

STANDARDFORSIDE TIL EKSAMENSOPGAVER

Fortrolig Ikke fortrolig

Prøvens form (sæt kryds)	Projekt	Synopsis	Artikel	Speciale X	Skriftlig opgave
-----------------------------	---------	----------	---------	----------------------	------------------

Uddannelsens navn	Anvendt filosofi	
Semester	10. semester	
Prøvens navn/modul (i studieordningen)	Kandidatspeciale	
Gruppenummer	Studienummer	Underskrift
Navn: Sebastian Andreasen Rasch	20151575	
Afleveringsdato	Onsdag den 31. maj 2017 kl. 12.00	
Projekttitel/Synopsis-titel/Speciale-titel/opgavenummer	Buddhistisk medfølelse over for forståelse og empati	
I henhold til studieordningen må opgaven i alt maks. fylde antal tegn	192.000 (minimum: 84.000)	
Den afleverede opgave fylder (antal tegn med mellemrum i den afleverede opgave) (indholdsfortegnelse, litteraturliste og bilag medregnes ikke)	168.154	
Vejleder (projekt/synopsis/speciale)	Anita Holm Riis	

Jeg/vi bekræfter hermed, at dette er mit/vores originale arbejde, og at jeg/vi alene er ansvarlige for indholdet. Alle anvendte referencer er tydeligt anført. Jeg/vi er informeret om, at plagiering ikke er lovligt og medfører sanktioner. Regler om disciplinære foranstaltninger over for studerende ved Aalborg Universitet (plagiatregler): <http://www.plagiat.aau.dk/regler/>

Abstract

The western world is growing increasingly individualistic and people are retracting from traditional communities. According to the Indian monk, Shantideva, selfishness only brings misery, while all the world's happiness arises out of altruism. In that light there seems to be a normative breach in how we should behave. According to Buddhism it is all about spreading *compassion*. However, is compassion not present in the western world already, or is it just present in other conceptual figures? This master's thesis aims to examine this.

Firstly, this master's thesis tries to examine a Tibetan Buddhist view on compassion. The research of this subject is primarily theoretical with the use of several Buddhist thinkers such as Thupten Jinpa, Dalai Lama, Chökyi Nyima, Dilgo Khyentse and Shantideva. Having studied the teachings of the aforementioned thinkers, seemingly within the Tibetan tradition compassion is about a desire to relieve all beings of suffering – and to acknowledge that all beings – even one's enemies – as oneself want happiness. To train this skill of compassion Buddhism uses different kinds of meditation and introspection as methods.

Still, I find the theoretical angle inadequate to examine compassion because it is about living creatures. Therefore, I found it necessary to study some people's interpretation of compassion in order to concretize, exemplify but, first of all, to complete the master's thesis' first concern, namely the examination of compassion. Furthermore, this study is about applied philosophy, which involves interacting with the world. These are the reasons why it crossed my mind that I should make a field study as part of this master's thesis. For that reason, I went to Nepal for 24 days where I managed to interview three practitioners of Tibetan Buddhism. The first of these was a lay practitioner. He talked about how he lives out compassion in his daily duties as a schoolteacher and citizen in general. The second one I interviewed was a Tulku, i.e. a reborn Tibetan master. Among several topics, he talked about how he makes a wish to be compassionate toward beings at the beginning of the day, and how he examines whether he was compassionate enough or not at the end of the day. The last person I interviewed was a nun, and she talked about how compassion actually is the easiest quality, but because of our selfishness has become the most difficult one.

Besides these interviews, I also made some observations during the stay in Nepal. These and

the replies from the interviews are used to carry through both first and second part of the master's thesis.

The second part of this thesis discusses compassion and western conceptions of *empathy* and *understanding*. In relation to empathy, the Swedish Doctor of Philosophy, Ulla Holm, is brought in. For her, empathy is about attaining knowledge about another person's inner life and feelings. At the same time she asserts how empathy is often used synonymous with compassion. Thus the purpose is to clarify these concepts and also let them challenge each other, if and when it is relevant.

Additionally, I apply the German philosopher Hans-Georg Gadamer's view on understanding. For him, any understanding is a linguistic experience where people can join in and achieve a new understanding, but on the premise of the language. Though Gadamer might be susceptible to Buddhist meditative methods, in as much as meditation has something to do with experience and thinking. He believes that thinking and experience are fundamental elements in the understanding process. Conversely, he does not believe it is possible in the psychological way to feel another person's inner life. Thus, he will adopt a sceptical position towards the concept of empathy as well as Buddhist counterparts.

At the end of the discussion, this thesis tries to include the term *phronesis*, as it is known from Aristotle and Plato, but also from Gadamer and John D. Caputo. This provides another perspective because the theorists describing compassion, empathy and understanding believe it is possible to develop these skills. It might be simpler regarding *phronesis*. Either you have it or you do not. The purpose of using *phronesis* is to put the three primary concepts into another perspective, because it might shade the second task of this master's thesis.

To sum up and conclude it seems like compassion, empathy and understanding have something to do with each other, although there are difficulties related to these comparative elements because of the different standpoints. Compassion, empathy and understanding are not the same, but they have some similarities and may to some degree go as *phronesis* generically. Whether it makes these concepts more or less accessible will remain unanswered for now.

Indholdsfortegnelse

1. INDLEDNING	1
2. PROBLEMFOMULERING	3
3. METODE OG FREMGANGSMÅDE	3
3.1. GADAMER SOM VIDENSKABSTEORETISK BIDRAG	7
3.2. BUDDHISME SOM RELIGION ELLER FILOSOFI?	8
4. AFKLARING AF CENTRALE HJÆLPEBEGREBER	9
4.1. DIALEKTIK	10
4.2. DUALISME	11
4.3. MEDITATION	11
4.4. METAFYSIK	12
4.5. MODERNITET – DET MODERNE	12
4.6. PHRONESIS	13
5. INTRODUKTION TIL BUDDHISMEN	15
6. FELTSTUDIUM I NEPAL	20
6.1. FORVENTNINGER	20
6.2. FØRSTEHÅNDSINDTRYK	21
6.3. JAGTEN PÅ INTERVIEWPERSONER	22
6.4. INTERVIEWPERSONER	23
6.5. DET SEMISTRUKTUREREDE INTERVIEW	25
7. MEDFØLELSE	27
7.1. MEDFØDT OG NATURLIG	29
7.2. RELATIV VERSUS ABSOLUT	33
7.3. HINSIDES DU OG JEG: DET BUDDHISTISKE DUALISMEOPGØR	36
7.4. HVORDAN MEDFØLELSE?	39
8. DISKUSSION	44
8.1. FORSTÅELSE	44
8.2. HVAD VIL DET SIGE AT FORSTÅ?	45
8.3. EMPATI	47
8.4. DEN ANDENS ANDERLEDESHED	49
8.5. HISTORICITET	52
8.6. SPROGETS BETYDNING	54
8.7. PERSPEKTIVTAGNING	59
8.8. ER DER TALE OM PHRONETISKE DYDER?	60
9. METODEDISKUSSION	64
9.1. KRITISKE REFLEKSIONER	67
10. KONKLUSION	69
11. LITTERATUR	72
11.1. INTERNETKILDER	75
12. BILAG	76
12.1. BILAG 1: NIMA LAMA	76
12.2. BILAG 2: TENZIN THUTOP JIKDREL RINPOCHE	79
12.3. BILAG 3: ANI YANGCHEN LHAMO	83
12.4. BILAG 4: MAILUDDRAG FRA NADJA ULLA PRÆTORIUS	87

1. Indledning

I takt med Vestens accelererende udvikling og individualisering er mennesket på mange måder blevet frigjort fra traditionen og slægten, og de traditionelle fællesskaber og den mellem-menneskelige samhørighed er parallelt med individualiseringen blevet nedbrudt (Jørgensen 2002, s. 160 & 314). Dette har frembragt en tendens til selvrealisering, der ser bort fra det sociale aspekt af menneskelivet og fremmer den øgede individcentring (Salamon 2005, s. 143). Men er det en sund udvikling? Bør vi vende skuden? Ifølge den buddhistiske munk, Shantideva (685 e.Kr. - 763 e.Kr.), fører enhver selvished udelukkende dårlighed med sig:

"All the joy the world contains

Has come through wishing happiness for others.

All the misery the world contains

Has come through wanting pleasure for oneself".

Citatet ovenfor skitserer forskellen mellem egoisme og altruisme, hvor man med sidstnævnte sætter andres velbefindende højere end sit eget. Således virker buddhismen¹ som et modstykke til disse individualiseringstendenser i Vesten og åbner op for visse normative aspekter af, hvorledes disse tilbøjeligheder egentlig er hensigtsmæssige. I buddhismen går altruisme hånd i hånd med *medfølelse*, der af buddhist og ph.d. Thupten Jinpa (1958-) anses som et medfødt anlæg, mennesker har med sig (Jinpa 2015, s. 6). Med andre ord mener han, at det er givet fra fødslen, at vi kan lære at være medfølelse. Men den moderne verden – som det skitseres ovenfor – har sat individet over fællesskabet, hvilket ifølge buddhismen medvirker en afvikling snarere end udvikling af dette medfødte anlæg. Derfor ønsker buddhismen at fremme en mere medfølelse indstilling (Goleman 2015, s. 78f). Som vi skal se det senere (jf. afsnit 7), er det gældende blandt flere buddhistiske tænkere, at den medfølelse person tilsidesætter sig selv og ophøjer andre og deres lidelser (Shantideva 2006, s. 49). Ligeledes er det centralt i buddhismen, at medfølelse blandt andre fokusområder har til hensigt at forene snarere end at adskille. De udfordringer, der er, er kosmopolitiske. De er fælles. Det budskab gentager tibetanernes religiøse overhoved, Dalai Lama (1935-), igen og igen (Goleman 2015, s. 28f).

¹ Med undtagelse af introduktionen til buddhisme (jf. afsnit 5) vil enhver brug af ordet, buddhisme, henviser til tibetansk buddhisme, da det er denne retning, specialet tager sit afsæt i.

En måde, hvorpå man inden for buddhismen ønsker at optræne en mere altruistisk, medfølelse indstilling er gennem meditation, der, som vi skal se i begrebsafklaringens afsnit 4.3, er en teknik, hvorpå man vænner sig til at være medfølelse og derved fjerner de dualistiske skel, der eksempelvis ligger i jeg-du-relationen. Dilgo Khyentse (1910-1991) beskriver blandt andet en meditationsform, hvor den mediterende gennem visualisering forsøger at vænne sig til negative sider ved en person, denne ikke bryder sig om, for derved at kunne ændre sin indstilling over for vedkommende og i stedet for fordømmende være medfølelse (Khyentse 2009, s. 35f).

Afsættet for dette speciale er en udforskning af medfølelse, som det kommer til udtryk i tibetansk buddhisme. Hvad kendetegner buddhistisk medfølelse? Befinder den sig ikke i Vesten, eller optræder den i andre begrebslige skikkelser? Som titlen på bogen, *empati – det der holder verden sammen* (Jensen et al. 2012), indikerer, synes empati og medfølelse – som det kommer til udtryk i ovenstående citat af Shantideva – i hvert fald at have noget med hinanden at gøre. Den svenske dr. fil., Ulla Holm (1937-), skriver, at empati ofte anvendes synonymt med medfølelse, hvilket dels har afstedkommet en banalisering og dels en forvirring i forhold til empatibegrebet (Holm 2003, s. 64 & 73). Specialets ærinde er blandt andet at afklare, hvorledes medfølelse og empati egentlig er ækvivalente eller ej (jf. afsnit 7 & 8).

Den buddhistiske munk, Tenzin Thutop Jikdrel Rinpoche (1992-), anser ikke medfølelse som noget, der skal udmanøvrere individualiseringen, men derimod som noget, der kan smøre den individualiserede samfundsindretning, således at det fælles bedste ikke underordnes individernes selvrealisering (jf. bilag 2). Men kræver det ikke en forståelse af hinanden? Og hvorledes er det muligt? Ifølge den tyske hermeneutiker, Hans-Georg Gadamer (1900-2002), er enhver forståelse en sproglig hændelse (Gadamer 2007, s. 363), der overgår individerne. Ligesom buddhismen fokuserer Gadamer for så vidt også på det fælles, vi har, idet han mener, at individerne først og fremmest er givet af den familie, det samfund og den stat, de lever i (ibid.:263). Dette kalder Gadamer historicitet, som enhver forstående altid er under indflydelse af. Dernæst er det sproget, der fører subjekterne til forståelse. Men er det en sproglig hændelse, når buddhister sætter sig for sig selv og mediterer for at blive mere medfølelse? Medfører en sådan metode, at den mediterende opnår en ny forståelse? Umiddelbart virker det oplagt, at Gadamers sproglige indgang til forståelsen ikke er forenelig med en sådan metode,

men ved nærmere øjekast viser det sig muligvis, at de ikke nødvendigvis er så langt fra hinanden. Khyentse (2009:35) beskriver meditation som en erfaringstræning. Erfaring er for Gadamer (2007:482) noget, der knytter sig til tænkningen², som han endvidere anser som en væsentlig del af det at forstå, idet sagen, der skal forstås, ikke får sin videre proces uden, at de forstående tænker (ibid.:437).

Mens Gadamer, hvad angår tænkning og meditation muligvis er samarbejdsvillig, gør det sig imidlertid ikke gældende, hvad angår empati; Gadamer (2007:281) mener ikke, man kan indføle sig i andre mennesker i den psykologiske forstand. Man kan derimod forstå den andens anderledeshed, men aldrig ud fra dennes egne forudsætninger (ibid.:xvi). Dette standpunkt stiller sig i opposition til både dele af buddhismen, men i høj grad også Holms empatibegreb.

Således er der på forhånd grobund for en diskussion mellem medfølelse, forståelse og empati. Med afsæt i en undersøgelse af medfølelsesbegrebet, som det optræder i den tibetanske buddhisme – og sidenhen en diskussion de tre begreber imellem – vil specialets omdrejningspunkt være følgende problemformulering.

2. Problemformulering

Hvordan kan medfølelse forstås i en tibetansk-buddhistisk tradition og hvorledes kan denne relateres til vestlige opfattelser af empati og forståelse?

3. Metode og fremgangsmåde

Ovenstående problemformulering søges besvaret gennem primært litteraturstudier, men også ved hjælp af et feltstudium og herunder kvalitative interviews. Idet specialets ærinde i vid udstrækning kan anses som begrebsafklarende, vil specialet primært have teoretisk karakter, men fordi medfølelse anses som et mellemmenneskeligt anliggende, vurderes det som relevant for at kunne besvare problemformuleringen fyldestgørende også at bringe observationer og interviews ind, når disse kan eksemplificere, konkretisere eller uddybe teoretikerne. Dette gøres på baggrund af et 24 dages feltstudium i Nepal, hvor jeg blandt en række iagttagelser

² Tænkning er for Gadamer (2007:437 & 482) ikke et metodisk greb, men derimod en dialektisk del af, at sagen kan udfolde sig i forståelsen.

også fik mulighed for at foretage tre interviews med praktiserende buddhister (jf. bilag 1, 2 & 3). To af dem var ordinerede, mens den tredje var lægbuddhist. Sidstnævnte valgte jeg at interviewe, fordi hans dagligdag blandt "almindelige" mennesker virker relaterbar i forhold til en vesterlænding og således eksoterisk. Forud for feltstudiet havde jeg med Steinar Kvale (1938-2008) og Svend Brinkmann (1975-) gjort mig nogle metodiske overvejelser om, hvorledes jeg ville gribe interviewene i Nepal an. Hvorledes feltstudiet forløb, vil læseren blive indført i, i afsnit 6 efter en introduktion til buddhisme. For at skabe gennemsigtighed i forhold til feltstudiet og min proces i forbindelse hermed valgte jeg inden afgang at nedskrive mine forventninger til turen. Disse vil også indgå i dette afsnit, ligesom den øvrige metode, der knytter sig særskilt til feltstudiet, vil blive uddybet her. Det har sin selvstændige placering dér og ikke som underafsnit i metodeafsnittet her, fordi det skønnes som relevant, at læseren forinden er indført i (nogle af) buddhismens kendetegn (jf. afsnit 5) for at forstå feltstudiet og de iagttagelser og tilvejebringelser, der fulgte med.

Idet specialet er den afsluttende del af kandidatuddannelsen i Anvendt filosofi, finder jeg det relevant at knytte en enkelt bemærkning til, hvad anvendt filosofi kan være. Ifølge Michael Paulsen & Morten Ziethen (2016:1) adskiller anvendt filosofi sig fra traditionel filosofi på grund af interaktionen med verden. Også derfor har et feltstudium sin berettigelse i et speciale som dette, da hensigten med feltstudiet var at undersøge, hvorledes den buddhistiske filosofi anvendes i praksis. Ydermere anser jeg det at skabe interaktion mellem den filosofiske teori og livet i al almindelighed som en fundamental form for anvendt filosofi. Således vil der i løbet af specialet også blive inddraget oplevelser fra det levede liv, da de kan tjene som eksemplificeringer og konkretiseringer af de pointer, specialet søger at frembringe med henblik på besvarelse af problemformuleringen.

Herefter følger en gennemgang af specialets strukturelle fremgangsmåde. Da buddhismen anses som én af de fem verdensreligioner (Borup 2007, s. 7), har jeg valgt til en begyndelse over for læseren at gøre rede for de overvejelser, jeg har haft i forhold til at inddrage en religion i et filosofisk studie. Dernæst følger først en afklaring af en række centrale hjælpebegreber og dernæst en introduktion til buddhismen generelt. Både hjælpebegreber og introduktion har sin plads som et forsøg på at give læseren et konsistent begrebsapparat til at gennemgå specialet.

Efterfølgende begynder den egentlige udfoldelse af den buddhistiske medfølelse. Indledningsvist med hjælp fra Thupten Jinpa, der siden 1985 har været hovedoversætter for Dalai Lama. Han er tibetaner, ph.d. i religiøse studier fra University of Cambridge og i dag bosat i USA (Jinpa 2015, s. xviii-xix). Hans bog, *A fearless Heart*, bærer præg af, at han er uddannet i vesten og søger at imødekomme en empirisk understøttet opfattelse af mennesket. De efterfølgende teoretikere, der bringes i anvendelse, er Chökyi Nyima (1951-) og David R. Shlim (1949-). Førstnævnte er buddhistisk munk, mens sidstnævnte er amerikansk læge. Således er deres hensigt ligeledes en udveksling mellem øst og vest.

Den næste buddhistiske teoretiker, der anvendes, er Dilgo Khyentse, som, mens han levede, var overhoved i klostret, Shechen, i Kathmandu. Hans tilgang er praktisk og bidrager i nærværende kontekst blandt andet med en meditativ træning af medfølelse.

Derudover gøres der brug af Daniel Goleman (1946-), der er psykolog og videnskabsjournalist. I denne sammenhæng via bogen, *Det godes kraft*, hvis indhold primært er baseret på adskillige timers interviews med Dalai Lama (Goleman 2015, s. 265).

Som den sidste buddhistiske filosof – der antageligvis også er én af de vigtigste – gør specialet brug af Shantideva (685 e.Kr. - 763 e.Kr.), der var indisk-buddhistisk munk og for eftertiden en central tænker, som den tibetanske buddhisme har taget til sig. Hans værk anses af Dalai Lama som den mest væsentlige i dennes forståelse af medfølelse (Shantideva 2006, s. 28). Shantideva bruges blandt andet til at optegne en buddhistisk distinktion mellem relativ og absolut *bodhichitta*³ (ibid.:3). Det begreb vender vi tilbage til i introduktionen til buddhismen (jf. afsnit 5).

I forbindelse med denne teoretiske udredning af medfølelse vil interviewpersonerne – når det er relevant – blive inddraget. Da de er personlige fortolkere af den buddhistiske filosofi og taler ud fra deres egen forståelse af buddhistisk medfølelse, vil de i dette teoretiske afsnit ikke stå alene, men udelukkende blive anvendt til yderligere at udfolde pointer, ovenstående teoretikere tematiserer. Alle disse bidragsydere – teoretikere såvel som interviewpersoner – er repræsentanter eller forgængere for tibetansk buddhisme.

Efter udfoldelsen af medfølelse vil diskussionen bringe Gadamer og Holm i anvendelse med henholdsvis en hermeneutisk tilgang til forståelsesbegrebet og et sundhedsfagligt afsæt i forhold til empatibegrebet. Holm er i denne sammenhæng interessant, fordi empati formentlig

³ For afvekslingens skyld anvendes 'absolut/relativ tilstand' synonymt med 'absolut/relativ bodhichitta' undervejs i specialet.

oftest – eller oprindeligt – relateres til en interaktion mellem to personer: En hjælper – for eksempel en læge eller psykolog – og en hjælpsøgende – for eksempel en patient eller klient (Holm 2003, s. 15ff & 65). Adskillige gange fastslår Holm (2003:16 & 65) imidlertid, at sundhedssektoren ingenlunde har patent på dette begreb, hvorfor hun i høj grad også bevæger sig uden for den sundhedsfaglige kontekst. At empati findes relevant at inddrage, skyldes, som Holm (2003:64 & 73) blandt andre påpeger, at empati og medfølelse ofte bruges synonymt. Om end de to ofte vil interagere med hinanden, vil det, efterhånden som begreberne foldes ud, stå klart i nærværende sammenhæng, at de to begreber ikke dækker over det samme. Man kan således sige, at ærindet i høj grad er en begrebsafklaring, hvilket også kan anses som et filosofisk udbytte af specialet.

Jeg finder Gadamer interessant, fordi han har en sproglig tilgang til enhver forståelse (Gadamer 2007, s. 363). Samtidig er det i mødet med den andens anderledeshed, at der skabes bevægelse i forståelsen (ibid.: 290). Og så er det en kongstanke i hans hermeneutiske filosofi, at forståelsen sker som en vekselvirkning mellem helhed og dele (ibid.:277), hvilket kan virke vanskeligt i den helhedstanke, der er grundlæggende i buddhismen (Goleman 2015, s. 28f). Som det kort blev nævnt ovenfor, opererer man inden for buddhismen med en distinktion mellem relativ og absolut, som Gadamer (2007:287) ligeledes ville problematisere, fordi forståelsen ifølge ham hele tiden udvikler sig. Med andre ord er det undertegnede opfattelse, at der på forhånd er belæg for at bringe Gadamer i anvendelse, idet han kan medvirke til en udfordring og nuancering af nogle grundantagelser i buddhismen såvel som dennes definition og udlevelse af medfølelse.

Efter at første del af diskussionen har forsøgt at skabe interaktion mellem de tre begreber, gøres der afslutningsvist brug af begrebet, phronesis (jf. afsnit 4.6), idet disse interpersonelle anliggender, der tilsyneladende gør sig gældende ved medfølelse, empati og forståelse, kan synes forenelige med phronesis, som netop er kendetegnet ved en orienteringssans, som mennesket bruger til at navigere efter i forhold til sig selv og andre (jf. afsnit 4.6). Den del af diskussionen vender vi tilbage til i afsnit 8.8.

Inden konklusionen opsummerer og kortfattet søger at besvare specialets problemformulering, vil et selvkritisk perspektiv blive anlagt i en metodediskussion, der forsøger at belyse nogle af de metodiske problematikker, der knytter sig til specialet.

Inden da bliver der igen sat fokus på Gadamer, fordi han i specialet ikke udelukkende er en filosofisk repræsentant for forståelsesbegrebet, men også bidrager med et videnskabsteoretisk element. Det skyldes paradoksalt nok hans skepsis mod ethvert sammenlignende ærinde, som qua den diskuterende del kan anses som et centralt element i dette speciale (jf. afsnit 1, 2 & 8).

3.1. Gadamer som videnskabsteoretisk bidrag

Som det forinden er blevet nævnt, er Gadamer en væsentlig tænkere inden for fortolkningskunsten, hermeneutik, hvis ærinde ifølge ham ikke er en forståelsesmetode, men derimod en klarlæggelse af de betingelser, hvorunder forståelsen sker (Gadamer 2007, s. 281). Således er hans ærinde med hermeneutikken at:

”... opsøge den sandhedserfaring, der overskrider den videnskabelige metodelæres kontrolområde, og at spørge til denne erfarings legitimitet” (ibid.:1).

Endvidere betvivler Gadamer (2007:223) den sammenlignende metode, der for ham personificeres med én af de tidligere hermeneutiske tænkere, Wilhelm Dilthey (1833-1911). Dilthey forudsætter ifølge Gadamer (2007:223) et subjekt, der uafhængigt af sin egen historicitet kan finde et arkimedisk punkt og navigere objektivt på kryds og tværs af x og y, som det ønskes at sammenligne (ibid.:xvii). Med historicitet mener Gadamer (2007:286ff), at enhver forstående altid har noget (ubevidst) med sig – så som kultur, opvækst og uddannelse – der influerer ens forståelse. Selvom jeg oprindeligt er uddannet journalist og derfra har tillært visse objektivitetsbestræbende synspunkter, bliver jeg med et dybere og dybere kendskab til Gadamer gradvist overbevist om, at denne objektivisme i mange henseender er uladsiggørlig. I nærværende kontekst kommer dette til udtryk ved, at jeg med hjælp fra Kvale & Brinkmann har forsøgt at bruge min historicitet i mit feltstudium. Med andre ord har jeg som interviewer i diskursiv forstand forsøgt at bringe mine egne synspunkter og løbende refleksioner i interaktion med de interviewpersoner, jeg mødte i Nepal.

Gadamer (2007:290f) anser det som afgørende, at den forstående medtænker sit eget forståelsesmæssige ophav og det udgangspunkt, som man altid bringer ind i en forståelsesproces. Det synes ikke at være noget, Gadamer foreslår at gøre, men jeg har valgt at nedskrive de for-

ventninger, jeg havde til mit feltstudium i Nepal. Som Gadamer (2007:256) skriver, er det vigtigt at (forsøge at) blive bevidst om den forforståelse, man medbringer i en forståelsessituation. I dette speciale er jeg eksplicit over for læseren vedrørende mine forventninger til Nepalopholdet. Disse vender vi tilbage til i afsnit 6.1.

Apropos forventninger vil der formentlig også ligge nogle i forhold til buddhismen, idet den i vid udstrækning kan anses som en religion. Men nogen ser (også) buddhismen som filosofi. Om den er det ene, det andet eller begge dele i dette speciale, søges belyst herefter.

