

Buddhistisk skik og brug

Buddham saraṇaṃ gacchāmi

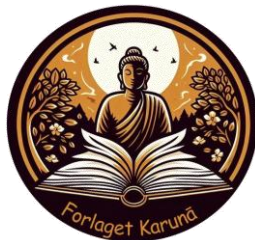
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Buddhistisk skik og brug

Baseret på foredrag afholdt på Cittaviveka
af Ajahn Sucitto og Ajahn Candasiri,
samlet af Dr. Barry Durrant.

FORLAGET KARUNA



TIL GRATIS OMDELING

Forord

Denne lille bog er en revideret udgave af en bog, der oprindeligt blev skrevet af afdøde Dr. Barry Durrant på baggrund af materiale, som vi havde forsynet ham med. Vi tilegner derfor den følgende tekst til hans minde; han var en dedikeret lægbuddhist, en god ven af Sanghaen og af alle på Vejen.

‘Ligesom et stort banyantræ på en plan grund, hvor fire veje mødes, er et tilflugtssted for fuglene deromkring, således er en troende lægperson et tilflugtssted for mange mennesker: for bhikkhuer, bhikkhunier, mandlige lægfolk og kvindelige lægfolk.’ (AN.5, 38)

Ajahn Sucitto og Ajahn Candasiri, 2016

Indhold

1. Det hellige og dets ihukommelse.....	1
De tre juveler	3
Hengivenhedspraksis	6
Hvornår og hvordan med et alter	8
Religiøse begivenheder	10
2. Buddha-figurer.....	15
Den jordberørende Mudrā.....	16
Abhaya Mudrā	18
Samādhi Mudrā	19
Dāna Mudrā.....	19
Dhammacakka Mudrā.....	20
Omsorg for Buddha-figurer.....	21
3. Altre	23
Om at ofre ved et alter	27
Pleje og respekt for et alter	28
4. Stūpaer.....	31
Rundgang omkring en stūpa	34
5. At vise respekt: Et forhold baseret på spirituelle værdier.....	37
Añjali	40

At bukke.....	42
6. At give gaver til sanghaen.....	47
Modtagelse eller håndtering af penge.....	51
Traditioner, former og relationer	52
Samaṇaernes rolle	53
7. Ritualer ved livsbegivenheder.....	57
Fødsler, ægteskaber og husvelsignelser.....	59
Anmodning om paritta-chanting.....	63
Begravelsesceremonier.....	64
Mindeceremonier efter begravelsen	66
Tekster til læsning ved begravelses- og mindeceremonier	69
8. Offentlige højtider.....	71
De tre vigtigste højtider	73
Uposatha praksis.....	76
Ordliste.....	79
Om forfatterne.....	91
Ajahn Sucitto	92
Ajahn Candasiri	93



1. Det hellige og dets ihukommelse

De tre juveler

I Vesten forbindes buddhistisk praksis oftest med de stille, reflekterende og indadvendte aspekter af formel meditation. Der tales mindre om de ihukommende og hengivne måder, hvorved vi kan kultivere kvaliteter som inspiration, glæde og hjertets opløftelse. For nogle mennesker kan de hengivne aspekter af praksis måske virke meningsløse eller endda tåbelige. Men erfaringen lærer os, at meditation i sig selv ikke garanterer adgang til det sublime; det kan tværtimod være en trættende kamp med et rastløst sind!

Denne lille bog handler om at anerkende og kultivere de måder, hvorpå vi får de følelsesmæssige og forestillingsmæssige energier ind i vores hverdag. Den indeholder forslag til, hvordan vi kan gøre billederne af Buddha, Dhamma og Sangha, 'De tre juveler', til en meningsfuld del af vores verdensbillede. Oveni kan det også

give os en følelse af fællesskab med andre, som har gået, eller netop nu betræder vejen til fred og sandhed; en sådan fælles stræben og praksis giver en følelse af glæde og opløftelse.

Gennem denne praksis forsøger vi at skabe en indre 'krisefri zone' - at udvikle vores eget fristed, et tilflugtssted, som vi kan kalde på, ikke kun når vi mediterer, men når som helst i vores daglige liv. Så denne bog handler ikke om dyb ro eller stille fordybelse. Den handler mere om de ydre rammer for praksis, som kan hjælpe os med at fjerne negative stemninger eller sindstilstande og erstatte dem med et eftertænksomt rum af glæde og *saddhā*. *Saddhā*, der normalt oversættes som 'tro', henviser faktisk mere til en inderlig følelse af tillid. Det er en følelse af 'rigtighed' - en instinktiv, intuitiv bevidsthed om, at *'dette føles rigtigt'*. Når vores *saddhā* er urokkeligt forankret i tilflugten til De tre juveler, fremkalder betydningen af dette udtryk og dets billeder en følelse af glæde og entusiasme. Denne følelse er det sundeste grundlag at dyrke meditation på.

Som billede og ihukommelse repræsenterer Buddha 'Den opvågnede', en egenskab, som den historiske Buddha selv legemliggjorde, og hvis klarhed, fred og medfølelse er et potentiale for os alle.

