

Kort introduktion til buddhisme

Shomon Pia Trans

shomon@tendai.dk, www.shomon.dk

Dette materiale kan frit anvendes til undervisningsformål i skoler og gymnasier. Anden anvendelse, herunder kommerciel anvendelse, må kun ske efter nærmere aftale med forfatter.

Indledning

Buddhismen er en religion som på den ene side er omkring 2500 år gammel, og på den anden side lige så ny som dagen i dag. En religion uden en almægtig gud, men med mennesket som ansvarlig for sit eget liv. Vi søger alle lykke. Enhver bestemmer selv hvad de vil fylde i deres liv, og enhver tager selv ansvaret for sit liv og sine handlinger. Det er essensen i buddhismen.

Buddhismen handler om at finde den sande lykke, og lære at se hvordan verden i virkeligheden er. Udgangspunktet er, at når man ser virkelighedens sande natur, vil man én gang for alle fjerne al lidelse fra sit liv. For at hjælpe denne forståelse på vej, giver buddhismen et sæt arbejdshypoteser, og buddhister afprøver disse hypoteser. Buddhister forventes ikke at tro på færdige dogmer, men de forventes at have nok interesse i dem til at teste deres sandhed. Buddhister er ikke perfekte mennesker, de er ikke engang nødvendigvis lykkelige mennesker, men de prøver på at blive det.

Buddhismen bliver nogle gange kaldt en erfaringsreligion. Det er fordi buddhisme ikke kun er noget man tror på – det er i høj grad noget man gør. Man skal gøre sig sine egne erfaringer med Buddhaens belæringer. De buddhistiske læresætninger giver ingen nytte hvis man bare tror på dem. De skal afprøves, indtil man ved om de virkelig er sande, og de skal omsættes i handling. Buddhaen sagde faktisk, at ingen skulle tro på noget bare fordi han sagde det: man skulle teste det, og se for sig selv om det gav mening.

Buddhismens historie

Buddhismen startede med en indisk mand, Siddharta Gotama, som senere blev kendt som Shakyamuni Buddha.

Man kender faktisk ikke så forfærdeligt meget til den historiske Buddhas liv. Der er masser af legender om ham, men meget lidt af legendernes stof kan verificeres. Det er egentlig heller ikke så vigtigt – de buddhistiske doktriner er lige interessante og relevante, om den historiske Buddhas liv kan dokumenteres eller ej. Buddhismen er ikke afhængig af sin grundlægger, fordi der netop ikke er tale om at ”tro” på ham som person. På samme måde er sandheden i Pythagoras’ læresætning jo heller ikke afhængig af den historiske person Pythagoras – den er sand i sig selv, uafhængigt af ham som person.

Shakyamuni Buddha

Ifølge traditionen blev den historiske Buddha født for næsten 2500 år siden, år 463 før vores tidsregning, som en prins i et lille kongerige i det der nu er det sydlige Nepal. Der er dog stor usikkerhed omkring årstallene, som varierer fra 480 til 400 før vor tidsregning, og meget peger på at hans familie var indflydelsesrige politikere, snarere end decideret royale. Hvorom alting er: han blev født for lang tid siden, i det nordlige Indien, i en velstående og magtfuld familie, og blev givet navnet Siddharta Gotama. Legenden siger at skønt Siddharta voksede op i luksus, erkendte han alligevel begrænsningen i et liv i luksus, og han indså at selv ikke de største rigdomme kunne beskytte ham mod lidelse. En dag forlod han paladset, og oplevede

hvad traditionen kalder ”de fire syn”: han så en gammel mand, en syg mand, en død mand, og til sidst en hellig vandrer. Om de tre første syn forklarede tjeneren, til Siddharta forskrækkelse, at ”det kommer til os alle”. Om den hellige vandrer forklarede han, at der var tale om en som havde sat sig ud over det almindelige liv, i et forsøg på at løse selve livets gåde.

Siddharta besluttede på stedet, at det var den vej, han ville vælge. Han ønskede at kende sandheden om livet, og at finde en løsning på den tilsyneladende uundgåelige lidelse. Samme nat forlod han sin kone og nyfødte søn, og vandrede væk fra paladset.

Det siges at hans søgen efter lykke varede seks år. Han fulgte forskellige lærere, og forsøgte sig med de strengt asketiske praksisser som var den tids religiøse ideal. Til sidst havde han nærmest sultet sig selv ihjel, og en dag gik det op for ham, at al hans søgen ville være forgæves hvis han døde inden han havde fundet det svar han længtes efter. Han erkendte da sandheden om Middelvejen: at både et overfladisk liv i afskærmet luksus og en livsfornægtende askese var hindringer for hans søgen. Han modtog en ofring af rismælk fra en ung pige, genvandt sin styrke, og besluttede at sætte sig i meditation under det træ der senere blev kendt som Bodhi-træet (oplysningens træ), indtil han kendte alle tings sande natur.

Buddhaen brugte hele sit liv på at videregive sin lære til andre. Han døde i følge traditionen da han var 80 år gammel, år 383 før vores tidsregning (igen er årstallene usikre) af en madforgiftning. Umiddelbart inden sin død sagde han, at sanghaen ikke skulle finde en ny leder efter ham, men udelukkende leve i deres fællesskab med hans belæringer som deres vejleder. Deres fællesskab var grundlagt ud fra princippet om, at enhver som søgte oplysning, havde brug for en ”spirituel ven” - en som kendte vejen, og kunne støtte nye søgende. Der er aldrig nogen som har hævdet at være Buddhaens efterfølger som leder af den samlede sangha, men ideen om en spirituel ven har overlevet – det er blandt andet det, der er den ordinerede sanghas funktion i dag i de fleste Mahayana traditioner.

Tiden efter Buddhaens død

Efter Buddhaens død fortsatte den buddhistiske sangha således deres liv uden en egentlig leder, og dermed også uden en overordnet autoritet som kunne afgøre tvivlsspørgsmål. Tidligere ville munke og nonner gå til Buddhaen hvis de oplevede tvivl eller uenighed om fortolkningen af hans foredrag. Dette var ikke længere en mulighed, og derfor begyndte de forskellige grupperinger at udvikle både praktiske og doktrinære forskelle. Det var begyndelsen på de mange forskellige buddhistiske skoler vi ser i dag.

Buddhismen i dag

Ofte opdeler man buddhismen i tre grupper: ”Hinayana”, Mahayana og Vajrayana, som i det følgende vil blive kort gennemgået. Hinayana er af flere årsager et udtryk der bør undgås. For det første er der ikke noget egentligt belæg for at samle de skoler der refereres til med udtrykket i én kategori, og for det andet er selve ordet Hinayana et nedladende udtryk, som

de tidlige Mahayana buddhister valgte at bruge af polemiske årsager. Der har aldrig været en skole som har henvist til sig selv som Hinayana, alene af den årsag at ordet betyder den Inferiøre eller Mindreværdige Vej (omend det ofte fejloversættes som den 'Lille Vej'. Hvorfor anstrenge sig for at følge den Mindreværdige Vej, når udtrykket i sig selv antyder muligheden for en bedre..?

