen certificerings proces for Lama'er, men i disse år findes kun rudimentære tiltag i den retning, fordi Dharma'en stadig er ret ny i Vesten.

### Hvordan fungerer formidlingen?

**D**u må lære Dharma fra autoriserede Dharma lærere. De kan være autoriserede på flere måder. Find ud af hvem, som har givet dem licens til at undervise. Undersøg om licens giverne er autoriserede, værdige og anerkendte. Du er nødt til at forvisse dig selv om din egen og Lama'ens integritet, før der kan være tale om en integration mellem Lama og lærling. Du har ikke brug for tro, men for tillid. Tillid kommer ikke af sig selv, før man har forvisset sig om integritet og integration. Buddhistisk meditation og indsigt er et åndeligt håndværk for de virkeligt interesserede. Helt afgørende er, at både du selv og Lama'en får lejlighed til at bestemme, om der virkeligt er basis for en lære proces i dette forhold. Det er et fag, som skal læres, og det læres bedst fra en dygtig fagmand, som fortjener din tillid. Du må derfor selv undersøge Lama'ens ry og gode navn. Du må selv bedømme, hvor der er dårlig kemi i samspillet, eller om Lama'en besidder

de nødvendige kvalifikationer. Der er kun dig til at undersøge og afgøre det hele, skønt Lama'en selvfølgelig vil tage stilling til, om lærlingen er tilstrækkelig lærevillig. Spørg hvor du kan, om Lama'ens navn og ry. Der kommer altid et godt svar om en god Lama.

Før du kan bedømme mesterlæren, må du bedømme Dharma'en (**Buddhismen**). Giver Dharma'en nogen mening for dig, eller går det hen over hovedet på dig? Er der noget, som du ikke rigtigt forstår, så spørg. Der er ikke svar på alt, men der er altid et godt svar på, hvorfor der ikke er svar på alt. Hvis svaret ikke er godt, så spørg igen. Især med tibetanske Lama'er kan der gå kuk i oversættelsen, så der spørges i vest, men svares i øst. I så fald prøv at omformulere spørgsmålet. Der er altid et godt svar fra en god Lama.

Fornemmer du Buddha'ernes visdom, og fornemmer du, at Buddhas Lære kunne være en hjælp og støtte i dit eget liv og din egen selvforståelse, og fornemmer du, at øvelse og træning i Dharma'ens metoder og hjælpemidler (**sanskrit: Upaya**) kunne udvikle nye menneskelige og gavnlige evner i dit eget sind og hjerte? Så er du ved at være klar til træning. Træningen må foregå med et åbent sind, derfor fjerner man først forhindringerne for et åbent sind. Tvivl er den største forhindring, men mistro går fint i samspil med nysgerrighed, som vi har afgørende brug for under træningen. Det lønner sig derfor at være nysgerrig overfor tvivl af enhver slags. Hertil er Lama'en som en åndelig ven (**sanskrit: kalyanamitra**) afgørende, da Lama'en skal besvare spørgsmålene, som der hersker tvivl om. Så spørg, spørg og spørg. Der gives altid et godt svar af en god Lama.

Du bør også være opmærksom på visse almindelige principper for formidling af Dharma. Disse principper burde være standard, men jeg ved ikke, om alle følger dem. Jeg gør det i hvert fald selv. Når du modtager undervisning og træning hos en Dharma-lærer, er det denne instruktør, som i hovedsagen styrer formidlingen, mens undervisningen foregår. Når du kommer hjem til dig selv, er det dig, som styrer træningen og formelle studier. Dharma-læreren vil ikke kontakte dig mellem formidlings sessioner - undtagen i meget specielle tilfælde, for eksempel hvis der er noget, som jeg har glemt at fortælle dig sidst, vi mødtes. Dharma-læreren vil heller ikke kontakte dig om, hvornår den næste formidlings session skal finde sted, med mindre ganske særlige forhold tilskynder instruktøren til at henvende sig. Du må altså selv kontakte Dharma-læreren om mere undervisning, når du er klar til det. Al denne diskretion skyldes, at det er den lærevillige elevs eget ansvar at udføre træningen korrekt, når Dharma-læreren ikke er tilstede. Anvendelsen af Dharma anskuelsen i træningen derhjemme er tilsvarende elevens eget ansvar. Hvis Dharma-læreren konstant blander sig, risikeres det, at eleven mister sin sans for sit eget ansvar - og sin integritet.