3.2. Buddhisme som religion eller filosofi?

I det følgende vil jeg gøre rede for, hvorfor jeg i nærværende speciale efter bedste evne vil fremhæve, hvad jeg anser som filosofiske elementer af buddhismen. Dette vil i nogen grad være min egen sondring mellem religion og filosofi. Med andre ord er det et udgangspunkt, jeg arbejder mig frem efter. Et udgangspunkt, der tilsyneladende kan diskuteres og anskues på talrige andre måder, idet Borup (2007:14ff) eksempelvis opererer med et bredere religionsbegreb, som tilsyneladende godt kan indbefatte, hvad der i nærværende sammenhæng vil blive fremhævet som filosofiske.

Buddhismen betegner Borup (2007:7) som én af de fem verdensreligioner. Men i modsætning til de fire andre – kristendommen, islam, jødedommen og hinduismen – er buddhismen ikke en teistisk religion, da man her – som det vil blive gennemgået i afsnit 5 og 7 – er optaget af at realisere såkaldt buddha-natur i sig selv som menneske. Ifølge Borup (2007:14) er det en pluralistisk religion med mange ansigter.

Mens religion etymologisk stammer fra det latinske *religare* eller *religio*, som kan oversættes til 'binde fast' eller 'fromhed', kommer filosofi af *filosofia*, der betyder 'kærlighed til visdom' (Michelsen et al. 2008, 143 & 395). Netop ønsket om at opnå visdom sker i buddhismen gennem en individuel perception af sit eget sind (Jinpa 2015, 27). Dette kan for så vidt være med til ikke kun at kategorisere buddhismen som religion, men også som filosofi, idet den enkelte praktiker udogmatisk og kritisk skal efterprøve den buddhistiske lære og ikke blot acceptere en autoritet, der forkynder buddhismens ord (Khyentse 2016, 81f).

Jeg fokuserer på de dimensioner af buddhistisk filosofi, som synes almengyldige. Noget almengyldigt kunne ifølge Coleman (2015:25f & 73) være, at det skaber velbehag hos én at væ-

re medfølelse over for andre, fordi mennesker grundlæggende er langt mere forbundne, end de er adskilte. Dernæst mener munken, Tenzin Thutop Jikdrel Rinpoche, som jeg interviewede i Nepal, at man bliver nødt til at begynde med sig selv og sine egne tanker og handlinger, hvis man gerne vil forbedre verden (jf. bilag 2). Sidstnævnte virker således også som handlingsanvisende, idet der ligger en opfordring til selv at tage affære, hvis man gerne vil have en mere medfølelse verden. Det er i forhold til punkter som disse, jeg ser det største potentiale for en meningsfuld diskussion og gensidig berigelse mellem buddhistisk medfølelse, Holms empati-begreb og Gadammers forståelsesbegreb.

Jeg vil i mindre omfang beskæftige mig med, hvad der kan anses som esoterisk så som reinkarnation, ritualer og ofringer, om end det er nødvendigt undervejs at føre specialet ind i en religiøs-filosofisk gråzone. Det skyldes, at buddhismen overvejende lægger vægt på, at en intellektuelskolet⁴ bevidsthed er utilstrækkelig i forståelsen af – hvad der for buddhismen er det vigtigste at komme i kontakt med – sindets natur (Shantideva 2006, s. 137). Denne tilstand bygger på en antagelse om en begrebsfri væren, hvor man er i en åben bevidsthed (Nyima & Shlim 2004, s. 28f). Med andre ord er man ikke optaget af at dømme – eller skelne mellem – sig selv eller andre, men blot at være i det, der er. Den individuelle perception og meditative fordybelse er nødvendig for fuldt ud af tilgå sindets natur, der ifølge buddhismen er hinsides begreber og dualitet (Shantideva 2006, s. 137ff). At opnå denne tilstand gennem introspektion og meditation, mener Khyentse (2014:157), er at praktisere den viden, man intellektuelt opnår. Som det vil fremgå af afsnit 8, kan den meditative træning indeholde metafysiske dimensioner, som således kan forbindes til religion og spiritisme (jf. afsnit 4.4).

Netop metafysik er ét af fem begreber, der i det efterfølgende afsnit vil blive afklaret.

4. Afklaring af centrale hjælpebegreber

For at undgå indforståethed undervejs har jeg identificeret seks begreber, der ud over de tre hovedbegreber – medfølelse, empati og forståelse – vil blive bragt i anvendelse, og som derfor

⁴ En rationel, empirisktænkende bevidsthed, der fremkommer med begrebslige teorier hører til det relative, fordi den slags er utilstrækkelige i det absolutte: *"The ultimate is suprarational and cannot be expressed in conceptual terms"* (Shantideva 2006, s. 21).

vil blive afklaret i dette afsnit. Dette med henblik på at fastholde læserens opmærksomhed på det egentlige indhold i stedet for undervejs at afklare disse hjælpebegreber.

4.1. Dialektik

Dialektik kommer ifølge Michelsen et al. (2008:100) af det græske *dialektike techné*, der betyder 'kunsten at samtale'. Det er således både en særlig diskussionsteknik og et generelt syn på virkelighedens indretning. I begge tilfælde er det hensigten at bevæge sig mod en ny erkendelse (ibid.). Platon (427 f.Kr. - 347 f.Kr.) mener, at dialektikken er rettet mod en sandhedserkendelse i modsætning til sofisternes diskussionsform, hvis udelukkende formål er at overtale. Et eksempel på dialektik er de dialoger, Sokrates (469 f.Kr. - 399 f.Kr.), som Platon selv var elev af, førte. Sokrates udmærkede sig i sine dialoger ved at afsløre uholdbart indhold i de gængse meninger (doxa) med henblik på at opnå den sande indsigt (episteme).

Blandt flere andre var også den tyske filosof, Georg Wilhelm Friedrich Hegel (1770-1831), optaget af dialektikbegrebet. Hos ham er det imidlertid ikke en diskussionsform eller metode, men derimod et karaktertræk ved virkeligheden selv. Ifølge ham udvikler historien sig dialektisk, således at størrelser – som sjæl og legeme – der fra en begrænset synsvinkel virker uforenelige, i virkeligheden står i et komplementaritetsforhold. Modsætningerne mellem dem opløses ved at vise, at de i realiteten forudsætter hinanden (Michelsen et al. 2008, s. 100). Et eksempel herpå er Hegels herre-træl-dialektik (Hegel 2005, s. 127-136).

Gadamer (2007:328f) anser dialektikken som vejen til viden (ibid.:346f). Til det er *spørgsmål* helt afgørende, idet spørgsmål kommer til den spørgende som følge af en ikke-viden (ibid.: 347f). Således består den spørgende sin dialektiske prøve ved at fastholde retningen mod det åbne. For Gadamer (2007:348f) er kunsten at kunne samtale kendetegnet ved, at man formår ikke at tale forbi hinanden, ikke ramme de svage punkter i det sagte og samtidig udlede det fælles mente. Dette lader sig gøre gennem sproget, der fuldfører, hvad Gadamer (2007:349) kalder en meningskommunikation. Med andre ord er sproget også i dialektikken helt afgørende for Gadamer.

4.2. Dualisme

I vestlig tænkning henviser dualisme til en todelt virkelighedsopfattelse. Ifølge Michelsen et al. (2008:107) er det endvidere et karaktertræk for den vesterlandske tankegang, at virkeligheden spaltes i modsætninger. Det være sig eksempelvis synligt og usynligt, jordisk og guddommeligt, relativt og absolut samt natur og kultur.

Ofte refererer dualismebegrebet til en skelnen mellem sjæl og legeme, som Platon var optaget af. For ham har sjælen al viden i sig, men denne blokeres i overgangen fra et legeme til et andet (Michelsen et al. 2008, s. 366f). René Descartes (1596-1650) grundlagde med sin skelnen mellem den tænkende ting (res cogitans) og den udstrakte ting (res extensa) den moderne dualisme (Michelsen et al. 2008, s. 432f). Siden da har vestlig filosofi været optaget af spørgsmålet om sjæl og legeme, og hvorledes disse to kan vekselvirke med hinanden. Michelsen et al. (2008:107) skriver, at det i vestlig tænkning ofte er endt ud i monisme, der reducerer alt til at være én enhed (ibid.:320).

I buddhismen er man ikke optaget af et sjælebegreb, men derimod af sindet, der midlertidigt opholder sig i det forgængelige legeme (Nyima & Shlim 2004, s. 39ff). Ifølge Nyima & Shlim (2004:45) refererer dualisme i buddhistisk forstand til en adskillelse mellem subjekt og objekt; noget, der sanser, og noget, der bliver sanset. Med andre ord er denne dualismedefinition i vid udstrækning den samme som den, der ovenfor er defineret som en vestlig forståelse af dualisme. I buddhismen gør den skelnen, at subjektets og objektets eksistens er betinget af hinanden (ibid.). Dette afstedkommer således tilknytning og frygt, der hos Nyima & Shlim (2004:48) er defineret som emotioner⁵, hvilke medfører lidelse (jf. afsnit 5). Det vil sige, at dualitet medfører lidelse, hvorfor det for at fjerne lidelse er nødvendigt at fjerne dualitet (ibid.). At bevæge sig hinsides dualismen er derfor en buddhistisk mærkesag. Dette kan ske gennem meditation.

4.3. Meditation

Ricard & Thuan (2001:304) definerer meditation som:

⁵ Emotioner kan også være eksempelvis vrede, stolthed, jalousi og lukkethed. I alt findes der ifølge Nyima & Shlim (2004:95f) 84.000 emotioner.

"A process of familiarization with a new perception of phenomena. Distinction is made between analytical meditation and contemplative meditation. The object of the former could be a point to be studied (for instance, the notion of impermanence) or else a quality we wish to develop (such as love and compassion). The latter allows us to recognize the ultimate nature of the mind and to remain inside that nature, which lies beyond conceptual thoughts".

Det er således en teknik eller en måde at være på, som vænner den mediterende til nye måder at anskue fænomener på. Som vi skal se i afsnit 5, 7 og 8, er særligt den analytiske meditation interessant i nærværende kontekst. Men den kontemplative meditation er ikke uden betydning, fordi det ultimativt handler om for buddhismen at komme hinsides dualisme og begreber. Denne tilstand kan imidlertid forekomme metafysisk.

4.4. Metafysik

Egentlig var det den græske filosof, Aristoteles (384 f.Kr. - 322 f.Kr.), der først brugte ordet metafysik, hvor han definerede det som en undersøgelse af 'det værende som værende'. Her var ærindet ikke en fagvidenskabelig tilgang til en bestemt slags ting, men derimod en refleksion over de måder, hvorpå noget generelt kan være (Michelsen et al. 2008, s. 316).

Ifølge Michelsen et al. (2008:316) stammer ordet, metafysik, fra det græske *meta ta physika*, der betyder 'efter fysikken'. Metafysik er efter fysikken i den forstand, at den overskrider fysikkens rammer og beskæftiger sig med oversanselige kræfter, årsager og væsner (ibid.).

Becker-Christensen (2010:725) skriver, at metafysikken beskæftiger sig med det, sanserne ikke kan percipere i den fysiske verden så som religion, mirakler og spiritisme.

Kritikere – heriblandt logiske positivister – har forkastet den metafysiske tilgang som blandt andet meningsløs i sine teorier (Michelsen et al. 2008: s. 316).

4.5. Modernitet – det moderne

Ordene stammer fra det latinske *modernus*, der betyder 'ny' eller 'nyere' (Michelsen et al. 2008, 319). Mens det moderne henviser til noget, der er nyere end en tidligere tilstand, refe-

rerer moderniteten til en periode. Der er ikke en stramt optrukket grænse mellem disse to, hvorfor de ofte flyder sammen.

Ifølge Michelsen et al. (2008:319) besidder modernitetsbegrebet en normativ dimension, fordi der ligger en implicit antagelse om, at man *bør* bringe sig i overensstemmelse med det moderne forstået som det, der er tidssvarende, hvad angår videnskab, teknologi og politik (ibid.). Alt imens er modernitetens komme efter oplysningstiden i midten af 1700-tallet et udtryk for fornuft, demokrati, kapitalisme, turisme, industrialisering og urbanisering (ibid.:374f). Med andre ord handler disse begreber om at følge tidens trends og lade sig påvirke af de ydre tendenser, der præger samfundet.

Til det anses postmoderniteten som et opgør, der fik sit indtog i anden halvdel af 1900-tallet. Postmodernitet kan oversættes til sen-, høj- eller radikaliseret modernitet, som blandt andre den franske filosof, Jean-François Lyotard (1924-1998), beskæftigede sig med. Han beskrev, hvordan det postmoderne menneske ikke tror på, at de ovenfor nævnte karaktertræk ved moderniteten vil medbringe frihed, velstand og oplysning for alle (ibid.).

Forhenværende sognepræst Jens Dammeyer, der arbejder med relationen mellem kristendom og buddhisme⁶, argumenterer for, at buddhismen som retning lukrerer på postmoderniteten, idet denne med sine meditative metoder imødekommer den grundlæggende forgængelighed, der ifølge ham er kommet i fokus med postmoderniteten.⁷

Ifølge den amerikanske filosof, John D. Caputo (1940-), er det postmoderne samfund præget af mangfoldighed, hvilket stiller store krav til den menneskelige phronesis.

4.6. Phronesis

Oprindeligt var det Platon og Aristoteles, der introducerede begrebet. Platon anså phronesis som fornuftens dyd, som ifølge Johansen (2007:240) er et udelt sindelag, der kendetegner den gode filosof. I Platons optik er Sokrates et godt eksempel på en phronetisk person og filosof

⁶ <http://www.hasseriskirke.dk/kirkens-ansatte>

⁷ <https://www.kristeligt-dagblad.dk/kirke-tro/relativismen-har-fundet-sin-religion>

(Johansen 2007, s. 240). Phronesis anses af Platon ydermere som et udtryk for menneskets moralske og intellektuelle autonomi (ibid.:241).

Hos Aristoteles (2015:24) er phronesis en moralsk forstandighed, der kendetegner det dydige menneske. Han definerer phronesis som:

”... en bestemt viden, som mennesket ejer og bruger til at orientere sig i forhold til sine egne og andres handlinger”.

Der lægges blandt andet vægt på, at det uforanderlige ikke er foreneligt med phronesis. Det er ikke nogen videnskab (episteme). Ej heller blot en færdighed (techne). Det er ikke en kompetence, man kan erhverve sig som et håndværk, men derimod en livsvisdom.

Fra de antikke grækere bevæger vi os frem til Gadamer (2007:26), der arbejder videre med den aristoteliske forståelse af phronesis. Han opfatter denne således, at phronesis er betinget af en rettedhed mod det partikulære, som med phronesis underordner sig det almene. Med andre ord er det phronetiske menneske i stand til at gøre det bedste og navigere partikulært uden at gå på kompromis med det moralsk rigtige. I modsætning til techne er phronesis ikke en evne, man tillærer sig, og som man principielt kan glemme igen. Det er ikke noget, man kan vælge til eller fra (ibid.:302). Det er ikke en faglighed, man kan tilegne sig. Det er en viden, man kan opnå ved den tilstedeværelse, man altid allerede er under indflydelse af.

Phronesis er ifølge Gadamer (2007:307) en orienteringssans, der er medbestemmende for, hvordan man handler i den konkrete situation. At besidde phronesis er en helt unik kompetence, som muliggør en moralsk konsistent adfærd på tværs af enkelttilfælde.

John D. Caputo (1987:211) kritiserer Gadamers brug af phronesis. For han mener, at verden er langt mere foranderlig end de græske bystater (polis), Aristoteles har baseret sin phronesis-definition på baggrund af (ibid.:217). Derfor advokerer han for en phronesis-forståelse, som er mere modtagelig over for den omskiftelighed og mangfoldighed, der er i verden (ibid.:220ff).

Vi vender tilbage til phronesis i diskussionen (jf. afsnit 8.8). For først skal vi undersøge nærmere, hvad medfølelse ifølge buddhismen er. Til en begyndelse følger dog en introduktion til

buddhismen, så læseren er terminologisk klædt på, inden den buddhistiske medfølelse forsøges udfoldet.

5. Introduktion til buddhismen

Specialet tager afsæt i den tibetanske buddhisme, idet denne praktiseres af eksiltibetanere og deres efterkommere i blandt andet Nepal, hvori det feltstudium, der indgår i specialet, er foretaget. Her er udøvere af tibetansk buddhisme anvendt som informanter (jf. bilag 1-3).

Ifølge Borup (2007:17 & 29) er der cirka en halv milliard tilhængere af buddhismen i verden – herunder omkring 30.000⁸ i Danmark. Langt de fleste buddhister findes imidlertid i asiatiske lande, hvor buddhismen har sin oprindelse. Det er verdens femte største religion.⁹

For alle retninger inden for buddhismen er det centralt, at der stræbes efter en tilstand af oplysning, som *Buddha* (ca. 480 f.Kr. - 400 f.Kr.) angiveligt opnåede det i den nordøstindiske by, Bodh Gaya (Khyentse 2007, s. 34; Borup 2007, s. 20ff; Bruun et al. 1994, s. 27). Buddha betyder 'vækket', 'udviklet' og 'oplyst', og noget man bliver, når man:

"... finally realised the full potential for complete enlightenment and has eliminated all the obstructions to true knowledge and liberation" (Coleman 1993: s. 286).

Som vi også skal se i afsnit 7.2 og 7.4, er buddha-tilstanden en absolut tilstand, som man gennem træning af sindet stræber efter.

Buddha er én af tre juveler – det vil sige vigtige fokuspunkter – i buddhismen. De to andre er læren – kaldet dharma – og menigheden – kaldet sangha. Dharma refererer både til selve transformationsprocessen og selve det transformerede resultat (ibid.:298). Man kan sige, at der fokuseres både på middel og på mål i den lære, buddhismen praktiserer. Sangha er ifølge Coleman (1993:373f) traditionelt den spirituelle gruppe af ordinerede praktikere. Munke såvel som nonner. I dag vil lægpraktikere ofte også tælle som en del af dette fællesskab.

Inden for buddhismen er der tre hovedretninger. Den første kaldes *theravada*- eller *hinayana*-buddhisme. Hinayana betyder 'det lille fartøj'. Ifølge Borup (2007:27) har den anden retning,

⁸ <https://www.religion.dk/religionsanalysen/der-er-30.000-buddhister-i-danmark>

⁹ <https://www.religion.dk/viden/de-10-største-religioner-i-verden>

mahayana – der betyder 'det store fartøj' – givet theravada øgenavnet, *hinayana*. Den udlægning findes imidlertid kun hos Borup (2007:27) og ikke i den øvrige litteratur, dette speciale bringer i anvendelse.

Nyima (2016:92f) kendetegner *hinayana* ved et fokus på at udrydde begær og drift, mens *mahayana* søger at overvinde vrede og omvende negative følelser til positive. Borup (2007:26f) ser den forskel, at *mahayana*-buddhismen også vil favne lægfolk på vejen til oplysning, mens *hinayana*-buddhister – i form af munke og nonner – søger oplysning for sig selv (Mipham 2002, s. 183, 187f & 190). Ifølge Coleman (1993:340) er altruisme ligeledes et kendetegn for *mahayana*, idet *mahayana* primært fokuserer på at befri andre fra lidelse. Ifølge Khyentse (2014:42) arbejder *mahayana*-buddhismen til gavn for alle levende væsner. Han mener ikke, at *mahayana* og *hinayana* modarbejder hinanden, men at den gode *mahayana*-praktiker også favner *hinayana*, idet førstnævnte har en bredere horisont og en frygt for selviskhed (Khyentse 2014, s. 42 & 75f).

Den tredje retning – som sammen med *mahayana* er udbredt i tibetansk buddhisme – kaldes *vajrayana*, der betyder 'tordenkilefartøjet', 'diamantfartøjet' eller 'vajra-fartøjet' (Borup, 2007, s. 30; Nyima, 2016, s. 93). Denne form kan ses som en videreudvikling af *mahayana*-buddhismen med fokus på mantraer og meditation (Bruun et al. 1994, s. 107). Her ønsker man et fredeligt sind, hvortil meditation kan være en metode (Nyima & Shlim 2004, s. 123). Coleman (1993:392) kendetegner *vajrayana* som realiseringen af en uforgængelig virkelighed, der består af buddha-krop, tale og sind på det mest subtile energiniveau. Med andre ord er det en avanceret praksisform.

Den mest kendte buddhist i Vesten er tibetanernes religiøse overhoved, Dalai Lama, der ligesom mange andre tibetanere søgte eksil uden for Tibet efter kinesernes invasion i 1950'erne (Borup 2007: s. 85). Ordet, Dalai, er mongolsk, oversættes på tibetansk til 'Gyatso' og betyder 'ocean af visdom' (Coleman 1993, s. 296). Dalai Lama siges at være en reinkarnation af en *bodhisattva* ved navn Avalokiteshvara. Den nuværende Dalai Lama – Tenzin Gyatso – er således den 14. inkarnation af denne *bodhisattva*.

Bodhisattva er ifølge Borup (2007:28) idealet på et vist og medfølelse væsen. Ifølge Coleman (1993:285) betyder *bodhisattva* 'oplysningens forbillede'. Alle levende væsner har potentielt set buddha-natur. Det vil sige, at alle kan nå denne tilstand – og indtil det sker, vil *bodhisattva*er lade sig genføde for at hjælpe med at realisere oplysningen hos alle levende væsner

– af medfølelse (Nyima & Shlim 2004, s. 103; Shantideva, 2006, s. 1; Coleman, 1993, s. 285). Bodhisattvaer lader sig genføde i det, buddhismen kalder *samsara* eller cyklisk eksistens (Coleman 1993, s. 296). Det er en cyklus af liv og død, hvor man igen og igen er lidende. Ifølge Ricard & Thuan (2001:305) er *samsara* kendetegnet ved en tilstand af uoplysthed, hvor sindet er slave af begær, frygt og uvidenhed. Oplysningen – eller buddhatilstanden – kan ses som en frigørelse af disse, der blandt andet følger af forgængelige holdepunkter i livet så som leget. Hertil er den Ottefoldige Vej en metode, der bringer den ikke-oplyste lidelse til ophør. Denne vej, der var den første anvisning, Buddha gav på at træne og tæmme sindet, fokuserer på den rette anskuelse, beslutning, tale, handlemåde, levevis, stræben, eftertanke og selvfor- dybelse (Borup 2007, s. 97ff).

Blandt mennesker er der ifølge Khyentse (2014:55) fire rodlidelser: Fødsel, alderdom, sygdom og død. Hernæst lider vi, når vi ikke får, hvad vi vil have, hvad enten det er mad, tøj, velstand eller indflydelse. Vi lider også, når vi får, hvad vi ikke vil have, hvad enten det er kritik, psykiske problemer eller ubehagelige omstændigheder. Det vil sige, når vi ikke kan være sammen med dem, vi elsker – og når vi skal være sammen med dem, vi ikke bryder os om.

Til at hjælpe folk ud af deres lidelse findes der inden for tibetansk buddhisme såkaldte *lamaer*, der er spirituelle lærere. Lama er tibetansk og betyder 'uovertruffen' eller 'suveræn' (Coleman 1993, s. 319). En lama er en religiøs lærd buddhist, der ofte er munk eller nonne (Borup 2007, s. 85). Vedkommende har tit gennemgået et treårigt retreat¹⁰, hvor man dagen lang mediterer (Coleman 1993, s. 319 & 368). Dette og anden uddannelse kvalificerer vedkommende til at blive lama, hvad enten denne er ordineret eller lægpraktiker. Lama er ifølge Coleman (1993:319) det tibetanske ord for *guru*, der er sanskrit og betyder 'stor' eller 'betydningsfuld'.

Foruden lama-titlen opereres der også med en *tulku*-titel, der ifølge Borup (2007:85) betyder 'bevidst genfødt' eller 'kropslig udstråling af en buddha' (Coleman 1993, s. 405). Tulku er noget, man fødes til at være, mens lama er noget, man almindeligvis bliver gennem religiøs uddannelse (Borup 2007, s. 85) Både lamaer og tulkuer anses som centrale, forbilledlige figurer.

¹⁰ Retreats er en tradition inden for tibetansk buddhisme, hvor ønsket ifølge Coleman (1993:368) er intensivt at meditere.

En sidste titel, der vil blive nævnt her, er *Rinpoche*, der ifølge Coleman (1993:371) betyder 'høj i værdi eller agtelse'. Inden for tibetansk buddhisme var Rinpoche egentlig en titel, man brugte om dyrebare, inkarnerede mestre, men i dag anvendes den angiveligt i stor udstrækning om enhver inkarneret læremester.

Tibetansk buddhisme inddeles i fire hovedskoler eller -linjer: *Gelug*, *Sakya*, *Kagyü* og *Nyingma*. Sidstnævnte er ifølge Coleman (1993:351f) den ældste af de fire. Borup (2007:85) skriver, at Gelug og Sakya er mere intellektuelt orienterede, mens Kagyü og Nyingma fokuserer på meditation. Den udlægning har det ej heller været muligt at finde andetsteds i den anvendte litteratur, der behandler buddhismen.

Selvom man hører til én af disse fire, er det almindeligt, at man som buddhist kan modtage undervisning hos forskellige lamaer på tværs af disse skoler (Borup 2007, s. 85).

De fleste buddhister lever enkle liv uden store materielle goder med fokus på bønner og ofringer til Buddha og andre betydningsfulde skikkelser (Borup 2007, s. 86). Disse understøttes blandt andet af *mantraer*, der i Borups (2007:170) udlægning er hellige stavelser med magisk kraft. Mantra betyder ifølge Coleman (1993: 343) 'beskyttelse af sindet', og sindet skal beskyttes fra sædvanlige opfattelser og begreber, der fastholder os i en vildledt tilstand. Mantra refererer til:

"... the pure sound which is the perfected speech of an enlightened being" (Coleman 1993, s. 343).

Denne perfekte tale sker gennem visualisering og recitation af tekster på sanskrit (ibid.: 344).

Også *karma*-begrebet har central betydning i buddhismen. Ifølge Borup (2007:150) er karma en lov om årsag og virkning. Hvis man gør gode gerninger, fremmer man en god karma hos sig selv – gør man dårlige gerninger, det modsatte. Også det at tænke negativt og dårligt om andre vil sætte sig i sindet og bestemme den enkeltes omstændigheder både før og efter døden – også i forhold til, hvordan og hvad man bliver genfødt som i det næste liv (Coleman 1993, s. 329f). Karma – der kan oversættes til 'handling' eller 'gerning' – kan være med til at forklare, hvorfor mennesker oplever stor modgang i livet. Opbygning af god eller dårlig karma mulig-

gør, at man på et senere tidspunkt i dette liv eller det næste får det bedre eller værre (Ricard & Thuan 2001, s. 304).

