

Introduktion til buddhisme

Shoken Pia Trans

pia.trans@lotus-sangha.dk

<http://www.shoken.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

Velkommen til 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 dømmende gud, men med dig selv som drivkraft for dit liv. Du bestemmer selv hvad der skal ske med og i dit liv, men du tager også selv ansvaret for dit liv og dine handlinger. Det er essensen i Buddhismen.

Du har muligvis allerede fået et godt tilbud om evig lykke fra en eller anden bevægelse eller sågar en yderliggående kristen bevægelse. Tilbudene er mange og farverige, så hvorfor interessere sig for Buddhismen ?

Buddhismen handler ikke om at lære om en skaber eller en gud. I stedet handler Buddhismen om at leve i nuet og at få det bedste ud af livet til glæde for en selv og alle andre. Religionen handler om at efterprøve de midler og metoder, som Buddhaen fandt og som alle buddhister efterfølgende har taget til sig som arbejdshypotese.

At arbejde med buddhismen omfatter mere end blot studier af vise ord. Du får direkte mulighed for at arbejde med dig selv, dit sind og dermed din hverdag her og nu gennem f.eks. meditation. Du får således mulighed for at efterprøve de gamle instruktioner, som stammer helt tilbage til buddhaens tid.

Ingen bliver tvunget eller bedt om at tro på noget som helst. Alle bliver bedt om at undersøge læren (så meget man nu ønsker) og efterprøve om den holder. En oprigtig og ærlig buddhist vil aldrig missionere og lokke med ønskværdige resultater såsom lykke og rigdom. En oprigtig og ærlig buddhist vil hjælpe dig til den del af læren, som giver det bedste resultat for dig her og nu. Men den oprigtige og ærlige buddhist lader dig komme til buddhismen, -ikke omvendt. Dette var et af den historiske Buddhas ønske til sine disciple; ikke blindt at tro hvad han sagde, men selv at undersøge læren.

Buddhismens historie

Kernen i Buddhismen udgøres af de belæringer som den historiske Buddha, Siddharta Gotama, også kendt som Shakyamuni Buddha, gav i Indien for omkring 2500 år siden.

Vi ved egentlig ganske lidt om Shakyamuni Buddha, men ifølge traditionen var han en kongesøn, som levede et meget beskyttet og luksuriøst liv indtil han blev omkring 30 år, hvor han begyndte at sætte spørgsmålstegn ved meningen med livet; hvorfor mennesker skulle leve med al den lidelse, som han så tydeligt så om sig. Han valgte at forlade sin kone og nyfødte søn for at begive sig ud på en færd mod lykke – den sande, evige lykke, som han var så smerteligt bevidst om, ikke kunne findes i rigdom, familie eller magt. Efter seks års søgen, hvor han blandt andet studerede under de Brahmaniske lærere som vandrede i det nordlige Indien på den tid, og som især søgte meningen med livet i afsavn og pinsel af kroppen, fandt han først frem til, at en søgen, for at give resultat, måtte følge middelvejen. Han sammenlignede det med en lut. Hvis strengene er for løst spændt, giver den ingen lyd; hvis de er for hårdt spændt, sprænges de. På samme måde, sagde han, måtte en spirituel søgen undgå ekstremer: ikke være så slap, at den var uvirksom, men på den anden side heller ikke så streng, at man døde af den.

Efter således at have fået styr formen, satte sig under et træ (det der senere blev kendt som ”Oplysningens Træ” eller Bodhi Træet), med den faste beslutning at blive siddende indtil han havde løsningen på menneskelig lidelse. Da natten var gået, havde han fundet løsningen; nået oplysning. Han formulerede de Fire Forædlende Sandheder (mere om dem i afsnittet om Buddhistisk filosofi), som helt grundlæggende bygger på ideen om, at alt konstant forandres. Senere udbyggede han sine belæringer, men i centrum stod altid denne foranderlighed, hvordan den kan forårsage lidelse hvis vi ikke forholder os fornuftigt til den, og hvordan vi lærer at leve med virkeligheden som den er.

Denne kerne i belæringerne – læren om foranderlighed – har bredt sig østpå fra Indien igennem de sidste 2500 år, og har bevist sin rigtighed gennem de forandringer Buddhismen selv har gennemgået undervejs. Når en religion ikke bygger på en alvidende og almægtig skabergud, åbnes der naturligvis for, at den kan forandre sig, og således hele tiden tilpasse sig de samfundsmæssige forandringer.

I Buddhismen er der masser af guder, men ingen almægtige, og ingen med højere status end mennesker. Guderne opfattes typisk appelinstanter i verdslige anliggender, og 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 Kina på Confucianismens lære, i Japan har Shinto guderne stor indflydelse, og i Tibet har Buddhismen blandet sig med den oprindelige religion, Bon.

Det er en af grundene til, at Buddhismen er så mangeartet i dag – den er blevet farvet af hver enkelt ny kultur den er kommet til, samtidig med at den har farvet dem.

Konfucianismen

En af Kinas tre klassiske religioner/filosofier. Konfucianismen er i højeste grad en statsideologi, og stærkt hierarkisk (til forskel fra taoismen og buddhismen). Den indeholder en mængde detaljerede leveregler for forholdet mellem over- og underordnede, f.eks. fyrste og undersåt, mand og hustru, forældre og børn osv.

Shinto

Den oprindelige japanske religion. Hovedingredienserne kan siges at være en tilbedelse af naturånder og af forfædre. Shinto har dog også mange elementer formet af påvirkning fra andre asiatiske religioner og filosofier.