'Dhamma' er sandhedens orden og harmoni. Det er en vej og en sti til virkeliggørelsen af den sandhed, som lyder 'umiddelbar, ikke bundet i tid, tilgængelig gennem visdom i ens eget indre'.

'Sangha' henviser til mennesker, der, selv om de har vidt forskellig karakter, er forenet i deres dedikation til Vejen og Stien.

Vi har måske oplevet en følelse af tillid og opmuntring, når vi betragter en Buddha-figur, besøger et kloster eller står i stilhed foran et alter. En fornemmelse af, at alt er godt under livets overfladiske uro og kamp; at der er noget hinsides vores begrænsede udsyn, som er værd at udforske, noget, der er værd at bruge kræfter på. På samme måde kan vi ved at chante om og reflektere over denne 'Tredobbelte juvel' og ved at ofre til den på

daglig basis, rette hjertet mod tidløse åndelige værdier og deres skønhed. En ihukommelse udført på denne måde, giver os et perspektiv på den verdslige tilværelse med alle dens bekymringer, tvivl og fortrydelser. Den giver os et solidt grundlag for at kultivere koncentration og ro.

Hengivenhedspraksis

Et af formålene med denne lille bog er at opmuntre til udvikling af en hengivenhedspraksis.

En praksis, der inkluderer fysiske og verbale handlinger, der udtrykker offervilje og respekt: at ofre stearinlys, røgelse og blomster, chante og bukke dybt. Disse handlinger fremmer og støtter det meditative sind.

Disse 'ydre' handlemåder hjælper os med at fokusere sindet og modvirker tendensen til at lade sig trække ind i selvoptagethed og det dertil hørende begær, en tendens, der ligger til grund for

vores trang til at ville ‘opnå noget’ eller for vores længsel efter at nå en bestemt tilstand i forhold til et mål vi har sat os. I stedet ser vi bagom disse holdninger. Motiveret af en intention om at opgive selvoptagethed, dyrker vi praksis i ydmyghed og forsagelse.

Først da kan sindet falde til ro i den kærlige, åbne bevidsthed, som er *citta*, eller ‘hjertet’.

Denne følelse af at give og ofre kan også berige vores dagligliv. Et eksempel på dette kan være en spontan og uforbeholden reaktion på andres behov, uanset om det drejer sig om praktisk hjælp, materiel støtte, eller klare og trøstende råd. Dette støtter ikke kun modtageren, men vækker også glæde i hjertet hos den, der giver.

Ved at kultivere følsomhed og opmærksomhed bliver situationer, der er uadskillelige fra livets grundvilkår, til muligheder for at indse og overvinde ‘selvets’ snigende krav. I stedet kan vi opdage en ubegrænset ømhed og medfølelse over for alle væsener.

Frem for blot at fortsætte med at leve i overensstemmelse med de

etablerede normer i den sekulære hverdag, kan vi finde symboler og billeder, der har en særlig betydning for os, og som bliver levende gennem vores tætte forhold til dem. Deres blotte tilstedeværelse vil være en støtte for os. De hjælper os med at kontrollere uønskede og ukloge forestillinger, som bekymringer, nag eller frygt, som ellers kan dominere vores tanker. Når vi indfører og udvikler passende ritualer som en integreret del af vores praksis, kommer vi også til at værdsætte deres uvurderlige rolle i at styrke vores beslutsomhed. De giver os en håndgribelig form, hvorigennem vi kan udtrykke vores engagement og hengivenhed.

Hvornår og hvordan med et alter

Selv om der er flere brugbare måder at udvikle sin meditation på, er en af de mest grundlæggende ihukommelsen af De tre juveler. Det er en metode, som Buddha selv anbefalede, og hvor man genkalder sig Buddha, Dhamma og Sanghas kvaliteter. Man

tænker på dem og overvejer langsomt hver enkelt - lidt ligesom når man bruger et mantra eller en rosenkrans. Ved at indoptage dem i sit hjerte, fortrænger man verdslige tanker og intentioner. I den buddhistiske tradition er en sådan genkaldelse en daglig praksis, og kan bruges som indledning til meditationsformerne 'kontemplation af kroppen', 'opmærksomhed på åndedrættet' eller meditationer på velvilje.

Det er en praksis der opløfter hjertet, ved at vende sindet mod et lykkebringende indhold. Buddha gør opmærksom på, at i den tid, hvor sindet er optaget på denne måde, er det fri for mindre sunde tanker - for bekymringer, frygt og ængstelse. En sådan ihukommelse og den glæde, den fremkalder, virker på et andet plan end den verdslige virkelighed; den virker i kraft af en mere intuitiv og dybfølt sanseopfattelse.

Det er også vigtigt at forstå, at selvom vi ikke ønsker at reducere vores hengivenhedspraksis til en rutinepræget pligt - noget, man skal gøre - så er det gavnligt, rent psykologisk, at have et

regelmæssigt tidspunkt at udøve den formelle praksis på (ligesom de faste morgen- og aftenpujaer i klosteret). Ideelt set dedikerer vi et særligt rum til vores formelle praksis, men hvis det ikke er muligt, kan vi lave et alter i et fredeligt område af vores bolig. Når vi har etableret en fast tid og et fast sted at udøve vores ærbødige refleksion, så opmuntres sindet til at forme et støttende mønster for den daglige praksis.