Karma virker relevant i denne sammenhæng, fordi det i nogen grad kan være incitamentsskabende for, hvorfor det for buddhister er hensigtsmæssigt at udbrede medfølelse.

I forlængelse heraf stræber buddhister efter *Nirvana*, der ifølge Coleman (1993:351) betyder en 'tilstand hinsides sorg'. Den refererer til et permanent ophør med al lidelse og emotioner¹¹, der er opstået på grund af forkerte forestillinger og negative tilbøjeligheder.

Et sidste karaktertræk, der i denne sammenhæng vil blive fremhævet, er den ontologi, der introduceres med mahayana-buddhismen. Her skelnes mellem en *relativ* og en *absolut* tilstand (Bruun et al. 1994, s. 89; Shantideva 2006, s. 3). I denne distinktion kommer alle fænomener til udtryk relativt for almindelige, ureflekterede mennesker, mens de viser sig i en anden, absolut form ved nærmere undersøgelse i meditativ, buddhistisk forstand. Med andre ord er det relative det, der umiddelbart kommer til syne for én gennem sanserne – mens alle fænomener i den absolutte tilstand anses som illusoriske. Den absolutte tilstand er nondualistisk, ikke-begrebslig og en naturlig tilstand af tomhed¹² (Dorje 2015, s. 63; Bruun et al., 1994, s. 89) eller åbenhed¹³ (Nyima & Shlim 2004, s. 23). Denne absolutte tilstand er målet, hvortil den relative tilstand er midlet (Bruun et al. 1994, s. 95). Absolut og relativ er to sider af, hvad der kaldes bodhichitta, der kan oversættes til 'et oplyst sind' (Dorje 2015, s. 63) eller 'et opvågnende sind' (Shantideva 2006, s. 2). I den relative bodhichitta er hensigten at befri alle levende væsner fra den lidelse, der følger af at være til på jorden (Dorje 2015, s. 64). Den absolutte bodhichitta er kendetegnet ved en uselvisk væren, hvor alt er ét. Her opløses dualiteten mellem mig og dig. Dette er den oplyste tilstand, som mahayana-buddhismen ønsker, at alle levende væsner skal opnå.

I forlængelse af disse to sandheder beskriver Khyentse (2007:3) fire segl, der er nært beslægtet til de to forudgående. Disse fire er:

¹¹ På baggrund af Reber (1995:246f & 284) er det vanskeligt at skelne begrebet, emotion, fra begrebet, følelse. De har begge at gøre med indre (sinds)stemninger hos individer og kan begge være af både positiv og negativ karakter. Det virker således som en selvstændig afhandling værd at klarlægge, hvorledes de adskiller sig fra hinanden, hvorfor de i dette speciale vil blive brugt synonymt.

¹² Oversat fra ordet, "emptiness".

¹³ Oversat fra ordet, "openness".

- Alle sammensatte ting er forgængelige.
- Alle emotioner er smerte.
- Alle ting har ikke en iboende naturlig eksistens.
- Nirvana er hinsides begreber.

Man kan sige, at de tre første hører til den relative tilstand, mens den sidste hører til den absolute tilstand. På den anden side er disse fire segl erkendelser, man gennem oplysningen tilslutter sig. Disse er ifølge Khyentse (2007:3) fundamentale for enhver buddhist.

En sådan introduktion til buddhismen kan antageligvis foldes væsentligt mere ud, men vil ikke blive det her. I stedet vil opmærksomheden nu blive rettet mod feltstudiet i Nepal.

6. Feltstudium i Nepal

I dette afsnit præsenteres de tanker, overvejelser og iagttagelser, jeg gjorde mig før og under det 24 dages feltstudium i den nepalesiske hovedstad, Kathmandu. Her var mit formål at undersøge, hvordan medfølelse, som den kommer til udtryk i buddhistisk filosofi, bliver anvendt i praksis, hvorfor det var relevant at formulere konkrete spørgsmål og lede efter eksemplificerende situationer. I det følgende vil jeg komme ind på, hvilke overvejelser jeg har haft i den forbindelse.

6.1. Forventninger

Til en begyndelse finder jeg det relevant at belyse, hvilke forventninger jeg bragte med mig til Nepal, af både processuelle årsager, men også af hensyn til læserens kronologiske forståelse af projektets tilvejebringelse.

For at etablere forbindelse til nogen i Nepal kontaktede jeg Erik Pema Kunsang (1955-)¹⁴, der er en dansk-buddhistisk underviser og oversætter. Han har boet mere end 30 år af sit liv i Nepal og modtaget undervisning hos buddhistiske læremestre. Da jeg ringede til ham, spurgte jeg i al beskedenhed: 'Forstyrrer jeg, eller er det okay?'. Hertil svarede Erik: 'Du forstyrrer – og det er okay'. Jeg er vant til – og forventer derfor almindeligvis – at folk svarer 'Nej, du forstyr-

¹⁴ <http://www.gomde.dk/teachers/14>

rer ikke' eller 'Ja, kan du ringe tilbage senere?'. Derfor var oplevelsen med Kunsang et godt eksempel på, hvorfor jeg forventede noget andet af mit ophold i Nepal. Nemlig at jeg ikke fik, hvad jeg forventede. At en interviewaftale kl. 12 meget vel reelt kunne blive kl. 13 eller 14 – hvis den da ikke helt blev aflyst. Og at de spørgsmål, jeg stillede, meget vel hurtigt kunne blive vendt til at omhandle mit syn på medfølelse.

Det var således en god øvelse for min indre kontrollant, at de forventninger, jeg undervejs ville opstille i den her kontekst faktisk ikke ville blive realiseret – og at det således stillede krav til min fleksibilitet, omstillingsparathed og egenrefleksion. Disse ikke-forventninger er antageligvis, hvad Caputo (1987:217 & 220ff) anser som mangfoldige og omskiftelige vilkår, som stiller store krav til mine phronesis-kompetencer (jf. afsnit 4.6).

Desuden vidste jeg, at jeg havde en aftale med en derboende kvindelig, amerikansk buddhist, som havde lovet at stille sit lokale kendskab og dertilhørende netværk til rådighed. Dette gav mig på forhånd et indtryk af, at der var muligheder nok for at få indtryk af, hvordan buddhister opfatter og udlever medfølelse. Jeg satte min lid til hende, men var omvendt af den opfattelse som nævnt ovenfor, at virkeligheden ville vise sig anderledes, end hvad jeg på forhånd forventede. Med andre ord var *den semistrukturerede interviewguide*, jeg medbragte, i ordets reneste forstand et udgangspunkt, som det kunne blive nødvendigt at afvige fra og muligvis helt droppe.

Det skulle vise sig, at de ikke-forventninger, jeg havde til turen, på mange måder holdt stik. I det følgende vil jeg give læseren et indblik i, hvorledes empirien kom i hænde.

6.2. Førstehåndsindtryk

Da jeg og mine rejsefæller ankom til Kathmandu, var det til lidt af et kulturchock. Efter indkvartering stod den på byvandring, hvor det stod klart, at infrastruktur og trafikultur ingenlunde er som i Danmark. Førstnævnte skyldtes blandt andet, at byen i 2015 blev ramt af landets værste jordskælv siden 1934.¹⁵

¹⁵ <http://www.dr.dk/nyheder/billeder-voldsomme-oedelaeggelser-efter-jordskaelv-i-nepal>

Da vi bevægede os mod én af byens mest berømte stupaer¹⁶, passerede vi konstant personer i buddhistiske munke- og nonnerober. Jeg opsøgte undervejs deres blikke, når jeg gik forbi dem på den kaotiske hovedgade, hvor stov og bilos dannede rammen. Jeg fandt det straks opsigtsvækkende, hvor forskellige optrædener de havde. Nogle kiggede op og smilede, mens andre tilsyneladende var fortravlede og på vej fra a til b. Det var for mig en indikation af, at også nogle af buddhismens mest inkarnerede repræsentanter kan virke distræte i storbyens trummerum. På den anden side er dette muligvis blot et udtryk for en inkonsistens i mine forventninger (jf. afsnit 6.1), idet jeg havde forventet en mere nærværende kontakt fra de forbi-passerende buddhister.

6.3. Jagten på interviewpersoner

Det skulle vise sig, at min forventning om ikke at få, som jeg forventede, var ret præcis. Jeg havde nemlig forventet, at det ville være meget lettere at finde buddhistiske interviewpersoner, end det viste sig at være.

Da jeg deltog ved et todages symposium¹⁷ i forbindelse med et tyve års jubilæum for *Rangjung Yeshe Institute*, der er en del af Centre for Buddhist Studies på Kathmandu University, deltog lægpraktiserende buddhister og også munke og nonner iført den buddhistiske klædedragt. Rangjung Yeshe Institute er grundlagt af Chökyi Nyima Rinpoche, der anses som den syvende reinkarnation af lamaen, Gar Drubchen. Chökyi Nyima Rinpoche er overhoved af klosteret, Ka-Nying Shedrub Ling, i Kathmandu, som hans familie med faderen, Tulku Urgyen Rinpoche (1920-1996), i spidsen etablerede med åbning i 1976, hvor Chökyi Nyima Rinpoche i en alder af 25 år blev indsat som abbed.¹⁸ Dette kloster besøgte jeg adskillige gange i forbindelse med mit feltstudie i Nepal, ligesom jeg var i audiens hos både Chökyi Nyima Rinpoche og hans lillebror, Tsikey Chokling Rinpoche (1953-), der anses som den fjerde reinkarnation af en buddhistisk mester ved navn Terchen Chokgyur Dechen Shikpo Lingpa.

Selvom jeg inden afrejse havde gjort et ihærdigt forsøg på at finde interviewpersoner gennem lokale kontakter i Kathmandu, var det også nødvendigt ved dette symposium at være opsø-

¹⁶ Én af de mest velkendte, hellige monumenter i buddhismen. En stupa er bygget i en kuppelform oven på et kvadrat. Stupaer fik sin veneration med mahayana-buddhismen (Coleman 1993, s. 387f). Denne stupa i Kathmandu hedder Bodhnath og menes blandt andet at indeholde levn fra buddhaen, Buddha Kasyapa (ibid.:286).

¹⁷ <http://www.ryi.org/symposium-2017>

¹⁸ <http://www.gomde.dk/teachers/9>

gende og lede efter engelsktalende buddhister. På symposiets anden dag observerede jeg et par munke, som, jeg fornemmede, muligvis talte engelsk. Jeg henvendte mig derfor til den ene og gjorde rede for mit ærinde. Han henvendte sig til den anden, der var i færd med at snakke med blandt andre en kvinde. Pludselig tiltalte hun denne munk som Rinpoche og bad om en velsignelse. Jeg blev noget overrasket, da jeg egentlig troede, at han blot var en almindelig munk, men han viste sig at være Tenzin Thutop Jikdrel Rinpoche, der har sit eget kloster i byen og er overhoved i den sjældne Bodong-linje, der ikke hører under de fire store linjer inden for tibetansk buddhisme. Han anses som en reinkarnation af den buddhistiske læremester, Panchen Sonam Gyeltsen (Maher 2017, s. 112ff).

Da jeg fortalte ham om mit speciale og ønske om at interviewe ham, var hans umiddelbare reaktion skepsis. For han var bange for at blive misbrugt og sat ind i en sammenhæng, hvor han ikke befandt sig tilpas. Jeg forklarede ham, at mit ønske var at få hans internaliserede opfattelse af medfølelse; hvordan han udlever medfølelse som buddhistisk munk. Han indvilgede i, at jeg måtte sende ham en mail med de foreløbige spørgsmål, jeg havde, hvorefter han ville træffe en beslutning. Min bekymring var, at han ønskede at udlægge medfølelse, som den står beskrevet i de buddhistiske lærebøger. Efter at vi tog afsked og hilste på gensyn, observerede jeg, hvordan en ældre kvinde henvendte sig til ham og tilsyneladende blev overvældet af gråd af at være i hans nærvær. Selvom hun var mere end dobbelt så gammel som ham, stod han længe og holdt hendes hånd og nussede den blidt, mens tårerne løb ned ad hendes kinder. Var det medfølelse? Det ville jeg gerne spørge ham om. En fremmed kvinde, der pludselig stod foran ham, og hans umiddelbare reaktion var ikke at fortrække, men derimod at trøste. Hvorfor han gjorde det, ville jeg gerne spørge ind til. Heldigvis accepterede han efter en mailkorrespondance at lave interviewet. Ud over ham lykkedes det at interviewe to andre buddhister. Lad os lige for en kort bemærkning ridse op, hvem de tre er.

6.4. Interviewpersoner

Min første interviewperson blev en fætter til udlejeren af den lejlighed, vi boede i, i Kathmandu. Det særlige ved ham var, at han ikke var ordineret munk, men derimod skolelærer. Idet formålet med interviewene var at få nogle personlige perspektiver på medfølelse, var det interessant at tale med en lægbuddhist, der først og fremmest har sin omgang med ikke-ordinerede personer. Et sådant perspektiv syntes realistisk og identificerbart sammenlignet

med vesterlandske personer, og interviewet bar bestemt også præg af, at denne lægbuddhist, Nima Lama (1983-), dagligt står i arbejds- og samfundsmæssige kontekster, der for så vidt kunne være en vesterlændings ditto med alt, hvad det indebærer af konflikter, emotioner og udfordringer (jf. bilag 1).

Den anden interviewperson blev – som det fremgår af afsnit 6.3 – en tulku ved navn Tenzin Thutop Jikdrel Rinpoche. Efter en rundvisning på Bodong-klostret, Porong Pehmo Choeding, lavede vi interviewet (jf. bilag 2). Det blev en kombination af en række svar på mail, hvorefter han i et face-to-face-interview uddybede sine svar. Mødet med ham bar fra start til slut præg af en kombination af udpræget ydmyghed og en smule forfængelighed, idet han ville give så fyldestgørende svar som muligt og tog det meget alvorligt at lade sig interviewe. Men det lykkedes at få et dialogisk interview med ham, hvor jeg fik det indtryk, at han – reinkarnation eller ej – taler med en indsigt, der virker usædvanlig, når man tager hans 25-årige alder i betragtning. At han er skolet og har studeret – og fortsat skal studere – i mange år, skal naturligvis tages med i den opfattelse.

Den sidste interviewperson blev Ani¹⁹ Yangchen Lhamo (1993-). Hun har været på klostret, Nagi Gumba, uden for Kathmandu i ti år efter at have været på et kloster i Kathmandu. Hun var – ligesom Tenzin Thutop Jikdrel Rinpoche – forbeholdende og/eller ydmyg, fordi hun efter eget udsagn stadigvæk bare er studerende. Men det lykkedes at få et interview med hende. Da både planlægning og afvikling af dette interview kom i stand ret hurtigt, fik jeg muligvis ikke forklaret hende (i tilstrækkelig grad), at jeg var interesseret i hendes internaliserede, personlige version af medfølelse. Selvom jeg forsøgte at stille personlige spørgsmål, var det undertiden tydeligt, at hun faldt i en rille, hvor hun udlagde, hvad der står i de buddhistiske lærebøger (jf. bilag 3).

Det til trods for at jeg inden afrejse havde lavet en semistruktureret interviewguide, som jeg med hjælp fra Kvale & Brinkmann havde gjort mig visse metodiske betragtninger i forhold til. Lad os se nærmere på dem.

¹⁹ Det tibetanske ord for 'nonne' (Coleman 1993, s. 280).

6.5. Det semistrukturerede interview

Kvale og Brinkmann (2009:190ff) forsøger at imødekomme, hvad de kalder standardindvendinger mod kvalitative forskningsinterview, idet der i deres udlægning er en udbredt skepsis i visse videnskabelige kredse mod en sådan kvalitativ metode. I den forbindelse anses det som relevant at understrege, at disse interviews ikke har til hensigt induktivt at udlede, hvad buddhismen generelt mener om medfølelse, men snarere som et deduktivt forsøg på at efterprøve de synspunkter, den nedenstående buddhistiske teori gør rede for (jf. afsnit 7). Disse interviews er udelukkende tænkt som individuelle, internaliserede opfattelser af medfølelse.

Ifølge Kvale & Brinkmann (2009:143f) handler det semistrukturerede interview om at indhente en given interviewpersons beskrivelser med henblik på at fortolke de beskrevne fænomeners betydning. Dernæst er det kendetegnende for den semistrukturerede form, at den bærer præg af åbenhed i forhold til spørgsmålenes rækkefølge og eventuelle forandring, så interviewerens fleksibelt kan tilpasse sig de svar, interviewpersonen efterhånden fremkommer med (ibid.:144). Med andre ord er det ikke partout en kvalitet stringent at følge de spørgsmål, man som interviewer på forhånd har formuleret, idet den spørgende kan spørge ude af takt med den person, der bliver spurgt. Semistruktureret vil sige halvt struktureret. Det er vigtigt at være omstillingsparat i forhold til de omstændigheder, der møder interviewerens i det enkelte interview.

Alligevel bør det udgangspunkt, interviewerens i form af sin semistrukturerede interviewguide har med sig, inspirere interviewpersonen til at beskrive sine synspunkter (ibid.:148). Det er således vigtigt med nogle rammer, der foranlediger interviewpersonen til at tale frit og lægge frem, hvad denne ønsker (ibid.).

Med udgangspunkt i min uddannelse og erfaring som journalist er jeg omstillingsparat i rollen som interviewer, hvis interviewpersonen kræver det (jf. afsnit 6.1). Alligevel anser jeg det som relevant at klargøre over for læseren, hvordan jeg er gået om bord i interviewene, så det også her er gennemsigtigt, hvordan projektets pointer er blevet frembragt.

Overordnet set er en interviewguide – særligt i det semistrukturerede interview – en hjælp til at strukturere interviewet mere eller mindre stramt (ibid.:151). Guiden består af temaer og

forslag til spørgsmål, som interviewereren kan læne sig op ad. I forlængelse heraf er det kontekstafhængigt i hvilket omfang, interviewereren vil følge den stringent eller ej. I første interview med Nima Lama fulgte jeg mine spørgsmål ret stramt, da hans svar – og begrænsede engelskkundskaber – ikke gav anledning til mange opfølgende spørgsmål og/eller refleksioner hos undertegnede.

Kvale & Brinkmann (2009:151f) skelner mellem dynamik og tematik i spørgsmålene. Dette med henblik på både tematisk at producere viden, men også dynamisk at skabe, hvad de kalder et godt interviewsamspil:

”Spørgsmålene bør være letforståelige, korte og fri for akademisk sprog. Et begrebsmæssigt godt, tematisk forskningsspørgsmål er ikke nødvendigvis et godt dynamisk interviewspørgsmål” (ibid.:152).

Som Kvale & Brinkmann (2009:154) udtrykker det, er det en fordel, at interviewereren ved, hvad han spørger efter. Jeg havde – antageligvis qua min erfaring som journalist – en god fornemmelse af, hvornår interviewpersonerne så at sige havde leveret, hvad de kunne; hvornår de begyndte at gentage sig selv.

I forlængelse heraf er aktiv lytning en vigtig egenskab, Kvale & Brinkmann (2009:159) fremhæver som en nærværende fornemmelse af, hvad interviewpersonen siger – og hvordan vedkommende siger det. Det er en intuitiv færdighed, der i Kvale & Brinkmanns (2009:159) udlægning er nært forbundet med Aristoteles’ phronesis-begreb, som ifølge dem er en intellektuel dyd, hvis essens er at erkende og reagere på det, der er det vigtigste i en given situation (ibid.:79). Det at stille opfølgende spørgsmål er ikke noget, der fastlægges på forhånd, men en fleksibilitet i nuet (ibid.:161).

Dette skal også ses i lyset af kulturelle forskelligheder. Når jeg som dansk interviewer begav mig til Nepal for at lave et feltstudium, kunne der være nogle kulturelle forskelle, der gjorde sig gældende. Kvale & Brinkmann (2009:164) skriver, at det kan komme til udtryk i form af (non)verbale forskelligheder, hvorfor de anser det som relevant at være fortrolig med den kultur, hvori man skal udføre sit feltarbejde. For de træk, der vil være i det enkelte interviews interaktion, kan afstedkomme visse interkulturelle misforståelser.

Det anses af Kvale & Brinkmann (2009:188) som en kvalitet at være fleksibel som interviewer i forhold til den konkrete interviewsituation. Intervieweren skal være i stand til at hjælpe interviewpersonen i det omfang, denne har brug for dette for at komme i mål med sine fortællinger. Dette kom særligt til udtryk i det første interview med Nima Lama, hvis engelskkundskaber var de mest begrænsede, hvorfor det undertiden var nødvendigt at "hjælpe ham i mål" med hans svar. I den forbindelse tillægger Kvale & Brinkmann (2009:188ff) den gode interviewer egenskaber som velinformeret, strukturerende, klar, venlig, sensitiv, åben, styrende, kritisk, erindrende og fortolkende.

Resultatet af disse overvejelser fremgår af interviewtransskriptionerne (jf. bilag 1-3), hvoraf det også kommer til udtryk, at interviewene i sine spørgsmål (og rækkefølge) varierer. Som det blev nævnt i specialets metodeafsnit, anses både interviewpersoner og observationer i Nepal som en vigtig del af besvarelsen af problemformulering såvel som det anvendt filosofiske bidrag til specialet. I den følgende buddhistiskfilosofiske udredning af medfølelsesbegrebet vil empirien fra Nepal bistå teoretikerne, der blev introduceret i metodeafsnittet, om end teoretikerne vil være den primære bidragsydere i det følgende (jf. afsnit 3).

7. Medfølelse

Med hjælp fra en række buddhistiske tænkere forsøges der i det følgende at udrede buddhistisk medfølelse – både hvad angår det begrebslige indhold, men også hvorledes medfølelse metodisk kan spredes og opkvalificeres.

Jinpa (2015:xx) beskriver medfølelse som:

"... a sense of concern that arises when we are confronted with another's suffering and feel motivated to see that suffering relieved".

Videre skriver han, at medfølelse er den egenskab, der gør, at vi mennesker kan besvare lidelse med forståelse, tålmodighed og venlighed snarere end frygt og afvisning (ibid.:xxi). Denne medfølelse foranlediger ifølge ham, at vi instinktivt ønsker at lindre. Det ligger i os naturligt, men som samfund har vi ignoreret denne evne til at føle med hinanden (ibid.:xxi). Derimod

mener han, at vi har accepteret den fortælling, at mennesker er sig selv nærmest og først og fremmest vil pleje sine egeninteresser. Det afstedkommer en stimulering af skepsis og frygt og et evindeligt forsøg på at mistænkeliggøre andre for at handle egennyttigt – selvom vi alle fra naturen ifølge ham er artet til at være sociale væsner forbundet til hinanden (Jinpa 2015, s. xxii). Denne fortælling skal således ændres på globalt niveau, så vi i stedet vil fremelske en historie om medfølelse. For det er der ifølge Jinpa (2015:xxii) brug for netop nu grundet voksende befolkning, ressourcemangel og miljøproblemer.

Nyima & Shlim (2004:70) kendetegner medfølelse som en mental tilstand, hvor man kan fremelske medfølelse gennem medfølelse tanker. Det handler om at tænke medfølelse for at handle medfølelse. Medfølelse er en indstilling, man skal opdyrke og træne for at lade den naturlige egenskab af selvsamme træde frem fra modernitetens undertrykkelse. Eller som Khyentse (2014:81) udtrykker det:

"Whatever happens, keep trying to do more and more positive, beneficial actions, and always avoid doing anything negative".

Som vi skal se i afsnit 7.2 med Shantideva (2006:67f), kan det handle om at undlade at udtrykke sig, hvis man har ikke-konstruktive ærinder i sinde. Man skal ifølge Khyentse (2014:160-167) ikke bruge sin tid på andres fejl og mangler, men derimod være optaget af at være medfølelse og motivere dem.

I forlængelse heraf skelner Dalai Lama mellem dårlig og god egoisme. Det lyder paradoksalt, idet egoisme almindeligvis bliver anset udelukkende som noget negativt, men for det buddhistiske overhoved er der den forskel, at dårlig egoisme forfølger snævre egeninteresser (Goleman 2015, s. 72). Med andre ord at man ikke tilsidesætter sin selvoptagethed til fordel for andres velbefindende. Det bringer os videre til den gode egoisme, som han kendetegner ved en anerkendelse af, at vi er gensidigt afhængige af hinandens trivsel. Det er kernen i den buddhistiske medfølelse (ibid.:72). Jeg bliver glad, når jeg gør dig glad:

"Den første, der drager fordel af medfølelsen, er dens ejermand" (ibid.:73).

Som nævnt ovenfor vender det en gængs forståelse af egoisme på hovedet, fordi det i den her henseende udlægges som positivt at være egoistisk. Jeg vil gerne være glad – og derfor bliver jeg nødt til at gøre andre glade. I den forbindelse anser Dalai Lama det som formålstjenligt og meningsfuldt at dyrke og fremme imødekommenhed og forbundethed til andre mennesker – og det at være medfølelse over for andre mennesker (Goleman 2015, s. 73ff).

Og medfølelsen er betingelsesløs. Det er ikke noget, mennesker skal gøre sig fortjent til. Medfølelse skal være tilstede uafhængigt af eksempelvis handlinger, race og religion.

Ifølge Dalai Lama indbefatter medfølelse alle uden undtagelse. Det er kun de dygtigste af de dygtigste, der virkelig formår at være medfølelse, men nøgleordet er, at man bestræber sig på medfølelse at hjælpe hinanden (ibid.:78f). Det skal være efterstræbelsesværdigt at være medfølelse. Der skal laves langsigtede medfølelsesplaner, ligesom der er økonomiske planer (ibid.:79). Det kræver anstrengelse og træning at fremelske disse værdier – noget, der kan kultiveres gennem meditation og religiøse menneskers tro (ibid.:80). Men den slags metoder kan være vanskelige at implementere i en verden, der siden oplysningstiden er blevet mere og mere præget af naturvidenskab og religionsskepsis. Derfor forsøger Dalai Lama at bygge bro mellem buddhisme og moderne videnskab med henblik på empirisk at understøtte buddhistiske mærkesager så som medfølelse.²⁰ For videnskaben kan bedre end nogen religion appellere til et bredt udsnit af menneskeheden, mener Dalai Lama (ibid.:85). Ifølge ham er forskere præget af en ægte kosmopolitisme, der går på kryds og tværs af religiøse og nationale skel (ibid.:86). Herved understøttes medfølelse som en medfødt og naturlig egenskab (ibid.:81-101).