Buddhismen i dag

Ofte opdeler man Buddhismen i tre grupper, hvoraf den første kan kaldes den tidligste Buddhisme. Af denne gruppe er kun Theravada skolen aktiv i dag – de andre er uddøde.

Det er også denne gruppe af skoler, man nogen gange ser omtalt som ”Hinayana”, men af flere årsager er det et udtryk der bør undgås. For det første er der ikke noget egentligt belæg for at samle de omtalte skoler i én kategori, og for det andet er selve ordet Hinayana et nedladende udtryk, som den senere Buddhisme 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 Lille Vej”. Hvorfor anstrenge sig for at følge den *Lille* Vej..?

Udtrykket ”Tidlig Buddhisme” er ikke perfekt. Der var stadig store udviklinger indenfor denne gruppe af skoler efter Mahayana bevægelsen var opstået, og igen; der er egentlig ikke nogen tungtvejende grunde til at samle disse skoler i ét. Udtrykket er alligevel det der oftest foretrækkes, idet det ikke er værdiladet.

Det er i øvrigt værd at holde sig for øje, at 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 (nogen gange decideret modstridende) belæringer, der findes i de Buddhistske tekster.

Theravada

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

Skolen bygger på den tekst samling man kalder Pali Kanon – ”Pali” fordi det er sproget, teksterne er nedskrevet på, og ”Kanon” naturligvis fordi det er en rettesnor for de der følger Buddhaens lære. Nogen gange vil man høre, at teksterne i Pali Kanon er direkte nedskrivninger af Buddhaens belæringer. Det er det ikke nødvendigvis, da de bygger på en mundtlig tradition, som jo meget vel kan have ændret sig gennem de ca. 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 ofte 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 af Buddhaens oppasser, Ananda.

Theravada skolen er i høj grad en monastisk tradition. 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.

Mahayana

Mahayana Buddhismen er den form der praktiseres i eksempelvis Kina, Vietnam, Japan og Korea. Der findes ikke én skole som sådan, der hedder Mahayana – der er tale om en bevægelse, en udvikling mod nogle nye værdier, som dog havde rødder i den tidlige Buddhisme. Således fik udviklingen af medfølelse og kærlig venlighed en mere fremtrædende plads, ligesom bodhisattva-vejen nu blev idealet for flere praktiserende. 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. Sutraerne betragtes traditionelt som overleveringer fra mytologiske Buddhaer eller som skrifter der havde ligget skjult til folk var klar til at høre dem. De videregiver kernebelæringer fra den tidlige Buddhisme, men bruger et mere poetisk sprog, med mytologi, allegorier og blomstrende billeder. De er typisk længere end de oprindelige suttaer, idet de fra starten var nedskrevne fortællinger, og således ikke behøvede at tage hensyn til en mundtlig overlevering.

En **bodhisattva** er i buddhismen en person, der har viet sig til at hjælpe alle væsener med at realisere deres buddhanatur, dvs. opnå den fulde oplysning. Ordet bruges ofte om en kategori af væsener, der selv har opnået fuld oplysning og dermed kan gå i ét med nirvana, men alligevel vælger at lade sig genføde på jorden for at hjælpe andre til oplysning.

Mahayana skolerne er opbygget omkring dels de praktiserende, der har aflagt løfter og er blevet ordineret, dels læg-praktiserende. Sangha begrebet er således blevet udvidet til at omfatte både ordinerede og ikke-ordinerede, cølibate og ikke-cølibate.

Ideen om Buddhanatur; et potentiale til oplysning (at blive en Buddha selv) i alle levende væsener, er central i Mahayana Buddhismen. Mange former for praksis er centreret om den direkte erkendelse af denne Buddhanatur, ved at skære igennem intellektets begrebsbundne tænkning.

Kendte Mahayana skoler er for eksempel Zen (og den kinesiske form, Chan) og Rene Land skolerne.

Vajrayana

Vajrayana Buddhismen er tantrisk Buddhisme, som bygger på Mahayana tænkning, men som bruger esoteriske (hemmelige; kun for indviede) praksisformer, som mudraer, mantraer og mandalaer. Disse tre former relaterer sig til henholdsvis krop, tale og sind, og tanken er, at man, ved at engagere alle disse aspekter, nemmere kan skære igennem uvidenhed og dårlige vaner som ellers skæmmes erkendelsen af Buddhanaturen. Vajrayana betyder tordenkile eller diamant, og navnet bruges til illustrere at dette fartøj er en voldsom, direkte vej til fuld erkendelse.

Mudraer er særlige tegn man laver med sin krop – primært hænderne. Hænder og fingre repræsenterer forskellige elementer af vores væsen, og når de kombineres på særlige måder, vækker man kræfter der ellers ikke umiddelbart er til vores rådighed.

Mantraer er hellige ord og sætninger, som bruges til at påkalde sig særlige kvaliteter og karaktertræk, oftest symboliseret ved Buddhaer, Bodhisattvaer og beskyttere. De oversættes sjældent, da deres betydning ses som upåvirket af om de opfattes som meningsbærende.

Mandalaer er komplekse malerier; forsøg på at illustrere virkelighedens sande natur, gennem et stærkt symboladnet billedsprog. Disse mandalaer bruges til at inspirere og støtte visualiseringer i meditation.

Vajrayana Buddhismen er især udbredt i Tibet og Japan, med specielt Dalai Lamas Gelugpa skole, og de japanske Shingon og Tendai skoler.