I stedet kan man tale om 'sydlig buddhisme', selvom dette udtryk heller ikke er perfekt dækkende. Den såkaldte sydlige buddhisme har i høj grad bredt sig mod nord og vest. Et andet anvendt udtryk er 'tidlig buddhisme', men heller ikke det er passende, da det ikke tager højde for de store udviklinger der skete indenfor denne gruppe af skoler efter Mahayana bevægelsen var opstået. Man skal huske, at der egentlig ikke er nogen tungtvejende grunde til at samle disse skoler i ét, da denne inddeling ikke som sådan er et resultat af udviklingen i buddhismen. Den er snarere et senere forsøg på retrospektivt at kategorisere og således forstå de mange forskellige (nogle gange decideret modstridende) belæringer, der findes i de buddhistiske tekster.

Theravada

I dag er det kun Theravada af de 18 forskellige tidlige skoler der stadig er aktiv. Theravada finder man for eksempel i Burma, Thailand og Sri Lanka.

Skolen bygger på den tekstsamling man kalder Pali Kanon. "Pali" er sproget, teksterne er nedskrevet på. "Kanon" betyder rettesnor eller doktrin, som den eksempelvis kommer til udtryk i en religiøs tekstsamling – altså en slags rettesnor for de der følger Buddhaens lære. Nogle gange vil man høre, at teksterne i Pali Kanon er direkte nedskrivninger af Buddhaens belæringer. Det er de ikke nødvendigvis, da de bygger på en mundtlig tradition, som meget vel kan have ændret sig gennem de 4-500 år der gik fra Buddhaen levede til nedskrivningen startede. På den anden side sandsynliggøres det, når man sammenligner Pali Kanon med de tibetanske og kinesiske fragmenter der er bevaret af samme tradition, at der er tale om én grundlæggende tradition, da der kun er få uoverensstemmelser.

Teksterne bærer på flere måder præg af at stamme fra en mundtlig overlevering. De er præget af gentagelser, der er tit en udpræget rytme i dem, og de er oftest forholdsvis korte. Disse tekster, også kaldet suttaer, indledes da også traditionelt med "Således har jeg hørt", da de siges at være blevet reciteret på de buddhistiske rådssamlinger af Buddhaens discipel og personlige oppasser, Ananda.

Theravada skolen er i høj grad en monastisk tradition, altså en tradition som først og fremmest retter sig mod tempel- eller klosterlivet. Man benægter ikke at lægfolk (ikke-ordinerede tilhængere af en religiøs tradition) i teorien kan opnå oplysning, men i Theravada skolens tekster siges det at hvis det sker, må vedkommende lade sig ordinere den samme dag, ellers vil de dø. For virkelig at kunne praktisere Buddhaens lære forudsættes det, at man træder ind i den monastiske sangha, altså lader sig ordinere som munk eller nonne. De fleste steder er nonne-samfundet desværre uddødt, men der er alligevel en del kvinder som lever et monastisk liv, baseret på Theravada skolens lære.

Nogen vil hævde at Theravada skolen er det nærmeste vi kommer Buddhaens oprindelige

lære, men her er det meget vigtigt at skelne mellem skriftgrundlaget og traditionen. Skønt Pali Kanon er det nærmeste vi kommer Buddhaens ord, er der ikke grund til at tro at Theravada skolen er mindre påvirket af den omgivende kultur end nogen anden skole.

Mahayana

Størstedelen af de skoler der har bredt sig mod nord og øst er de senere tilkomne Mahayana skoler. Mahayana bevægelsen startede i Indien, omkring hundrede år før begyndelsen af vores tidsregning. Til at begynde med var det munke indenfor de eksisterende skoler der tegnede den nye bevægelse, og den drejede sig først og fremmest om omformuleringer af tidligere buddhistiske grundbegreber. Der har aldrig været tale om en samlet skole ved navn Mahayana. Der kom skoler som baserede sig på Mahayana bevægelsens tanker; dem kalder man Mahayana skoler, men bevægelsen som sådan var aldrig en sammenhængende enhed. En væsentlig ændring i forhold til den eksisterende buddhisme var ideen om lægfolks spirituelle status. I den tidlige buddhisme forestillede man sig ikke at andre end munke og nonner kunne leve et oplyst liv, men med Mahayana bevægelsen kom der ny fokus på lægfolk, som ifølge de nye tanker kunne leve deres verdslige liv med nøjagtig samme grad af spirituel frihed som munkene.

Når en religion ikke bygger på en alvidende og almægtig skaber-gud, åbnes der naturligvis for, at den kan forandre sig, og således hele tiden tilpasse sig de samfundsmæssige forandringer. Det har buddhismen da i høj grad også gjort, og ikke bare med starten af Mahayana, selvom det nok er den mest markante udvikling. Faktisk har buddhismen udviklet sig i så mange forskellige retninger at det ind imellem kan være svært at se hvad det egentlig er, der binder de forskellige buddhistiske skoler sammen. En af grundene til at buddhismen er så mangeartet i dag, er at den er blevet farvet af hver enkelt ny kultur den er kommet til, samtidig med at den har farvet kulturene. For eksempel er buddhistiske tekster altid blevet oversat til lokale sprog, ligesom dens traditioner er blevet ”oversat” til det lokale verdensbillede. Et andet eksempel er buddhismens forhold til guder. I den traditionelle buddhisme er der masser af guder, men ingen af dem er almægtige, ingen af dem har skabt verden eller menneskene, og ingen af dem er evige. De er væsner der fødes, lever og dør, fuldkommen som mennesker gør. Guderne i buddhismen opfattes typisk som nogen man kan appellere til i verdslige anliggender, hvis man for eksempel ønsker sig en god høst, sikker børnefødsel, eller rigdom. De relaterer sig til de oprindelige guder i de forskellige lande buddhismen bredte sig til. I Indien forlader man sig således på de hinduistiske guder, i Japan har landets oprindelige Shinto guder stor indflydelse, og også i både Thailand og Tibet har buddhismen blandet sig med landenes oprindelige religioner.

Mahayana buddhismen er den form for buddhisme der findes i eksempelvis Kina, Vietnam, Japan og Korea. Der er store forskelle imellem de enkelte Mahayana skoler, men alle relaterer de sig til den udvikling mod nogle nye værdier som Mahayana bevægelsen stod for. For eksempel har udviklingen af medfølelse og kærlig venlighed en mere fremtrædende plads i Mahayana buddhismen, ligesom Bodhisattva-vejen her ses som idealet for alle praktiserende. En bodhisattva er en aspirerende Buddha, og i den tidligere buddhisme blev denne vej set som meget lang og svær, og ikke noget for den almindelige munk eller nonne – for slet ikke at tale om lægfolk.