7.1. Medfødt og naturlig

Dalai Lama er af den opfattelse, at det er en naturlig omstændighed, at vi mennesker er sociale væsner, der kerer os om hinanden (ibid.:67). Det er noget, man gennem opdragelse og opvækst kan (mis)vedligeholde. Men grundlæggende er:

²⁰ Mind and Life Institute er et eksempel på en organisation – som Dalai Lama blandt andre stiftede i 1987 – der ifølge sin hjemmeside har til formål at fjerne lidelse og skabe interaktion mellem videnskab og *“contemplative practice and wisdom traditions”* så som buddhisme. Kilde: <https://www.mindandlife.org/mission/>

"[...] børn [...] født med en tilbøjelighed mod det gode, som skubber dem i medfølelsens retning, især når forældrene selv er medfølelse" (Goleman 2015, s. 69).

Ifølge Jinpa (2015:5) er medfølelse en naturlig kapacitet til at føle andre menneskers smerte og kere sig om deres velbefindende. Medfølelse opfatter Jinpa (2015:6) som noget medfødt. Ikke som ens øjenfarve, men som evnen til at kunne lære et sprog kan man lære at være medfølelse. Således anser han evnen til at udvikle medfølelse – ligesom evnen til at kunne lære et sprog – som noget immanent, mennesket har med sig fra fødslen. Et anlæg, vi kan optræne og -kvalificere. Han mener, at alle mennesker bliver eksperter i sprog på hver sin unikke måde gennem træning og omgang med det. Det medfører således også, at børn, der ikke har omgang med sprog såvel som medfølelse i de tidlige udviklingsstadier af livet, har uudviklede kompetencer inden for disse områder (ibid.:11).

Jinpa (2015:6f) mener, at der er en tilbøjelighed blandt mennesker til at tillægge enhver handling selvished. Med andre ord at mange tænker, at x kun gør noget for y, fordi x "får noget ud af det". Men undersøgelser viser ifølge Jinpa (2015:11), at mennesker naturligt hjælper andre i nød, selvom deres egen nytte ikke maksimeres af sådanne gerninger. Han anser det samtidig som paradoksalt, at x bliver mere glad af ikke at fokusere på sin egen glæde, men derimod at være uselvsk optaget af at hjælpe y (ibid.:15). Og så er det ifølge ham okay, at x "får noget ud af det", fordi det bliver sekundært, da det primære er at gøre noget godt for y. I forlængelse heraf skriver Jinpa (2015:16), at medfølelse mennesker ofte vil være mere optimistiske, hvad angår livet og verden. Måske det blandt andet skyldes, at medfølelse medfører mening, fordi det giver velvære at være gavnlige; at gøre en forskel for andre mennesker. Ifølge Jinpa (2015:17) løsner det de individuelle komplikationer, man døjer med, når man ser tingene i et større perspektiv.

Det betyder imidlertid ikke, at folk ikke skal være det, han kalder selvmedfølelse (ibid.:18). Et underskud af dette, mener han, er kendetegnende for den moderne verden, hvorfor der er al mulig grund til at fremelske mere af det. Som nævnt ovenfor, mener han, at potentialet til at være medfølelse er medfødt, og ligeledes er han af den opfattelse, at det skulle være naturligt som at trække vejret at være medfølelse over for sig selv (ibid.:27f). Men moderniteten, skriver han, har forpurret dette og for mange gjort det at være selvmedfølelse lige så vanskeligt som at stå på hænder (ibid.:28 & 81f). Og når det er vanskeligt at være medfølelse over for sig selv, er det også vanskeligt at være medfølelse over for andre, skriver han. Med andre ord

er indre medfølelse afgørende for ydre medfølelse. Til forskel fra selvværd er selvmedfølelse ifølge Jinpa (2015:31) noget, der positivt lader os forbinde med hinanden. Selvmedfølelse kan derfor aldrig blive et sammenlignende, konkurrerende ærinde, hvor jeg er ude på at maksimere min egen lykke højere end din. Dette er et forkert fokus på selvet, som han tillægger det individualiserede samfund, hvor mennesket først og fremmest skal tage sig af sig selv. En sådan indstilling, påpeger han, kan være en hindring for at være oprigtigt medfølelse (ibid.:32). Tværtimod kan dette ende ud i det modsatte; nemlig selvhad. For selvhad udspringer ifølge Jinpa (2015:34) af en form for selv-omsorg, hvor man imidlertid ikke formår at tilgive ufuldkommene sider af sig selv. Om end det – som nævnt ovenfor – er vanskeligt at være medfølelse over for andre, når man ikke er det over for sig selv, er det ifølge Jinpa (2015:39) almindeligt, at mennesker, der står i plejere relationer til andre – for eksempel forældre – formår at være medfølelse over for andre uden at være det over for sig selv. Dette karakteriserer han som en naturlig kvalitet, om end denne angiveligt kan blive usund, såfremt man baserer sit formål og sin identitet på det, andre mennesker opnår med deres liv. Han mener sågar, det kan kvæle²¹ en relation (ibid.:39).

Jinpa (2015:21) er af den overbevisning, at vi grundlæggende er forbundne, og den forbundethed, han mener, der er mellem levende væsner, determinerer vores oplevelse af glæde (ibid.:21). For ifølge ham er det medfølelse menneske ikke kun medfølelse over for sine egne og andres pinsler, men også over for den glæde, livet ligeledes bringer os (ibid.:25). Denne tilstand af medfølelse, mener Jinpa (2015:26), er en livsbekræftende oplevelse. Det giver energi, idet den ophæver de sædvanlige strukturer, der søger af differentiere mig fra dig. I denne tilstand er det vores fælles menneskelighed, der træder frem (jf. afsnit 7.3).

Buddhismen indeholder meditationsøvelser, der søger at træne den naturlige tilstand af medfølelse for andre – også dem, man almindeligvis har svært ved at være medfølelse overfor, fordi de – ufrivilligt eller ej – har træk, vi ikke bryder os om (ibid.:33f & 72f).

Hvad enten det drejer sig om medfølelse i forhold til sig selv eller i forhold til andre, finder Jinpa (2015:44f) det vigtigt, at det ikke skyldes en udefrakommende opfordring, men fordi det er en glæde at være venlig. Og den forbundethed, man har til andre, er vigtig for at kunne være forbundet til sig selv. Hvis ikke man er det, kan man blive afkoblet fra sin(e) følelser, behov

²¹ Oversat fra ordet, "suffocating".

og glæde. Med andre ord mener han, at det er vigtigt at optræne en naturlig, medfølelse indstilling. Over for sig selv og over for andre.

Medfølelse indbefatter at åbne sig over for andres lidelse (Jinpa 2015, s. 57). Ikke nødvendigvis med henblik på at x skal løse y's problem, idet han mener, at medfølelse anerkender, at ikke alle problemer skal løses. Det er indimellem nok blot at give et kram eller konstatere, at det problem, y står i, er irriterende og vanskeligt for vedkommende. Med andre ord er det ikke den medfølelse x's opgave at afgøre, om noget er et problem for y – x skal udelukkende forholde sig til, hvorledes denne vil respondere på problemet. Dertil er det en pointe ifølge Jinpa (2015:60f), at menneskers modstand mod at føle med hinanden forværrer den menneskelige lidelse. Dermed sagt at mere medfølelse vil betyde mindre lidelse.

Medfølelse er imidlertid ikke det samme som medlidenhed, der ifølge Jinpa (2015:72) står i et modsætningsforhold²² til førstnævnte, fordi medlidenhed indebærer en følelse af overlegenhed og skaber distance. Medfølelse forbinder x til y, fordi x har respekt for y; fordi x anerkender, at y ligesom x ønsker en frigørelse fra enhver lidelse (ibid.:73). Blandt andet derfor anses medfølelse i buddhismen både åndeligt og menneskeligt som det mest efterstræbellesværdige ideal. Interviewperson Ani Yangchen Lhamo kalder medfølelse roden til alt, hvad vi gør, mens interviewperson Nima Lama kalder det den vigtigste egenskab i relationer såvel som i samfundet (jf. bilag 1 & 3).

I dette afsnit har vi blandt andet set, at der ifølge buddhismen er et medfødt medfølelspotentiale i ethvert menneske, som på grund af opvækst og samfundets modernitetsindretning i vid udstrækning ikke stimuleres og opkvalificeres. I forlængelse heraf er det kommet frem, at det ikke skal være udefrakommende opfordringer, der skal foranledige en mere medfølelse indstilling hos den enkelte, men derimod den immanente kendsgerning, det ifølge buddhismen er, at vi fra fødslen er medfølelse og faktisk selv oplever et stort velbehag ved at være det. For medfølelse er den mest fundamentale interaktion, der finder sted, men samtidig en evne, der skal optrænes som et sprog, for at man mestrer den.

Alt dette foregår på, hvad buddhismen – som nævnt i afsnit 3 og 5 – kalder det relative niveau. Hvorledes denne distinktion kommer til udtryk i forhold til medfølelse, skal vi nu undersøge nærmere. Hertil bringes Shantideva i anvendelse.

²² Jinpa (2015:72) bruger følgende formulering: "Compassion's near enemy is pity".

7.2. Relativ versus absolut

I sin fremstilling af vejen mod bodhisattva og bodhichitta beskriver Shantideva (2006:2f) en vigtig distinktion i buddhismen. Forskellen på absolut og relativ bodhichitta. Som vi allerede har set, vil en bodhisattva, der besidder bodhichitta, lade sig genføde, så længe der er lidende mennesker i verden. Bodhisattvaer kan imidlertid bevæge sig på begge niveauer. Mens den absolutte tilstand er hinsides begreber og dualitet i en tilstand af åbenhed²³, er den relative tilstand – som de fleste af os befinder os i – et sted, hvor bodhisattvaer angiveligt skaber den størst mulige mængde godhed for flest mulige levende væsner. Disse to – relativ og absolut – er ifølge Shantideva (2006:3) to gensidigt afhængige aspekter af det samme. Medfølelse er umulig fuldt ud af praktisere i relativ bodhichitta, hvis ikke man har oplevet den absolutte bodhichittas opvågning. Omvendt er det ikke muligt at opleve den absolutte bodhichitta, hvis man ikke til perfektion har været medfølelse i den relative tilstand (ibid.:3). Som med nat og dag skelner man mellem relativ og absolut bodhichitta, fordi de betinger hinanden. I denne del vil vi særligt dykke ned i, hvorledes bodhichitta skal udledes i den relative verden.

Den medfølelse person, der bevæger sig mod absolut bodhichitta, opbygger en god karma, der grundlæggende beror på årsag og virkning. Hvis man laver dårlige handlinger, optjener man dårlig karma – og vice versa (ibid.:5).

Den medfølelse person er hverken oprørske eller deprimeret, men derimod glad og modig. Han eller hun skelner ikke mellem godt og ondt eller ven og fjende. Man er så at sige udelukkende interesseret i at etablere og opretholde en universel medfølelse (ibid.:6f). Så snart man handler af ikke-medfølelse, er man derfor gal på den. Ens handlinger skal ifølge Shantideva (2006:12ff) være motiveret af medfølelse, således at man medvirker til forsoning og samhørighed snarere end konflikt og frygt.

Det er afgjort vanskeligt at være medfølelse over for mennesker, man hader dybt. Og derfor skal man ifølge Shantideva (2006:15) påskønne sine fjender, fordi de kan gøre noget for én, som venner i mindre grad formår. De kan bevidstgøre én om ens egocentriske, hadske emotioner og dermed hjælpe én på vej mod oplysning. I forlængelse heraf beskriver Khyentse (2014:57) fem formørkelser, der hæmmer et medfølelse sind. Disse er begær, aggressivitet,

²³ Egentlig bruges det engelske ord, "emptiness", ofte, men Nyima & Shlim (2004:23) udskifter dette med "openness". Åbenhed – og ikke tomhed eller intethed – virker derfor mere dækkende i denne kontekst.

uvidenhed, stolthed og jalousi. Med andre ord er det afgørende at komme hinsides disse for at bevæge sig mod bodhichitta og opdyrke en stærkere medfølelse.

Det er der ifølge Shantideva (2006:31) imidlertid intet nyt i. Faktisk er hans værk – som Dalai Lama betegner som den vigtigste i sin forståelse af medfølelse såvel som bodhisattva (ibid.:28) – blot memoirer, som Shantideva har skrevet for at træne sit sind. Ydmyghed er afgjort en buddhistisk dyd, som Shantideva (2006:49) nærmest udvider til en form for underkastelse – eller i hvert fald en opgivelse af selvinteresse:

*”And so let beings do to me
Whatever does not bring them injury.
Whenever they may think of me,
Let this not fail to bring them benefit”* (ibid.:49).

Det vigtigste for ham er, at de andre levende væsners lidelser bringes til ophør, og at de også opnår oplysningens nirvana (ibid.:48f). Derfor skriver han også, at man, såfremt man ødelægger et enkelt levende væsens glæde, skal forvente et hårdt arbejde med sit eget fordærv²⁴ (ibid.:54ff). Det refererer til karmaloven, hvor man ved at gøre skade på andre, gør skade på sig selv. Derfor er det afgørende at oparbejde ikke blot tålmodighed og mod, men også disciplin. Han understreger, at man for alt i verden skal undlade at udtrykke sig og handle, hvis sindet fyldes med had og negativitet. Den slags må ikke sendes i omløb (ibid.:67f). Det handler ifølge Shantideva (2006:69) om at være samvittighedsfuld og have ærefrygt og roligt arbejde til gavn for andres glæde. I forlængelse heraf har sproget afgørende betydning:

*”Speak coherently, appropriately,
Clear in meaning, pleasantly.
Rid yourself of craving and aversion;
Speak gently with moderation”* (ibid.:72).

Det handler om mådehold og varsomhed, når man lader sproget udtrykke, hvad man tænker og mener. Hertil er tålmodighed helt afgørende, idet man med et enkelt vredesudbrud kan

²⁴ Shantideva (2006:54ff) bruger følgende formulering: ”And you will work the ruin of yourself”.

ødelægge alt det, man gennem talrige tider har opbygget med alverdens medfølelse, gode handlinger (Shantideva 2006, s. 77). En vedholdende insisteren på at være medfølelse og undgå lidelse i sind, tanke og handling er derfor afgørende for at opnå bodhichitta (ibid.:78ff). Det følger også af, at ugerninger mod andre levende væsner ifølge Shantideva (2006:86) skyldes uvidenhed. Man er uvidende om sig selv og sine egne reaktionsmønstre. Og den ondskab, der kan ligge heri, skal udryddes og erstattes med medfølelse og venlighed (ibid.:102ff). Alle disse gode kvaliteter skal kultiveres gennem meditation, som kræver koncentration. Derfor er det ifølge interviewperson Tenzin Thutop Jikdrel Rinpoche også vigtigt at teste sin medfølelse i omgang med andre, da man sagtens kan sidde for sig selv med den opfattelse, at man har en medfølelse indstilling – men den egentlige prøve skal stå, når man er sammen med andre mennesker, der eventuelt fremkalder vrede, had eller andre emotioner hos én (jf. bilag 2). Verden er fyldt med omskiftelighed og mennesker, der er svære at tilfredsstille, hvorfor det er af afgørende betydning af være bevidst og i balance med de medfølelse kvaliteter, man skal udleve (Shantideva 2006, s. 109ff). Apropos mennesker, der er svære at tilfredsstille, sagde interviewperson Nima Lama, at jo mere medfølelse han er, jo nemmere er det at samarbejde med mennesker på forskellige niveauer (jf. bilag 1). Ifølge Shantideva (2006:122) vil man gennem meditation finde frem til en naturlighed og en følelse af samhørighed med alle levende væsner, hvor ingen ønsker at lide, og alle stræber efter glæde. Her vil man erkende, at de dualistiske skel mellem os blot er konstruktioner, der hører til den relative verden (ibid.:122f). Derimod skal man se de andre som én selv og ikke fastholde sit jeg, men derimod opdyrke et fælles jeg, hvor alle er ét. Ifølge Shantideva (2006:125ff) er der ikke plads til egocentrikere²⁵:

*“Let every thought of working for yourself
Be utterly rejected, cast aside!
Now that you’ve been sold to others,
Stop your whining, be of service” (ibid.:133).*

²⁵ Det skal ikke forstås sådan, at man ikke skal være medfølelse over for alle. Men Shantideva (2006:31) har skrevet denne tekst for at træne og vedligeholde medfølelse i sit eget sind. Med andre ord er ethvert ord i teksten en påmindelse om, hvordan han (ikke) ønsker, han skal være.

Mennesket skal opgive mærkaterne og bevæge sig hinsides skellet mellem du, jeg og alle andre – og have medfølelse for alle dem, der ikke formår at forstå og bevæge sig i samme absolute retning (Shantideva 2006, s. 148). Netop derfor er det relevant via meditation at opdyrke en ren medfølelse. For alle ønsker ifølge Shantideva (2006:182) glæde og fravær af lidelse. Og det kræver altruisme og fravær af egoisme, som selv for den intellektuelle forstand kan være svært at forstå (ibid.:182f).

I afsnittet her er vi kommet nærmere distinktionen mellem det relative og absolute niveau. Mens det absolute er kendetegnet ved en naturlig, medfølelse indstilling, skal denne kultiveres og vedligeholdes i det relative, som ellers bærer præg af lidelse og dualistiske skel (jf. afsnit 4.2 & 5). Derfor er det vigtigt at være opmærksom på, hvad man siger og gør og endvidere oparbejde et filter, der sikrer, at kun det konstruktive, man har i sinde, slipper ud. Dette er afgjort vanskeligt, da de fleste af os er tilbøjelige til ikke-medfølelse adfærd i forhold til mennesker, vi ikke bryder os om.

Den skelnen, mennesker laver, mellem du og jeg er en mærkesag for buddhismen at gøre op med for at kunne opdyrke en naturlig, ubetinget medfølelse. Lad os undersøge hvorfor og hvordan.

7.3. Hinsides du og jeg: Det buddhistiske dualismeopgør

Tanken om at x er adskilt fra det, denne perciperer, hæmmer ifølge Nyima & Shlim (2004:44ff) den naturlige medfølelse. Derfor er det nødvendigt at gøre op med denne dualistiske adskillelse. Hvad der er dit og mit, hvem der er god og ond, hvad jeg kan lide og ikke kan lide – den slags er ifølge buddhismen en konsekvens af den dualisme, vi mennesker er underlagt. Denne dualistiske perception medfører lidelse.

”Som menneske anerkender jeg, at min egen trivsel afhænger af andres, og det moralske ansvar, der ligger i at bekymre sig om andres velbefindende, tager jeg meget seriøst” (Goleman 2015, s. 7).

I citatet ovenfor udtrykker Dalai Lama en omsorg for andres trivsel og velbefindende og taler i forlængelse heraf for en kosmopolitisk verdensopfattelse, hvor menneskeheden grundlæggende er ét (Goleman 2015, s. 25f). Med andre ord er han ikke interesseret i de – ifølge ham – småforskelle, der adskiller mennesker. Overvejende set har vi mennesker langt mere til fælles med hinanden. Ifølge Khyentse (2014:48) handler det om ikke at skelne mellem mennesker og udleve den samme medfølelse, hvad enten de andre behandler én godt eller skidt.

Dalai Lama taler sig ind i diskussioner om ikke bare menneskelig lidelse – men også miljø- og naturmæssig lidelse. Global opvarmning skal løses ved, at vi mennesker bliver bevidste om vores medfølelse, der er nødvendig, hvis planeten – bestående af dyr, planter og mennesker – skal overleve (Goleman 2015, s. 33). At udvise medfølelse over for naturen, berører Khyentse (2014:11) også kort. Med andre ord er det at udlede drivhusgasser og ikke-medfølelse medvirke til, at planeten lider, principielt det samme som at udføre vold eller skade mod mennesker, vi har kær. Vi er muligvis ikke bevidste om, at det egentlig hænger sådan sammen, for vi er ikke bevidste om, at vi er afhængige af – eller forbundne til – naturen og hinanden. Det minder til forveksling om noget af det, interviewperson Ani Yangchen Lhamo talte om, i form af den cyklus, som både planter, dyr og mennesker er en del af (jf. bilag 3).

Da jeg besøgte nonneklostret, Nagi Gumba, i bjergene uden for Kathmandu, hvor jeg interviewede Ani Yangchen Lhamo, var jeg sammen med en anden nonne på en tur til en hule, der bliver brugt til meditation og retreats (jf. afsnit 4.3 & 5). På vej derop flyttede hun undervejs grene på stien og lagde dem til siden. På et tidspunkt kom hun til at lægge en stor gren – eller et lille træ – oven i en spirende bregne. Men straks herefter rykkede hun grenen, så planten ikke led overlast. Da vi havde besøgt hulen, gik vi tilbage til klosteret. På tilbagevejen samlede hun blade til klostrets ko. For det kunne den godt lide.

Hvorfor hun gjorde, som hun gjorde, havde vi desværre ikke et verbalt sprog til at afklare, men det var – set fra mit perspektiv – en usædvanlig adfærd, som straks henledte mine tanker på, at medfølelse åbenbart indbefatter mere end blot mennesker.

I forhold til naturen og miljøet skal vi opgive skellene og fremelske en holistisk verdensopfattelse og anerkende klodens reproducerbarhed, mener Dalai Lama:

”At holde af miljøet er det samme som at vise ægte omsorg for hele menneskeheden” (Goleman 2015, s. 169).

Derfor er det ifølge Dalai Lama medfølelse at blive bevidst om de vaner, man har, der kan mindske eller øge det pres, der udfordrer planeten (Goleman 2015, s. 179). Af samme årsag er det nødvendigt at øge (ud)dannelsen af mennesker, så det bliver en naturlig del af det at være menneske at være medfølelse. Ikke kun over for andre mennesker, men også over for natur og miljø (ibid.:186). Eller som Dalai Lama udtrykker det:

"Det virker, som om naturen vil fortælle os, at verden har brug for samarbejde"
(ibid.:241).

Ifølge den amerikanske psykolog, Jerome Kagan (1929-), har mennesket nedarvet visse tilbøjeligheder til at føle vrede, jalousi, egoisme og misundelse – egenskaber, der antageligvis oftest anses som negative – men mennesket er mere tilbøjeligt til at udleve egenskaber som godhed, medfølelse og kærlighed (Goleman 2015, s. 70). Shantideva (2006:189) peger på, at sådanne værdier metodisk kan fremmes ved at udskifte sig selv med den anden. At sætte sig i den lidendes sted vil medføre en større medfølelse. Også selvom den anden er arrogant, for reelt er både x og y den samme – i hvert fald i den absolutte opfattelse (ibid.:190). Ifølge Khyentse (2014:110) handler det om at give slip på sit jeg. Dette jeg er et mærkat, der er påført som følge af uvidenhed om sindets sande natur. Så dette jeg-begreb er fra naturen tomt. Jeget står i et komplementært forhold til "de andre", hvorfor begge to opløses, hvis subjekterne dropper sit fokus på jeget (ibid.:170). I forlængelse heraf fremhævede interviewpersonen Tenzin Thutop Jikdrel Rinpoche, at mennesker hele tiden interagerer med andre mennesker eller noget, andre mennesker har lavet i form af tøj, bøger eller lignende. Mennesker er ifølge ham afhængige af hinanden (jf. bilag 2).

Denne samhørighed udviser de forskelle, der er. Ifølge buddhismen er vi alle ens under huden. Vore hjerter og sind er fra naturens hånd ens (Goleman 2015, s. 76f). De ydre træk som race, sprog, religion, køn og formue ændrer ikke ved, at alle mennesker er lige, når det drejer sig om en grundlæggende menneskelighed.

TV 2 offentliggjorde i begyndelsen af 2017 en video²⁶, der beskriver fællestræk på kryds og tværs af forskelligheder. Her ser man, hvordan vidt forskellige, stereotype grupper opløses, når der fokuseres på karaktertræk, seksualitet eller roller, der er tilfælles på tværs af disse

²⁶ https://www.youtube.com/watch?v=B3_52CULpJg

grupper. Denne video kan tjene som illustration for, hvordan vi mennesker har mere tilfælles med dem, som vi almindeligvis gerne vil differentiere os fra, end vi tror.

Med dette afsnit er det blevet belyst, hvordan det ifølge buddhismen er nødvendigt for at kunne udleve en ægte medfølelse at undlade fokus på dualistiske skel mellem levende væsner, da man angiveligt herved vil sande, at vi alle er ét fælles hele. I forlængelse heraf har vi også set eksempler på, at dette dualismeopgør også kan indbefatte naturen, idet denne har en afgørende plads i forhold til jordens reproducerbarhed. Et skridt på vejen til at opdyrke en egentlig medfølelse er at komme ud over sin egoisme og anerkende, at vi alle er ét.

Men de gode intentioner er utilstrækkelige. Det er nødvendigt introspektivt at overveje, om man selv kan bidrage med mere medfølelse. Og det kan man ifølge buddhismen altid.

7.4. Hvordan medfølelse?

Jinpa (2015:69-177) beskriver en række meditationsøvelser, der på forskellig vis har til hensigt at træne de gode kvaliteter, man i buddhismen vil fremelske. Herunder medfølelse. Det handler i første omgang om at blive bevidst om intention og motivation (Jinpa 2015, s. 73ff; Nyima & Shlim, 2004, s. 23). Intentioner skal holde os på sporet – motivationer skal holde os gående. Disse kan man – også i løbet af hverdagen – gøre sig bevidste om gennem små opmærksomhedsøvelser, hvor man overvejer – eller mediterer på – hvilke værdier der dybt indefra er vigtige for én selv, for ens kære og for alle i verden (Jinpa 2015, s. 75). Dette kunne være et eksempel på en øvelse, som man løbende kan gøre brug af for at blive bevidst om intention og motivation. Ifølge Nyima & Shlim (2004:52f) findes der en begrebslig (relativ) og en ikke-begrebslig (absolut) træning af medfølelse. Mens den første handler om at generere et ønske om at være mere medfølelse, er den anden form udelukkende af naturlig karakter. Her giver man slip på alle begreber om, hvordan ting bør være og lader sin naturlige medfølelse træde frem (jf. afsnit 7.1). Sidstnævnte kan anses som målet med meditation, idet man her stræber efter en tilstand hinsides begreber og tanker (jf. afsnit 4.3). Dette er den buddha-natur, som alle ifølge mahayana-buddhismen besidder, men som skal kultiveres gennem træning (Nyima & Shlim 2004, s. 53). Den form for medfølelse er desuden kendetegnet ved upartiskhed og fordomsfrihed. Man tøver ikke med at bekymre sig om andres velbefindende. I

denne oplyste tilstand er overvejelser unødvendige. Der er blot en betingelsesløs medfølelse (Nyima & Shlim 2004, s. 99).

