

## **Interview: "Dybest set er der ingen grund til at have fjender"**

**Steen Skovhus hævder, at buddhismen passer ind i det moderne tankesæt, der bebuder, at vi må tage hånd om vores eget liv, hvis vi vil have det bedre. Hvis man ikke har opdaget, at det også er sådan i kristendommen, får man let det indtryk, at man bare skal tage imod den ydre frelse. IKON har mødt Steen Skovhus til en samtale om etik, altruistisk meditation og det at blive bevidste mennesker sammen.**

*Af Lene Skovmark, åndelig vejleder og præst*

Steen Skovhus har praktiseret buddhistisk meditation i 30 år, men tog først tilflugt til Buddha, dharmaen og sanghaen for 12 år siden. Han er uddannet lærer og social-dynamisk vejleder, og er tilknyttet *Phendeling*, et center for tibetansk buddhisme, der ligger i Søborg. Og så er han formand for den nystiftede forening "Sammenslutningen af Tibetanske Buddhister".

Phendeling blev indviet i 2003, og det er ikke bundet op på en bestemt skole eller retning inden for den tibetanske buddhisme. Det smukke tempelrum danner ikke kun ramme for buddhistisk undervisning, men lejes ud til andre spirituelle grupper. Centeret arrangerer tværreligiøse arrangementer to til tre gange om året, og ifølge Steen Skovhus er formålet med centeret at være et ikke sekterisk sted, hvor alle skal føle sig velkomne:

"Dalai Lama, som er vores åndelige overhoved, arbejder for at slå bro mellem forskellige religioner, og har skrevet flere bøger om niveauet på den anden side af religionen. Han siger, at religionerne rummer en alment menneskelig etik, der udspringer af kærlighed og medfølelse. Derfor må man være villig til at aflægge løfte om ikke at tale negativt om andre religioner, når man tager tilflugt. Dette er også en hjørnesteen for vores spirituelle leder Lakha Lama."

### **Anvisninger til at håndtere livet**

Buddhismen passer godt for Steen Skovhus, fordi der er systematik, metoder og klare anvisninger til, hvordan du håndterer livet. Det savner han i kristendommen: "I folkekirken ved du aldrig, hvilken fortolkning du hører. Folkekirken har ikke gjort sig selv den ulejlighed at finde ud af, hvad det egentlig er man vil og står for."

For Steen Skovhus er det netop ansvaret for egen adfærd, der for 30 år fik ham til at søge mod buddhismen. Han har altid været spirituel og var som lille dreng fascineret af Mother Theresa. Senere blev han inspireret af de kristne mystikere Frans af Assisi, Theresa af Avila og Hildegard af Bingen. I begyndelsen af 1980'erne holdt han workshops på et Indre Missions seminarium og begyndte at stille spørgsmål ved kristendommens tanke om, at frelsen kommer udefra.

"Der er nogle diametrale modsætninger i, at vi skal frelses af en ydre magt, og at jeg som lærer står og siger til de unge, at de skal tage ansvar for deres liv. Der er et misforhold mellem nogle af dogmerne i det kristne og det, man reelt siger. I buddhismen findes der ikke en skabergud, som

styrer det hele, men man er selv ansvarlig for at arbejde på at blive frelst, at nå Buddha tilstanden. Hvis man endelig skal tale om et gudsbegreb, kan man sige, at 'gud' er den altruistiske kærlighed," forklarer han.

I 1988 mødte Steen Skovhus en kristen-buddhistisk forening og var i mange år kristen buddhist. Han oplever, at det er svært at leve som buddhist i en kristen kultur, hvor kultur, rammer og værdier er bygget op omkring det kristne. Men for 12 år siden tog han tilflugt - til Buddha, dharma og sangha'en - og blev optaget i det buddhistiske fællesskab.

### **Lykken er at kunne beherske sit sind**

Den grundlæggende etik i buddhismen handler netop om at lære at begå os i forhold til andre mennesker og i forhold til vores egne negative emotioner. Steen Skovhus forklarer, at altruistisk kærlighed er kærlighed til et andet menneske, bare fordi det er til. "Det er en 'overordnet' kærlighed, der er rettet mod den anden. Vi må øve os på at forholde os til andre mennesker med en kærlighed, der rækker ud over følelserne. Altruistisk meditation er træning i at bringe os selv ud over kun at elske den, der står os nær. Ideelt set er der ingen forskel på kærligheden til vores børn og naboens børn. Vi må øve os på at undgå at gøre folk til fjender, undgå at være negative og hænge andre ud. Dybest set er der ingen grund til at have fjender."