En vigtig tilføjelse i Mahayana buddhismen er ideen om at alle har Buddhanatur. Buddhanaturen er levende væsners potentiale for fuldkommen oplysning, det der gør at enhver kan blive en Buddha under de rette omstændigheder. I visse buddhistiske skoler forestiller man sig, at der findes væsner uden mulighed for oplysning, men i mange Mahayana skoler tænker man at alle har Buddhanatur. Buddhanatur er noget der aldrig kan forsvinde eller ødelægges, men som man ikke umiddelbart kan få øje på. Med ideen om Buddhanatur bliver bodhisattva idealet langt mere tilgængeligt, da man forsikres om ens mulighed for succes, fordi enhver har det fulde potentiale til at blive en Buddha.

Med Mahayana buddhismen kom også tilbedelsen af Buddhaer, Bodhisattvaer og sutraer. Sutraer er hellige skrifter; videreudviklinger af de oprindelige suttaer, der som tidligere nævnt regnes for direkte nedskrivninger af Buddhas ord. Mahayana sutraerne anses ikke for at være Buddhaens ord, men alligevel mener Mahayana buddhister at de bedre udtrykker Buddhaens egentlige mening eller intention.

Mahayana buddhismen var, i modsætning til den tidlige buddhisme, fra starten en skriftlig tradition, hvad der da også har præget værkerne. Hvor suttaerne fra Pali Kanon bærer præg af at være mundtligt overleveret gennem århundreder, er Mahayana sutraerne tydeligvis beregnet til skriftlig videregivelse. Ordene sutta og sutra er henholdsvis pali og sanskrit ord for en prædiken eller et foredrag, oprindeligt enten i betydningen tråd (som i det danske sutur) eller som en afledning af sanskrit ordet sukta, som betyder ”godt sagt”.

Vajrayana

Vajrayana er buddhisme som bygger på Mahayana, men tilføjer esoteriske (hemmelige, kun for særligt indviede) praksisformer som mudraer (håndtegn), mantraer (remser) og mandalaer (billeder). Disse tre former relaterer sig til henholdsvis krop, tale og sind, og tanken er, at man ved at engagere alle aspekter af sit væsen nemmere kan skære igennem uvidenhed og få en direkte oplevelse af sin Buddhanatur. Vajra betyder tordenkile eller diamant, og navnet bruges til at illustrere at dette er en voldsom, direkte vej til fuld erkendelse. Det er også navnet på et af de symbolske værktøjer man bruger i Vajrayana, et slags lille spyd som repræsenterer det maskuline aspekt, hvor klokken repræsenterer det feminine.

Vajrayana buddhismens skriftlige grundlag er, udover Mahayana sutraerne, også tekster som kaldes Tantra. Disse tekster opstod i Indien omkring det 4. århundrede i forbindelse med en generel tantrisk bevægelse, der kom til at præge både buddhismen, hinduismen og jainismen. Nogle gange kaldes Vajrayana også Mantrayana, esoterisk buddhisme, tantrisk buddhisme eller Diamantvejen.

Det er svært at beskrive Vajrayana buddhismen ordentligt i en bog, ikke mindst fordi så mange af de vigtige elementer er del af den esoteriske tradition, hvilket vil sige at der kræves særlige initieringer for at kunne lære om dem.

Vajrayana buddhismen spredte sig først og fremmest nordpå, til Tibet og de omkringliggende lande, men også til Kina, Korea og Japan. I dag findes den især i Tibet og Japan.

Vestlig Buddhisme

Buddhismen har ikke været længe i Vesten, men ikke desto mindre er det tydeligt at vores verdenssyn sætter sit præg på de ældgamle belæringer.

I Vesten læner vi os meget op ad videnskaben, og vi vil gerne have en videnskabelig forklaring og godkendelse af de buddhistiske metoder. Dette er der da også opbakning for hos mange buddhistiske mestre, eksempelvis Dalai Lama som har udtalt, at hvis der viser sig at være uoverensstemmelser mellem buddhismen og videnskaben, må buddhismen ændre sig.

Med de redskaber vi nu har til rådighed, kan man se at vi rent faktisk kan træne sindet, fuldkommen som buddhismen forudsætter. Hjernen forandrer sig hvis man træner en given bevægelse – men den forandrer sig også hvis man træner en given mental bevægelse, altså tænker på en særlig måde. Det har vist sig, at når man mediterer, er der stor aktivitet i de dele af hjernen der har at gøre med positive følelser. Det er egentlig ikke så overraskende, men det virkelig interessante er, at hjernen hos erfarne mediterende synes at være anderledes end hos ikke-mediterende, fordi den stadige aktivitet i de centre der har med positive følelser at gøre, har gjort disse områder fysisk større. Det ser simpelthen ud til, at erfarne mediterende er blevet bedre til at være lykkelige! Undersøgelser har også vist at blodets indhold af visse hormoner kan ændres gennem meditation, så immunforsvaret styrkes, og man ikke oplever så meget stress.

En anden meget tydelig forskel mellem den traditionelle asiatiske buddhisme og buddhismen i vesten er, at hvor der i de oprindelige buddhistiske kulturer generelt er ret stor forskel på lægfolks og de ordineredes praksis, ser vi her en sammensmeltning af de to. Langt de fleste, hvis ikke alle, vestlige buddhister mediterer dagligt og studerer de buddhistiske tekster; ting som ellers typisk har været forbeholdt munke, nonner og præster.

Religion eller filosofi?

Meget ofte sætter folk spørgsmålstegn ved, om buddhismen egentlig er en religion. Svaret er nemt: Buddhismen er et sammenhængende kompleks af belæringer, praksis og etik, som bygger på tro, så – ja, det er den. Troselementet er bare helt anderledes end vi i Danmark er vant til, fordi vores kultur er baseret på en monoteistisk religion, som er opbygget omkring en skabende og styrende guddom.

Nogle gange spørges der hvad ”ægte” buddhisme er – ofte fordi folk har set buddhister handle anderledes end de måske synes at buddhister bør. Der findes ikke nogen ”ægte” buddhisme.

Buddhismen har ikke noget samlende organ, ikke nogen central kirke eller et helligt skrift, som kan afgøre hvad der er rigtigt, og hvad der er forkert.

Shakyamuni Buddha udpegede aldrig en efterfølger; i stedet bad han munkene og nonnerne om at leve med Dharmaen som deres lærer. Det har betydet at buddhismen har udviklet sig i

mange forskellige retninger. Der er ingen af disse retninger der kan udpeges som den ægte buddhisme – de er alle produkter af de samfund de er opstået i, ligesom Shakyamuni Buddhas buddhisme var et produkt af det samfund han levede i.

Buddhistisk filosofi

Buddhismen, de måder den praktiseres på, og hele dens historie og udvikling, bæres af et sæt doktriner som forskellige mennesker til forskellige tider har forsøgt at videregive: det er det man kan kalde buddhistisk visdom, teori eller filosofi.

Det er et ganske omfattende område, ikke mindst fordi der, som tidligere nævnt, ikke findes nogen samlende myndighed i buddhismen. Derfor har de forskellige skoler udviklet forskellige doktriner, men der er dog nogle doktriner som er fælles for alle buddhister, og de vil blive gennemgået i det følgende.