En anden meditationsøvelse præsenterer Khyentse (2009:35), hvor essensen er, at den mediterende visualiserer den person, som vedkommende bryder sig mindst om. Man skal forestille sig, at dennes lidelser bliver ens egne, så man kan mærke disse lidelsers tyngde på egen krop og sind (ibid.). Denne øvelse gentages over måneder og år og medfører angiveligt, at man vænner sig til den andens lidelser og negative handlemåder, så man kan forholde sig anderledes til den person, end man tidligere har gjort. Denne øvelse er en såkaldt tonglen-meditation, der betyder 'giv og tag' (ibid.:35f). Andetsteds kalder han en nogenlunde tilsvarende øvelse for 'udskift sig selv med andre' (Khyentse 2014, s. 98-108). I forlængelse heraf advokerer han for en daglig forpligtelse, hvor man over for sig selv tilkendegiver et ønske om at hjælpe alle levende væsner (ibid.:109). Tilsvarende gav interviewperson Tenzin Thutop Jikdrel Rinpoche udtryk for – han kaldte det imidlertid et dagligt nytårsfortsæt, som man grundet den daglige påmindelse ikke lader løbe ud i sandet (jf. bilag 2). Ifølge Khyentse (2014:58 & 104) kan det være nødvendigt at være i retreats (jf. afsnit 5), hvor man over længere tid mediterer med henblik på at optræne en højere grad af medfølelse.

Man kan sige, at disse øvelser har til hensigt at gøre sig selv opmærksom på, hvorfor man handler, som man gør – og reflektere over disse handlinger, således at man eventuelt kan ændre og forbedre dem. Ifølge Jinpa (2015:76f) handler det om at slå tonen an for dagen og ved dagens afslutning evaluere, hvordan man har klaret sig. Ad den vej bliver man også bevidst om, at man – selvom man ved dagens begyndelse har besluttet sig for at være medfølelse over for mennesker på sin vej – sagtens kan falde i og være selvoptaget og fordømmende (Jinpa 2015, s. 83; Nyima & Shlim 2004, s. 67f). Hvis man er bevidst om sådanne tilbøjeligheder, kan man bedre være selvkritisk – på en medfølelse facon – over for tanker og handlinger (Jinpa 2015, s. 84). En daglig, retrospektiv bearbejdelse ved dagens afslutning, hvor man funderer over, hvordan man har opført sig i løbet af dagen, advokerer interviewperson Tenzin Thutop Jikdrel Rinpoche for, således at man angrer sine forkerte handlinger og tager ved lære af dem (jf. bilag 2).

Dette – at gøre medfølelse til en aktiv del af hverdagen gennem meditationsøvelser – vil ifølge Jinpa (2015:199f) medføre frihed og mindre stress samtidig med en følelse af forbundethed til andre mennesker, fordi man anerkender, at ens medmennesker ligesom én selv ønsker et fravær af lidelse samt mest mulig glæde. Med andre ord drejer denne medfølelsestræning sig om:

“... learning to see, feel, and be in a new way that is more in touch with our better self” (Jinpa 2015, s. 206).

Medfølelsen kommer umiddelbart til udtryk gennem gavmildhed, som også omhandler både tid, opmærksomhed og kunnen (ibid.:210). Herudover drejer medfølelse sig om etisk dyd, overbærenhed, udholdenhed, koncentration og visdom (ibid.:210ff). Det er krævende at være medfølelse, hvis den naturlige egenskab til at være det ikke er blevet vedligeholdt (jf. afsnit 7.1). I forlængelse heraf er det ifølge Jinpa (2015:212f) ambitiøst at kultivere medfølelse. Eller som Nyima & Shlim (2004:xv) udtrykker det:

“Training in compassion [...] does require some effort. Most people agree that doctors are more skillful at treating people after twenty years of practice than they are when they first start out.”

Og med al den konkurrence og konflikt, der præger verden i dag, er der grund til at praktisere og træne et medfølelse sind (ibid.:15). Medfølelse hænger imidlertid også sammen med, hvad Nyima & Shlim (2004:21) kalder intelligens²⁷. Disse to kan sammen udrette – og har allerede udrettet – store ting i denne verden. Med den rette motivation og de rette evner er menneskeheden med andre ord på rette vej. I den forbindelse er det ikke kun negative frembringelser, modernitetens industrialisering har ført med sig – men det er et for ensidigt fokus på materiel velstand. Der mangler en medfølelse dimension (ibid.:21). Ligeledes anerkender interviewperson Tenzin Thutop Jikdrel Rinpoche de frembringelser, konkurrence og produktivitet har frembragt i Vesten, og mener ikke, medfølelse hverken kan eller skal stoppe disse, han kalder et maskineri. Men der skal noget til at smøre dette maskineri – og det, mener han, er medfølelse (jf. bilag 2).

Den forståelse af medfølelse, Nyima & Shlim (2004:22) har, deler de med Jinpa, men tilføjer ydermere et aspekt:

²⁷ Skal i denne sammenhæng forstås som en naturvidenskabelig intelligens, der kan frembringe helbredelse af sygdom, eller som en teknologisk intelligens, der kan understøtte førnævnte frembringelse og/eller undersøgelser, der muliggør helbredelse/diagnosticering (Nyima & Shlim 2004, s. 21).

"The desire to alleviate another's pain includes not only their present experience of discomfort but also the cause of their suffering, the underlying reasons they are not well".

Dette synes at omhandle, at x formår at forstå – eller i et eller andet omfang begribe – y's oplevelse af ubehag samt årsagen til dette ubehag. Den del kan anses som ét af tre stadier, der ifølge Nyima & Shlim (2004:91) indgår i opdyrkelsen af medfølelse. Det første niveau handler om at stoppe med at tænke på sig selv.

"The second stage is to try mentally put ourselves in another's place – to be willing to exchange ourselves with others" (ibid.:91).

Dette er x's forsøg på at opleve, hvad y står i, for derved at kunne være medfølelse i forhold til denne oplevelse. Det tredje stadie er at anse andre som vigtigere end én selv, det vil sige en form for altruisme. Sidstnævnte fremhæver Shantideva (2006:49) ligeledes som væsentlig. Det at blive bevidst om andres lidelse gøres blandt andet ved hjælp af bevidst nærvær²⁸, der skal være lige så stærk som en (god) mors bevidsthed om sit barns velbefindende (ibid.:93f). I den forbindelse er det nødvendigt at monitorere sit sind med henblik på at udskifte negative tanker med positive tanker, selviske tanker med medfølelse og så fremdeles.

Ifølge Nyima & Shlim (2004:30) er det vigtigt at arbejde med sig selv og sin egen lidelse for at blive bevidst om dennes natur, for derved kan man blive mere medfølelse over for andres lidelser. Som det fremgår af afsnit 7.1, er det vanskeligt at være medfølelse over for andre, hvis man ikke er medfølelse over for sig selv. Men det kræver også en form for indsigt at være medfølelse. Hvis x er bevidst om, hvorfor y lider, har x nemmere ved at være tolerant og afhjælpe dennes lidelse (ibid.:37). Det drejer sig således om at *forstå*, hvorfor den lidende lider (ibid.:38). To af interviewpersonerne afviste imidlertid, at det var nødvendigt at vide noget om lidelse i et konkret tilfælde, men at man generelt skulle have viden om lidelse (jf. bilag 2 og 3).

²⁸ På tibetansk kaldes det 'drenpa', som oversættes til 'mindfulness' på engelsk (Nyima & Shlim 2004, s. 93).

Det overordnede formål, mener Goleman (2015:8), er, at vi mennesker bliver mere lykkelige i medfølelse sameksistens. Hvis den fælles verden, vi alle som hele er en del af, skal blive bedre, kræver det, at hver enkelt menneske ændrer sit sindelag og fremmer den medfølelse, der er os givet fra naturen (Goleman 2015, s. 15; bilag 2). For vores handlinger, tanker og følelser påvirker ikke blot os selv, men også de mennesker, der omgiver os (Goleman 2015, s. 16). Af samme årsag er det nødvendigt at opgive sin selvoptagethed (ibid.:19). Det at lære at tænke på andre end sig selv – og være medfølelse – er en prioriteringssag for buddhisterne, og gode hensigtserklæringer er ikke nok. Der skal handling bag ordene:

”Hvis man er glad og tilfreds og har masser at spise, men naboen ved siden af har problemer, er det helt naturligt at være gavmild” (ibid.:149).

Med andre ord er det ikke nok at have ondt af naboen – man skal over og give vedkommende af, hvad man har i overskud. Ikke med henblik på at forsørge naboen, men for at få vedkommende oven vande (ibid.:151).

Som vi har set ovenfor, er buddhistisk medfølelse en mangesidig egenskab, der dels kræver altruisme og en form for indføling, men i høj grad også introspektion og meditation. Sidstnævnte gøres gennem øvelser, hvor man eksempelvis meditativt udskifter sig selv med en anden, man ikke kan lide, for derved at tænke anderledes om og opdyrke en medfølelse i forhold til denne person.

Forinden er det i afsnit 7.1 kommet frem, at buddhismen anser potentialet til medfølelse som en medfødt egenskab. Vi har det med fra fødslen, at vi kan lære – men også aflære – at være medfølelse.

Hernæst er vi i afsnit 7.2 blevet introduceret til distinktionen mellem det relative og det absolute niveau, hvor det relative kræver træning og kultivering af medfølelse, mens det absolute er en naturlig tilstand af medfølelse. Her skelnes der ikke.

Efterfølgende blev fokus i afsnit 7.3 lagt på det dualismeopgør, buddhismen advokerer for. Vi er alle ét og afhængige af hinanden for at få verden til at fungere. Derfor er det afgørende at droppe egoisme og i stedet opdyrke en medfølelse altruisme.

Herefter vendes opmærksomheden mod specialets anden del, hvor det forsøges at bringe to vesterlandske opfattelser af empati og forståelse i diskussion med det buddhistiske medfølelsesbegreb. Som afslutning på diskussionen forsøges det at koble specialets tre centrale begreber med *phronesis* med henblik på at besvare problemformuleringen fyldestgørende.

8. Diskussion

Denne diskussion baserer sig på den teori, der er udfoldet i afsnit 7. Dernæst bringes Gadamer og Holm i spil som vesterlandske repræsentanter for henholdsvis forståelse og empati. Efterhånden som diskussionen udfoldes, vil deres tanker blive inddraget. Dette med henblik på at skabe en dynamisk vekselvirkning i diskussionen igennem. Endvidere bringes interviewpersonerne og observationer fra feltstudiet (yderligere) ind her.

8.1. Forståelse

Gadamer udkom i 1960 med sit hovedværk, *Wahrheit und Methode*, der sidenhen har tjent som udfoldelse af fortolkningskundskaben, hermeneutik, som blandt andre Friedrich Schleiermacher (1768-1834) og Dilthey forinden har teoretiseret om.

Hermeneutik handler grundlæggende om at fortolke med henblik på at forstå. Til det formål gøres der brug af den såkaldte *hermeneutiske cirkel*, der er et samspil mellem enkeltdele og helhed i den kontekst, der skal forstås (Gadamer 2007, s. 279). I den fuldkomne forståelse ender cirkelbevægelsen mellem disse to aldrig, men fuldbyrder hinanden. Om end det ofte bruges anderledes, er det væsentligt at fremhæve, at den hermeneutiske cirkel hos Gadamer (2007:279) ikke anses som et metodisk greb, men derimod som et ontologisk kendetegn ved forståelsen. Hermeneutikken skal ifølge Gadamer (2007:281) udelukkende tjene som en klarlæggelse af de betingelser, som forståelsen sker under.

Det er interessant at diskutere forståelsesbegrebet med buddhismen, fordi samsara er kendetegnet ved uvidenhed (Shantideva 2006, s. 86; Ricard & Thuan, 2001, s. 305). Med andre ord har de, der befinder sig i samsara, tilsyneladende ikke forståelse, for så vidt at viden er lig med forståelse. Skyldes det, at de ikke vil give slip på deres forforståelse? Og betyder det i så fald, at de ikke har forudsætningerne for at være medfølende? Lad os undersøge det nærmere.

8.2. Hvad vil det sige at forstå?

Helt grundlæggende er forståelsen ifølge Gadamer (2007:277) ikke en proces, de forstående subjekter er i kontrol over, men derimod en sproglig hændelse de vikler sig ind i:

"Forståelsen skal ikke så meget tænkes som subjektivitetens handling, men som det at blive inddraget i en overleveringshændelse, hvor fortid og nutid bestandigt formidles (ibid.)."

Forståelsen er en midte, der for Gadamer (2007:368) er af sproglig karakter. Det er et fortolkningsrum, hvor subjekter inddrages og gennem sproget opnår forståelse. Dette sker som en vekselvirkning mellem det udgangspunkt – den forforståelse – den forstående har med sig og den nye forståelse, der sker gennem fortolkningen (ibid.:286f). Alle mennesker har en forståelsesmæssig historie med sig, som man ikke kan undsige sig. Som det blev nævnt i specialets indledende metodeargumentation (jf. afsnit 3), handler det om at blive bevidst om sin historicitet. Det betyder imidlertid ikke, at et sådant krav kan opfyldes fuldstændigt, idet vi mennesker ifølge Gadamer (2007:287) ikke kan trække os ud af den situation, vi ønsker at forstå. Med andre ord er objektivitet i vid udstrækning et uladsiggørligt ideal. Objektivitet er et levn fra oplysningstiden, og denne stræben efter at overvinde alle fordomme er selv en fordom (ibid.:263). Enhver forståelse er altid afhængig af den fortolkning, subjekterne frembringer. Forståelsen er for ham en sandhedshændelse, som de forstående bliver inddraget i (ibid.:461), og han mener ikke, at der findes videnskabelige metoder, der garanterer en absolut sandhed. Sandheden skal findes via de forstående og det sprog, de forstår gennem. Gadamer (2007:ix & 420) følger sin læremester, Martin Heidegger (1889-1976), i fortolkningen af det græske ord for sandhed, *alétheia*, der betyder 'utilslørethed'. Det vil sige, at noget skjult gøres uskjult i den nye forståelse, man gennem sproget føres ind i (ibid.). Forforståelse og forståelse betinger hinanden. Forforståelsen kan både fremme og begrænse forståelsen. Udgangspunktet er, at forforståelsen er en fordom. Ikke i den negative forstand, vi almindeligvis forbinder med ordet (ibid.:258), men i en forstand, der sagtens kan være et legitimt udgangspunkt for en ny forståelse (ibid.:264ff). Med andre ord er fordomme blot den forståelsesmæssige dom, den forstående på forhånd har til den kontekst, der skal forstås (ibid.:258). Men det er vigtigt at understrege, at denne ikke er rigid. Det er helt essentielt for

Gadamer (2007:256f), at man sætter sin forforståelse på spil. På den måde bliver det muligt, at forskellige forforståelser – kaldet horisonter – smelter sammen, hvilket er målet med forståelsesprocessen. Dette kalder Gadamer (2007:291f) *horisontsammensmeltning*, som er en fælles tilstand, som de forstående vandrer ind i, og som vandrer med dem (ibid.:290). I denne nye foreløbige forståelse indgår ens historicitet, der ikke er mulig at undslippe. Historicitetsbegrebet uddybes i afsnit 8.5.

Her kan buddhismen bringes ind. Hvis man anerkender, at medfølelse såvel som forståelse er noget, der sker i interaktionen mellem mennesker, synes der at opstå en uoverensstemmelse. For som vi har set i afsnit 7.2, understreger Shantideva (2006:67f), at man skal undlade at sende ikke-konstruktive ord og tanker i omløb. Men hvis det er det forståelsesmæssige udgangspunkt, x står med, vil x ikke opnå en ny forståelse, såfremt denne lægger bånd på sig selv. Som nævnt ovenfor, er forståelsen noget, der sker som en vekselvirkning mellem ens gamle og nye forståelse. Med andre ord vil det at lægge bånd på sig selv afstedkomme, at man opgiver muligheden for at få en ny forståelse. I forlængelse heraf taler Dalai Lama om en interdependens mellem mennesker. Vi er så at sige afhængige af hinandens trivsel (Goleman 2015, s. 7 & 25f). Ligeledes gør det sig gældende i forhold til forståelsen. Hvis vi ikke hengiver os til forståelsesprocessen og spiller os selv ud, er det ikke muligt at opnå en ny forståelse, fordi forståelsen sker, når forskellige horisonter mødes (Gadamer 2007, s. 367).

Det ovenstående citat fra Gadamer (2007:277) omhandlende forståelsen som en proces, der ikke styres af subjekterne, kan også være relevant at fremhæve i forhold til medfølelse. Shantideva (2006:6f) skriver blandt andet, at hans sigte er at etablere og opretholde en universel medfølelse. Som med forståelsen kan man derfor argumentere for, at subjekterne er aktører i medfølelsens tjeneste. Det vil sige, at medfølelsen har sine egne rammer, som subjekterne underlægger sig. Forståelsen har ifølge Gadamer (2007:363) sine egne, sproglige spilleregler, man egentlig hengiver sig til (ibid.:xiii), og årsagen til, at der ifølge buddhismen er et underskud af medfølelse (jf. afsnit 7), forårsages af det samme, der foranlediger de misforståelser, der opstår: At de forstående såvel som de medfølelende ikke hengiver sig til de vilkår, der kendetegner henholdsvis forståelsen og medfølelsen. I forhold til forståelsen kan det være sprogets, forforståelsens og historicitetens betydning, mens det, hvad angår medfølelse, kan være den naturlige, medfødte omstændighed, at vi er medfølelende væsner (jf. afsnit 7.1).

En anden forklaring kan ligge i mødet med, hvad Gadamer (2007:256f) kalder den andens anderledeshed, der knytter sig til det eller den, der skal forstås. Men inden vi undersøger dette begreb, bringes Holm i anvendelse med sine betragtninger om empatibegrebet. Lad os til en begyndelse kort afklare, hvad ordet, empati, etymologisk stammer fra.

8.3. Empati

Ifølge Michelsen et al. (2008:122) stammer ordet, empati, fra det græske *empathia*, der kan oversættes til 'sindsbevægelse' eller 'lidenskab'. Ydermere oversætter Michelsen et al. (2008:217) empati til 'indføling', der er kendetegnet ved:

"... evnen til at sætte sig ind i andre væseners bevidsthedsliv".

Holm (2003:64f & 67f) folder det væsentligt mere ud. Hun opererer med flere forskellige og deriblandt et perspektiv, der indeholder både en affektiv, emotionel dimension og en kognitiv, intellektuel dimension. I den forbindelse sammenfatter hun empati således:

"Den empatiske oplevelse kendetegnes af en pludselig viden om og forståelse af et andet menneskes følelsetilstand" (Holm 2003, s. 70).

Holm (2003:64) skriver, at empati i visse kredse har været forbundet med mystik og overnaturlighed, fordi denne pludselige viden om eller indsigt i den andens følelsetilstand var meget usædvanlig. Sidenhen mener hun, der er sket en banalisering, fordi empati er blevet side-stillet med venlig- og imødekommenhed snarere end opfattelsen af et andet individs emotionelle tilstand. Med andre ord har begrebet forskellige betydninger.

Inden for sundhedsvæsnet og psykoterapien anser Holm (2003:65) empatien som et vigtigt redskab for hjælperen til at kunne støtte og skabe tryghed hos den hjælpsøgende.

I forhold til buddhismen mener Nyima & Shlim (2004:22 & 91), at det kan være relevant for den medfølelse x ikke blot at være vidende om y's lidelse, men også årsagen til denne lidelse. Man kan sige, at de ikke bruger selve ordet, empati, men til gengæld definitionen, idet de opfordrer til at sætte sig i den andens sted. Dette kan ske, beskriver Khyentse (2009:36), gen-

nem såkaldte tonglen-meditationer, hvor x angiveligt optager y's lidelse gennem visualisering og forestilling. Interviewperson Tenzin Thutop Jikdrel Rinpoche vil ikke afvise, at en medfølelse indstilling er modtagelig over for den andens lidelse. Med andre ord åbner han for, at medfølelse har en indlejret empati (jf. bilag 2).

Holm (2003:39-45) opfordrer ikke decideret til meditation (jf. afsnit 4.3). Og så alligevel. Foruden empati nævner hun selvindsigt, viden, selvrefleksion og selvidisciplin som vigtige egenskaber for at opbygge det, hun kalder en professionel holdning til patient eller klient. Særligt er *selvindsigt* relevant i denne sammenhæng, idet det er nødvendigt introspektivt i et eller andet omfang at blive bevidst om sine egne følelser for at kunne opleve andres. I forlængelse heraf beskriver hun selvrefleksion som det, at:

"man træder et skridt tilbage og betragter sig selv fra en vis afstand" (Holm 2003, s. 44).

Disse ord ligner noget af det, interviewperson Tenzin Thutop Jikdrel Rinpoche talte om, da han beskrev, hvordan han dagligt om morgenen minder sig selv om at være medfølelse for om aftenen at evaluere, om han med andre ord er tilfreds med sin indsats – og angre det, hvis han ikke er (jf. bilag 2). Også Jinpa (2015:28 & 81f) og Nyima & Shlim (2004:xv) nævner, at det kræver en hel del at være medfølelse; at det kræver meget træning at opøve en medfølelse indstilling. Det minder om noget af det, Holm med ovenstående fremhæver. Hun beskriver endvidere førbevidst viden, som kendetegnes ved noget, der fremkommer ubevidst. Det være sig sanseindtryk, erindringer, følelser og så videre, som gennem en vis indsats kan blive bevidste (Holm 2003:67f). Ydermere handler det om at finde en balance mellem disse (u)bevidste frembringelser. Det er utilstrækkeligt at tilgå den anden teoretisk og kognitivt. Det er nødvendigt at have en følelsesmæssig kobling – og vice versa (ibid.:68f). Til det formål er det nødvendigt blandt andet at kunne skelne mellem, hvad der er mig og hvad der er den anden, således at man ikke automatisk drages ind i den andens følelsesrum. For det er ikke empati. Til gengæld minder det om en horisontsammensmeltning, der er formålet med forståelsesprocessen hos Gadamer (2007:291f), fordi der i en empatisk interaktion sker en udveksling. I empatisk forstand kan en sådan udveksling antageligvis også være af nonverbal karakter – som det var tilfældet med interviewperson Tenzin Thutop Jikdrel Rinpoche og den ældre kvinde (jf. afsnit 6.3). Det synes vanskeligt at fastslå, at sproglighed hos Gadamer absolut skal

være verbal, hvorfor en nonverbal interaktion antageligvis godt kan gå an som en sproglig forståelseshændelse, som vi senere skal lære at kende som en bestemmende faktor i enhver forståelse (jf. afsnit 8.6).

Holm (2003:69) virker fleksibel i sin tankegang. På den ene side lader hun til at være enig med Gadamer (2007:282) om en differens mellem mennesker. På den anden side taler hun for en balancegang, hvor x ikke fuldstændigt distancerer sig følelsesmæssigt fra y. Samtidig virker der også til at være enighed mellem Holm og buddhismen om, at indføling og introspektion er gode, ladsiggørige kompetencer. Men det adskiller sig fra Gadamer (2007:281 & 290), idet han ikke mener, det er muligt i den psykologiske forstand at sætte sig i den andens sted. Han er derimod optaget af, hvad han kalder den andens anderledeshed, som vil blive udfoldet i det følgende.

8.4. Den andens anderledeshed

Gadamer (2007:256f) understreger vigtigheden af at være åben for den anderledeshed, det eller den, der skal forstås, repræsenterer. Ikke i den psykologiske forstand, som Gadamer (2007:281) tillægger Schleiermacher. For vi er ikke den samme person, og enhver forståelse er – som vi skal se i afsnit 8.5 – afhængig af de forstående og deres historicitet, som de imidlertid kan dele (Gadamer 2007, s. 263). Alligevel mener Gadamer (2007:282), at vi forstår anderledes, hvis vi overhovedet forstår. Det vil således altid være den fælles sag og ikke den andens individualitet, man kan opnå forståelse omkring.

Det er den andens anderledeshed, der lokker os til forståelse (ibid.:285), og som gør det nødvendigt at spille sin forforståelse ud, såfremt det skal være muligt at erfare den andens sandhedskrav; at det, den anden siger, principielt skal kunne være sandt (ibid.:285), som i sidste ende skal ende ud i samtalens fuldbyrdelse, der ligesom horisontsammensmeltningen er den fælles forståelse, de forstående gerne skal nå frem til (ibid.:367). Ifølge Gadamer (2007:255) vil der være noget ved den anden, der vækker anstød, fordi man enten ikke forstår eller finder den anden uforenelig med de forventninger, man har til den anden; hvis man for eksempel forventer, at den anden opfører sig på én måde, men viser sig at have en overrumplende adfærd. Det er den polaritet mellem fremmedhed og fortrolighed, der kendetegner den hermeneutiske cirkel for Gadamer (2007:281 & 444). Dette er ikke ensbetydende med, mener Gadamer (2007:288f), at det er muligt at sætte sig i den andens sted og med andre ord give af-

kald på sin egen historiske situation. Forsøger man på dette, skriver han, går man bort fra et egentligt forståelsesærinde med henblik på at finde den andens ståsted og horisont. Dette er ikke nogen sand samtale, hvor hensigten er en indbyrdes forståelse af en sag. Tværtimod misbruger man samtalen som middel til at møde den andens horisont. Ikke med henblik på at opnå en fælles forståelse eller enighed, men derimod for alene at opnå viden om den andens horisont. Man undlader derved at spille sig selv ud og gør dermed sin egen forforståelse urørlig. Derimod bruger man samtalen som middel til at fremme den andens horisont. Men det er forkert, idet den andens horisont – ligesom ens egen – er det egentlige middel til at nå målet: En ny fælles forståelse. Men når man ikke holder fast i sin egen forståelseshorisont, viger man således også fra kravet om, at det, den anden siger, skal være sandt. Dermed bliver ærinde blot at rekonstruere den andens forståelse i en fælles samtale. Spørgsmålet er, om det i virkeligheden er, hvad buddhismen ønsker i forhold til medfølelse.

Det at hensætte sig i en anden kan ifølge Gadamer (2007:290) aldrig betyde, at man indføler sig i den anden eller underlægger den anden sine egne målestokke – og vice versa. Hensættelse betyder for Gadamer udelukkende ét:

”Hvis man fx hensætter sig i et andet menneskes situation, vil man forstå det, dvs. blive bevidst om dets anderledeshed, ja dets ureducerbare individualitet, netop ved at man hensætter sig i dets situation” (ibid.:290).

