

# VÆR TRO MOD DIN EGEN BUDDHA

Egentligt var hun ateist, før hun i en sen alder blev døbt for at blive gudmor til sin kusines barn. Det var kort tid herefter, at Mia Lyhne første gang stiftede bekendtskab med den retning af buddhismen, som i dag trækker en rød tråd igennem hendes liv.

- Jeg har ikke altid søgt spiritualiteten og føler egentlig heller ikke, at jeg er synderligt spirituel i dag. Som de fleste andre unge, søgte jeg den gang rundt i alt muligt. Det var først, da min veninde introducerede mig til Nichiren Daishonins buddhisme, at jeg fandt det, der virkede for mig, fortæller hun.

-Jeg er lidt min egen buddhist, og jeg tror, det er ret vigtigt at finde sin egen måde at være det på. Du skal ikke bare følge med strømmen. Og det er vigtigt hele tiden at stille spørgsmål og tage stilling.

Mia Lyhnes søgen i buddhismen udsprang først og fremmest af de store drømme hun havde om en karriere som skuespiller.

- De fleste mennesker søger jo noget i tilværelsen. De har et problem, som de ikke rigtig kan håndtere, og så forsøger de alt muligt for at få det løst. Det er også lidt min historie. Jeg havde arbejdet hårdt på at slå igennem som skuespiller i lang tid og var bange for dårlige anmeldelser, castings og den slags. Det var først, da min veninde og kollega fortalte mig, at hun havde haft det på samme måde, at vi begyndte at chante sammen, og nu gør jeg det hver dag.

## BREMSEDE SIG SELV

At chante er beslægtet med meditation, men det er abso-

lut ikke det samme. Du reciterer mantraet: "Nam myoho renge kyo" mod Gohonzon, som er et tilbedelsesobjekt. Du gør det højt og ikke inde i hovedet. Indimellem nærmest råber jeg, når jeg fremfører det, for at få ordentlig kraft på. I modsætning til andre former for meditation sidder du også med åbne øjne mod Gohonzon og er meget bevidst om, hvad der foregår. Gohonzon er indskrevet af en buddhistisk munk i 1300-tallets Japan, som indså at alle mennesker indeholder buddhatilstand. En tilstand som kun kan frembringes ved at chante: Nam myoho renge kyo. Gohonzon betyder også "objekt til observation af ens eget sind" Gohonzon har ingen kraft i sig selv, men fungerer som et spejl. Ved at chante til Gohonzon får man mulighed for at se sit liv i et klarere lys. Buddhatilstanden er fremhævet i centrum af Gohonzon. Efterhånden som man fortsætter sin praktisering vil buddhatilstanden blive den grundlæggende i ens liv.

- Jeg chanter mest på at fremkalde min buddhatilstand og på at få mine mål og beslutninger til at gå i opfyldelse. I denne form for buddhisme fører begær til oplysning i modsætning til de fleste andre religiøse retninger, som opfatter begæret negativt. Her må du gerne begære, fordi det jo i virkeligheden blot er udtryk for, at du brænder inderligt for noget. Og begær er således motivationen for at sætte sig ned og chante.

Praktiseringen er også at handle og studere. Altså at omsætte sine Daimoku i hverdagen (Daimoku betyder at recitere "Nam myoho renge kyo")

Liv og sjæl mødte Mia Lyhne og hørte hendes fortælling om sit først skeptiske møde med buddhismen, og hendes efterfølgende historie om hvordan det hjalp hende til den succes hun i dag omgiver sig med. Hendes dejlige naturlige væsen og den stille historie om hendes erfaringer taler for sig selv.

AF OTTO KROG



Det er svært at sige, om jeg havde opnået min succes, hvis jeg ikke havde mødt buddhismen, men jeg er nu ret sikker på, at buddhismen har rigtig meget med min succes at gøre.

- Det er vigtigt at have et mål med sit liv. Nogen mennesker har svært ved at sætte mål, men det har jeg ikke problemer med. Jeg har altid lange lister af mål, som jeg godt kunne tænke mig at gøre til virkelighed, siger hun. Når jeg sidder og chanter, er det med det formål at få min buddhatilstand frem. Buddhatilstanden er en ud af de mange livstilstande vi har (F.eks. vrede sult osv.) Og det handler om at forstå at få de positive aspekter frem i de forskellige livstilstande. F. eks. det positive aspekt af vrede, hvor jeg kan bruge min vrede konstruktiv i passionen mod uretfærdighed for at skabe en bedre verden, (hvor det negative aspekt karakteriseres ved konflikt og et arrogant

begær efter at være bedre end andre).