De Fire Forædlende Sandheder

De Fire Forædlende Sandheder er den første belæring, Shakyamuni Buddha gav. De handler om lidelse, og om hvordan den kan undgås. Eftersom Shakyamuni Buddha selv sagde: ”Jeg underviser kun i lidelse og lidelsens ophør”, er det tydeligt, at de står centralt i den buddhistiske lære. Det var jo fordi Shakyamuni Buddha som ung mand så at lidelse syntes at være uundgåelig, at han fravalgte sit nemme liv i luksus, og i stedet forlod kone, barn og regeringsmagt for at søge sandheden om denne lidelse.

Sandhederne omtales som ”forædlende” fordi en fuldkommen erkendelse af dem vil virke forædlende på sindet. Man kan også høre dem omtalt som ”kendsgerninger”, og det er i virkeligheden det de er: kendsgerninger om livet. Det er ikke sandheder man skal tro på – det er rene kendsgerninger, som man kan vælge at forholde sig til eller ej. Man kan også betragte dem som arbejdshypoteser; oplæg til en undersøgelse af sit eget liv.

Helt kort kan de fire opsummeres som:

- livet indeholder lidelse,
- jeg skaber denne lidelse når jeg ønsker at ting skal være anderledes end de er,
- lidelsen kan forsvinde hvis jeg holder op med at skabe den, og
- der er en helt præcis træning jeg kan følge for at lære at lade være med at skabe lidelse.

Den Første Sandhed: Al eksistens indebærer lidelse

Det lyder umiddelbart voldsomt, men i ordet lidelse ligger alle former for utilfredshed, irritation, ubehag, smerte og sorg. Har alle ikke prøvet at nå et punkt, hvor livet er noget møg? Eller bare irriterende, som for eksempel når nogen handler anderledes end man synes de burde? Alle møder sorg, smerte, utilfredshed, angst, usikkerhed, tristhed. Det er alt sammen det, den første sandhed handler om. Livet er svært. Det er helt uundgåeligt. Selv under den største glæde kan man finde en svag fornemmelse af angst over livets og lykkens skrøbelighed, fordi vi intuitivt godt ved at alt vil forgå.

En meget almindelig misforståelse er, at den første sandhed siger at ”livet er lidelse”, et noget overvældende udsagn, som naturligvis heller ikke er rigtigt. Livet *indeholder* lidelse; at

være født som menneske betyder at man vil møde lidelse. Nogen opfatter buddhismen som pessimistisk. Det er den ikke – den er realistisk!

En læge diagnosticerer diverse lidelser hver eneste dag; betyder det at hun så er pessimistisk? Buddhaen ønskede at finde en løsning på lidelse, men for at det kan lykkes, må man naturligvis finde ud af hvad lidelse er; hvor den kommer fra, og hvordan den skabes. At lære lidelse at kende er ikke det samme som at skabe den – det er at skabe grundlag for at fjerne den, eller rettere for at holde op med at skabe den.

Den Anden Sandhed: Der er en årsag til lidelse

Vi skaber selv vores lidelse, gennem vores tilknytninger til ting som forandrer sig. Vi søger sikkerhed i det vi kender, og vi vælger at glemme at det vi kender uundgåeligt vil forandres. Når noget man er knyttet til – som for eksempel en ting, et menneske, et forhold, eller et selvbillede – forandrer sig, vil man opleve en eller anden grad af smerte ved denne forandring. Man kan også sige, at vores omgivelser, i al deres omskiftelighed, udsætter os for forandringer, men at vi selv skaber vores lidelse med vores tanker, tilknytning og begær. Forandringer sker, mens lidelse er noget, den enkelte vælger.

Der er altid ting vi gerne vil have; måske tryghed, sikkerhed, materielle ting, følelsesmæssige oplevelser, status, anerkendelse eller særlige forhold til andre, og så udtænker vi planer, fantaserer om den store lykke vi enten vil opleve i fremtiden, eller har oplevet i fortiden – men vi ser sjældent det, der er lige foran os; det nuværende øjeblik, som i virkeligheden er det eneste, vi har. Vi rækker hele tiden ud efter noget, i håb om at det (hvad end det nu er) kan gøre os lykkelige. Man kan bruge hele sit liv på at jage ting udenfor en selv, på at få verden gjort ”rigtig”, men uanset hvor mange anstrengelser man gør sig, vil man aldrig have varig succes med det.

Buddhismens løsning er at tage sko på, i stedet for at lede efter et stykke skind som er stort nok til at dække hele verden. Buddhister arbejder ikke på at ordne hele verden, for de har indset at det ikke kan lade sig gøre. I stedet arbejder de på at lære at reagere perfekt på verden, og de øver sig i at acceptere det der ikke kan ændres, for de har indset at det er deres manglende accept der skaber lidelse.

Den Tredje Sandhed: Lidelsen kan ende

Det er egentlig allerede blevet antydnet i den anden Forædlende Sandhed, men her bliver det gjort helt klart: der er en vej ud af lidelse. Ifølge buddhismen er det vores begær og tilknytninger der er grunden til vores lidelser. Vores uvidenhed, vores manglende kendskab til livets sande natur, gør at vi hele tiden ønsker os noget andet end det der er; nyt tøj, ægte kærlighed, et spændende arbejde, fred på jorden... Vi nægter at indse, at livet er foranderligt og forgængeligt.

Det kan være svært at tro på, men i følge buddhismen er det ikke desto mindre sandt: Det kan lade sig gøre at leve i fuldkommen, varig lykke. Ikke en lykke der kommer af at verden endelig får taget sig sammen til at opføre sig ordentligt, men en lykke der kommer af at man selv lærer at se verden som den er.

Den tilstand hvor vi ser livets sande natur, ser at det er vores egne begær der skaber vores lidelse, og derfor holder op med at skabe den, kaldes Nirvana. Nirvana er altså ikke en slags

himmel, eller et sted man kan komme hen – det er det sunde sind, der forstår livet. Nirvana er umuligt at beskrive med ord, det kan kun forstås gennem en direkte oplevelse. Nirvana er ikke afhængigt af årsager og omstændigheder, det er ikke skabt, og kan således heller ikke forgå. Det er det ikke-betingede. Dermed kan man måske sige, at det at opleve Nirvana svarer til fuldkommen stilstand eller fravær af alt det betingede: alle de ting, ord, tanker og følelser, der udgør vores almindelige liv. I oplevelsen af Nirvana stopper alle disse ting, i en oplevelse som er udenfor tid og rum.

En der har opnået Nirvana, kaldes en Arahat. En Arahat vil, når han eller hun dør, opnå Parinirvana, som er en frigørelse (eller egentlig en udslukkelse) af både krop og sind, og der vil således ikke ske nogen genfødsel. At blive en Arahat er målet for den tidlige buddhisme, hvor man i Mahayana buddhismen ikke ”kun” stræber efter at blive en Arahat. Her er idealet at blive en fuldkommen oplyst Buddha, og vejen er Bodhisattvaens; en som nok har opnået Nirvana, men som bevidst vælger at lade sig genføde igen og igen, lige indtil alle andre levende væsner også er oplyste.