Vestlig Buddhisme

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

Vi læner os meget op ad videnskaben, søger en videnskabelig validering af gamle, Buddhistiske metoder. Med de redskaber vi nu har til rådighed, kan vi se at vi rent faktisk kan træne sindet. Hjernen forandrer sig hvis man træner en given bevægelse – men den forandrer sig også hvis man træner en given mental bevægelse, altså over os på særlige tankemønstre. Det har vist sig, at under meditation er der større aktivitet i venstre frontallap, som ses som sæde for positive følelser. Det er egentlig ikke så overraskende, men det kom som en overraskelse at hjerne hos erfarne mediterende var anderledes end hos ikke-mediterende. Venstre frontallap viste sig at være kraftigere og mere udviklet. De erfarne mediterende var ganske enkelt bedre til at være lykkelige!

Det har også vist sig at blodets indhold af melatonin og serotonin hæves, og indholdet af cortisol sænkes, alt sammen forhold som knytter sig til stresshåndtering og immunforsvar.

Det er naturligvis ikke kun meditation i Buddhistisk regi der har disse effekter. Buddhismens relevans i denne forbindelse er, at den tilbyder en ramme omkring træningen. Den Buddhistiske lære giver inspiration til at gå til livet på en ny måde, og denne nye tilgang grundfæstes så igennem meditative øvelser.

Der er opstået helt nye Buddhistiske skoler, som i større eller mindre grad inkorporerer ritualer, traditioner og belæringer fra de etablerede skoler. De har især fodfæste i England og USA, med for eksempel Western Buddhist Order og Insight Meditation Society.

Religion eller filosofi?

Meget ofte stiller folk spørgsmålstegn ved, om Buddhismen egentlig er en religion. Svaret er nemt: Buddhismen er et sammenhængende kompleks af belæringer, praksis og etisk, som bygger på tro, så – ja, det er den. Troselementet er bare helt anderledes end vi er vant til det, fordi vi er opvokset med Theistiske religioner, religioner som er opbygget omkring en skabende og styrende guddom.

Man kan sagtens nøjes med at forholde sig til Buddhistisk filosofi. Det er et personligt valg. Men det at nogen vælger udelukkende at fokusere på en del af Buddhismen, reducerer ikke Buddhismen som sådan – det viser bare, at enhver er fri til at vælge til og fra, som de vil.

Buddhistisk tro kan måske bedre beskrives som tillid. En Buddhist tror på, at lidelse findes, at den har en årsag, at den kan udslukkes, og at der er en helt præcis vej til at slippe for den – denne belæring

Eksempler på forskningsforsøg:

Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice (PNAS - November 16, 2004 - vol. 101 - no. 46 - 16369–16373)

Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation (Psychosomatic Medicine 65:564–570 (2003))

kaldes også for de Fire Forædlende Sandheder, eller, i en mere moderne oversættelse, Centrale Kendsgerninger.

Når man starter på den Buddhistiske vej, tager man tilflugt i Buddha, Dharma og Sangha. Det betyder at man udtrykker sin tillid til, at den historiske Buddha opnåede fuldkommen frihed fra lidelse (tilflugt i Buddha), at han fortalte hvordan vi andre kan gøre det samme (tilflugt i Dharma; hans lære), og at denne lære er blevet videregivet fra den ene praktiserende til den anden igennem tiden (tilflugt i Sangha; det Buddhistiske fællesskab). Man forholder sig ikke til Buddhismen som et sæt af absolutter som skal tros på, men snarere som et sæt af arbejdshypoteser, som man selv skal afprøve. Derfor taler man ofte om ”praktiserende Buddhist”, en som praktiserer (øver sig på, træner) Buddhaens lære.

Buddhismens relevans i dag

Buddhismen bygger på Gotama Buddha's 2500 år gamle belæringer om at det er muligt at leve i fuldkommen lykke og frihed. Hovedkernen er tanken om, at alting opstår, forandres og forsvinder på grund af bagvedliggende årsager og omstændigheder – at intet er ’evigt’, at alt ændrer sig hele tiden. Netop denne foranderlighed, og den tilhørende præmis; at vi ikke kan styre livet egenhændigt, skaber en underliggende fornemmelse af at livet ikke er helt perfekt, at der er noget lidt skævt. Selvom vi måske i virkeligheden godt ved hvordan livet fungerer, så gider vi ikke finde os i det ;-) og sådan ødelægger vi vores egen glæde. Vi protesterer, vi kæmper, vi bekymrer os – men hvornår har det nogensinde gjort noget godt for os?

Når man står i en ubehagelig situation må man vurdere; kan jeg gøre noget ved det her? Hvis svaret er ’ja’ – jamen så er det jo bare med at komme i gang. Hvis svaret er ’nej’, så er der jo ikke rigtig nogen grund til at bære situationen med sig, bekymre sig, gennemspille filmen igen og igen – for man har jo netop erkendt, at man alligevel ikke gøre noget ved det. Valget står således mellem at acceptere situationen eller lide under den. Lidelse eller accept. Men mange er ganske knyttede til deres lidelse, så de prøver at forklare den, retfærdiggøre den. Ifølge Buddhaen er der ingen grund til at forsøge at retfærdiggøre lidelse – lidelse er aldrig retfærdig eller nødvendig.

Står man i en virkelig slem situation kan man prøve at spørge sig selv, om situationen egentlig er slem nok i sig selv, eller om man har lyst til at gøre den lidt værre. Et helt banalt eksempel er det at vente i kø. Der er mange der bliver frygteligt irriterede af at skulle vente. De hidser sig op, protesterer enten højlydt eller bare inde i sig selv; de nægter at acceptere situationen, og gør på denne måde det hele meget værre. En anden måde at håndtere sådan en situation på kunne være bare at vente. Undlade modstanden mod at vente, acceptere at livet ind imellem vil byde på ventetid – og i øvrigt huske sig selv på, at den tid man tilbringer i kø, vel dybest set ikke er mindre værdifuld end den tid man tilbringer på sofaen!