- Når du chanter, får du din indre buddhatilstand frem. Og får dermed visdom fra et højere sted i dig selv. Det er som at pudse sit eget spejl.

Effekten af at chante viste sig først og fremmest i Mia Lyhnes karriere, der pludselig begyndte at lykkes.

- Når jeg blev bremsede i min karriere, før jeg blev buddhist, var det ikke kun omverdenen. De mange afslag gjorde, at jeg var superanspændt og megabange for, at jeg ikke var god nok. Jeg knoklede løs og fik undervisning af 117 lærere, men når jeg skulle til casting, vidste jeg næsten på forhånd, at jeg ikke fik rollen. Men da jeg begyndte at

chante, begyndte jeg langsomt at tro på, at jeg kunne. - Det er svært at sige, om jeg havde opnået min succes, hvis jeg ikke havde mødt buddhismen, men jeg er nu ret sikker på, at buddhismen har rigtig meget med min succes at gøre. Små ting begyndte at lykkes, og så gav det mig troen på, at det virkede, så derfor fortsatte jeg og begyndte at tro mere og mere på det. Det gav også meget mening at jeg, når jeg chantede, blev jeg mere bevidst om at give til publikum frem for bare at ville elskes. Det gav mening at chante på hvad jeg gerne ville gi. Nichiren Daishonin siger, at man skal blive mester over sit sind, snarere end at lade sit sind mestre en.

#### MELLEMLIVET OG TROEN OG TVIVLEN

I begyndelsen var jeg da skeptisk over for det hele og var bange for, at jeg var havnet i en eller anden sekt. Men hele filosofien bag var jeg meget enig i, og jeg synes hele tiden, når jeg læste noget eller hørte nogen fortælle, at der var ret mange guldgruber, der gav rigtig meget mening.

- Det krævede og kræver selvdisciplin at sætte sig og chante, og det kan godt være svært. Du skal også helst tro, det er jo så danset meningen med det, men det kan også godt være svært, fordi der altid vil være tvivl i den indeni og modstand på at tro på sit eget livs potentiale.

- Når jeg i starten chantede på en rolle, var der også meget >





#### SOKKA GAKKAI INTERNATIONAL

(Værdiskabende samfund)

SGI er en verdensomspændende buddhistisk forening, som har mere end 12 millioner tilhængere. For SGI medlemmer er buddhismen en praktisk filosofi til individuel styrke. Det gør individet i stand til at udvikle sig selv og tage ansvar for sit eget liv. Støtte til fred, kultur og uddannelse, er centralt i SGI's aktiviteter.

#### NICHIREN DAISHONIN.

I 1300-tallets Japan blev munken Nichiren Daishonin oplyst og indså, at alle mennesker indeholder buddhatilstand, som kun kan frembringes ved at chante "nam myoho renge kyo". Det gjorde ham til en kontroversiel skikkelse i datidens feudale samfund, hvor man mente at kvinder skulle genfødes som mænd for at opnå buddhatilstand.

Nichiren Daishonin efterlod sig Gohonzon, for at alle mennesker i fremtiden skulle blive i stand til at opnå den samme oplysning som han selv. Han forudsagde, at læren ville sprede sig til hele Verden i kraft af almindelige menneskers praktisering af buddhismen.