Religiøse begivenheder

Et andet formål med dette hæfte er at hjælpe nytilkomne til at føle sig mere trygge ved de ceremonielle handlinger, der udføres af sanghaen i klostret. De handlinger ved alteret og i forbindelse med De tre juveler kan virke meget mærkelige og fremmede i starten, men de bliver levende, når de føjer spirituel dybde til begivenheder som fødsel, ægteskab eller død.

Uanset den kulturelle baggrund, så er disse begivenheder

betydningsfulde, og det er et universelt behov, at give dem en særlig plads i hjertet. Det er de religiøse ceremoniers og ritualers rolle at gøre netop det. På den måde bliver vores praksis mere levende og følsom over for betydningen af disse særlige lejligheder, som derved opfyldes af lykkebringende fylde. Brug af ritualer kan understøtte et mere vågent fokus på det der rent faktisk foregår, og dermed muliggøre en dybere værdsættelse af den pågældende begivenheds kvalitet.

Ceremonier, som at søge tilflugt i De tre juveler og påtage sig De fem træningsforskrifter, kan skabe en følelse af sammenhold og fælles initiativ i en gruppe mennesker, der ellers ikke ville have nogen særlig tilknytning til hinanden. De fremmer en bredere, altomfattende følelse af fællesskab og samhørighed. Når mennesker med forskellig baggrund mødes i klosteret for at gøre ofringer, kan netop denne aktivitet, denne fælles gavmildhed, skabe en følelse af sammenhold - en følelse af tilhørsforhold og slægtskab.

Ud over de ceremonier for større forsamlinger, som beskrives ovenfor, findes der også mere personlige, intime ceremonier, som hver især har en særlig betydning for fremkaldelsen af en følelse af det hellige i det daglige liv. Disse omfatter velsignelsen af et ægteskab (efter en borgerlig vielse); overgangsritualer til støtte for både de efterladte, såvel som dem der er døende eller er døde, samt ceremonier til at fejre fødselsdage eller velsigne ens hjem.

Der er således mange måder, hvorpå hengivenhedens ånd og praksis kan støtte og styrke vores hjerter.



2. Buddha-figurer

Buddha-figurer findes med en række forskellige kropsstillinger - stående, siddende, gående og liggende. Hver figur antyder en forskellig måde at betragte Opvågning på. De stående antyder en afbalanceret autoritet; den siddende stilling antyder en opret fattethed; den gående, en følelse af ubesværet interaktion; og den liggende, en følelse af fuldbyrdelse. En buddha-figur kaldes også en 'Buddha-rūpa'. Den har både en ydre form og en indre betydning.

Håndstillingerne på Buddha-rūpaerne, kaldet '*mudrāer*', er også betydningsfulde. Ud over deres mest grundlæggende betydning tjener disse billeder til at igangsætte yderligere refleksion og kontemplation.

Den jordberørende Mudrā

Ved den jordberørende *mudrā*, *bhūmiphassa mudrā*, berører Buddhas højre hånd jorden ved hans højre knæ. Det symboliserer

det øjeblik i hans opvågning, som også kaldes 'Māras overvindelse'. 'Māra' er vildfarelsens overtalende kraft, hvis tilstedeværelse vi kan genkende i vores tvangsmæssige begær og rastløse distraktion.

'Overvindelsen af Māra' er et passende navn for denne håndstilling, fordi den symboliserer, at det at 'komme til sig selv' - at få jordforbindelse eller reelt at møde virkeligheden, er det samme som at overvinde vildfarelser.

I den buddhistiske folketro fortælles det, at da Buddha blev angrebet af 'Māras hær', kaldte han jorden til vidne på de utallige liv, han havde brugt på at kultivere dyden - herunder de utallige gange han havde opgivet sit liv og sin rigdom for andres skyld. Nu ønskede han at tappe ind på denne store godhed, så han berørte jorden for at bevidne dens kraftfulde energi, og afklaret og styrket af dette, opnåede han oplysning (eller opvågning). Forenklet sagt var hans sind ikke længere underlagt vildfarelser.

Denne *mudrā* ses meget ofte i thailandske Buddha-rupaer. I tibetansk buddhisme forbindes den med Østens Buddha, også kaldet ‘Den uforstyrrelige’. Aksobhya - den der som et klart spejl reflekterer uden forstyrrelse eller forvrængning. At rette sit hjerte mod dette billede giver hjertet styrke.

Abhaya Mudrā

I abhaya-mudraen er Buddha afbildet med højre hånd løftet foran sig - højre hånd er den mest lykkebringende - håndfladen vender udad, og fingrene peger opad. *Abhaya* betyder ‘ingen frygt’ - så denne *mudrā* afspejler frygtløshed og beskyttelse.