Dette afstedkommer for Gadamer (2007:290f), at man bliver hævet op over både sin egen og den andens partikulære situation, således at der opstår en fælles situation, der før eller siden resulterer i horisontsammensmeltningen (jf. afsnit 8.2). Det er noget, der sker i interaktionen med den anden. Som udgangspunkt vil vi altid være påvirket af det, der ligger os nærmest, men gennem tilegnelsen af en horisont lærer vi at se ud over det nære. Ikke at se væk fra det, men derimod at se situationer i et større perspektiv, hvor forholdene er mere rigtigt proportionerede. I forståelsens ærinde skal man konstant være opmærksom på og bremse, hvad Gadamer (2007:291) kalder:

”... den overilede udligning mellem fortiden og vores egne meningsforventninger. Først da vil man høre overleveringen sådan som den formår at gøre sig hørbar i sin egen, anderledes mening”.

Det handler om at blive bevidst om den proces, man er i, når man forstår, og holde igen med at gennemtrumfe sine egne opfattelser. På den måde er det muligt at mindske den forskel, der adskiller x og y, og opnå et rum, forståelsesprocessen har tilvejebragt, hvor horisonterne smelter sammen (Gadamer 2007, s. 292).

Der står mange væsentlige Gadamer-pointer i ovenstående. Lad os tage dem fra en begyndelse. Man kan sige, at mens buddhismen mener, at x og y grundlæggende er ét, mener Gadamer (2007:284f & 342), at de hver har en anderledeshed, der i forståelsen kan pirre hinanden. X forstår ikke y i den psykologiske forstand, hvor vedkommende har overblik over den anden, men begge skal – for at opnå en ny forståelse – have en grundlæggende form for åbenhed (ibid.:342f). I forlængelse heraf er Gadamer (2007:290) i modsætning til Holm skeptisk i forhold til en indføling i en anden. Ifølge ham er der ikke tilgængelighed til den andens psyke. Det er ikke muligt, at x sætter sig ind i y's hoved for derved i førstepersonsperspektiv at opleve, hvad y tænker og føler. Ej heller gennem buddhistisk introspektion og medfølelse, som vi skal se i afsnit 8.6, idet enhver forståelsesmæssig udveksling er en sproglig hændelse. Khyentse (2014:170) beskriver, hvorledes forskellene mellem x og y ophæves, hvis begge parter drop- per deres fokus på jeget. På den måde vil man blive bevidst om den sande natur, hvor alt er ét. Igen vil Gadamer (2007:264, 279, 281 & 284) protestere, fordi man ikke kan udradere sin egen forforståelse. Det er med hjælp fra den, at den hermeneutiske proces arbejder og skaber bevægelse i forståelsen. I denne proces mener Gadamer (2007:291f), at det er muligt, at x og y møder hinanden, men kun hvis der er den rette balance af dels at spille sig selv ud og dels at være modtagelig over for det, den anden kommer med. På den måde kan man sige, at x og y opnår en fælles forståelse, såfremt deres forskellige horisonter smelter sammen. Her vil man sågar kunne tale om, at skellet mellem dem formindskes, og at de i kraft af den fælles forståelse bliver et synergetisk hele, hvor der er en delt sandhed (ibid.:xxi). Spørgsmålet er, om man ydermere kan tale om, at dualiteten mellem dem opløses, så de i metafysisk forstand forener sig. Det metafysiske vender vi tilbage til i næste afsnit (jf. afsnit 8.5).

Gadamer (2007:288f) anlægger ydermere et perspektiv, der antageligvis imødekommer buddhismens introspektive metoder, idet den medfølelse såvel som den forstående kun kan tage udgangspunkt i sig selv, hvad enten ærindet er at forstå eller udøve medfølelse (jf. afsnit 7). Omvendt kan man sige, at Shantideva (2006:67f) mener, at mennesket skal lægge bånd på sig selv, når man har negative tanker og handlinger i sinde. Gadamer (2007:285) opfordrer til at spille sig selv ud. For kun derigennem medvirker man til en ny forståelse (jf. afsnit 8.6).

Alt i mens beskriver Holm (2003:71) i forhold til empati det at kunne decentrere, forstået som evnen til at kunne skifte perspektiv fra et aspekt af et objekt eller en situation til et andet. På den måde kan man (lære at) bevæge sig væk fra egocentrisme og optræne en empatisk evne. Endvidere henviser hun til professor emeritus Martin L. Hoffmann, der advokerer for, at empati bygger bro mellem egoisme og altruisme – ligesom hun også nævner socialpsykolog Daniel Batson (1943-), der sidestiller empati med medfølelse, som medfører altruistisk adfærd, og ikke evnen til at indføle sig i den anden (Holm 2003, s. 72f). Som hun også påpeger, har det skabt en del forvirring om den egentlige betydning af empatibegrebet, idet definitionsdiversiteten har skabt en dagligdagsforståelse, der dels går på at være medfølelse og dels at være forstående. En bred definition, som til gengæld i et eller andet omfang favner både Gadamer og buddhismen, om end førstnævnte nok ikke ville anerkende altruismedelen, fordi man aldrig fuldstændig kan blive bevidst om – og dermed gøre sig fri fra – sin virkningshistorie (Gadamer 2007, s. 287). For det forståelsesrum, x og y træder ind i, påvirkes af den *historicitet*, som enhver forstående determineres af.

8.5. Historicitet

Grundlæggende kan historicitet forstås som det, der former vores forforståelse. Gadamer (2007:263) kalder subjektiviteten for et troldspejl²⁹, fordi subjektiviteten er underlagt historien – og ikke omvendt. Subjektet er først og fremmest givet af den familie, det samfund og den stat, vedkommende lever i (ibid.). De omstændigheder, der danner én, skal man søge at blive opmærksom på for derved at blive bevidst om det virkningshistoriske fletværk, der ifølge Gadamer (2007:286f) påvirker enhver forståelse. I forlængelse heraf tager Gadamer (2007:286ff) stærkt afstand fra objektivitetsbegrebet, der blev indført med oplysningstiden. Han kalder sågar historisk objektivisme for et propagandamiddel, fordi han mener, at vi mennesker altid er influeret af noget (ibid.:287). Vi har altid noget med os, når vi befinder os i en situation. Dels har vi vores forforståelse, men vi har også hele vores kultur, nutid og normer, der til enhver tid vil være medbestemmende for vores stillingtagen. Ydermere er vores placering i en hermeneutisk situation og ikke *over for* den et vilkår, vi altid allerede er under indflydelse af, mener Gadamer (2007:287). Det er endog et karaktertræk for historiciteten ifølge

²⁹ Ifølge Den Danske Ordbog henviser det til et forvrænget billede af virkeligheden.

Kilde: <http://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=troldspejl>

Gadamer (2007:287), at man aldrig har fuldstændig viden om sig selv. Med andre ord kan der ligge forudfattede meninger fra ens opvækst, der ubevidst påvirker den måde, hvorpå man fortolker og forstår. Derfor skal man med den horisont – det ståsted – man (ubevidst) indtager, forsøge at bevidstgøre sig om det, man kan se – men også om det, man ikke kan se. Der ved muliggøres det, at man kan udvide sin horisont (ibid.:288). Hertil er det vigtigt at have en historisk forståelse, så det, der skal forstås, fremstilles i sande proportioner. Alligevel er den forståelse, man kommer frem til, ikke en objektiv erkendelse, idet den altid er betinget af den overleveringshændelse, de(n) forstående befinder sig i (ibid.:294f).

Den afstandtagen, Gadamer (2007:286ff) tager til objektivitetsbegrebet, vil her blive fremhævet i relation til den distinktion, Shantideva (2006:3) blandt andre laver, mellem absolut og relativ. For tanken er, at bodhisattvaer, der har opnået oplysning og dermed tilgår den absolutte tilstand, ser alting gennem sande, virkelige briller. Her er man ikke uvidende om sindets natur. Man skelner ikke mellem dig og mig. Mellem noget. Alt er ét uafhængigt af dualistiske begreber og fordomme. En sådan tilstand kan hos Gadamer (2007:432) antageligvis bedst karakteriseres som metafysik, idet dualiteten mellem subjekt og objekt her er opløst. Ifølge Nyima & Shlim (2004:28f) er der tale om et naturligt sind i en åben bevidsthed uden begreber. Gadamer (2007:432) kendetegner metafysikken som en tilstand, hvor erkendelsen er en omstændighed ved væren selv og ikke primært en aktivitet hos subjektet. Med andre ord flyttes opmærksomheden væk fra subjektets rolle i erkendelsen og de aporier, der knytter sig hertil (ibid.:432f). Man undlader således at lade subjektet begrænse erkendelsen. For så vidt at intellektet lægger sig til subjektet minder dette til forveksling om, hvad Shantideva (2006:137) anser som intellektets begrænsning, hvorfor intellektet knytter sig til det relative. Omvendt mener Gadamer (2007:447), at:

”Væren, der kan forstås, er sprog”.

Idet den absolutte tilstand – som vi så det ovenfor – er hinsides begreber, som knytter sig til sproget, må den logiske udledning heraf være, at den absolutte tilstand, såfremt den ikke er sproglig – i Gadamers opfattelse – heller ikke er væren. Endvidere skriver han, at væren – og dermed sandhed – kun træder frem for den, der deltager i sproget (ibid.:459). Med andre ord er vi tilbage ved Gadamers pointe om, at sandhedshændelsen sker i sproget. Således kan en ikke-sproglig tilstand i et Gadamer-perspektiv ikke anerkendes som en sandhedshændelse.

Om Gadamer faktisk selv havde metafysiske aner, tematiserer den danske professor, Vagn Andersen, idet Gadamer ifølge kritikere accepterer – hvad man kan kalde – en usynlig hånd, der fører subjekterne i forståelsesprocessen og således lader subjektiviteten forsvinde i, hvad Andersen (1990:61) benævner som en *”overindividuel historisk hændelsessammenhæng”*. Umiddelbart kan denne hændelsessammenhæng virke ækvivalent med buddhismens absolutte tilstand. I hvert fald kan man argumentere for, at den som en forståelsesproces, der fører subjekterne – om end den er modtagelig over for deres forforståelse og historiciteter – ligeledes ender ud i en foreløbig absolut sandhed. Gadamer (2007:287) selv kalder Hegels krav om absolut viden en *”hybrid påstand”*. Såfremt hybrid skal opfattes negativt, må et krav om absolut viden ligeledes anses som sådan. Ydermere opfatter Gadamer (2007:xxv) sandheden som en erfaringshændelse, og denne er altid åben for nye erfaringer og en ny forståelse. En kildekritisk betragtning kunne her være en inkongruens, Gadamer (2007:474) tillader i sit forord til 2. udgave af *Sandhed og metode*, idet han beskriver, hvorledes hans *”tankegang, som er modnet gennem mange år, [har] sin egen soliditet”*, hvorfor han ikke kan være modtagelig over for kritikere af hans første udgave. Hvori ligger åbenheden i et sådant udsagn? Det er tænkeligt, at mange, der ikke vikler sig ind i forståelsen, deler synspunktet om soliditet. Men derved udebliver en ny, fælles forståelse således også.

Lad os imidlertid igen vende opmærksomheden mod det *relative* felt, hvor Gadamer og buddhismen med sikkerhed kan mødes. For forståelsen sker ifølge Gadamer (2007:312) i en nutidig formidling, og til det formål er sproget en styrende faktor. Ligeledes er Shantideva (2006:72) optaget af sproget – men ikke på samme måde som Gadamer.

8.6. Sprogets betydning

Vi mennesker har ofte den opfattelse, at vi fører en samtale. Men det er i vid udstrækning ikke rigtigt ifølge Gadamer (2007:363):

”Den egentlige samtale er således aldrig den, vi ønskede at føre”.

Dertil mener han, at det vil være en mere korrekt opfattelse, at vi vikler os ind i en samtale. Ligesom med forståelsen, der er en overleveringshændelse, er det tilsvarende med samtalen,

hvor samtalens parter føres snarere end fører. Der er så at sige noget i luften, som vi ikke har greb om, når vi samtaler. Derfor er forståelsen en sproglig hændelse. Det er kun via sproget, vi kan komme til forståelse og begribe de uklarheder, den anden (re)præsenterer:

"Sproget er den midte, hvori samtalens parter kommer til forståelse og opnår enighed vedrørende sagen" (Gadamer 2007, s. 363).

Det handler i første omgang om at oparbejde et fælles sprog, hvor man ikke alene spiller sit eget standpunkt ud for derefter at fastholde det, men derimod lader sig selv – eller sit standpunkt – forandre til et fælles (ibid.:359).

Det er sproget, der gør, at vi forstår – og i situationer, hvor det er vanskeligt at komme til en fælles forståelse, forstår man for alvor, hvilken indflydelse sproget har. Det er ifølge Gadamer (2007:371) det skrivende sprogs svaghed, at man ikke kan komme det til undsætning, når det udsættes for misforståelser. Ydermere kan det have at gøre med, hvad Gadamer (2007:284) betegner som forskellen på sande og falske fordomme, der på hver sin måde foranlediger (mis)forståelse.

Sproget er ikke blot midte, men også medie for forståelsen (ibid.:364). Derfor er det afgørende, at samtalens parter taler samme sprog. Det er først, når man taler samme sprog, at forståelsen bliver mulig.

I forlængelse af afsnit 8.4 om den andens anderledeshed gør det sig også gældende i samtalen, at man lader den andens synspunkter gælde og ønsker at forstå det, personen siger (ibid.:365). På den måde er det muligt at fremme, hvad Gadamer (2007:367) kalder samtalens fuldbyrdelse, der ligesom med horisontsammensmeltningen er det fælles udsagn, samtalens parter gennem samtalen forener sig omkring (ibid.:367). På den måde fuldendes fortolkning og forståelse gennem sproget:

"Al forståelse er fortolkning, og al fortolkning udfolder sig gennem et sprog, der vil lade genstanden komme til orde" (ibid.:368).

Det vil sige, at sproget er det rum, hvori fortolkning og forståelse kan udfoldes. Kun herigen- nem kan der ske en sandhedshændelse, idet Gadamer (2007:460) mener, at denne lader sig udfolde gennem sproget.

Buddhismen bringes her i spil via den meditative del, der fremmer en introspektiv proces, hvor man med hjælp fra meditationsøvelser optræner et mere medfølelse. Men som vi har set i afsnit 7.4, er disse øvelser beskrevet som noget, man som regel gør for sig selv, hvor man via disse meditative teknikker forsøger at inddrage andre lidende væsner med henblik på at udveksle og opleve deres lidelse. Men det er yderst tvivlsomt, om der i Gadamers opfat- telse vil være tale om en egentlig udveksling. For enhver forståelse er hos ham en sproglig hændelse (ibid.:363). Det vil være en metafysisk påstand, hvis jeg hævder, at det, at jeg sidder i Viborg og laver en tonglen-meditation (jf. afsnit 7.4) omhandlende én i Svendborg, rent fak- tisk opøver en medfølelse indstilling hos mig og sidenhen sikrer, at vi begge vandrer ind i horisontsammensmeltningen. Det er tvivlsomt, om Gadamer vil anerkende, at en sådan meto- de besidder en sproglig udveksling. Med andre ord er det, at x sidder for sig selv og mediterer, ikke noget, der stemmer overens med de kendetegn, Gadamer (2007:363) tildeler samtalen, hvori y også er tilstede. Omvendt mener han, at den forstående kan være i dialog og horisont- sammensmelte med en tekst (ibid.:291f). I det omfang at meditation er tænkning³⁰ behøver Gadamer og buddhismen muligvis ikke være så langt fra hinanden. Gadamer (2007:288) skri- ver rigtignok, at den tænkende bevidsthed er begrænset i sin horisont. Tænkningens dialektik handler ifølge Gadamer (2007:437) om, at man holder de forestillinger ude, der plejer at komme. Men sagen får ikke et videre forløb, uden at vi tænker. Således er tænkningen nød- vendig for forståelsens fuldbyrdelse. Den hermeneutiske forståelse påstår ikke at kunne frigø- re sig fra sprogets magt gennem tænkning, men har alligevel elementer, som sagen gennem tænkning selv udfører (ibid.:438). Den anden, man potentielt vandrer ind i horisontsammen- smeltningen med, er derude et sted, hvorfor tænkningens dialektik arbejder. Her er det vigtigt at holde sine fordomsbestemte meningsforventninger tilbage, således at den anden kan gøre sig gældende. Dette er ifølge Gadamer (2007:438-441) ikke en metafysisk tænkning, fordi

³⁰ Interviewperson Tenzin Thutop Jikdrel Rinpoche definerer meditation som "... *strengthening your thoughts, by repeating them to yourself and thinking about what you knew and again to strengthen your thoughts...*" (jf. bilag 2).

man i den hermeneutiske tilgang holder dialektik og spekulativ³¹ adskilt og fremfor alt ikke underlægger sproget spekulative subjekter (Gadamer 2007, s. 441).

Hvad betyder det så i forhold til meditation? På baggrund af afsnit 4.3 er det vanskeligt at fastslå, at meditation udelukkende er tænkning, idet Ricard & Thuan (2001:304) definerer meditation som en tilvænningsproces³². Heri ligger der antageligvis mere end tænkning. Derfor er det vanskeligt at afgøre, om en forståelse af en tekst kan sidestilles med en tonglen-meditation, som Khyentse (2009:36) beskriver. Men som vi har set ovenfor, kan den forstående både have sande og falske fordomme, som kan medføre henholdsvis forståelse og misforståelse. Spørgsmålet er, om den mediterende, der forsøger at opøve en medfølelse indstilling ved hjælp af en tonglen-meditation, ligeledes kan have sande og falske fordomme i sin tilgang, som determinerer, om der sker en progression i dennes medfølelse eller ej. Med andre ord tror jeg måske, jeg har regnet ham i Svendborg ud i mit forsøg på at udskifte mig med ham med henblik på fremadrettet at optræde mere medfølelse over for ham – men at jeg, når vi efterfølgende mødes, hverken er mere eller mindre medfølelse, end sidst vi mødtes. Kan det skyldes, at min forforståelse på forhånd har været så usand, at jeg faktisk ikke har formået at påtage mig – i metafysisk forstand – det, jeg havde til hensigt at påtage mig? Ikke så meget desto mindre kunne det talte sprog antageligvis have været en hjælp til at imødekomme sådanne misforståelser.

Både Gadamer og Shantideva tillægger sproget stor betydning. Men de er ikke enige om, *hvordan* sproget skal bruges. For Shantideva (2006:72) anser sproget som noget, man skal bruge med varsomhed, så man ikke bidrager negativt til fællesskabet. Gadamer ser sproget som både medie og midte i enhver forståelsesproces. Med andre ord hindrer man principielt forståelsen i at udvikle sig, hvis man forsøger at indskrænke sproget.

Jeg erindrer en episode, hvor jeg i en ophedet diskussion påstod om et andet menneske, at vedkommende havde mindreværd. Men sådan så han det ikke. Han argumenterede derimod for, at det, jeg havde set som mindreværd, i stedet var en form for egoisme. Spørgsmålet er, om den forståelse havde taget mig, hvis jeg ikke havde spillet min egen forforståelse ud. For som Gadamer (2007:256f) påpeger, er det at spille sig selv ud ikke ensbetydende med, at man

³¹ "En spekulativ person er en, der ikke uden videre forlader sig på tingenes umiddelbare, konkrete tilsynekomst eller på en entydigt fastlagt mening, men som er i stand til at reflektere..." (Gadamer 2007, s. 439).

³² Oversat fra "a process of familiarization".

skal holde fast i sin forforståelse. Tværtimod. Man skal netop spille den ud med henblik på at opnå en ny, fælles forståelse. Til gengæld skriver han ligeledes, at man grundigt skal efterprøve legitimiteten af ens forforståelse, inden man præsenterer den for den anden (Gadamer 2007, s. 255). Ydermere påpeger Gadamer (2007:344f), at det er nødvendigt at *spørge* for at placere en sag i det åbne; hvor der er en forståelsesmæssig modtagelighed. Jeg stillede ikke et spørgsmål, men dømte den anden til at have mindreværd. Således var det ikke en god form for dialektik. Omvendt afstedkom denne forkerte fordom om mindreværd, at jeg nåede til en ny forståelse, som jeg ikke var nået frem til, hvis jeg ikke havde spillet min forforståelse ud. Spørgsmålet er så, om denne nye forståelse – af egoisme snarere end mindreværd – ligeledes foranledigede en form for medfølelse, idet en ny horisont åbnede sig i denne meningsudveksling. Hvis forståelsen er ækvivalent med medfølelse i denne situation, forudsætter det dels, at egoisme er en lidelse i buddhistisk forstand, og at der er et ønske om at fjerne denne lidelse (jf. afsnit 7). Således minder denne forståelse snarere om den definition af empati, Holm (2003:70) præsenterer, idet der her er tale om pludselig viden og forståelse af et andet menneskes følellestilstand. Med andre ord er der en empatisk tilsynekomst i den sproglige overleveringshændelse. Det vil sige, at sproget har ført mig til en ny forståelse som uden nogen form for indføling har givet mig viden om den anden.

Shantideva ville ikke anse det som varsomt sprogbrug at anklage en anden for at have mindreværd. Han ville derimod mene, at den slags udbrud skader ens karma og ødelægger de gode, medfølelse gerner, man forinden har gjort (jf. afsnit 7.2). Han ville foreslå en mere altruistisk og medfølelse adfærd over for den anden person. Som det fremgår af afsnit 7.1, handler det ifølge buddhismen om ikke at vurdere, om den anden lider, men udelukkende om at være medfølelse over for vedkommende.

I den forbindelse finder jeg det relevant at inddrage en observation, jeg gjorde i Nepal i forbindelse med, at jeg og mine rejsefæller besøgte retreat-klostret, Asura Cave, lidt uden for Kathmandu. For at komme til klostret var det nødvendigt at passere en hel del tiggere og lokale, der enten ville sælge os noget eller have betaling for at være vore guider. Jeg fandt det irriterende, men prøvede efter bedste evne at affærdige dem venligt. Flere af dem blev hængende, selv da vi kom til klostret og mødte lama Drubgyud Tendar (1980-). Han var én af de øverstkommanderende på stedet og havde formodentlig beføjelserne til at bede disse påtrængende mennesker om at fordufte. Det gjorde han imidlertid ikke. Han hidsede sig ikke op,

men så dem alle i øjenhøjde, så der ikke opstod konflikter eller sure miner. Det var godt nok ikke ham, de ville have penge fra, og han kender dem sikkert, fordi de hænger ud ved klostret. Men alligevel. Da han fulgte os tilbage til vores taxa, var der igen adskillige, der henvendte sig med henblik på at tjene en skilling. Lamaen tog sig tid til at tale med dem, og når samtalen – der foregik på nepalesisk – var overstået, hilste den pågældende person venligt farvel. Og sådan gentog det sig. Det virkede ret enkelt, men alligevel – fra mit perspektiv – også ret opsigtsvækkende. Spørgsmålet er, om hans adfærd favnede både medfølelse og Gadammers sproglige forståelse. At han talte med dem, gjorde, at der opstod en ny forståelse af den fælles situation, de befandt sig i, hvorimod en affærdigelse muligvis havde gjort det modsatte og medvirket til, at de var blevet fornærmet. Og det, at han ikke dømte dem, men tilsyneladende talte til dem ligeværdigt, gjorde endvidere, at der forblev en god stemning – og at de gik derfra med et smil. Om det var medfølelse, forståelse, begge dele eller noget helt fjerde, er vanskeligt at afgøre. Til gengæld giver det anledning til at kigge nærmere på et empatisk underbegreb, Holm kalder perspektivtagning.

8.7. Perspektivtagning

Holm (2003:107) skriver, at det er nødvendigt for at kunne indtage andres perspektiv at have forståelse for, at andre ligesom én selv har følelser, ønsker, motiver, opfattelser, erindringer og tanker. På forskellige alderstrin i den tidlige barndom, udvikler børn viden om disse og lærer samtidig at kunne indtage andres perspektiver i henhold til dem. Det ligger implicit, at børn almindeligvis er artet til at kunne det. Jinpa (2015:6) skriver, at potentialet til at være medfølelse er medfødt – ligesom det at kunne lære et sprog – som ethvert menneske har med sig. Disse anlæg er gennem opvækst og kultur blevet fordærvet eller misvedligeholdet. I forlængelse heraf taler interviewperson Ani Yangchen Lhamo om, at medfølelse egentlig er den nemmeste egenskab, men er blevet svær på grund af en menneskelig egoisme (jf. bilag 3). Alt imens påpeger Holm (2003:108), at:

”Emotionelt fejltilpassede børn sakker agterud i udviklingen af viden om regler for, hvordan følelser vises og håndteres”.

Endvidere skriver hun, at barnets opdragelse – og det emotionelle klima i familien – har stor indflydelse i forhold til dets evne til at kunne indtage andres perspektiver (Holm 2003, s. 108f). Dette stemmer for så vidt overens med det, interviewperson Nima Lama talte om, idet det for ham at se er afgørende for et menneskes evne til at være medfølelse, hvilken opvækst det har fået (jf. bilag 1). Ligeledes er det foreneligt med Gadamer (2007:263), idet han fremhæver familie, samfund og stat som bestemmende for subjektets stillingtagen.

Det at kunne indtage andres perspektiver hviler ifølge Holm (2003:109) i høj grad også på en evne til at håndtere sine egne følelser. Igen er Jinpa (2015:31) relevant, idet han som medfølelse fremhæver selvmedfølelse. Holm (2003:110ff) fremhæver moderens rolle, så barnet lærer at håndtere både behagelige og ubehagelige følelser. Jinpa (2015:28 & 81f) mener, at selvmedfølelse efterhånden er lige så vanskeligt som at stå på hænder i den moderne verden, selvom det egentlig burde være helt naturligt. Ydermere skriver han, at det er nødvendigt at være selvmedfølelse for at kunne være medfølelse over for andre. På dette punkt er de to således også enige. Men der er en manglende evne til at tage sig af sig selv. For Jinpa (2015:27f) er moderniteten (en del af) problemet, mens det for Holm (2003:113f) ofte har at gøre med, at forældre regulerer børn i deres følelser og giver dem, hvad hun kalder en fejlslagen benævnelse. Mange har antageligvis prøvet det. At få at vide, at man egentlig ikke har det, som man – ifølge den anden – tror, man har det. På den måde bliver det vanskeligt for individet at stole på sine følelser gennem livet, hvis andre undervejs har tvivlet på disse – og hvordan skal jeg kunne tro på, at du har det skidt, hvis jeg konstant betvivler, at jeg selv har det skidt?

Efterhånden synes det vanskeligt at forstå samt være medfølelse og empatisk. Det stiller store krav. I det følgende afsnit vil det blive undersøgt og diskuteret, hvorvidt det skyldes, at de tre har phronetiske aner.