Buddhistisk filosofi

De Fire Forædlende Sandheder

De Fire Forædlende Sandheder er den første belæring, Shakyamuni Buddha gav. Der er flere oversættelser; jeg har valgt at bruge ”forædlende sandheder” fordi jeg synes det meget fint beskriver både hvad det er, og hvad formålet er. Andre oversættelser er ”ædle sandheder” og ”centrale kendsgerninger”. Uanset hvad de kaldes, så handler de om lidelse, og om hvordan den kan undgås.

De fire er, helt kort fortalt:

1. Al eksistens indebærer lidelse
2. Der er en grund til denne lidelse
3. Lidelsen kan ende
4. Der er en vej til at ende lidelse

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 når nogen handler anderledes end man synes de burde? Det er alt sammen det, den første sandhed handler om. Nogen gange bliver den første sandhed misrepræsenteret, og udlagt som ”alt er lidelse”. Det er fejlagtigt – hele det Buddhistiske system går netop ud på at lære at leve uden lidelse, og hvordan skulle man vel kunne det, hvis der ikke fandtes noget som ikke var lidelse? Mere om det der er hinsides lidelse under den tredje sandhed, og tilbage til den første, som Buddhaen formulerede da han indså, at lidelsesfyldte ting som alderdom, sygdom og død kommer til os alle. Han så, at et almindeligt liv uundgåeligt ville bringe lidelse - i en form eller en anden - til enhver.

Der er en grund til denne lidelse

Vi skaber selv vores lidelse, gennem vores tilknytninger til forgængelige fænomener, som uundgåeligt vil forandres. Hvis man er knyttet til noget som forandrer sig (og det gør alt det vi umiddelbart kender til), vil man opleve en eller anden grad af smerte ved denne forandring.

Man kunne også sige, at vores omgivelser, i al deres omskiftelighed, udsætter os for forandringer, men at vi selv skaber vores lidelse med vores tanker. Forandringer sker - men lidelse er noget, vi vælger.

Der er altid ting vi gerne vil have; måske materielle ting, følelsesmæssige oplevelser, 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.

Det er når vi virkelig accepterer den anden Forædlende Sandhed, at den første for alvor giver mening. Vores liv indebærer lidelse, fordi vi nægter at se livets sande natur, fordi vi hele tiden kræver, begærer,

knytter os til ting, forhold, følelser - og forventer derefter at de skal opfylde vores mangeartede behov, vi forholder os til verden på en lidelsesskabende måde.

Lidelsen kan ende

Det er egentlig allerede blevet antydnet i den anden Forædlende Sandhed, men her bliver det gjort helt klart, at der er en udvej ud af lidelse.

Ifølge buddhismen er det vores uvidenhed der er grunden til vores lidelser. Det er vores uvidenhed, vores manglende kendskab til livets sande natur, der gør at vi hele tiden ønsker os noget andet end det der er; nyt tøj, en dejlig kæreste, et spændende arbejde, fred på jorden... Vi nægter at indse, at livet er foranderligt og forgængeligt, og klynger os til det. Hvis vi kan indse, hvordan vores grådighed slavebinder os, bliver vi frie til at opdage glæden ved medfølelse og generøsitet, og hvis vi ser, hvordan vreden styrer hele vores liv, bliver vi frie til at opleve harmoni og kærlighed.

Vi tror, at lykken kan findes uden for os selv, og vi jager den uophørligt. Men en egentlig, vedvarende lykke kan kun findes et sted; inde i os selv, i opdagelsen af vores Buddhanatur, vores mulighed for at udvikle os til Buddhaer. Shakyamuni Buddha lover os, og viser os gennem sit eget eksempel, at vi kan nå oplysning.

Det der skal til for at ende ens lidelse, er en erkendelse af hvordan livet egentlig er. Ikke hvordan vi tror det ser ud, gennem vores uvidenhed og grådighed, men hvordan det virkelig er. Denne erkendelse kaldes i Buddhismen Nirvana. Nirvana er altså ikke et sted, ikke en slags himmel man kan komme til, men ganske enkelt en sindstilstand, hvor man ser verden uden de slør vi normalt oplever den igennem. Nirvana kaldes også det ikke-betingede, fordi det ikke er afhængigt af noget andet, det er ikke skabt gennem årsager, omstændigheder og virkninger – det er bare; ikke skabt, ikke dødeligt, ikke som noget vi ellers kender.

At opnå Nirvana er en enestående oplevelse, som for altid vil ændre et menneskes måde at forholde sig til livet på. Det er en oplevelse som ligger udenfor vores almindelige ord og begreber, og derfor beskrives det ofte gennem negativer; ved at sige hvad det ikke er.

Der er en vej til at ende lidelse

Denne vej kaldes den Ottefoldige Sti, og alle kan bruge den til at forbedre sig, og til at forberede sig på oplevelsen af Nirvana. Den viser et sæt af forhold man kan ændre på, for derved at rense sindet, så man nemmere får mulighed for at opnå Nirvana. Helt konkret består den af

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

Alle otte dele er ligeværdige, og lige vigtige i en komplet buddhistisk praktisering. Man arbejder sig ikke kronologisk igennem dem, en efter en, men lader snarere dem alle støtte hinanden i en stadig runddans.

Man kan se dem som punkter på et hjul i stadig bevægelse; hvis der er 'bump' på hjulet, bliver rejsen mindre behagelig. Der er tale om otte forskellige fokuspunkter, områder i ens liv som kan gøres hele, komplette eller fuldkomne, hvorfor man taler om 'Ret'.