Den Fjerde Sandhed: Der er en vej til at ende lidelse

Denne vej kaldes den Ottefoldige Sti, og alle kan bruge den til at opnå Nirvana. Den peger på et sæt af forhold man kan ændre for derved at rense, styrke og træne sindet, så man kan opnå fuld erkendelse. Helt konkret består den af:

1. Ret syn
2. Ret tanke
3. Ret tale
4. Ret handling
5. Ret levevej
6. Ret beslutning
7. Ret sindsnærvær
8. Ret koncentration

Alle otte dele er ligeværdige, og lige vigtige i en komplet buddhistisk praktisering. Det er ikke tanken at man skal arbejde sig igennem dem, en efter en. De understøtter hinanden, og er gensidigt afhængige. Der er tale om otte forskellige fokuspunkter, områder i ens liv som kan gøres hele, komplette eller fuldkomne, hvorfor man taler om ”Ret”.

Afhængig Oprindelse

Hvis man overhovedet kan tale om en kerne i buddhismen, må det være doktrinen om Afhængig Oprindelse. Dybest set tager alle de andre doktriner i ét eller andet omfang afsæt i denne, og den beskriver ganske enkelt virkelighedens natur. Den viser hvordan intet i den almindelige verden og oplevelse har en fast, uforanderlig kerne, hvordan alt er skabt af årsager og omstændigheder, og derfor vil ændres når årsagerne og omstændighederne ændres. Intet har nogen eksistens i sig selv, og ting vil kun opstå når de rette årsager og omstændigheder er tilstede. Dette materiale er sammensat af sider, bogstaver, ord og

sætninger. Uden ord, intet materiale. Der er ingen ”materiale-essens” som kan bestå uden alle enkeltdele. Materialet findes lige her og nu, men det vil forgå.

Det lyder simpelt nok - og det er det også - problemet er bare, at hvis man kun forstår det på et intellektuelt plan, vil man blive ved med at søge tryghed og lykke i ting der aldrig vil kunne give det; biler, huse, gode jobs, kærester, anseelse, venner eller hvad man nu end ønsker sig. Ingen af disse ting kan give tryghed eller varig lykke, fordi de alle er produkter af Afhængig Oprindelse. De er alle opstået ved at passende årsager og omstændigheder har været til stede, og de vil alle forandres og ultimativt forgå. Den bil man så brændende ønsker sig er måske nok skøn at få, men den giver ingen varig lykke. Den vil nemlig blive slidt, måske blive involveret i en ulykke, og under alle omstændigheder vil den på et tidspunkt gå i stykker. Måske forsvinder lykken over at have fået bilen endda før den går i stykker – måske kommer der en ny model, eller naboen får en større og finere bil, eller man kommer i tanke om, at en helikopter eller et rumskib ville være meget bedre. Karriere, anseelse, kærlighed og venner er ligeledes flygtige og forgængelige glæder, som er fuldkommen afhængige af at andre mennesker gør og mener noget ganske særligt. Der er ingen varig tryghed i selv det bedste job eller det mest kærlige ægteskab, for alt vil forandre sig i takt med at de årsager og omstændigheder som tillod det at opstå vil ændre sig.

Afhængig Oprindelse viser hvordan buddhister tænker i årsager og omstændigheder, snarere end i eksistens eller ikke-eksistens, og at de ser på hvordan alting opstår og fungerer i et dynamisk mønster af gensidig støtte.

Det interessante ved denne doktrin er ikke den intellektuelle øvelse, men selve ideen om at hvis lidelse, som alt andet, er skabt af årsager, så kan den også fjernes, ved at man ganske enkelt fjerner årsagerne. Uden passende årsager vil lidelse ikke opstå.

Selv og Ikke-Selv; hvad er et menneske?

Ikke-Selv er et specifikt buddhistisk udtryk, som viser hvordan også mennesker er resultater af Afhængig Oprindelse.

Nogen søger trygheden i sig selv, i deres egen sjæl, i ”indre ro”, og forestiller sig, at de kan hvile i sig selv. Men har vi en fast kerne der kan være et sikkert hvilested? Har mennesker en uforanderlig, evig sjæl? Buddhismen siger nej. Buddhismen hævder at det vi opfatter som vores ”Selv” er en illusion. Buddhaen hævdede aldrig at der ikke fandtes noget ”selv” som sådan – men han hævdede at dette selv er evigt foranderligt, i konstant udveksling med omgivelserne, og ultimativt udenfor vores kontrol.

Individualitet står i centrum for vores moderne ideer. Vi skal være selvstændige, særlige, og evigt unge. I hele vores kultur dyrkes ungdom, og en ungt udseende krop sættes højere end alt andet. Selv en mishandlet krop som er blevet sultet, opereret og trænet til ukendelighed anses som smuk, bare den for alt i verden ikke viser for tydelige spor af at have levet. Vores kultur er blind for skønheden i en krop som har været med til meget sjov. Vi ønsker ikke at blive mindet om, at tiden går og livet er flygtigt – det er et budskab vi helst vil være foruden, og derfor tilpasser vores skønhedsideal sig vores dybeste angst; angsten for døden.

I buddhismen ses hele dette kompleks af lidelse som opstået af en grundlæggende illusion om et "Selv". På baggrund af en sammensætning af grundstoffer, celler, fysiologiske funktioner og bevidsthed skaber vi en ide om et evigt Selv, skønt der i virkeligheden er tale om en række processer i evig forandring. Vi knytter os stærkt til dette Selv, vi oplever jævnligt at det bliver truet, og ønsker for enhver pris at beskytte det. Det eneste virkelig sande i dette er, at Selvet *er* truet – men det er sandheden der truer det, ikke noget udefra kommende. Hvis vi ser sandheden om vores Selv, ser vi at det ikke findes. Det "forsvinder", og det opleves som farligt.

Det eneste der virkelig forsvinder, er en illusion. Alt andet vil stadig være som det er. Der vil stadig være en krop og en bevidsthed, og en samling af vaner og gjorde gerninger; karma. Der vil bare ikke længere være en illusion om at denne sammensætning er evig eller uafhængig, men i stedet en erkendelse af, at alt er flygtigt, foranderligt og afhængigt af alt andet.

Læren om ikke-Selv afviser ikke at der er en vis form for kontinuitet i personlighed gennem livet – og endda også i et vist omfang fra ét liv til det næste. Denne kontinuitet bæres blot ikke af en sjæl eller et Selv, men opbygges gennem gentagne, vanedannende handlinger. Nogen gange virker personlighedstræk meget faste og uforanderlige, men det er de ikke. De er så omskiftelige som alt andet, og er ikke andet end summen af ens valg: tanker, ord og handlinger. Det vi kalder "en person" er, ifølge buddhismen, en samling af skiftende og gensidigt afhængige fysiske og mentale processer, hvor vi ser visse karaktertræk træde frem igen og igen.