8.8. Er der tale om phronetiske dyder?

Den sidste del af diskussionen vil som nævnt i afsnit 3 berøre phronesis, idet dette begreb muligvis kan hjælpe til afklaringen af problemformuleringens anden del. Det er hensigten, at

phronesis kan give et andet perspektiv til diskussionen, fordi det indtil nu – i hvert fald for empati og medfølelse – har været en grundantagelse, at disse kan tillæres.

Jævnfør den indledende udredning af phronesis-begrebet i afsnit 4.6 er det ifølge Aristoteles (2015:24) hverken episteme (videnskab) eller techne (færdighed). Med andre ord er det ikke noget, man som et håndværk kan tillære sig. Holm (2003:67f) beskriver førbevidst viden som noget, der kommer ubevidst til én, og gennem øvelse kan man bevidstgøre sig om denne viden. Idet man metodisk begynder at sætte noget på formel, kan man argumentere for, at det bevæger sig væk fra phronesis-karakteristikken, om end den førbevidste viden umiddelbart synes at virke som en phronetisk tilsynekomst.

I forhold til buddhismen sidestiller Jinpa (2015:6) det at kunne lære at være medfølelse med det at kunne lære et sprog. Forudsat at det forholder sig sådan, er medfølelse i den udstrækning ikke lig med phronesis. Omvendt kan et underskud af medfølelse på globalt plan antageligvis skyldes, at medfølelse ikke er noget, man ved at følge bestemte metoder kan tillære sig. Særligt i det postmoderne samfund (jf. afsnit 4.5), hvis man spørger Caputo (1987:217 & 220ff), som ifølge ham er mangfoldig og foranderlig, hvorfor det er meget vanskeligt at finde ståsteder – for de flytter sig hele tiden. Ifølge Gadamer (2007:279) er forståelsen ligeledes foranderlig, da den ændrer sig hele tiden. Ikke mindst fordi forståelsen lever sit eget sproglige liv.

Jinpa (2015:72f) skelner mellem medlidenhed og medfølelse, fordi sidstnævnte indebærer respekt, men når mennesker ændrer sig – og mennesker er forskellige – kan noget, der opfattes som medfølelse i én situation, virke medlidende i en anden (jf. afsnit 7.1). Sker denne forandring i det samme menneske, så vedkommende har behov for forskellige former for medfølelse, må det anses som vanskeligt at tilegne sig en konsistent indstilling, fordi den hele tiden er flydende. Ligeledes med empati. Jeg har et familiemedlem, som jeg adskillige gange har kørt til behandling på sygehuset, og det er opsigtsvækkende, hvordan en empatisk og/eller medfølelse indstilling ændrer sig fra sygeplejerske til sygeplejerske. Nogen overgår det, andre er nærmest distanceret i forhold til patienten. Det virker ikke som givet, hvordan de skal forholde sig.

Interviewperson Nima Lama talte om, at medfølelse for ham er en egenskab, der gør, at han ved, hvorledes han skal agere i bestemte situationer (jf. bilag 1). Interviewperson Tenzin Thutop Jikdrel Rinpoche talte om, at medfølelse indimellem opstår instinktivt (jf. bilag 2). Det

er nødvendigvis ikke noget "planlagt", men derimod en pludselig indskydelse. I forlængelse heraf snakkede interviewperson Ani Yangchen Lhamo om, at medfølelse ikke er situationsbestemt – medfølelsen er en internaliseret del af én (jf. bilag 3). Dette stemmer overens med den udlægning af phronesis, Gadamer (2007:26, 302 & 307) præsenterer; at phronesis er en evne til at agere i det partikulære uden at gå på kompromis med det almene. Men det er også noget, der indikerer, at det modsat den opfattelse, Jinpa (2015:6) har, ikke nødvendigvis er en egen-skab, alle har forudsætningerne for at tilegne sig.

Jinpa (2015:xxi) skriver, at vi mennesker har accepteret fortællingen om, at vi er os selv nærmest. Såfremt der ligger et sådant (implicit) handlingsimperativ, at vi skal optræde selvisk og først og fremmest egennyttmaksimere, udfordrer det enhver norm, der ønsker at fremme empati og medfølelse. Således kan det vanskeliggøre og stille endnu højere krav til det phronetiske menneske, idet altruisme ikke får en kærkommen modtagelse, fordi det forventes, at individerne tager sig af sig selv (jf. afsnit 1). I afsnit 5 introduceredes læseren til karma-begrebet – og at det kan være incitamentet for den medfølende buddhist, at vedkommende opbygger god karma – i hvert fald i den relative tilstand. Spørgsmålet er, om dette incitament mangler i forhold til empati (jf. afsnit 1 og 4.3)? Jinpa (2015:6f) beskriver en tankegang, han ofte mødte blandt sine medstuderende på Cambridge; at man kun gør noget godt for andre, fordi man selv får noget ud af det. Hvis en sådan opfattelse er udbredt, vil den medfødte omstændighed, at vi kerer os om hinanden, som Coleman (2015:67ff) udtrykker det, kræve noget unikt for at blive vedligeholdt, idet omgivelserne tilsyneladende præger én til at afvikle i stedet for at udvikle medfølelse. Både Aristoteles (2015:24) og Gadamer (2007:307) mener, at phronesis er en orienteringsevne, som man opnår gennem det vilkår at være i livet – principielt er det i så fald muligt for ethvert menneske at opnå phronesis. På den anden side skriver Gadamer (2007:302), at det ikke er noget, man kan lære eller aflære, hvilket ikke stemmer overens med de tanker, der er fremhævet i afsnit 7.1 og 8.3 om, at det er muligt at opkvalificere sine empatiske og medfølende evner.

Ifølge Platon var Sokrates et eksempel på en god phronetiker (Johansen 2007, s. 240).

Spørgsmålet er, om Sokrates i nogen grad kan sidestilles med en bodhisattva i en buddhistisk sammenhæng? For bodhisattvaer er – som vi så i afsnit 5 – medfølende forbilleder, som andre skal lade sig inspirere af med henblik på at opdyrke en (mere) medfølende indstilling. Sokrates blev imidlertid dømt til døden, fordi han – ifølge anklageskriftet – indførte andre gud-

domsmagter og fordærvede ungdommen i Athen (Johansen 2007, s. 154f). Med andre ord lod den phronetiske Sokrates sig ikke korrigeres af samtidens dogmer. Oversat til vor tid er det muligt, der ligger en implicit grundantagelse om, at man kun gør noget, når det gavner én selv, men den opfattelse behøver man – hvis man følger Sokrates' eksempel – ikke underlægge sig. Således må det også kræve en særlig evne at trodse samtidens normer. En evne, der meget vel kan være phronesis.

Følger man den udlægning, Gadamer (2007:302) opererer med i forhold til phronesis, er det ikke noget, man stiller sig overfor med henblik på at tillære, som var det et håndværk. Med andre ord er spørgsmålet, om medfølelse, empati og forståelse er et håndværk eller phronesis? Er det noget, man indlærer sig med henblik på anvendelse? Til det kan svaret – i forhold til empati og medfølelse – være ja. I afsnit 7.4 præsenteres nogle af de træningsteknikker, man i buddhismen gør brug af for at optræne et mere medfølelsende sind. Ligeledes gør det sig gældende for Holm i afsnit 8.3, hvor en række metoder beskrives til at opkvalificere sin empatiske evne. Ydermere har hun udviklet et uddannelsesforløb, hvor hun med forskellige metoder forsøger at optræne empati hos studerende (Holm 2003, s. 151-203). Heri ligger en implicit antagelse om, at man kan lære at blive empatisk. Undervejs er det – særligt med interviewpersonernes betragtninger – imidlertid også kommet til udtryk, at medfølelse kan opstå intuitivt og uafhængigt af situationer. Omvendt er de ordinerede interviewpersoner – som det fremgår af afsnit 6.3 og 6.4 – ligeledes studerende, der fortsat skal studere dharma i mange år, fordi der er noget, de ifølge buddhismen kan *lære*. Endvidere mener Jinpa (2015:6), at vi kan lære at være medfølelsende – men at det er noget, vi har fralært gennem opvækst og individualiserede samfund. I den forstand lever medfølelse og empati ikke op til hverken Aristoteles' eller Gadamers phronesis-definition.

Hvad angår forståelse og sammenkoblingen med phronesis, er diskussionen en anden, idet forståelse hos Gadamer (2007:284f) er en interaktion mellem anderledesheder. Man har så at sige brug for den anden til at skabe progression i sin forståelse. Alt imens mener Gadamer (2007:302), at den moralske viden – phronesis – ikke er uafhængig af den situation, man skal navigere i. Den bliver således givet én i overleveringshændelsen, ligesom det er tilfældet med forståelsen. Umiddelbart ligger der derfor intet til hinder for at identificere en forening mellem forståelse og phronesis hos Gadamer.

Der kan argumenteres for, at den status, medfølelse og empati kan have som phronesis, ikke er et hverken-eller, men et både-og. For på baggrund af Holms førbevidste viden er der noget, der antyder phronetiske egenskaber, ligesom det gør sig gældende i forhold til interviewpersonernes betragtninger om medfølelse, der ikke virker som noget, man uden videre kan sætte på formel og undervise i. Det virker meget som en egenskab, de er kommet i besiddelse af gennem det forhold, at de befinder sig i livet. Omvendt ligger der en grundantagelse i buddhismen og hos Holm om, at medfølelse og empati er noget, man kan lære – og aflære, hvilket i det omfang diskvalificerer dem som phronetiske dyder, forudsat at det faktisk forholder sig sådan. For hvis empati er udfordret i sundhedsvæsnet – som Holm (2003:9) antyder; kan det sådan set lige så godt skyldes, at empati ikke er noget, man lærer som det at skifte en forbindelse eller tage en blodprøve. Det er noget andet, mere særegent. Tilsvarende gør det sig principielt gældende for buddhismen i forhold til medfølelse, at det underskud, der måtte være af medfølelse i verden, skyldes, at det ikke ligger lige for, at en sådan egenskab kan tillæres.

Hvad angår phronesis, synes medfølelse at have noget tilfælles med empati og forståelse. Selvom de to første ikke entydigt kan anses som phronesis, virker det til, at den orienterings-evne, der hører til phronesis, i forskellige betegnelser går igen i alle tre begreber.

Efter denne indholdsmæssige diskussion vil opmærksomhedet blive rettet mod en anden diskussion, hvor nogle af de metodiske anmærkninger, der antageligvis knytter sig til specialets tilvejebringelse, vil blive diskuteret.

9. Metodediskussion

I forbindelse med mit feltstudie i Nepal overværede jeg en præsentation³³ af den amerikanske professor, John D. Dunne³⁴ (1961-), der er ledende akademisk rådgiver for Rangjung Yeshe Institute. I oplægget beskriver han nogle dimensioner af mødet mellem buddhisme og empirisk videnskab. Blandt andet transempiriske fænomener som eksempelvis spøgelse, hvis eksistens ikke kan bevises – ej heller modbevises. Til at undersøge disse kan man ifølge Dunne godt bruge hellige, religiøse skrifter så som Buddhas lære. Det er ifølge ham okay, idet disse

³³ https://youtu.be/VrcU_L5Ss0c

³⁴ http://www.johnddunne.net/uploads/9/8/5/6/9856107/dunne_j_cv_2017-03-31.pdf

transempiriske fænomener ikke empirisk kan undersøges. Til gengæld må det ikke ende ud i empiriske påstande så som, at der er et blå monster, der svæver rundt i det ydre rum. For det – siger han – er en empirisk påstand, der skal understøttes empirisk, hvilket vil sige, at almindelige mennesker med en almindelig sanseevne kan percipere det. Han beskriver desuden empirisme som en fælles livsverden, hvor vi gennem kulturelle praksisser og uddannelse lærer at se verden på en bestemt måde. I den verden kan vi tale om empirisme. Men kun dér, mener han.

Dernæst beskriver han i sit oplæg en række udfordringer for buddhismen. Blandt andet sandsynlighedsbaserings³⁵, såfremt buddhismen anerkender vigtigheden af denne. Dernæst hypoteserevision. Under samme forudsætninger som den forudgående. Men er det nødvendigt – spørger han – at buddhismen gennemgår en gentagende falsifikationsproces, såfremt de hypoteser eller teorier, man har, er gode nok til at hjælpe mennesker med at træne deres sind? Med andre ord er formålet en afgørende omstændighed, hvis man som Dalai Lama, Jinpa og Nyima & Shlim søger at bygge bro mellem vestlig videnskab og buddhisme.

At ovenstående antages som relevant i nærværende kontekst, skyldes, at der kan være en grundlæggende vanskelighed ved – som dette speciale delvist har gjort – at sammenligne buddhismen med vesterlandske opfattelser af empati og forståelse. Årsagen er, som det fremgår af afsnit 5, 7 og 8, at buddhismen opererer med en distinktion mellem en absolut og relativ virkelighed, og i den absolutte virkelighed er intellektet ifølge Shantideva (2006:137) utilstrækkeligt. Det kræver en selverfaring, hvor man ikke lader sin intellektuelskoledede bevidsthed blokere eller hæmme opnåelsen af det absolut sande. Påstanden om, at der eksisterer noget sådant som en absolut sandhed, vil Gadamer (2007:279 & 284) ikke anerkende. Ifølge ham er forståelsen konstant foranderlig og lader sig ikke fastfryse af dogmatiske absolute. Med andre ord kan det være at sammenligne – for at bruge en kliché – æbler og pærer, idet Gadamer såvel som Holm beskæftiger sig med emner, der foregår på det relative niveau.

På symposiet, hvor Dunne holdt sit oplæg, bemærkede jeg en høj forekomst af vesterlandske deltagere og veluddannede talere fra vestlige universiteter. Som vi så i afsnit 5, har buddhis-

³⁵ Oversat fra "probabilistic".

men sin primære rodfæstning forskellige steder i Asien, hvorfor jeg forventede, at det i udpræget grad ville være tibetanere, indere og nepalesere, der ville lede dette symposium. Men den ene vesterlandske forsker efter den anden præsenterede sit videnskabelige perspektiv på forskellige buddhistiske temaer. Dette afstedkom ofte skeptiske spørgsmål blandt eksiltibetanske lægbuddhister, som lod til at frygte, at nogle vesterlændinge forsøger at stjæle eller omdanne den buddhistiske tradition, som de kender den. Disse betragtninger er relevante, fordi dette speciale ligeledes har forsøgt at trække medfølelse ud af den buddhistiske kontekst. Hvorvidt jeg forgriber mig mod de buddhistiske traditioner, er svært at afgøre. Jeg har forsøgt at identificere nogle elementer på både den vesterlandske og buddhistiske side med henblik på at undersøge en mulig ækvivalens og diskutere, hvorledes de tre hovedbegreber relaterer til hinanden. Som det fremgår af afsnit 3.2, er det forsøgt at minimere – og helst udelade – esoterisk indhold som ofringer og andre ritualer – med undtagelse af meditation, såfremt denne anses som et esoterisk ritual. At det muligvis giver et ufuldstændigt billede af, hvad buddhistisk medfølelse er, kan ikke afvises. I forlængelse heraf kan det nævnes, at det har været vanskeligt at identificere en decideret relationel metode til at udleve og/eller optræne medfølelse inden for buddhismen. Det har undertiden vækket frustration, idet det i buddhismen ofte handler om at afklare sit eget sind og gøre det mere medfølelsende, hvilket kan virke fjernt for en vesterlandsk tilgang, hvis umiddelbare opfattelse af medfølelse antageligvis snarere har at gøre med velgørenhed og nødhjælpsarbejde end at sidde for sig selv (i huler) og meditere.

Hvad angår interviewene, kan der argumenteres for, at der i forhold til Tenzin Thutop Jikdrel Rinpoche var nogle komplikationer. For det første fordi hans svar – som det fremgår af bilaget – var en kombination af skriftligt og mundtligt indhold. Endvidere var faderen med til interviewet, og han både supplerede og korrigerede undervejs interviewpersonen. Muligvis havde jeg fået nogle andre svar, hvis faderen ikke havde været til stede. I forhold til alle tre interviews gør det sig gældende, at det for interviewpersonerne såvel som for undertegnede er foregået på et fremmedsprog. Muligheden for, at der undervejs har været misforståelser – og at interviewpersonerne eksempelvis har forstået (nogle af) mine spørgsmål anderledes end jeg – kan ikke afvises. Samtidig har min spørgeform – og tilstedeværelse – formentlig også påvirket udfaldet. Dertil hører ligeledes nogle kulturelle forskelle mellem mig som interviewer og dem som interviewpersoner. Såfremt det havde været en tibetaner eller nepaleser,

der havde spurgt fra og til samme kultur, som interviewpersonerne selv befinder sig i, er det tænkeligt, at det ville have afstedkommet nogle andre svar, end der med mig som interviewer blev tilvejebragt. Det er ikke min opfattelse, at det diskvalificerer interviewpersonernes svar til brug i specialet, men det indikerer, at sådanne kvalitative interviews er vanskelige at gentage med henblik på at få de samme svar ud af interviewpersonerne.

Interviewpersonerne vil også blive berørt i det følgende afsnit, der har til formål kritisk at reflektere over kilde- og empirirelaterede aspekter af specialet. Til det gøres der blandt andet brug af en dansk, buddhistisk nonne.

9.1. Kritiske refleksioner

Nadja Ulla Prætorius (1943-), der er psykolog (mag.art.) og buddhistisk nonne gennem mere end 25 år, er skeptisk i forhold til at anvende ikke-buddhistiske kilder. Faktisk fraråder hun på det skarpeste, at man gør brug af den slags:

"Hvis de overhovedet havde forstået en lyd af buddhismen, var de formodentlig selv blevet buddhister – og det er de ikke!" (jf. bilag 4).

"De" henviser i dette tilfælde til eksempelvis Borup og Bruun et al.. Efter at have studeret buddhismen indgående nogle måneder, anerkender jeg principielt denne kritik, idet det synes nærliggende, at en øget – eller fuldstændig – hengivelse til buddhismen – med alt hvad det indebærer af introspektion, meditation og praktisering i det hele taget – giver en oplevelse af, hvad buddhismen er, kan og gør, som givetvis ikke er tilgængelig på samme vis gennem et i vid udstrækning teoretisk, akademisk studie af selvsamme. På den anden side har jeg været påpasselig med så vidt muligt ikke at lade kilder som førnævnte – der kan betegnes som en form for sekundærlitteratur – stå alene med budskaber, der kan underbygges med andre, primære kilder. Jeg anser de kilder, Prætorius opponerer imod, som indgange til buddhismen i et tilgængeligt sprog, som jeg har gjort brug af med henblik på at sikre en overskuelig introduktion til buddhismen, der særligt i begyndelsen var en fremmedsproglig overvældelse i tanke, ord og handling.

Prætorius' kritik læner sig op ad noget, Shantideva (2006:137) tematiserer. Ifølge ham er intellektet utilstrækkeligt i forhold til fuldt ud af kapere, hvad buddhismen går ud på. Som vi har set, omhandler dette blandt andet en distinktion mellem en relativ og absolut sandhed. Hertil mener Prætorius, at selverfaring er vigtig (jf. bilag 4). Ydermere er der ifølge hende utallige praksisveje og teorier, der kendetegner buddhismen. Selvom hun har mediteret og studeret i mange år, anser hun fortsat sig selv som nybegynder (jf. bilag 4).

Jeg anerkender, at buddhismen er en kompleks størrelse, der muligvis ikke lader sig udfolde i et tilfredsstillende omfang i et sådant – relativt – kortfattet speciale. I forlængelse heraf har det været et vilkår og dermed en afgrænsning for dette speciale, at den teori, der er blevet udvalgt, dels beskriver buddhismen nogenlunde enkelt og dels udlægger en række buddhistiske perspektiver på medfølelse.

Hvad angår feltstudiet kunne det retrospektivt have været fint, hvis det havde afstedkommet et endnu mere interpersonelt perspektiv. Måden, hvorpå man optræner medfølelse og for så vidt er medfølelse på, forekommer at foregå meget hos den enkelte selv, fordi realiseringen af buddha-tilstanden foregår hos den enkelte. Det kan virke meget individualistisk, fordi man selv mediterer og overvejer, om man selv kan blive mere medfølelse, hvilket sådan set er det stik modsatte indtryk end det, buddhismen ønsker at efterlade. Derfor kunne det antageligvis have været godt at få noget indhold ind i specialet, der kunne udligne denne introspektive tilgang. Om det skulle indbefatte flere – eller udelukkende – observationer, andre interviewpersoner eller andre spørgsmål i interviewene, er vanskeligt at afgøre. Omvendt kan det – særligt i det omfang at medfølelse har phronetiske aner – formentlig være besværligt at beskrive i et interview, hvordan man udlever medfølelse – fordi det er så internaliseret en del af én, at det ikke er noget, man tænker over, man er.

Fra metodediskussion og nogle kritiske refleksioner vil det nu forsøges at opsummere dette speciales væsentligste pointer i den følgende konklusion.

10. Konklusion

Dette speciale har taget udgangspunkt i følgende problemformulering:

Hvordan kan medfølelse forstås i en tibetansk-buddhistisk tradition og hvorledes kan denne re-lateres til vestlige opfattelser af empati og forståelse?

Medfølelse i en tibetansk buddhistisk tradition er en hensigtserklæring om at fjerne eller mindske den lidelse, samsara fører med sig. Medfølelse er roden til alt, vi gør. Det er en naturlig, instinktiv evne til at hjælpe andre lidende væsner. En medfødt evne, som gennem moderniteten er blevet forpurret til fordel for individualisme og egoisme. En forkert form for egoisme, fordi det ifølge Dalai Lama bringer én godt at være medfølelse over for andre. Det skyldes, at buddhismen ønsker at gøre op med den dualisme, der adskiller levende væsner. Han er tilhænger af en kosmopolitisk tankegang, hvor alt er ét. Med andre ord at jeg lider, når du lider – at jeg er glad, når du er glad. Helst ser buddhismen gerne, at man dropper denne jegkonstruktion og i stedet hengiver sig til det fælles og accepterer, at vi er mere afhængige end uafhængige af hinanden.

Så længe man befinder sig i samsara, befinder man sig i en relativ tilstand. I buddhismen stræber man efter at komme ind i en absolut tilstand. Her er man fri af dualisme, begreber, emotioner og deslige. Her er man tilstede i en tilstand af åben bevidsthed. Dette kalder buddhismen for absolut bodhichitta. For at komme hertil har man opdyrket en betingelsesløs medfølelse i en altruistisk adfærd.

Måden, hvorpå man opøver sådanne egenskaber i sin stræben efter at blive en bodhisattva, er gennem introspektion og forskellige meditationsøvelser. Det kan eksempelvis være gennem såkaldte tonglen-meditationer, hvor man egenhændigt forsøger at udskifte sig selv med andre levende væsner, man ikke bryder sig om. På den måde kan man ad åre ændre sin indstilling til det andet eller den anden og i stedet for fordømmende være medfølelse. Det kræver dog stor koncentration og ofte mange års praktisering.

Hvad angår diskussionen med empati og forståelse, som de er repræsenteret ved henholdsvis Holm og Gadamer, er følgende værd at trække frem.

I forhold til empati står det klart, at empati og medfølelse ikke nødvendigvis dækker over det samme. Ej heller behøver de for så vidt at have noget med hinanden at gøre, men vil formentlig ofte vekselvirke og overlappe hinanden. Empati er (en evne til at opnå) en indsigt i, hvordan andre mennesker har det i deres psykiske og følelsesmæssige indre. Det er en evne til at skifte fra sit eget perspektiv til andres perspektiv. Det er en formåen, der muliggør, at man bliver bevidst om, at den anden – ligesom én selv – besidder tanker og følelser. Denne empatiske egenskab er ikke partout nødvendig for medfølelsen i buddhistisk forstand. For medfølelsen er betingelsesløs. Den skal være dér upåagtet af den andens tilstand. Alligevel vil de to – i en vesterlandsk sammenhæng – antageligvis ofte blive kædet sammen, idet det kan virke nærliggende at opnå viden om en andens lidelse med henblik på at dulme eller fjerne denne. Man kan således slutte, at empati kan være et middel til at være medfølende.

Når opmærksomheden rettes mod forståelse bliver det mere kompliceret. Først og fremmest skyldes det, at enhver forståelse er en sproglig hændelse. Det er noget, vi skaber sammen i en interaktiv overleveringshændelse, hvor sproget er middel såvel som medie, og de forstående inddrages i en fælles horisontsammensmeltning. Den meditative træning, buddhismen søger at optræne en medfølende indstilling ved hjælp af, virker umiddelbart fjern fra den sproglige udveksling, men i det omfang at meditation har at gøre med tankeprocesser, er Gadamer og buddhismen ikke så langt fra hinanden. For hos ham er det nødvendigt at tænke, for at sagen fuldbyrdes. Man kan argumentere for, at tænkning er en del af forståelsesprocessen, men ikke uden en sproglig dimension. Oversat til buddhisme betyder det, at meditation er et skridt på vejen til medfølelse, men at det kræver interaktion med andre for – som interviewperson Tenzin Thutop Jikdrel Rinpoche sagde det – at teste, om man er blevet mere medfølende. Det er således ikke et enten-eller, men et både-og.

Til gengæld er Gadamer skeptisk over for ethvert forsøg på indføling, hvad enten det er Holms empati eller buddhismen, der mener, at x og y grundlæggende er ét. Det kan de muligvis blive i kraft af den forståelse, de vikler sig ind i, såfremt horisontsammensmeltningen indtræffer. Potentielt set kan de to her smelte sammen i synergetisk forstand, hvor dualiteten mellem dem – om end for en stund – opløses. Men kun i kraft af den fælles forståelse.

For at bringe endnu et perspektiv ind i diskussionen bragtes phronesis-begrebet i anvendelse med henblik på at belyse aspekter, den forudgående diskussion ikke havde formået. Phrone-

sis-begrebet kan i nogen grad virke til at være gældende i empati og medfølelse, idet der er nogle intuitive elementer, der knytter sig hertil (jf. afsnit 8.8). Omvendt er det vanskeligt entydigt at fastslå, at medfølelse og empati er phronetiske dyder, idet de i dette speciale fremlægges som teknikker, man gennem visse metoder kan opkvalificere. Den forståelse er i vid udstrækning uforenelig med de phronesis-definitioner, specialet baserer sig på. For Gadamer er phronesis noget, der hænger sammen med forståelsen, idet den, der formår at navigere phronetisk i det tilstedevær, vi alle er under indflydelse af, har gode forudsætninger for at gå med forståelsens horisontsammensmeltning.