Han tilføjer, at, ud over meditationen, er det i relationen til andre mennesker, at vi kan øve os på at udvikle denne opmærksomhed. "Uden det andet menneske vil jeg aldrig kunne nå oplysningen. Det drejer sig ikke kun om at opøve en neutral holdning i verden og til andre, men vi indgår i et samspil og er genstande for hinandens arbejde med os selv. Til gavn for alle levende væsener."

Et andet centralt tema i buddhismen er, at alle har ret til at være lykkelige. Man er lykkelig, når man kan beherske sit sind. "Vi er lykkelige, når vi er frie for emotioner som aggressivitet, begær og jalousi og er herrer over vores måde at agere på. Det handler om at være opmærksom og ikke give efter for impulsen, når jeg bliver gal. Det kan selvfølgelig være nødvendigt at sætte grænser over for andre. Vi skal ikke være dumme, men vide hvad vi gør. Hvis jeg ikke kan beherske min vrede eller surhed, sender jeg negative vibrationer til andre som en dominoeffekt. Det er vigtigt at være opmærksom på, at det er mig, der har bolden og bestræber mig på ikke at skade andre mennesker. Gennem meditationen træner vi denne opmærksomhed," siger Steen Skovhus.

### **Begrebet tomhed tiltaler mange**

Ud over meditationen er det begrebet tomhed, der ifølge Steen Skovhus tiltaler mange. Det er et ofte misforstået begreb, som kræver nærmere forklaring: "Tomhed i vores forståelse er ikke, at tingene ikke eksisterer. Det gør de i høj grad - hopper du ud foran en bus, skal du sgu nok mærke det! Men det betyder, at det ikke eksisterer i den form, vi tillægger det. Vi vurderer ting ud fra, om vi synes om det eller ikke, ud fra egoets begær eller frastødning. Men hvorfor skal vi hele tiden rende rundt og sætte etiketter på? Når vi for eksempel præsenterer os for hinanden, lægger vi vægt

på titler, og hvad den anden laver, og glemmer at se mennesket. Her i centret ser vi neurologen diskutere med en arbejdsløs og it-ingeniøren i snak med en kontorassistent. Det er interessant at diskutere etik og åndelige temaer på samme niveau - hinsides hvem du er som person. Vi finder ind til at være mennesker sammen," siger han og fremhæver den ærgerlige og fremmedfjendske debat i forbindelse med indvandring og flygtningestrømme, der skaber en stor kløft mellem 'dem' og 'os'. Steen Skovhus ønsker større enighed i at se *alle* andre som medmennesker.

## **Boks:**

### **FAKTA**

- Buddhas lære: afstå fra skadelige handlinger, udfør kun de gavnlige; behersk dit sind.
- Som buddhist tager man tilflugt til Buddha, dharma (læren) og sanghaen (fællesskabet). Ved tilflugtsceremonien bliver man optaget i Buddha's menighed og træder formelt set ind på vejen mod oplysning.
- Når man tager tilflugt, må man være villig til at aflægge løfte om ikke at tale negativt om andre religioner.
- Lakha Lama er centrets åndelige overhoved og formand for velgørenhedsorganisationen Tibet Charity.

Citat s. 1: Religionerne rummer en almen menneskelig etik, der udspringer af kærlighed og medfølelse

Citat s. 2: Folkekirken har ikke gjort sig selv den ulejlighed at finde ud af, hvad det egentlig er man vil og står for.

Citat s. 3: Ideelt set er der ingen forskel på kærligheden til vores børn og naboens børn

### **Egen del i lykken? LENES FORSLAG: eftertanke ved artiklens forfatter**

Ja, hvad vil folkekirken egentlig? Meget af det, folk savner i kristendommen og finder andre steder, blandt andet i tibetansk buddhisme, findes faktisk i kirkens tradition. Men ofte godt skjult. Begreber som altruisme, lykke, tomhed og at arbejde på frelsen findes også inden for kristendommen. Den kristne etik er netop altruistisk, fordi den er motiveret af næstekærlighed. I klostertraditionen taler man om at opnå lykke gennem at beherske tanker og opøve dyderne. Begrebet tomhed, som fører til lykke, er beskrevet hos de kristne mystikere. Jeg møder jævnligt mennesker, der oplever at en forkyndelse af frelse uden gerninger fratager dem ansvar. Og det til trods for der i Det Nye Testamente lyder et kald til efterfølgelse og en fordring om fuldkommenhed. Paulus formaner de troende til at arbejde på deres frelse, endda med frygt og bæven! Der er megen visdom og praksis i buddhismen, og det enkelte menneske har frihed til at vælge sin vej. Men for at valget kan være frit, må folk vide, at der findes en åndelig praksis og en vej at gå i kristendommen. Folkekirken har meget at vinde ved at udfolde den spiritualitet, der ligger i dens tradition.