I Thailand betyder stillingen også ‘at give en velsignelse’, og i tibetansk buddhisme er denne *mudrā* forbundet med Nordens Buddha, Amoghasiddhi, som repræsenterer ‘den urokkelige indsættelse af udholdenhed’. Dette er dedikationen og evnen til at blive ved, uden at lade sig afskrække fra at nå målet. Man kunne

kalde det en ‘*du kan godt*’-gestus - en uforfærdet bekræftelse. Dette billede indgyder sikkerhed og tryghed.

Samādhi Mudrā

I *samādhi* (eller *dhyāna*) *mudrā*, som i nogle buddhistiske skoler forbindes med Amitabha, Vestens Buddha, ligger hænderne sammen i skødet, symboliserende Buddhas samlede eller koncentrerede sind, der nyder en tilstand af ro og lyksalighed.

Billedet minder os om den sublime lykke, der er tilgængelig for det fokuserede sind.

Dāna Mudrā

I *dāna mudrā* vises hånden berøre jorden, men med håndfladen vendt udad i en gestus kaldet den ‘lykkegivende gestus’. Her siges det, at Buddha tilbyder sine kvaliteter til verden. Dette er Sydens Buddha, *mudrāen* for velgørenhed og generøsitet – især med fokus

på viden som gave. *Mudrāen* forbindes primært med nepalesiske og tibetanske afbildninger. Buddha i denne stilling er kendt som Ratnasambhava, den ‘af juveler opståede’. Billedet minder os om den berigelse, der opstår gennem vise handlinger af gavmildhed.

Dhammacakka Mudrā

I *dhammacakkamudrā* holdes højre hånd højere end venstre, og den bøjede pegefinger på hver hånd berører tommelfingeren, så der dannes en lukket cirkel. De resterende fingre stråler ud som egerne på et hjul i en gestus, der symboliserer præsentationen af læren.

Dhammacakkamudrā er specifikt forbundet med Buddhas lære om De fire ædle sandheder og Den ædle ottefoldige vej, etableringen af hans Dhamma. Billedet leder tankerne hen på hele praksisvejen, dens integrerede enhed og dens fremdrift i vore hjerter.

Omsorg for Buddha-figurer

På grund af den religiøse symbolik i disse afbildninger og den taknemmelighed for læren, som de fremkalder, er det vigtigt, at afbildninger af Buddha håndteres med respekt og ærbødighed. Når man ønsker at flytte dem, bør man først lave 'aṅjali' (håndfladerne samlet i bedestilling tæt på brystet) og derefter bruge begge hænder til at løfte dem. De må aldrig løftes i hovedet, lægges på gulvet eller trædes hen over. De må heller ikke bruges til et upassende formål som f.eks. pynt, bogstøtte eller legetøj.

På samme måde bør man respektere skrifterne, de religiøse bøger og chantedbøger, ved ikke at lægge dem direkte på gulvet eller håndtere dem med snavsede hænder. I stedet kan de lægges på et bord, på et klæde eller dækkes med et særligt klæde, mens de er i brug. Når tidsskriftsartikler om Dhamma skal bortskaffes, er det mere passende at brænde eller genbruge dem end at smide dem i en skraldespand.



3. Altre

Altne kan være store, rigt udsmykkede og højtidelige eller ganske enkle og kan stå overalt - både i private hjem og i klostre. De giver fokus og repræsenterer det, der er mest værdifuldt, og derfor bør de altid være hævet, frem for at stå på gulvet.

Det er almindeligt at have en Buddha-figur som det centrale element på alteret. Det kan være en statue, et billede eller noget der symboliserer Buddha - såsom en figur eller billede af bodhi-træet eller af hans fodspor.

Traditionelt placerer man stearinlys, røgelse og blomster på alteret som ekstra udsmykning. Det er almindeligt at have Buddha-figuren som det højeste punkt på alteret, mens lys, røgelse og blomster placeres længere nede og på hver side. Disse ting kan regelmæssigt 'ofres' ved alteret (som forklaret senere). Hver enkelt offergave har en symbolværdi og repræsenterer hver især *sīla*, *samādhi* og *paññā* (moral, koncentration og visdom).

Sīla, eller moral, symboliseres af blomsterne, fordi de har en duft

og skønhed, der kan minde om en person, der lever et liv viet til værdier og almindelig redelighed.

Røgelse symboliserer *samādhi* eller sindet, der er fast forankret i umålelig ro. Ligesom røgen fra røgelsen spredes overalt, breder sindsroen sig i bevidstheden.

Stearinlys repræsenterer *paññā* eller klarsyn – forståelse eller visdommens lys.

Desuden kan der være billeder af en lærer eller genstande fra naturen såsom sten, krystaller eller andre genstande, der har en særlig personlig betydning og skønhed. De bør alle placeres lavere end Buddha.

Et alter fungerer som et fokuspunkt for sindet, en påmindelse om og gengivelse af de kvaliteter, vi respekterer og sætter højt. Blot det at sidde i nærheden af en Buddha-figur eller foran et alter kan befordre den indre ro. Denne effekt forstærkes af de handlinger man udfører når man bringer gaver til, og passer, et alter.