Buddhismen er ikke nihilistisk, men den bygger heller ikke på ideen om evighed i mennesket. Den taler ikke om komplet udslettelse af alt i dødsøjeblikket, men heller ikke på en evig sjæl som vandrer igennem flere liv. Den bygger på en Middelvej mellem de to ekstremer, som begge ses som usande.

Hvad er 'jeg' så?

I følge buddhistisk teori består et menneske af fem livsbestanddele eller, på sanskrit, skandhaer:

Form, som er vores fysiske krop, sammensat af de fem elementer, jord, vand, ild, vind og rum (eller æter).

Følelse, som stammer fra kontakt mellem vores seks sanser (syn, hørelse, lugt, smag, følesans og sindets sans) og den omgivende verden. Denne funktion skelner umiddelbart mellem tre typer af følelser, nemlig de positive, negative og neutrale.

Opfattelse, som er vores evne til at opfatte sansindtryk, kategorisere dem og skabe mening i den.

Konstruerende aktivitet som er vores vanemæssige mentale mønstre, der alle stammer fra tidligere valg. Denne samling af vaner og tidligere valg kalder man også karma, og gammel karma danner baggrund for nye valg og handlinger.

Bevidsthed, der forstås som sansernes bevidsthed der opstår ved kontakt mellem sanseorganer og sanseindtryk. Vi har altså synets bevidsthed, hørelsens, smagssansens, lugtesansens, følesansens og sindets bevidsthed.

For at beskrive hvordan de fem skandhaer fungerer, kan vi tage et simpelt eksempel: en person kigger på en blomst:

Form er involveret, for øjet må eksistere og fungere for at man kan se.

Følelse vækkes når øjet møder blomsten, eller rettere når lys reflekteres fra blomsten til øjet, og elektriske impulser sendes til hjernen, hvor der opstår en umiddelbar oplevelse af ”behageligt”, ”ubehageligt” eller ”ligegyldigt”.

Opfattelse spiller ind når hjernen begynder at genkende aspekter af blomsten; dens form, duft, farve osv., og på denne baggrund genkender den som en blomst.

Konstruerende aktivitet, karma, danner så baggrund for tanke, ord eller handling – måske dufter man til blomsten, nyder dens skønhed, udpeger den for omkringstående, eller vælger at plukke den. Det er også her oplevelsen af blomsten sættes ind i personens kulturelle, geografiske og historiske kontekst.

Bevidsthed har under hele dette forløb understøttet de andre skandhaer, og er samtidig afhængig af dem. Således ville ingen af de seks sanser være i meningsfuld funktion hvis ikke der var en bevidsthed knyttet til dem. Er en blomst smuk hvis ingen kan se den?

Buddhistisk etik

I Erklæringen om Menneskerettigheder tales der i indledningen om ”menneskets iboende værdighed”. Denne iboende værdighed er det man i buddhismen kalder Buddhanaturen. Buddhismen ser alle levende væsner som Buddhanatur. Lidt firkantet sagt ses alle væsner som potentielle buddhaer. Det betyder at alle har krav på samme respekt som Buddhaen. Man tror på en grundlæggende godhed i alle, selvom denne godhed ofte bliver overskygget af det man kalder de Tre Gifte: begær, vrede og uvidenhed.

Det at være levende medfører at man ønsker sig ting. Alle levende væsner ønsker sig noget. Nogle gange får man ikke hvad man vil have, og måske oplever man at andre forhindrer en i at få det. Det skaber grundlag for vrede, og det skyldes dybest set uvidenhed.

I buddhismen tænker man, at hvis alle vidste lidt mere om hvordan livet er, ville vi måske ikke have så travlt med hvordan det ”burde” være. Måske ville vi få øje på at det eneste fornuftige svar på livet, og på andre mennesker, er medfølelse. Vi ved jo, at vi selv ønsker at være lykkelige, så det gør andre nok også. Vores eget liv er ikke altid lykkeligt – det er andres nok heller ikke. Det er ikke rart når man ikke er lykkelig; derfor sender buddhister medfølelse til alle levende væsner.

De Fem Forskrifter

De Fem Forskrifter for alle Buddhistiske praktiserende er et udtryk for vores idealer, ikke nødvendigvis vores opførsel. Gennem et etisk forsvarligt liv forsøger vi at afstå fra at skabe dårlige årsager for os selv - årsager, som vi, gennem vores kendskab til Dharmaen, ved, at vi senere vil møde konsekvenserne af.

Helt grundlæggende drejer det sig om ikke at:

1. - slå ihjel
2. - stjæle, snyde eller bedrage
3. - misbruge eller udnytte andre seksuelt
4. - lyve eller på anden måde bruge talen til at skade andre
5. - bruge rusmidler, som sløver hjernen.

Praktisering af forskrifterne minder os om, at nok er vi frie til at gøre, præcis som vi vil, men at vi aldrig bliver frie for at stå til ansvar for vores handlinger. Vi skaber hele tiden karma for os selv, med alle vores tanker, ord og handlinger.

Karma

I hjertet af buddhistisk etik ligger en forståelse af, at det man gør for at skade andre, skader en selv endnu mere. At gøre ondt mod andre sammenlignes med at kaste brændende kul på dem – *måske* rammes de af kullet og brænder sig på det, men selv er du *sikker* på at brænde dig når du skal samle kullet op for at kaste det!

Denne tankegang er væsensforskellig for de etiske overvejelse vi er vant til at gøre os. Normalt opfatter vi etik som noget der først og fremmest relaterer sig til vores handlingers indflydelse på *andre*.

I buddhismen er udgangspunktet vores handlingers indflydelse på os selv. Vi bærer alle vores tanker, ord og gerninger videre med os i livet: det kalder vi vores karma. Den buddhistiske etik, som er baseret på ideen om karma, er ikke et system af straf og belønning, men handler snarere om en bevidstgørelse. Hvis vi virkelig kan indse, at det at skade andre i første række skader os selv, vil det være langt nemmere at handle oprigtigt venligt og medfølede. Det bliver ikke noget påtaget, noget vi gør fordi vi frygter en straf udefra, men noget vi gør fordi vi fravælger at skabe årsager – karma – som vi selv skal leve videre med.

Rigtig mange har hørt om karma begrebet, som er så centralt i Buddhistisk tankegang. Desværre er der mange som får forvekslet karmaloven med en moralsk, personlig tildeling af straf og belønning. Det er imidlertid vigtigt at forstå at karmaloven fungerer fuldkommen som f.eks. tyngdeloven: når dette sker, følger dette. Der er intet personligt i det, og den eneste vurdering af om noget er godt eller dårligt bygger på om det bidrager til ens vej mod den endelige udslukkelse af lidelse.