Ret syn knytter sig til de Fire Forædlende Sandheder. Det handler simpelthen om at se det, der er, i stedet for at forestille sig det, man godt kunne tænke sig / frygter, der er. Når vi ser verden gennem de Fire Forædlende Sandheder ser vi faktisk virkelighedens sande natur. Så ser vi at livet indeholder lidelse, som skabes når vi knytter os til forgængelige fænomener i den tro, at de kan bringe lykke. En del af erkendelsen af de Fire Forædlende Sandheder er også, at det er muligt at leve fuldkommen fri for lidelse, hvis man følger den Ottefoldige Sti.

Ret tanke henviser til vores bevæggrunde, intentioner, vores attitude til livet. Vi tillader vores tanker at skabe så megen smerte og utilfredshed i vores liv, fordi vi narrer os selv til at tro, at lykken ligger i at have de ting (forhold, oplevelser) vi begærer, og overser, at når vores begær opfyldes, opstår der straks et nyt - vi vedligeholder, med vores tanker, en cyklus af begær og midlertidig tilfredsstillelse, som aldrig vil give os en fornemmelse af frihed. Når vores tanker er "rette" er de hensigtsmæssige, sunde, og i overensstemmelse med Ret syn.

Ret tale handler i bund og grund om at tale, som man tænker (under forudsætning af at man allerede praktiserer ret tanke). Mere specifikt kan man sige, at det handler om at undgå eksempelvis sladder, bagtalelse, løgn, hårde ord eller deciderede profaniteter.

Ret handling minder os om, at nok er vi frie til at gøre, præcis som vi vil, men vi bliver aldrig frie for at stå til ansvar for vores handlinger. Vi skaber karma (mere om karma senere) for os selv, med alle vores tanker, ord og handlinger. Det er vigtigt her at huske, at Buddhismen er en religion; et sammenhængende system, som også dels fremlægger et etisk system, dels peger på en række forsvarlige valg. Det endelige valg er op til den enkelte, men man må ikke narre sig selv til at tro, at man bare kan gøre som det umiddelbart passer én, og stadig komme til at leve et lykkeligt liv. Selvom der ikke er nogen moralsk dømmende gud, er der stadig en god grund til at være opmærksom på, hvordan man gebærder sig i verden. Grundtanken er nemlig, at det ikke er muligt at opnå en vedvarende lykke, hvis man handler uetisk og uden medfølelse.

Ret levevej handler om, at vores praktisering skal dække hele vores liv, også vores arbejdsliv, skoleliv eller lignende – altså vores "professionelle" liv. Det nytter ikke, at vi forsøger at praktisere ret syn, tanke, tale og handling, hvis vi samtidig er beskæftiget med f.eks. våben-, narkotika-, eller menneskehandel. Ret levevej dækker også vores indstilling til livet og hvordan vi administrerer det. Spilder vi livet eller får vi det bedste ud af det? Hvad hjælper det at fokusere på alt negativt frem for det positive, -er det ikke bedre at have en halv fuld kop frem for en halv tom?

Ret indsats er en indikation af, at dovenskab, om så den er af fysisk, mental eller spirituel beskaffenhed, ikke fører til noget godt, men også, at det er vigtigt, at vi holder os vores mål for øje. Er det ikke lidt tankevækkende at stort set alle med succes drives af deres værk og dermed har deres egen form for ret indsats? Går man efter bolden, får man den som regel også. Og i modsat tilfælde kan man citere Forrest Gump: "Hvis ikke man ved, hvor man skal hen, så kommer man det nok heller ikke."

Ret sindsnærvær er vores værktøj til at holde os selv på ret kurs. Hvis vi er konstant nærværende i forhold til vores krop, følelser, tanker og omgivelser, er vi rigtig godt i gang! Et godt udgangspunkt kunne være at være fuldkommen til stede i alt hvad vi foretager os. Når vi har lært ret sindsnærvær, er livet både nemmere og sjovere. Indtil man er i stand til at være lige præcis der hvor man rent faktisk er,

vil livet kunne virke overvældende. Nogen gange kommer man til at leve i fremtiden; man planlægger og spekulerer, og gennemspiller sin indre film tusindvis af gange. Det kan forekomme helt umuligt at overkomme det hele – og det er det også. Heldigvis behøver man ikke overkomme det hele. Man behøver bare at være til stede i dette nu. Nu'et kan man altid klare – og hvis man virkelig er tilstede i det, vil man endda kunne klare det rigtig godt. Andre gange lever man i fortiden – enten nyder man gamle minder, eller også piner man sig selv med gammelt nag. Når man opdager at man er fanget af smertefulde spekulationer om fortid eller fremtid, er det en god ide at undersøge om det man er optaget af, er noget man ændre eller ej. Hvis man kan ændre det, så er der ingen grund til at spekulere på det – så kan man bare gå i gang. Hvis man ikke kan ændre det, så er der slet ingen grund til at spekulere på det – for det bliver ikke anderledes. Så må man vælge hvor meget det skal have lov at genere en.

Ret koncentration handler, i hvert fald på en måde, også om tanker - vi skal jo have noget at koncentrere os om. Men prøv at forestille dig denne koncentration som en åben, ubesværet modtagelighed, hvor der ikke er nogen tanke, ikke nogen tænkning, og ikke nogen der tænker. Det er altså, som udgangspunkt, koncentration uden fokuspunkt. Koncentrationstræning er en decideret træning af sindet, så man kan holde fokus i længere tid – og på et tidspunkt længe nok til at kunne undersøge altings natur til bunds. Når man er i stand til at koncentrere sig, får man også mulighed for at vælge hvad man vil tænke på. At man ikke umiddelbart kan det, uden en eller anden form for forudgående træning, kan illustreres med følgende enkle øvelse: sæt dig foran et stykke blankt papir, og tænk ikke på andet end dette papir i to minutter. Kan du det, er din koncentrationsevne betragteligt over middel. Kan du ikke, skal du måske overveje om det er i orden at dit sind stryger hid og did, som en abe på evig jagt efter mad og sjov...