#### DAISAKU IKEDA.

Ikeda er den nuværende internationale præsident for SGI. Han har grundlagt adskillige institutioner med uddannelse, kultur og forskning. Han er en produktiv forfatter, poet og fredsaktivist og er anerkendt i hele verden som en af de ledende formidlere af buddhismens tidløse budskab til menneskeheden.

tvivl og en indre stemme der sagde, at jeg ikke kunne få den. Men der kom også et strejf af Tro indefra. På den måde var det både troen og tvivlen, der konkurrerede med hinanden. Som et cykelløb, hvor det først var den ene og så den anden, der havde førertrøjen. Formig var det meget nyt, at den positive tro dukkede op. Buddhismen handler hele tiden om at få tvivlen væk og hente troen frem i sit liv. – Don't harbour doubt. Og det er så fedt når det lykkes!! Jeg kan stadig huske første gang, jeg fik en rolle, jeg havde chantet på at få. Det var en jeg virkelig gerne ville have. Og jeg var så vant til, når der var noget jeg rigtig gerne ville, at så lykkedes det ikke, så det var svært at tro på, men gennem at chante rigtig meget, fik jeg til sidst troen frem og så fik jeg rollen. Nogen gange kan det godt være en hård kamp hver dag, men jeg synes, det er super godt redskab at have i mit liv, og det er så fint at kunne chante på hvad som helst. Både sine egne små mål i dagligdagen, store mål, for andres lykke og for det store mål som alle i SGI chanter for, Fred i Verden og Alle menneskers lykke. Buddhismen handler om respekten for hvert enkelt men-

neske. Jeg prøver faktisk på at chante på at gøre ting, med det formål at gøre andre lykkelige. Det lyder så helligt, og nogengange bliver jeg også alt for selvoptaget, men det er meget vigtigt i Buddhismen. Jeg synes, det på den måde kommer til at give en dybere mening i sidste ende. "Fredens vidunderlige kunster hengives sig fuldstændigt til at forbindeetsmukt menneskehjertemedetandet" (Daisaku Ikeda)

Buddhismen hjalp også Mia Lyhne frem til den indsigt, at det er muligt at tage det fulde ansvar for sit liv.

Buddhismen har lært mig at forstå, at et hvilket som helst problem dybest set er brændstof til udvikling. Når jeg indimellem forstår og husker det, så er problemer ikke længe en blokering, men en udfordring jeg kan vælge at tage op og dermed ekspandere mit liv endnu mere.

- Det er ret vigtigt at forstå, at Gohonzon som man chanter til, ikke er noget udenfor dig selv eller en Gud, det er inde i dig. Det er vigtigt ikke at falde i den fælde, hvor vi fæster vores håb op på, at vore bønner bliver besvaret af buddhaer, Guder eller andre overnaturlige kræfter. Daisaku Ikeda siger, at essensen af en sådan tro er eskapisme. Selv når vi åbenlyst lider, vil man med den slags tro tendere til at undgå at kigge på sit problem. Man har ikke modet til

det, eller handler ikke for at ændre situationen. Man kan sige at Tro på den måde blot bruges til at gemme sig bag i et forsøg på at undgå at håndtere virkeligheden. Daisaku Ikeda siger, hvis vi kunne gå rundt ved bjergets fod, og i praksis aldrig gør noget for at bestige det, vil vi aldrig nå toppen uanset hvor lang tid der går. Hvis vi undgår vores eget livs udfordringer, vil vi aldrig blive i stand til at styrke og udvikle os selv.

Det er derfor, det handler så meget om at rejse sig selv i sit eget liv og overvinde sine egne forhindringer. Dermed overkommer du dine svage sider og vinder i dit liv. Man kalder det at gøre Menneskelig revolution.

#### DET HANDLER OM AT VÆRE SIG SELV

Mia Lyhne er overbevist om, at buddhismen har en positiv effekt på flere planer af hendes liv.

- Jeg synes, det er vigtigt, at finde det der virker for en.  
- Jeg er buddhist, og det er jeg glad for. Nogen tror måske, at man skal være perfekt for at være buddhist. Men det skal man ikke. Men man skal bare være sig selv, Menneske med alt hvad det indebærer!

Læs mere om SGI på [www.sgi-dk.org](http://www.sgi-dk.org) og [www.sgi.org](http://www.sgi.org)

## SKØNHEDS- PLEJE FOR KROP OG SJÆL

SmukOnline.dk er Danmarks nye samlingssted på nettet, når det drejer sig om sundhedspleje for krop og sjæl og velvære generalt.

Læs artikler, bliv inspireret, spørg andre til råd og find de bedste udvalg af klinikker og forhandlere.

FORKÆL DIG SELV, KLIK IND PÅ  
[WWW.SMUKONLINE.DK](http://WWW.SMUKONLINE.DK)