En anden misforståelse i forhold til karma er tanken om at livet består af en række lektioner, som måske kan gøre ondt, men som er ultimativt nødvendige. Det har ikke noget med

karma at gøre. Sådan en ide peger snarere hen imod en form for ansvarlig guddom eller guddommelig kraft. Tanken om nødvendig lærdom antyder også at der er en slags overordnet plan for universet og vores liv i det, ofte tænkt som indeholdende en belønning i den sidste ende. Det er nemt at forstå hvordan den slags tanker opstår. Det er på en eller anden måde nemmere at udholde lidelse, hvis man kan bilde sig selv ind at der er en mening med den. Men hvad nu hvis der ikke er nogen højere mening?

Hvad nu hvis Buddhaen havde ret i at lidelse er en del af livet?

Endnu en almindelig fejlsluttelse er at forveksle karma med skæbne. Den måde karma udfolder sig på - den måde vi reagerer på verden omkring os, den måde vi skaber vores fremtidige karakter - er ikke fastlagt på forhånd. Skæbne ligger fast; karma er evigt foranderlig. Alle kan til enhver tid vælge at forandre sin karma, man skaber den nemlig selv. Hver gang man tænker, taler eller handler, påvirker man sine handlingsmønstre. Det er hver enkelt persons eget ansvar at sikre sig, at alle tanker, ord og handlinger er i overensstemmelse med ens idealer, således at der skabes nye handlingsmønstre, og på længere sigt nye vaner, som gør det lettere at leve det liv man har lyst til.

Selvom buddhister forestiller sig, at den verden man oplever er formet af ens opsamlede karma, mener de også at enhver altid har fuld frihed til at vælge hvordan de reagerer på denne verden. Et menneskes valg viser deres intentioner, og intentioner er i sig selv karma. Man kan også sige at intentioner bliver til tanker og følelser, tanker og følelser bliver til stemninger, stemninger bliver til karaktertræk og personlighed. Dette viser også friheden i hele karmabegrebet: man bestemmer i sidste ende selv hvem og hvad man vil være!

Det er vigtigt at forstå at det er intentioner der skaber karma. Hvis man ved et uheld træder på et insekt, giver det ikke dårlig karma. Til gengæld, hvis man planlægger at gøre ondt mod andre, så vil selve planlægningen faktisk give dårlig karma, også selvom man aldrig fører planerne ud i livet. Man har nemlig allerede ”øvet sig” i at gøre ondt, også selvom man faktisk ikke har gjort noget.

Buddhistisk etik forholder sig faktisk ikke til moral. Moral er nemlig en foranderlig størrelse, og det den ene ser som høj moralsk standard kan være afskyeligt for en anden. Eksempelvis findes der faktisk – utroligt nok – mennesker som mener at homoseksualitet er umoralsk, så det der er ægte kærlighed for den ene, er et brud på moralen for en anden. Buddhistisk etik handler om hvordan tanker, tale og handlinger påvirker vores sind. Den bygger i bund og grund på tanken om, at man bliver bedre til det man øver sig på. Hvis man øver sig, selv i det små, på at snyde eller lyve, bliver man god til det. Man kan vænne sig til at overhøre sin samvittighed, og så bliver ens handlinger langsomt mere og mere uhensigtsmæssige.

I buddhismen bruger man udtrykkene hensigtsmæssig og uhensigtsmæssig om den karma der skabes. En handling bedømmes nemlig som god (hensigtsmæssig) eller dårlig (uhensigtsmæssig) afhængigt af om den bringer en nærmere det buddhistiske mål, Nirvana.

Genfødsel

Alle religioner prøver at skabe mening i menneskets største mysterium: døden. I buddhismen er der også belæringer om døden og hvad der følger, men de anses ikke som afgørende. I spirituel forstand er de ligegyldige. Det der for alvor er interessant, er her og nu; ikke hvad der måske kan ske engang. Ikke desto mindre er nogen af de vigtigste ritualer i buddhismen netop dem der retter sig mod død og begravelse, fordi både dødsøjeblikket og tiden umiddelbart efter ses som meget væsentlige i forhold til en eventuel genfødsel.

En grundlæggende ide i buddhismen er at liv, i den ene eller den anden form, fortsætter efter døden. Hvis døden var enden på alt, inklusiv al lidelse, så var der jo ingen grund til overhovedet at anstrenge sig for at finde en løsning på lidelse; så lå universalløsningen ligefor, i form af simpelt selvmord. Det er den karma vi skaber der afgør hvordan vores liv skal være i morgen, om et år – og i næste liv. Man kunne også kalde karma for ”Loven om årsag og virkning”, for det fungerer helt lovmæssigt, som tyngdekraften eller andre naturlove. Der er altså ingen straf eller belønning i forbindelse med genfødsel, men udelukkende virkninger af tidligere handlinger.

Den buddhistiske ide om genfødsel er ikke helt nem at forstå. Helt grundlæggende ser buddhismen to forskellige muligheder efter døden: genfødsel eller ”udblæsning”, også kaldet Parinirvana. Hverken Nirvana eller Parinirvana er en himmel. Himlene ses ikke som enden på lidelse, men snarere som en ferie fra den. Enhver som genfødes i himlen vil dø igen, og genfødes i lavere riger. Parinirvana er et endeligt Nirvana, hvor ikke bare sindet, men også kroppen opløses. Nirvana er, som før nævnt, en oplevelse man kan have i livet, en oplevelse hvor sindet og alle illusioner falder bort, mens Parinirvana er en oplevelse hvor også kroppen falder bort.

Buddhaen sammenlignede det med ild der går ud, når der ikke længere er noget brænde. Vores illusioner, som får os til at skabe karma, er brænde for genfødsel; hvis der ikke er nogen illusioner skabes der ikke karma, og genfødsel kan ikke ske. Man kan også sige, at når der ikke er nogen illusioner tilbage, er der heller ikke grobund for illusionen om et ”Selv” i en ny fødsel.

Når mennesker taler om genfødsel, kommer vi ofte til at stille meningsløse spørgsmål. Vi spørger: ”Hvad genfødes”, hvor et mere reelt spørgsmål ville være: ”Hvorledes sker genfødsel”.

Der er en årsagsbestemt afhængighed mellem ét liv og det næste, men ingen grund til at identificere de to liv eller personer med hinanden. Det senere liv bærer blot den karma der er skabt i det tidligere liv, som havde den første person efterladt en kuffert, som den næste samlede op. Der er tre ting der er nødvendige forudsætninger for genfødsel; ægcelle, sædcelle og karma. Disse tre alene kan forårsage liv til at opstå, men mange andre omstændigheder skal være til stede for at få en egentlig fødsel; en passende livmoder, næring, en mor der er i live gennem hele graviditeten osv. Alle er afhængige af uendeligt mange forhold for deres eksistens, og enhver eksistens er midlertidig, forbigående; alt hvad der fødes, vil dø – alt hvad der opstår, vil forgå.

Buddhismen i praksis

Hvordan ser buddhismen ud i praksis? Hvordan lever en buddhist?