Om at ofre ved et alter

Når man ofrer ved et alter, gælder de samme grundlæggende principper.

Selv om blomster, stearinlys og røgelse ikke vejer så meget, er det almindeligt at bruge begge hænder, når man anbringer dem på alteret. At udføre handlingen med fuldt nærvær er en anden måde at vise respekt på.

Røgelsen tændes ved stearinlyset og holdes med begge hænder samlet, håndflade mod håndflade i *añjali*, hvorefter den løftes op til panden, mens hovedet let bøjes frem for at møde hænderne. Røgelsen sættes derefter i røgelseskarret, og en sidste *añjali* vendt mod alteret afslutter ofringen. Man kan derefter bukke tre gange, som det forklares senere.

I nogle buddhistiske traditioner betragtes mad og vand også som passende offergaver på alteret, mens man i den tibetanske

tradition ofte lægger hvide tørklæder (*kata*) om halsen på Buddha *rūpaen* som tegn på, at man bringer et offer.

Når man slukker lysene, anses det for mere elegant at bruge en lyslukker eller at vifte dem ud med en skarp nedadgående håndbevægelse end at puste dem ud (hvorved man rammer dem med fugtig ånde).

Det er vigtigt altid at huske, at det at ofre er noget særligt - uanset om det er til alteret, til Buddha eller til en respekteret lærer. Hele forløbet kan betragtes som en mulighed for at leve sig ind i den opløftende oplevelse af ærbødighed.

Pleje og respekt for et alter

Alteret bør ryddes og rengøres regelmæssigt. Hver enkelt genstand tages op og rengøres omhyggeligt, før den sættes tilbage på sin plads. Dette kan opfattes som en handling af hengivenhed og opmærksomhed, der kan befordre at sindet kommer i en

tilstand af fred og balance. En sådan aktivitet kan være særlig nyttig, hvis sindet er deprimeret eller uroligt.

Vær opmærksom på, at det betragtes som respektløst at placere Buddha-figurer eller andre hellige genstande direkte på gulvet. Det er bedst at placere dem på et lille bord eller måske en bakke eller et klæde, frem for direkte på gulvet.

Det anses også for upassende at sidde med fødderne rettet mod et alter.



4. Stūpaer

Stūpaer har en karakteristisk arkitektur. De hviler på en bred base, der forankrer dem solidt på Moder Jord, og en høj tinde, der peger mod himlen, hvilket repræsenterer stræben efter sandhed og frigørelse. De indeholder ofte religiøse relikvier og fungerer som et samlingssted for ihukommelse, hengivenhed og respekt. I en stūpa er der ofte indbygget altre, som er placeret efter verdenshjørnerne. På altrene er Buddha-figurene normalt arrangeret på følgende måde:

- ◆ *Abhaya-mudrā* vender mod nord
- ◆ *Bhūmiphassa-mudrā* vender mod øst
- ◆ *Samādhi-mudrā* vender mod vest
- ◆ *Dāna-mudrā* vender mod syd
- ◆ *Dhammacakka-mudrā*, som befinder sig i midten, kan være indkapslet i stūpaens krop eller i dens centrale spir.

Rundgang omkring en stūpa

Man kan gå rundt om en stūpa (også kaldet en ‘dagoba’, en ‘chedi’ eller en ‘pagode’) som en måde at styrke opmærksomhed og opløftelse på. At gå rundt om en stūpa indgår ofte som en del af en højtid eller fest. Deltagerne går i procession, typisk med de ældste og fællesskabets ledere forrest, mens de øvrige følger efter*. Når man nærmer sig stūpaen, hilser man den ved at bukke og forme *añjali* (se nedenfor: ‘At forholde sig til andagtsbilleder’), før man går rundt om den tre gange - første gang mindes man Buddha, anden gang Dhamma og tredje gang Sangha.

Cirkumambulation, eller rundgang, er en gammel måde at udtrykke respekt på. Traditionelt har højre side altid været anset for at være den mest heldige side. I skrifterne viser besøgende altid deres respekt, ved at holde deres højre side mod Buddha, når

* Protokoller omkring 'rang' i form af alder eller lederskab er et almindeligt træk ved buddhistisk skik.

de indtog deres plads til en Dhamma-tale eller søgte hans råd og vejledning. Derfor går man rundt om en stūpa i urets retning og vender højre side ind mod stūpaen.

Når man går rundt om stūpaen, kan man gå i tavshed eller chante og bære offergaver som stearinlys, røgelse og blomster, som man så kan ofre ved hvert af de fire hovedaltre.

Cirkumambulation forener kropslig bevægelse, chanting, fremføring af offergaver og de ledsagende ihukommelser til et samlet udtryk for vores respekt og ærbødighed.