Afhængig Oprindelse

Afhængig Oprindelse er et koncept som beskriver hvorledes intet af det vi umiddelbart kender har en fast, uforanderlig kerne. Alt er skabt af årsager og omstændigheder, og som sådan også forudbestemt til at ændres når årsagerne og omstændighederne ændres. Den computer som dette materiale er skrevet på, består af en masse tekniske komponenter, som er sat sammen på en helt særlig måde; en dag vil en eller flere af disse komponenter, eller den måde de er sat sammen på, ændre sig afgørende – blive slidt eller gå i stykker – og dermed vil hele computeren ændre sig. Der er med andre ord ikke nogen central "computer-essens" som vil bestå uafhængigt af dens bestanddele – der er kun et nøje afstemt samspil, som fungerer så længe enkeltdelene kan udfylde deres funktion.

Det lyder simpelt nok - og det er det også - problemet er bare, at vi ikke vil se det, og leve med konsekvenserne. Vi ved det måske nok på et intellektuelt plan, men hvad skulle det hjælpe? Først når vi virkelig forstår det, vil vi holde op med at søge tryghed og lykke i ting der aldrig vil kunne os det; biler, huse, gode jobs, kærester, anseelse, venner - listen er lang, men indeholder udelukkende skuffelser, for ingen af disse ting er "til at regne med", ingen af dem varer evigt. Alt som opstår i afhængighed af årsager og omstændigheder er forgængeligt, og vil dermed ultimativt medføre smerte hvis vi knytter os til det.

Nogen søger så trygheden i dem selv, i deres egen "sjæl", i "indre ro", og forestiller sig, at de kan "hvile i sig selv". Men har "de selv" en fast kerne? Har mennesker en uforanderlig, evig sjæl? Faktisk ville det være trist hvis svaret var "ja", for så ville vi for evigt være fanget i de indre problemer vi har lige nu...

Buddhas lære om selvet

Lige præcis denne del af Buddhaens lære kan være svær at fordøje. Brug noget tid på at undersøge sandheden i den. Led efter dit "jeg", efter en permanent kerne som altid er den samme, som er 100% dig, til alle tider og alle steder. Og husk endelig at Buddhaen aldrig hævdede at vi ikke havde noget selv som sådan - han hævdede bare at dette selv var evigt foranderligt, i konstant udveksling med omgivelserne. Buddhismen er ikke nihilistisk. Vi tror ikke på komplet udslettelse af alt i dødsøjeblikket, men altså heller ikke på en evig sjæl som vandrer igennem flere liv.

Afhængig Oprindelse lærer os at tænke i årsager og omstændigheder, snarere end i eksistens eller ikke-eksistens, det lærer os hvordan alting opstår og fungerer i et dynamisk mønster af gensidig støtte og deltagelse.

Dharmaens Tre Segl

Kernen i Buddhaens indsigt kan siges at opsummeres i læren om Dharmaens Tre Segl. Dharma betyder Buddhaen lære, men kan også betyde 'som ting er' - altså al eksistensens sande natur, hvorfor man også nogen gange kalder de Tre Segl for Eksistensens Tre Mærker.

Det første segl eller mærke er **foranderlighed**. Som nævnt i forbindelse med Afhængig Oprindelse, har intet en fast, permanent, uforanderlig natur, idet alting opstår, ændres og forsvinder, afhængigt af årsager og omstændigheder.

Heraf følger også, at det er uhensigtsmæssigt at knytte sig til ydre fænomener, fordi vi så vil skabe smerte for os selv, når de uværgeligt forandres eller forsvinder. Lykken findes der, hvor vi erkender og accepterer altings foranderlige natur. Så kan vi tillade os selv at nyde livets flygtige fænomener, uden at skulle gennemleve smerten, når vi skal skilles fra dem.

Det andet segl er **fraværet af et uafhængigt selv**. Det er egentlig en slags udvidelse af det første segl - foranderlighed præger ikke bare de fænomener, vi møder i vores omgivelser, men sandelig også os selv. Det vi opfatter som vores 'selv' er intet andet end et produkt af de årsager og omstændigheder, vi har mødt (skabt for os selv - i overensstemmelse med karmas virke).

Dharmaens to første segl fortæller os altså, at intet, ikke engang vores egen krop eller vores sind, kan udgøre basis for vedvarende tilfredsstillelse eller lykke, idet alt bærer forgængelighedens mærke i sig.

Det lyder måske umiddelbart meget trist; alt er foranderligt, forgængeligt, intet kan bringe os lykken, uden samtidig at give os smerte. Men alle fænomener bærer også eksistensens tredje mærke - Dharmaens tredje segl - som er **Nirvana**. Nirvana er den tilstand af sand glæde, som vi kan finde, når alle begær og alle tilknytninger er opløst, eller 'blæst ud', som er den ordrette oversættelse af Nirvana.

Når vi ikke længere klynger os til foranderlige fænomener, eller begærer ting, følelser eller oplevelser, er vi frie til virkelig at nyde alle tilværelsens mange stille, fordringsløse glæder.