Det er der nok omtrent lige så mange forskellige svar på, som der findes buddhister, men visse ting vil dog typisk gå igen, ligesom man kan tale om generelle mønstre for grupper af buddhister. Der er jo forskel på hvordan buddhismen ser ud for en almindelig dansker som har valgt at leve som buddhist, og hvordan hverdagen i et tempel foregår for de ordinerede, men nedenfor gives der nogle eksempler på, hvad livet som buddhist kan omfatte.

Buddhistiske ceremonier

Der er store kulturelle forskelle på de buddhistiske ceremonier og deres betydning i den enkeltes praksis. Det der går igen, er ceremoniernes betydning i forbindelse med opbyggelsen af et fællesskab med trygge rammer.

I buddhismen bruger man dels daglige ceremonier, dels ceremonier som markerer årets og livets gang.

De daglige ceremonier tjener først og fremmest til at fastholde fokus på målet; fuldkommen lykke og oplysning. Når man hver eneste dag minder sig selv om hvad ens idealer er, hvordan man gerne vil leve, bliver det nemmere at leve med personlig integritet. En typisk daglig ceremoni kunne for eksempel omfatte et vers hvor man husker på at man selv skaber sin karma, og dermed sit liv, med alle sine tanker, ord og handlinger, et hvor man takker man for at have mulighed for at høre om Buddhaens lære, et hvor man mindes de mennesker der har bragt denne lære til én, og et hvor man symbolsk deler alt godt man har med alle levende væsner. Det er også sædvane at læse en af de buddhistiske tekster, en sutra, som sammenfatter de væsentligste punkter i ens retning.

De ceremonier der markerer årets og livets gang er forskellige fra den ene buddhistiske skole til den anden. Nogle typiske årlige ceremonier knytter sig til jævndøgn og årsdagene for Shakyamuni Buddhas fødsel, oplysning og død. Af ceremonier i forbindelse med den enkeltes liv kan for eksempel nævnes tilflugtsceremonien (hvor man officielt bliver buddhist), vielse og begravelse.

I Danmark er der ofte en vis tøven overfor ceremonier, mens man i de traditionelt buddhistiske lande lægger meget stor vægt på dem. Der er mange buddhister i disse lande som har deltagelse i ceremonier som eneste praksis, ligesom der er mange danske kristne som udelukkende praktiserer kristendommen ved de kirkelige ceremonier. Det er vigtigt at forstå, at ceremonier har en stor betydning for opbyggelsen af et nært fællesskab og for ens egen stabilitet på den vej man nu har valgt – men at de ikke kan stå alene hvis målet er den endelige frihed fra lidelse. De danner en vigtig og nødvendig ramme om ens praksis, og det er så op til den enkelte at udfylde denne ramme.

Lægpraksis

Den ”almindelige” buddhist, personen som bruger buddhismen som et værdifuldt supplement til sit sædvanlige liv, lever på mange måder fuldkommen som alle andre mennesker. Der er for eksempel ingen særlige spise-regler for buddhister. Nogle buddhister vælger at være vegetarer, men langt fra alle, og det er på ingen måde nødvendigt. Shakyamuni Buddha spiste kød. Den femte forskrift, som handler om rusmidler, fortolkes forskelligt fra person til person; nogen vælger helt at afstå fra spiritus (først og fremmest de der er ordinerede i visse traditioner), andre vælger at indtage alkohol med måde så det ikke sløver sindet eller medfører at man taber sine idealer af øje, mens andre igen ikke tænker videre over det. Buddhismen har jo netop ikke nogen gud som våger over folk; vi er alle selv ansvarlige for vores liv, og således også for hvad vi vælger at putte i det.

Alligevel vil der, nok især på det indre plan, være forskel i levevis. Buddhister tror på, at det vi tænker, siger og gør har konsekvenser, og vil som regel leve med denne bevidsthed, således at han eller hun vil være meget omhyggelig med hvad livet fyldes op med. En anden ting der typisk vil adskille en buddhist (i hvert fald i Vesten) fra andre mennesker, er at buddhisten som regel mediterer eller laver andre øvelser dagligt. I de traditionelle buddhistiske lande er det faktisk forholdsvis sjældent at se lægfolk meditere – de vil typisk have andre former for religiøse udtryk, som eksempelvis læsning af suttaer eller sutraer, deltagelse i fejring af højtider i templerne, støtte af munkesamfundet osv.

Hverdagen i et Buddhistisk tempel

Det kommer naturligvis meget an på, hvilket tempel og hvilken buddhistisk tradition der er tale om, men nedenstående skema kan give et ganske godt indtryk af den koncentrerede hverdag i et Tendai tempel.

3:30	Vandrenselse
4:00	Udendørs gående meditation, med indlagte stop hvor der læses sutraer
5:00	108 prostrationer
5.15	Morgenceremoni
6:00	Morgenmad
6:30	Oprydning og rengøring
7:00	Morgen meditation
8:00	Praktisk arbejde
8:30	Undervisning
10:30	108 prostrationer
10.45	Meditation
11:30	Madlavning
12:00	Hovedmåltid, indtaget i stilhed
12:45	Praktisk arbejde
15:00	Studie
17:00	108 prostrationer
18:30	”Ikke-måltid” – traditionelt spiser man ikke efter kl. 12, men der er typisk et mindre måltid sent på dagen
19:00	Sangha aktivitet, undervisning mm
21:00	Studie og forberedelse til næste dag

Træning og uddannelse

Hvis man ønsker at blive munk / nonne, må man naturligvis leve anderledes end de som vælger praktiseringen som et bidrag til deres sædvanlige liv. I visse traditioner forudsættes det at man forlader hjem, job og familie for fuldkommen at hellige sig Buddhaens vej, mens man i andre skoler ser stor værdi i at have præster; munke-uddannede sanghaledere, undervisere og vejledere, som stadig bibeværer en nær forbindelse til den verden, de lægpraktiserende skal begå sig i. Dette gælder for visse Mahayana traditioner. For at blive munk / nonne / præst (alle ordene betyder egentlig det samme i denne forbindelse; en som har aflagt løfter om at tjene og hjælpe andre), må man først finde sig en lærer, som ønsker at føre en igennem træningen, som ofte er en livslang proces. Man træner derefter, med udgangspunkt i sit sædvanlige liv, enten alene eller med sin lærer, afhængigt af de ydre omstændigheder. En til to gange om året deltager man i intensiv træning, udelukkende forbeholdt de ordinerede medlemmer af sanghaen.

Hvordan kan man lære mere om buddhisme?

Der er flere forskellige muligheder. Internettet bugner af information om buddhismen, og der findes også adskillige bøger om emnet. Desværre er der to svagheder ved det skrevne ord: for det første er ikke alt af den højeste kvalitet, og for det andet vil det aldrig kunne videregive essensen af den levende buddhisme.

Derfor er det bedste man kan gøre, at besøge et af de mange templer, klostre eller buddhistiske centre der findes rundt omkring i landet. For spørgsmål omkring dette materiale, eller for at aftale et besøg i en af vores grupper, skriv venligst til info@tendai.dk.