5. At vise respekt:
Et forhold baseret på spirituelle værdier

Handlinger, der udtrykker respekt og ærbødighed, praktiseres kun i ret begrænset omfang i den vestlige verden. Det ideal, der her sættes højest, er lighed - selvom der i praksis er ulighed, med hensyn til klasse, køn, etnicitet, velstand og social baggrund. I buddhismen sætter vi i stedet respekten for værdier, åndeligt engagement og erfaring højest. Selvom det for den nytilkomne kan føles som underdanighed, eller som at blive overvældet af nogen eller noget, der har magt over én, er det at vise respekt en måde at udtrykke tillid til det, som billedet eller personen repræsenterer, og det kan fremmane disse værdier i os selv. At vise respekt etablerer et forhold baseret på åndelige værdier - ikke på magt, rigdom, skønhed eller verdslig succes.

Vi viser respekt og fremkalder i bevidstheden fornemmelsen af det hellige gennem bevægelse og kropsholdninger. I denne forståelse af praksis har de enkelte dele af kroppen forskellig betydning. Hovedet, den øverste del af vores krop, symboliserer intellektet, mens hjerteregionen favner hengivenhed, varme og

tillid. Hænderne udtrykker det at tilbyde og give, at beskytte og støtte, at lede og modtage. Mens fødderne, både bogstaveligt og symbolsk, udtrykker vores kontakt med jorden - de forankrer os i nuet. De bør ikke rettes mod alteret eller mod en anden person. Derfor holder man, når man sidder, fødderne gemt under kroppen eller rettet bagud.

Traditionen tro samles overkroppen – hænder, hoved og bryst – i en respektfuld handling, hvor man bøjer overkroppen frem, hælder hovedet frem og ned og laver *añjali* med hænderne. På denne måde blødgør vi vores selvbillede med al dets stolthed eller angst.

Añjali

Dette er en respektfuld gestus, hvor hænderne – håndflade mod håndflade med fingrene strakt opad – føres sammen foran brystet og derefter løftes op til panden, mens hovedet hældes lidt frem. Det kan bruges som en hilsen, som et alternativ til det mere

velkendte håndtryk; normalt vil den 'yngre' part indlede en sådan udveksling. Vi kan se det som en symbolsk gestus, hvor hænderne rettes mod hovedet - den øverste del af kroppen, sædet for visdom. *Añjali* kan også erstatte det femdelte knæfald for et helligt billede eller alter, hvor begrænsninger i tid, rum eller omstændigheder gør et fuldt knæfald upassende. I Asien er det en universelt anerkendt måde at vise respekt.

Añjali bruges også under chanting, hvor hænderne holdes samlet tæt ved hjertet som udtryk for dybtfølt hengivenhed overfor De tre juveler.

Udover disse situationer bruges *añjali* også som et middel til at gøre opmærksom på sin tilstedeværelse. Medlemmer af sanghaen bruger ofte *añjali*, når de henvender sig til hinanden eller ønsker at gøre opmærksom på sig selv - for at signalere en intention eller et ønske om at tale. Det svarer til at sige: 'Undskyld mig' eller 'Må jeg?'. En anden brug af *añjali* er som indledende gestus over for munke og nonner, som for eksempel når man nærmer sig for at

tilbyde hjælp med at bære deres skål, bagage eller på anden måde hjælpe dem.

At bukke

Den dybeste måde at vise respekt på er ved at bukke. Inden for buddhistiske traditioner er der flere måder at bukke på. Det er normalt for tibetanere at udføre en 'fuld-længde-prostration' fra stående stilling, mens japanere normalt bukker fra taljen. I Sydøstasien bukker man normalt fra en knælende position, mens man i Sri Lanka ofte viser respekt ved at sætte sig på hug og bøje hovedet, mens man laver *añjali*. Gestussen rettes mod alteret eller den person, man ærer.

I denne særlige gren indenfor buddhismen bruger vi den form der er kendt som 'fem-punktsprostration'. Her indtager man en knælende stilling med hænderne placeret i *añjali* foran hjertet. Hænderne løftes derefter op til panden, og hovedet vipres frem

for at møde dem. Kroppen bøjes derefter fra taljen, mens de samlede håndflader fejer ned foran kroppen, og hver underarm placeres i fuld længde på jorden. Hovedet sænkes derefter ned og placeres på gulvet mellem hænderne. På denne måde udgør hoved, underarme og håndflader de fem kontaktpunkter. Bevægelsen gentages tre gange: for Buddha, for Dhammaen og for Sanghaen. Efter den sidste gentagelse vippes hovedet let fremad for at afslutte bevægelsen.

At bukke på denne måde kan være vanskeligt for ældre eller for nogen med fysisk handicap. Det er derfor helt acceptabelt at tilpasse bukket efter ens fysiske formåen, for eksempel ved at bukke fra taljen, mens man står, eller mens man sidder i en stol. Ideelt set er bukket - uanset udførelse eller tilpasning - et elegant udtryk for respekt og ærbødighed og formidler en følelse af rolig værdighed, der udspringer af oprigtighed og opmærksomhed. Uanset formen er det vigtigt at udføre gestussen med den indstilling i sindet.

Det er vigtigt at finde det rette tidspunkt og sted for at vise respekt: Hvis det gøres på et travlt sted, forhastet eller med en følelse af indre uro, kan det blive akavet. Faktisk er det sådan, at hvis situationen ikke tillader den dybere betydning af denne gestus at fremgå, så er det bedre at vente til en mere passende lejlighed.