En afsluttende bemærkning kan være den, at der kan findes visse lighedstræk mellem buddhistisk medfølelse og empati og forståelse. Omvendt synes der også at være elementer i ét begreb, som forudsættes i ét af de andre – og omvendt. Empati i medfølelse, meditation eller tænkning i forståelse. På den måde kan man argumentere for, at begreberne ikke blot har noget tilfælles, men også har noget at lære af hinanden. Således er der virkelig tale om en interaktion, når den forstående, empatiske og medfølende person ønsker at indfri samtlige begrebers karaktertræk. Hvorvidt det er muligt, vil for nuværende stå hen i det uvisse.

11. Litteratur

Andersen, V. (1990). *Om det ubetingede i sproget: Den metafysiske rest hos Gadamer og Habermas*. [s. 44-61]. In: Hauge, H. [red.]. (1990). *Hvad er metafysik? Hvad er moderne?*. Aarhus Universitetsforlag.

Aristoteles. (2015). *Etikken*. 6. oplag. DET lille FORLAG. Frederiksberg.

Becker-Christensen, C. [red.]. (2010). *Politikens Nudansk Ordbog*. 21. udgave. 1. oplag. JP/Politikens Forlagshus A/S. København K.

Borup, J. (2007). *Danske Verdensreligioner – Buddhisme*. 1. udgave. 1. oplag. Gyldendalske Boghandel, Nordisk Forlag A/S. København.

Bruun, J., Lindtner, C. & Nielsen, P. B. (1994). *Buddhismen. Tanker og livsformer*. 8. oplag. Gyldendalske Boghandel, Nordisk Forlag A.S.. Copenhagen.

Caputo, J. D. (1987). *Radical Hermeneutics*. Indiana University Press. [s. 209-235].

Coleman, G. (1993). *A Handbook of Tibetan Culture. A Guide to Tibetan Centres and Resources throughout the World*. The Orient Foundation. London, Sydney, Auckland & Johannesburg.

Dorje, N. K. J. (2015). *The Fearless Lion's Roar. Profound instructions on Dzogchen, the Great Perfection*. Snow Lion Publications.

Gadamer, H. (2007). *Sandhed og metode*. 2. udgave. Academica.

Goleman, D. (2015). *Det godes kraft. Dalai Lamas vision for en bedre verden*. 1. udgave. 1. oplag. Gyldendal.

Hegel, G. W. F. (2005). *Åndens fænomenologi*. 1. udgave. Gyldendal. [s. 127-136].

- Holm, U. (2003). *Empati for professionelle*. 1. udgave. 1. oplag. Hans Reitzels Forlag A/S. København.
- Jensen, H., Juul, J., Bertelsen, J., Hildebrandt, S. Høeg, P. & Stubberup, M. (2012). *Empati. Det der holder verden sammen*. 1. udgave. 3. oplag. ROSINANTE&CO. København.
- Jinpa, T. (2015). *A Fearless Heart. How the Courage to Be Compassionate Can Transform Our Lives*. Hudson Street Press. New York.
- Johansen, K. F. (2007). *Den europæiske filosofis historie - Antikken*. 1. udgave. 4. oplag. Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck. København.
- Jørgensen, C. R. (2002). *Psykologien i senmoderniteten*. Hans Reitzel. København. [s. 128, 158-160, 313-315 og 329].
- Khyentse, D. J. (2007). *What makes you not a Buddhist*. Shambhala Publications, Inc. Boston, Massachusetts.
- Khyentse, D. (2009). *Enlightened Courage. An Explanation of Atisha's Seven Point Mind Training*. Fourth Reprint. Shechen Publications. New Delhi.
- Khyentse, D. (2014). *The Heart of Compassion. Instructions on Ngulchu Thogme's Thirty-Sevenfold Practice of Bodhisattva*. Second reprint. Shechen Publications. New Dehli.
- Khyentse, D. J. (2016). *The Guru Drinks Bourbon?*. Shambhala. Boulder.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *InterView. Introduktion til et håndværk*. 2. udgave. 3. oplag. Hans Reitzels Forlag. København.
- Lama, H.H. D. (2000). *Tanker for det nye årtusinde*. 1. udgave. 1. oplag. Ascheboug Dansk Forlag A/S.

Maher, D. F. (2017). *Revival and Renewal through Reincarnation: The Bodong Tradition, Then and Now*. East Carolina State University.

Michelsen, K., Klausen, S. H. & Posselt, G. [red.]. (2008). *Filosofisk leksikon*. Gyldendalske Boghandel, Nordisk Forlag A/S. København.

Mipham, J. (2002). *Gateway to knowledge. Vol III*. Rangjung Yeshe Publications. Kathmandu.

Nyima, C. (2016). *Åbne øjne. En introduktion til virkeligheden gennem sorg, kærlighed og åbenhed*. 1. udgave. 1. oplag. Forlaget Bodhi.

Nyima, C. & Shlim, D. R. (2004). *Medicine & compassion. A Tibetan Lama's Guidance for Caregivers*. First edition. Wisdom Publications. Boston.

Paulsen, M. & Ziethen, M. (2016). *Anvendt filosofi er interagerende filosofi*. AAU.

Reber, A. S. (1995). *The Penguin Dictionary of Psychology*. Second edition. Penguin Books. London, New York, Ringwood, Toronto & Auckland.

Ricard, M. & Thuan, T. X. (2001). *The Quantum and the Lotus*. Three Rivers Press. New York.

Salamon, K. L. G. (2005). *Et nyt verdensbillede? Om realisering af selvet som aktie*. In: Brinkman S. & Eriksen C. (2005). *Selvrealisering – kritiske diskussioner af en grænseløs udviklingskultur*. 1. udgave. Klim. Århus. [s. 129-158].

Shantideva. (2006). *The Way of the Bodhisattva*. Second edition. Shambhala Publications, Inc. Boston.

11.1. Internetkilder

Alle links er kontrolleret den 28. maj 2017.

<http://www.dr.dk/nyheder/billeder-voldsomme-oedelaeggelser-efter-jordskaelv-i-nepal>

<http://www.gomde.dk/teachers/9>

<http://www.gomde.dk/teachers/14>

<http://www.hasseriskirke.dk/kirkens-ansatte>

http://www.johndunne.net/uploads/9/8/5/6/9856107/dunne_j_cv_2017-03-31.pdf

<https://www.kristeligt-dagblad.dk/kirke-tro/relativismen-har-fundet-sin-religion>

<https://www.mindandlife.org/mission/>

<http://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=troldspejl>

<https://www.religion.dk/religionsanalysen/der-er-30.000-buddhister-i-danmark>

<https://www.religion.dk/viden/de-10-største-religioner-i-verden>

<http://www.ryi.org/symposium-2017>

https://www.youtube.com/watch?v=B3_52CULpJg

https://youtu.be/VrcU_L5SsOc

12. Bilag

Herefter følger transskriptionerne af de interviews, jeg foretog under mit ophold i Nepal.

12.1. Bilag 1: Nima Lama

Familien stammer fra Tibet, men Nima Lama er født og opvokset i Nepal. Han er lægbuddhist og opvokset som sådan – og ikke lamamunk, selvom efternavnet måske kunne antyde det. Desuden er han skolelærer og i gang med at læse en master i sit fag.

Kontakt: hhyolmo@gmail.com

Introducerende har jeg kort forklaret ham, hvad interviewet skal bruges til, og at jeg er interesseret i tale med ham, fordi han er buddhist og tilmed en ikke-ordineret én af slagsen. Herefter begynder jeg at stille ham spørgsmål.

--

How do you define compassion?

“For me it is kind of sentiment to make people feel safe and relaxed rather than tensed and worried”.

It has something to do with people, when you walk around?

“Yes, meeting with different people and discussing. Whenever you talk with Buddhist people you feel comfortable and nice”.

How important is compassion?

“For me it is very important”.

How do you live out or apply compassion?

“For me it is kind of daily activity. Whenever you are compassionate, it is much easier to do things and more comfortable”.

So being compassionate as a person makes life easier?

“Yes. That is right”.

What about relations in your job, when you go to the supermarket? Is it easier to interact with people?

“Yes, it depends of the situation. The more compassionate you are, it is easier to deal with people on different levels. I work as a teacher and you have to consult with students, teachers

and parents. In that sort of work, I think compassion makes you more responsible and much more creative”.

So compassion is something that is around all the time?

“Yes, in my daily life. From morning and during my school hours I interact with all the teachers, students and parents in every hour. Apart from the school I have to deal with society as well. While dealing with society, there are different issues. You have to be responsible for every act. If there is any problem, I have to attend it. And when you get involved with society, you have to be very compassionate to deal with different situations”.

So compassion is more being compassionate all the time than it is walking in the streets and watching someone needing help? Or is it also that?

“Not only people who need help. I need to do whatever I can do, rather than depending on others who help. So I help in my own ways”.

So it does not depend of the situation? You are just compassionate and then you take whatever may come?

“Yes”.

Is compassion something you can feel in somewhere your stomach or in your heart?

“For me compassion is more situational in how I feel compassionate. When you are compassionate, you have compassion to do things”.

So it is kind of a tool that you know to react in different situations?

“Yes”.

What does it take for a person to be compassionate? What is important for a person to become compassionate?

“You need to have some kind of inner feeling, that I will do it or try to do it. It has to come from your heart, I think”.

How do you get this compassion? Through meditation or?

“Meditation is also a way, but I never learned to meditate. From family background you learn this stuff. Family teaches you to be”.

So you learn it, when you grow up in your family?

“Yes, it is in family you learn everything, also how to behave”.

But also in education?

“Also in education. That is the second step. But really also society helps you to modify to be compassionate. You learn so many things in society”.

So if you are in a society that is not compassionate, it is difficult for you to be compassionate?

“Yes. It is difficult to deal with society. Still there are so many problems with society with people that are not compassionate, but still you have to try, because there is something in it to improve. In order to do things right, you have to be compassionate yourself first, because otherwise it is very difficult to deal with all these problems”.

So even though you walk around in society and see not-compassionate people, you still have to be compassionate?

“Yes”.

So you do not have to adapt to society?

“No”.

How important is compassion in society and relations?

“I think it is the most important”.

It is more important than economy? Is compassion the most important thing to get world on going?

“Yes, if you want to develop yourself. If you want to improve yourself, your life style, I think you have to be compassionate”.

So if you want to become a better person, it is through compassion?

“Yes, you should learn how to be compassionate”.

If you should spread out compassion, how to do? You see war all around the world all the time, terrorism, people fighting, poor people and rich people. How to do, the way you see it?

“I think education is the first part. From the childhood there is the base. From the childhood we should teach the children to be compassionate. I think they learn about it in their homes, but not as much as they can learn in school. Childhood is the first part of it, because once you get older, it is very hard to learn and improve”.

12.2. Bilag 2: Tenzin Thutop Jikdrel Rinpoche

Som det allerede fremgår ovenfor, er Tenzin Thutop Jikdrel Rinpoche overhoved i den sjældne Bodong-linje. Interviewet foregik på hans kloster, Porong Pehmo Choeding, i Kathmandu. I den interviewet havde jeg sendt (nogle af) spørgsmålene til ham på mail, som han havde besvaret på forhånd. Disse svar vil fremgå i **bordeauxrød**. Svarene fra det egentlige interview er sorte. Mine spørgsmål er kursiverede.

Kontakt: bodhongladrang93@gmail.com

Fra vores første møde over mailkorrespondancer til vores egentlige interview har jeg forsøgt at forklare Tenzin Thutop Jikdrel Rinpoche, at jeg ønskede hans internaliserede svar som buddhistisk person snarere end en teoretisk redegørelse for, hvad buddhismen mener.

--

How do you define compassion?

“Compassion to me is a feeling of either deep sympathy or empathy with others suffering accompanied by a desire to alleviate said suffering.

Sympathy and empathy is not the same thing [as compassion]. Empathy means being able to step into the other person’s shoes. Compassion sometimes arises instinctively and without knowing the other person’s situation. That is why compassion is either sympathy or empathy. When we study Buddhism, we try to classify all these emotions – compassion, empathy, sympathy and desire – they are all different. Compassion results in a desire to help the other person from suffering.”

What does compassion mean to you?

“Compassion to me is the lubricant for the machinery that is the world we live in.”

How are you compassionate?

“Am I? That is mostly up for others to judge though I certainly mean to act in such a way as to minimize conflict and the resulting turmoil it brings though in retrospect I often find fault in my thoughts and actions.”

Can you feel when you are compassionate? Is there a feeling in your body?

“I do feel it when something stirs enough empathy in me and sometimes when it is strong enough I feel a tightening in my gut and goose bumps. The most well known physical reactions of bodhisattvas and practitioners are spontaneous tears and goose bumps.”

How do you apply (live out) compassion?

“By living in such a way as to be considerate of others needs while balancing that without compromising your own needs. After all you can't help others if you are in no position to help yourself. Here is a good exercise to help: every morning when you get up, cultivate a good motivation to live out the day helping others if possible, if not just go through without hurting others. Before going to bed look back at your day to see any mistakes made in retrospect and repent your wrongs while resolving better in the future.

How else would you define meditation, but strengthening your thoughts, by repeating them to yourself and thinking about what you knew again and again to strengthen your thoughts and results? That is why I mean with every day in the morning, because that is the first time at day you are conscious. Your thoughts are still fresh. At that time when you get up, you can think about why it is important to be compassionate. We all want to live in a better world. And if you want to live in a better world, you have to contribute to make it a better world. You cannot expect the environment to be clean, if you make it dirtier.”

So compassion is coming automatically during the day, when you had the thoughts in the morning?

“It just helps to remember your resolution, and that is why I say to make the resolution daily. Because that is why so many New Year's resolutions fail. They make it once a year, and then they do not do it again and again. They forget it. The daily resolution is to remember your promise.”

So compassion is more about you than it is about others?

“You are asking if you need to recognize the other person's suffering to be compassionate?”

Yes.

“Not a specific person. Not necessarily. But in general you need to recognize suffering, I would say. But it is like chicken and egg. What comes first? Cause and effect. The suffering or compassion? Or does compassion perceive the suffering?”

What does it take for a person to be more compassionate?

“Instilling others with compassion varies from person but for most people it takes for them to recognize that their self-interest is ultimately tied with those. Modern people live in a highly interdependent world. The recession in America had repercussions in the global economy and the world as a whole suffered for it, war in the Middle East breeds fanatics who may strike almost anywhere in the world without discrimination, climate change in one region could have a domino effect in far parts of the world. So in summary they need to be intelligently selfish, after all what is the man who spits on the street but complains of poor hygiene if not a hypocrite? And while some people would endure accusations of selfishness, very few tolerate being seen as a hypocrite.

What is important is mindfulness. Looking at yourself and your actions in retrospect. Sometimes you are unconsciously doing bad deeds and whatever, and it is important to look back at things and at yourself and resolve and think how can I change this part of myself.”

So compassion primarily is introspective? When you train it is about yourself? It is not about going out and being with lots of people that you normally do not like?

“It would help as a test. There is a story, Dalai Lama says repeatedly. It is a funny story that says it is not enough to meditate on virtuous emotions like tolerance. This story is about tolerance. There is this traveller and on his way he sees this person meditation under a tree. He asks him: “What are you doing here dozing of in the sun?”. “I am meditating on tolerance”. And so to test his tolerance, he swears at him. He says a bad word. He tells him to eat shit. And then the [meditating] guy takes offense and says: “Oh yeah, you eat shit”. Theoretically he is supposedly meditating on tolerance, but he failed at the actual test.

You asked me if compassion is something to be internalized or is it to be found in actual acts. It is not one thing. It is both. They help each other. When you are sitting alone with your own thoughts, you think you are good and compassionate. But when anger, hate and negative emotions come – it comes to me too. When I am angry, I do not think I am doing wrong. You think you are righteously angry. It is good to test your compassion against other people. Even his holiness says, if you think positively, the Chinese has done well to us. We get to test our compassion and tolerance against them.

It often helps when you are angry to use your compassion to find out the flames of your anger or hate and think “what would you do in the other’s position?”.”

So that is the empathy or what?

“Empathy. Yesterday I wrote a long article about the seven-fold cause and effect precept. It is about bodhichitta. The drive to attain enlightenment. There are two paths to attain that, and they are not exclusive. One is recognizing others as having been your mother in the past. The other is empathy. First that everyone is equal. It means empathizing with others. Deep down there is no reason to prioritize self above others. And second recognizing the negative attributes of selfishness. And third recognizing the benefits of compassion. It is one of the two tools of meditation when it comes to generating Buddha mind, the desire to be a Buddha.”

How important is compassion? In relations? In the world?

“As I said before, almost every aspect of our world is interdependent. We are sustained by the efforts of others, willingly or not.

We all hope to live in a better world and have at least the faint notion of right and wrong if not a solid morality. And if you don't provide to the needs of others how can you expect others to provide to your needs.

How can you hope to live in a better world if you don't even consider doing your part to make it better? Everyone has their own inner guideline to right and wrong and though it may contradict with others views not even the most jaded cynic wants to be reproachable by his own standards, which is what I mean when I say no one wants to be a hypocrite.

In summary we all depend on one another's help so would not it be better, more convenient and more fulfilling if such help was given willingly and sincerely?

In summary it would make things run smoother in the world. Better. Where are your shirt, book and socks made? Is there any point in your life, where you are not interacting with something that is made by other people? At some point where you are not sustained by other people? No. We all depend on other people.”

How do you see compassion in the world as it is now with lots of competition and people trying to attain more to them?

“I do not think compassion can or should conquer the current social machinery. When I say social machinery, I mean for example the American dream. I am sure there are similar counterparts in Europe and the West in general. These encourage you to work hard for your own prosperity and that in turn implies that for your own prosperity you must work harder than others. And put self above others. And then in turns breaths competition, but also productivity. And that way of thinking in a way – even though it is selfish – has many benefits. It is why the west is much more developed than other countries. Other parts of the world. Better infrastructure, better live standards and everything. You cannot use our concepts of compassion to completely erase all that. You cannot stop the machine. It is too big. So it is best to use that to integrate that thinking into that world. Compassion is lubricant for the world’s machinery.

Just because you feel compassionate for a person, [it] does not mean that you have to put him above yourself or help him. You can be compassionate to your enemies, empathize with your enemies and still kill them. If you have you kill them, kill them mercifully and quickly. Kill when you need to and not just when you want to. You could take that similarly to the West, suppose if you are competing for a job promotion. Work as hard as you have to, to get that, but do not take any hard feelings, if you do not get the promotion, because you can empathize with all the people that are going after that job promotion. No feelings of meanness or hate. No hard feelings.”

How to spread out more compassion in the world? Through meditation? Or education?

“Both. After education oneself to the necessity of compassion through either aforementioned reasons or whatever other justifications, it would help to internally debate on your beliefs, meditate on your convictions on compassion, to strengthen your belief and compassion and then to educate others to the benefits of a compassionate mind through reasoning.”

12.3. Bilag 3: Ani Yangchen Lhamo

Ani Yangchen Lhamo er nonne på klostret, Nagi Gumba, uden for Kathmandu.

Kontakt: yang_chenma@yahoo.com

--

How would you define compassion? How do you see compassion?

“For me compassion is the root of everything we do. It is the root of dharma, because we do everything – prostration and rituals for all sentient beings – because of the compassion. We see all the sentient beings like our father and mother, so it is all about compassion. We have to just practice compassion. For me it is the root”.

So it is fundamental?

“Yes”.

What does compassion mean to you as a Buddhist person? How important is it for you?

“It is really important. We do have compassion and love within us. We dharma practitioners³⁶ have to practice this fast. You also have compassion for your family. Even the tiger has compassion and love to its family. We all have. We dharma practitioners have to meet this fast to all the sentient beings”.

You have to be it as fast as possible, because you need to be compassionate right now?

“Yes”.

How do you when you walk around with your sisters, in Kathmandu or wherever you are live out compassion?

“Every morning when I wake up I think I am still alive, so my day and life have to be meaningful, because all the sentient beings are like my father and mother, so whatever I do – reading books, prostration, going in puja³⁷ – it is all for them. Because of this they just attain Buddhahood quickly”.

So this compassion is this a feeling? Can you feel somewhere in your stomach or heart that now you are compassionate? Or is it something that is within you all the time?

“To be honest it is difficult to have each and every moment to be compassionate, because still I am also a practitioner. Whenever we do the pujas, and every day I think like this. But some-

³⁶ Her refererer hun til aktive, udøvende buddhister.

³⁷ En hellig ofring med henblik på at ære en [afdød] guru. For eksempel kan man ofre mad eller blomster - eller det gode, man har optjent ved at hjælpe andre. Man kan ofre gennem recitation (Coleman, 1993: s. 364f).

time it is just difficult to [be compassionate], because some things we just do for ourselves only. At that time there is no compassion. It is also a feeling. Sometime we just do meditation on compassion. Sometime it is like the tears come up and..."

... The hair rises?

"Yes".

Then you can feel it? Then you know?

"Yes, but not only there. It is one of the symptoms. But not each and every time it arises, but sometimes it happens."

We went to this cave with Sonam³⁸ and this other guy from Hungary. I looked at Sonam and she was moving [small] trees from the road to the side. And if she put it where there was a plant, she removed the tree so the plant could stand. Often we talk about compassion towards other sentient beings. Would you say that compassion is also something we do to the nature, trees, plants and the earth?

"Yes, maybe, because we just see. But maybe in her mind it is for another reason. If she just protect the small plants, maybe she thinks, that there will be many insects over there and she is protecting them – or whenever this plant will grow up we can get a lot of oxygen out of it".

So it is for a greater purpose?

"Yes".

Okay. The way you see it, what does it take for a person to be compassionate? How do you become more compassionate?

"We have to practice. I do not know if it is going to take a month or a year. It depends on us".

And when you say practice, you mean meditation?

"Yes, meditation and thinking about impermanence and all the sentient beings".

When I talked to this Rinpoche, he said you can meditate and be a lot with yourself to be more compassionate, but also it is a good test to go out and meet other people to try out how compassionate you are. How do you see that?

"Firstly we just have to meditate and think about impermanence. It is the most important. And then yes to test, we go with the people and we talk. And we have to check am I doing this for myself? And then we exam ourselves. But firstly we have to meditate."

³⁸ Den anden nonne, jeg nævnte i selve teksten.

And when you go out to test your compassion do you sometimes get surprised that you are more or less compassionate than you thought?

“Yes. Sometime we get pas and sometime we get well. It happens. We are sentient beings. We are still practising the dharma. So it happens sometime that we do something for ourselves and not for other sentient beings. That is the reason we have to exam”.

And what do you think then? Do you think dammit?

“Yes, in my mind talking to myself it happens. Sometimes I do mistakes and I think oh, shit. I did this just for me, for my own sake. And then I just remind myself that I did wrong”.

How should compassion be spread out to the world? Through meditation or education?

“Both, maybe. As I said before, we all have love and compassion within us, but we do not realize. We are just so selfish. We only think of our family and friends. If we think, that like me she also wants to be happy and live happily. If we think in this way, it will be such a different”.

How would you place compassion into relative and absolute bodhichitta?

“I would not divide it. I am just practising compassion the same way in both”.

If you say that compassion is a Buddhist value among other values, how difficult is compassion compared with the others?

“Actually it is the easiest one, but we are so selfish that it is so difficult to practice”.

Would you say that you react in a more compassionate way than others do towards people in the streets?

“People would say if I give them money or food, she is very compassionate. It is not like that – even if we cannot help with money, food or clothing. Actually they are suffering from their cause – from their karma. We just pray that they quickly may be free of their suffering and attain Buddhahood”.

So it is more about praying for them than giving them money?

“Yes. Praying. Thinking for them. People may think if I give something to others, they can think like she is so compassionate, but it is not like that. If I can give them, I will give. If not, it is fine. I will pray for them”.

Is it necessary for you to know something about the one you are compassionate to, to be compassionate? Do you need to know something about my situation to be compassionate?

“No”.

Why not?

“Because all the beings are in the Samsara in this world because of the bad Karma, so even you are a rich guy and so prosperous, I can still be compassionate towards you. We are only here because of our bad karma, so we are still in this world suffering from many sufferings. We are all in the Samsara – may we all quickly attain the Buddhahood”.

So compassion is not situational?

“No, no, no”.

It is something you are all the time?

“Yes”.

Should you also be compassionate, when I am happy? When something good comes to my life?

“Yes. As I said before, we are still in Samsara because of the good and bad karma. If we were free of this, we would not be here the Samsara. We would attain the Buddhahood. So it is each and every moment we practice compassion. It is not depending on situations”.

12.4. Bilag 4: Mailuddrag fra Nadja Ulla Prætorius

Nadja Ulla Prætorius er psykolog (mag.art.) og desuden buddhistisk nonne gennem mere end 25 år. I forbindelse med sin ordinerings fik hun navnet, Gyurme Pema Choedron.³⁹

Kontakt: pemanadja@gmail.com

Nedenstående er uddrag fra mails, Nadja Ulla Prætorius har sendt til mig i forbindelse med en gennemlæsning af nærværende speciales ufærdige manuskript.

--

Generelt er der kæmpe kvalitetsforskel på de indledende 3 sider om buddhisme, og resten af manuskriptet. Årsagen er indlysende: de første bygger for en stor del på vandrehistorier om buddhismen, fremsat af ikke-buddhister og fremsat i et samsurium af buddhistiske begreber og vildfarelser om buddhismen!

Med andre ord: brug aldrig tekster skrevet af religionshistorikere mm. Hvis de overhovedet havde forstået en lyd af buddhismen, var de formodentlig selv blevet buddhister – og det er de ikke!

Buddhismen repræsenterer den mest udfoldede filosofi, der argumenteres frem i flere, stadig mere sofistikerede trin om fænomenernes natur, mm. Disse er fremkommet gennem streng logisk argumentation. Ved forskelligartede metoder kan den praktiserende via selverfaring få indsigt i sandheden i den filosofiske argumentation. Desuden er der skabt mange fremstillinger om buddhismen og den praktiserendes vej og anvist mange metoder på de forskellige trin for at komme praktiserende med forskellige forudsætninger i møde.

Selv har jeg studeret og mediteret seriøst i mange år, og jeg betragter mig stadig som begynder. Jeg er så begunstiget, at min lærer, H.E: Jetsün Khandro Rinpoche er formidabel til at fremstille den buddhistiske filosofi og lære, og helt systematisk anviser en praksisvej, der dækker hele feltet af den buddhistiske filosofi og lære. Det er ret unikt og til gengæld forudsætter hun, at man som hendes elev følger hendes anvisninger og er seriøs i sine studier og praksis.

³⁹ <http://pemanadja.dk/index.php/kort-om>