Buddhistisk etik

Det kan umiddelbart være svært, hvis man er opvokset i en kristen kultur, at forstå Buddhistisk etik. Måske er man ubevidst vant til at tænke i synd og straf - i et udefra givet moralsæt, som administreres eksternt. Eftersom man i Buddhismen ikke opererer med en ekstern kraft (en almægtig gud), er dette ikke en mulighed. Buddhistisk etik fungerer, ligesom alt andet, udelukkende ud fra årsag og virkning (karma); det du putter i dit liv, er - populært sagt - det du får mere af.

Buddhistisk etik kan helt overordnet opdeles i tre afdelinger; et sæt regler for de ældste skolers monastiske sangha, et sæt regler for Mahayana skolernes ordinerede sangha, og et sæt for lægpraktiserende.

Det kan umiddelbart virke forvirrende at de tre sæt er ikke blot forskellige, med faktisk ind imellem i direkte modstrid med hinanden, men det er i virkeligheden bare et historisk vidnesbyrd om hvor stor en udvikling Buddhismen har gennemgået. I den oprindelige Vinaya er der f.eks. helt konkret udtalte forbud mod at munke og nonner på nogen måde blander sig i det offentlige liv eller udfører manuelt arbejde - ting, som de senere Bodhisattva forskrifter pålægger sanghaen at gøre.

Hvorom alting er, så skal man huske på, at hovedformålene med Buddhistisk etik er at

1. skabe tilstrækkelig ro og god karma til at understøtte meditation og
2. lette samarbejdet i sanghaen.

Det er da også derfor at splittelser på grund af doktrinære forskelle er en forholdsvis ny ting. I den tidlige Buddhisme var de eneste opdelinger af sanghaen forbundet med forskellige forskrifter - hvad hver enkelt munk eller nonne mente om dette eller hint var, indenfor visse grænser, deres egen sag. Således havde man masser af 'Theravada-Mahayana' disciple; folk som tilsluttede sig Mahayana idealerne, og samtidig fulgte Theravada Vinaya'en.

Egentlig giver det fin mening. Det der var vigtigt, var at sanghaen kunne fungere, både internt og eksternt. Det gjorde ingen forskel om der sad en fyr i et hjørne og stræbte efter Bodhisattvaens Vej - til gengæld kunne det medføre gigantiske problemer for sanghaen hvis der var en der insisterede på at gå tiggergang fem gange om dagen, i stedet for den foreskrevne ene gang.

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 afstår vi 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

Nærmest alle har hørt om karma begrebet, som er så centralt i Buddhistisk tankegang.

Mange får forvirret 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 vel ingen af os som føler os specielt trykket, dømt eller overvåget af tyngdeloven?

Nogen finder trøst i en tanke om at 'der er en god grund til alting, og vi kan alle lære noget af besværlighederne i vores liv'. Det har ikke noget med karma-tænkning at gøre!! Det peger snarere hen imod en eller anden form for 'ultimativ årsag' - en guddom eller guddommelig kraft. På samme måde antyder tanken om lektioner i livet en art 'master-plan' som universet udfoldes i forhold til, 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? Måske ville vi så ikke skulle kæmpe med vores sårede retfærdighedsfølelse hver gang vi stødte på et bump i vejen; 'Hvorfor skulle det lige ske for MIG?'

En anden almindelig misforståelse er at forvirre 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 determineret, og man vil aldrig kunne pege på én bestemt handling eller intention som årsag til én bestemt hændelse.

Vores karma betinges af vores spirituelle uvidenhed. Den kan heldigvis ændres, jvnf. De Fire Forædlende Sandheder, og en af de måder man kan starte på er, ifølge Buddhaen, at omgås 'vise mennesker' og høre Dharmaen. Hver gang vi tænker, taler eller handler, skaber eller forstærker vi handlingsmønstre. Det er så vores ansvar at sikre os, at alle vores tanker, ord og handlinger er i overensstemmelse med vores idealer, således at vi gradvist renser vores liv, vores karma – og altså fremover vil få stadigt lettere ved at leve som vi gerne vil.

Selvom den verden vi oplever, er formet af vores opsamlede karma, er det vigtigt at huske at vi altid har fuld frihed til at vælge hvordan vi ønsker at reagere på denne verden. Vores valg udgør vores 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, til 'os'. Det viser heldigvis også friheden ved hele begrebet; vi bestemmer i sidste ende selv hvem og hvad vi vil være!

Genfødsel

Ideen om genfødsel er en inkorporeret del af Buddhaens lære, men desværre en del som ofte bliver misforstået. For at forstå hvad Buddhaen talte om i forbindelse med genfødsel, er det vigtigt først at få en fuld forståelse af foranderlighed og Afhængig Oprindelse. Her lærer vi jo netop, at der ikke findes noget fast, uforanderligt selv – og så er det nemt at se, at genfødsel altså ikke handler om sjælevandring (for hvad er det, der skulle vandre?).