At bukke kan indgå som en lille, men vigtig personlig hengivenhedsgestus foran et alter eller en Buddha-rupa ved dagens begyndelse og afslutning. Man kan bukke, lige før man går i seng, og som det allerførste, når man står op. Det samler sindet før søvnen og giver et godt afsæt til ny dag.

At bukke er også en måde at vise respekt på overfor munke og nonner og de ældre man respekterer.

En anden respektfuld gestus er at bøje sig let - og derved blødgøre sin kropsholdning - når man passerer tæt forbi eller imellem mennesker, der mediterer eller taler sammen. Det mindsker ens

påtrængenhed og viser, at man er følsom over for andre, når man passerer dem. Man indtager en lignende attitude til Buddhafigurer; man undgår at rage op over dem, og nærmer sig dem med behørig ærbødighed.



6. At give gaver til sanghaen

Som tidligere nævnt er Sanghaen helt afhængig af gaver fra lægfolk. Selvom det ikke er passende at give penge direkte til en munk eller nonne (penge kan gives til en lægforvalter eller lægges i klosterets donationskasse), kan mad og andre fornødenheder gives af alle til munke og nonner (som samlet betegnes '*samaṇaer*').

Tilberedt mad kan gives direkte i en munks eller nonnes almissetskål. Dette kan ske ved en formel begivenhed, hvor de tilstedeværende får mulighed for at give en lille mængde mad (for eksempel ris) til hver munk - en praksis, der kaldes '*pindapāta*'. Det kan også ske, når en lille gruppe *samaṇaer* går til en nærliggende by og stiller sig på et åbent sted med deres almissetskåle for at modtage offergaver til deres daglige måltid. Dette er en almindeligt kendt del af dagligdagen i mange buddhistiske lande.

Andre madvarer og fornødenheder beregnet til et fællesskab eller

en individuel munk eller nonne gives som regel i forbindelse med måltidet, selvom det kan ske på ethvert tidspunkt. Etiketten er her at nærme sig og lægge genstandene direkte i hænderne på personen. Hvis en kvinde ofrer til en munk, er det skik i Thailand, at maden lægges på et klæde, som munken berører, mens gaven gives. I en vestlig sammenhæng er det måske ikke nødvendigt, men thailandske munke og lægfolk overholder generelt denne standard.

En anden vigtig ting at være opmærksom på er, at når en munk har modtaget mad eller drikke, må den ikke røres eller flyttes af nogen, der ikke er munk - ellers skal den ofres igen. Dette gælder ikke for offergaver, der modtages af nonner.

Nonner kan modtage og gøre brug af ting, der tilbydes direkte i deres hænder (som ovenfor), eller blot gennem en mundtlig invitation, for eksempel kan giveren sige: "Du er velkommen til at tage, hvad du har lyst til fra dette bord" - eller giveren kan lave

en aftale om det.

Modtagelse eller håndtering af penge

I denne tradition er det ikke tilladt for munke og nonner at bruge eller håndtere penge i nogen form. Det er dog tilladt at benytte telefonkort, billetter og buskort, både af praktiske årsager og fordi brugen er begrænset. Novicer (*anaḡārikaer/āer*) må modtage og håndtere penge på vegne af *samanaerne*. Hvis der gives penge ved højtider, kan de lægges et sted, hvor novicen kan se dem; vedkommende sørger da for at fjerne og opbevare pengene sikkert.

Besøgende eller gæster, der ønsker at donere kontanter eller en check til klosteret, kan lægge den i klosterets donationskasse. En lægforvalter eller en novice vil indsamle den på et passende tidspunkt.

Munke og nonner på almisserunde i nærliggende byer bliver af

og til opsøgt af folk, der ønsker at give penge i almissetålen. Dette skal høfligt afslås, og der bør – så vidt muligt – gives en forklaring, så ingen føler sig fornærmet.

Traditioner, former og relationer

Der findes uskrevne skikke og traditioner i alle kulturer – såvel som tabuer. Disse er udviklet som et middel til at skabe harmoni i det pågældende samfund. Sådanne skikke letter relationer i familier og i den sociale orden, opretholder lov og orden og regulerer økonomiske transaktioner og byttehandel. De hjælper med at skabe forståelse og et fælles grundlag, og de kan også understøtte samarbejde og tjene til at undgå konflikter.

Dog kan folk nogle gange føle sig overvældede af ritualer og protokoller, når de besøger klostre i vores tradition. Det, der kan ske, er, at de ender med at følge klostrets skikke som en blind rutine eller af frygt for at ‘gøre noget forkert’, snarere end med

varme eller respekt. I virkeligheden er det langt bedre at slappe af og udtrykke sig på en naturlig og bevidst måde, end klodset at forsøge at tilpasse sig ukendte adfærdsnormer. En holdning af velvilje og gensidig respekt er nøglen; så kan man lære skikke og omgangsformer at kende med den rette indstilling.