Problemet er, at vi som regel stiller det forkerte spørgsmål. Vi spørger *hvad* det er, der bliver genfødt – måske skulle vi i stedet prøve at undersøge, *hvordan* genfødsel foregår. Når et menneskeliv opstår, er det på grund af årsager og omstændigheder. Nogle af årsagerne kender vi; vi ved at der skal være en sædcelle og en ægcelle, og vi ved også, at de skal have helt særlige omstændigheder for at udvikle sig til et nyt liv. På den anden side så er det jo også tydeligt, at der ikke skabes et nyt liv, hver gang de fysiske forhold er i orden. Det er fordi der er endnu en nødvendig ting der kan mangle; der skal være et bundt karmisk energi, så at sige. Årsager skabt af et tidligere menneske, som nu kan udfoldes via et nyt menneske. Man kan sammenligne det med en person der efterlader en kuffert på en banegård, som så samles op af en anden person; ingen ville vel hævde at de to personer var den samme, bare fordi de bar de samme ting med sig. En anden traditionel sammenligning er at se det som et lys der tændes ved et andet. Flammen er bestemt ikke den samme, men man kan heller ikke sige, at den er væsensforskellig. Begge metaforer har den svaghed at de ikke illustrerer et meget vigtigt øjeblik i denne cyklus af liv og død – nemlig dødsøjeblikket. Selve dødsøjeblikket er i høj grad afgørende for hvilken type genfødsel der vil ske. Hvis nogen dør fulde af skræk, fortrydelse eller had, vil disse følelser fylde sindet, og indvirke på den retning ”man” vender sig for ny fødsel. Måske kan det sammenlignes med den måde nye indtryk fylder mere i ens karakter end gamle, specielt hvis de er særligt oprivende eller omvæltende. De fleste kender nok til at en særlig oplevelse kan farve ens sind, stemning og hele opførsel i kortere eller længere tid – når det er dødsøjeblikket, vil det farve hele begyndelsen af et nyt liv.

De Seks Paramitaer

De seks paramitaer er den vej, Shakyamuni Buddha lærte bodhisattvaerne. De kendes også som de seks perfektioner, fordi det er færdigheder, som kan perfektioneres i ethvert menneskes liv. Man kan også sige, at det er de kvaliteter der udvikles gennem vores praktisering, de kvaliteter, der ligger implicit i den Ottefoldige Sti.

De seks paramitaer er:

Gavmildhed, altså at give penge, tid, arbejde, kendskab til Buddhaens belæringer eller andet til andre, uden at forvente noget igen, og uden at man undervejs beregner, hvor store og gode årsager, man nu skaber for sig selv.

Disciplin, hvor det igen handler om forskrifterne. Det er vigtigt at huske, at forskrifterne ikke er krav, som skal overholdes her og nu, de er snarere en beskrivelse af et oplyst liv, en vejviser, der peger på hvor vi er på vej hen. Mens man øver sig på at leve et mere forsvarligt liv, kan det være en stor hjælp at træne sindet i meditation, dels så man opnår en større koncentrationsevne og således bliver i stand til at holde fokus længere, dels så man får indsigt i hvordan karma virker så ens motivation til at leve disciplineret forstærkes.

Tålmodighed, som jo især prøves, når ting ikke udvikler sig, som man havde håbet på, eller forestillet sig, og man således møder modstand, eller ligefrem forfølgelser. Det indebærer tålmod med sig selv og sin egen udvikling, som måske heller ikke altid foregår, som man havde tænkt sig. I tålmodighed ligger også en god portion forståelse, forståelse for én selv, andre og livets natur.

Energi, at være målrettet, vedholdende og fokuseret i sin praktisering.

Meditation, at udvikle konstant sindsnærværende opmærksomhed, og opøve sin koncentrationsevne.

Visdom, som kan siges at være en stor del af det endelige mål, idet visdom her betyder kendskab til alle fænomeners sande natur.

Buddhismen i praksis

Hvordan ser Buddhismen ud i praksis? Hvordan lever en Buddhist?

Ja – 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. Nedenfor gives nogle eksempler; hvordan præger Buddhismen hverdagen for en almindelig dansker som har valgt at leve som Buddhist, hvordan kan en dag i et tempel se ud, og hvordan foregår træning og uddannelse for de som har valgt ordination som Buddhistisk præst / munk / nonne.

Buddhistiske ceremonier

Der er store kulturelle forskelle på de Buddhistiske ceremonier og deres betydning i den enkelte Buddhistes praksis. Det der går igen, er ceremoniers 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.

Læg praksis

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. Buddhisten tror på, at det vi tænker, siger og gør har årsager (karma), og vil som regel leve med denne bevidsthed, således at han eller hun vil være mere 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 det traditionelle Buddhistiske lande er det faktisk forholdsvis sjældent at se læg folk meditere – de vil typisk have andre former for religiøse udtryk, som eksempelvis læsning af suttaer eller sutraer, deltagelse i fejringer af højtider i templerne, støtte af munke samfundet 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.

6.00	Vandrenselse
6.15	108 prostrationer
6.45	Morgenceremoni
7.15	Morgenmad
7.45	Oprydning, rengøring
9.00	Meditation
10.00	Praktisk arbejde
12.00	Hovedmåltid
13.00	Studie, udarbejdelse af undervisningsmateriale mm
16.00	Praktisk arbejde
17.30	Lille måltid (traditionelt spises ikke efter 12.00, men typisk er der et “ikke-måltid”)
18.30	Sangha aktivitet, møde, meditation, undervisning, forberedelser mm
21.00	Sengetid

Vandrenselse er en symbolsk renselse af krop og sind, hvor man hælder koldt vand over sig syv gange, mens man siger mantraer.

Prostrationer er fulde knæfald, hvor man starter med panden i gulvet, rejser sig, bukker, og går ned på gulvet igen – 108 gange.

Et sådan skema vil typisk suspenderes i perioder med særlig betydning, som for eksempel intensive træningsperioder, Rohatsu uge (ugen op til den dag hvor Shakyamuni Buddha opnåede oplysning – 8/12) eller andre fejringar.

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 bibeholder en nær forbindelse til den verden, de læg praktiserende skal begå sig i. Dette gælder typisk for 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. Et almindeligt dags-skema for sådan en træningsperiode ses nedenfor:

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	Studie
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”
19:00	Sangha aktivitet, undervisning mm
21:00	Sengetid