Samaṇaernes rolle

En *samaṇa*s praksis består i at leve i overensstemmelse med det regelsæt, som de har påtaget sig, og følge de retningslinjer, som Buddha har udstukket. De deler også deres indsigt med andre, når de bliver inviteret til det, og kan være til rådighed for at modtage offergaver. De er ikke præster med sakramental magt og kan derfor ikke foretage vielser. Faktisk forbyder det regelsæt, de følger, udtrykkeligt, at de fungerer som mellemmand mellem to parter, introducere par for hinanden eller på anden måde optræder som mellemlid. De kan dog velsigne et par, der allerede er gift. De kan også velsigne afdøde og hjælpe med at markere

andre vigtige overgange i livet såsom et barns fødsel. Dette uddybes i det næste afsnit.

Munke og nonner må ikke praktisere som læger; det er ikke deres rolle at påtage sig ansvar i en sådan sammenhæng. Det er der en god grund til. Enhver fejl, uanset hvor stor omhu der er udvist, vil uundgåeligt blive forbundet med bebrejdelse; og enhver succes med helbredelse kan føre til, at folk opsøger *samaṇaen* for fysisk helbredelse i stedet for at lære om Dhamma – som er rettet mod sindets helbredelse. Det betyder også, at *samaṇaer* heller ikke bør forventes at læse horoskoper eller praktisere urtemedicin.



7. Ritualer ved livsbegivenheder

Der er tradition for at markere betydningsfulde livsbegivenheder såsom fødsler, ægteskaber, husvelsignelser og dødsfald med en passende ceremoni, hvor *samaṇaer* deltager. Dette afsnit handler om de mere personlige eller mindre ceremonier, i modsætning til de større offentlige højtider, der omtales nedenfor.

Disse ritualer og ceremonier forbinder livets forskellige aspekter i et meningsfuldt hele gennem Dhamma: velsignelse af ægteskab, børnefødsel og refleksioner over ubestandighed ved venners eller slægtnings død - alle under De tre juvelers beskyttelse. De giver en følelse af tilhørsforhold og støtte.

Fødsler, ægteskaber og husvelsignelser

Ved en ceremoni i forbindelse med en fødsel, et ægteskab eller et nyt hus forsøger deltagerne at skabe en atmosfære, der passer til begivenhedens karakter, hvad enten det er lykke og glæde eller stille eftertænksomhed. Et antal *samaṇaer* kan inviteres - i

Thailand inviteres et ulige antal til fødsler og ægteskaber, mens et lige antal inviteres til ceremonier i forbindelse med dødsfald. Ni anses som særligt lykkebringende ved glædelige lejligheder.

Rammerne er enkle. Typisk opstiller deltagerne et alter, frembærer offergaver til det og tilbyder et måltid til de inviterede *samaṇaer*. De centrale deltagere i ceremonien vil som regel bede om at søge tilflugt i De tre juveler og modtage De fem træningsforskrifter. Dette markerer deres vilje til at leve efter de etiske normer, som guider deres liv, og er en lykkebringende måde at indlede et nyt liv, ægteskab eller etablering af et hjem på.

Efter at have søgt tilflugt og have tilsluttet sig De fem forskrifter beder deltagerne også ofte sanghaen om at chante '*parittaer*'. *Parittaer* er beskyttende og lykkebringende vers, som Buddha har givet ved forskellige lejligheder. Som en bekræftelse af Sandheden er de højt skattede for deres evne til at vække sunde sindstilstande og fjerne negative stemninger. Det siges, at "en paritta-recitation frembringer en følelse af mentalt velvære hos dem, der lytter til den

med intelligens og med fuld tillid til Buddhas ord" (Ærværdige Piyadassi Thera, 'The Book of Protection').

Der findes en særlig formel på pali til at bede om en recitation af *paritta*-suttaerne, kaldet *Vipattiṭṭibāhāya* (se herunder). Den kan læres på forhånd eller læses i forbindelse med ceremonien. Alternativt kan anmodningen fremsættes på dansk.

Som en integreret del af *paritta*-chantingen, og for at gøre deklamationen mere håndgribelig, kan en tynd hvid bomuldstråd lægges ud fra Buddha-rūpaen (Buddha-figuren), til røgelseskålen, videre til hvert Sangha-medlem (som holder den, mens de chanter) og tilbage igen til Buddha-figuren. Ved ceremoniens afslutning klippes tråden i længder, som enten kan opbevares forsvarligt eller bindes om halsen eller håndledet på de forsamlede deltagere. Selv en baby kan få tråden bundet let rundt om håndledet. Ved en bryllupsceremoni kan munkene binde tråden om håndledet på brudgommens kammisk betydningsfulde hånd - som regel den højre. Brudgommen binder

derefter en længde om sin kones håndled. (Hvis det er en nonne, der medvirker ved ceremonien, binder hun først tråden om brudens håndled).

Munke og nonner har ingen officiel bemyndigelse til at foretage vielser, men de kan velsigne et ægteskab efter parrets borgerlige ceremoni. Buddhistiske lægfolk kan derimod have tilladelse til at forestå vielser.

Et ekstra element i velsignelsen af et hus eller et ægteskab er stækning af helligt vand over deltagerne eller rundt om huset. Det tilfører en lethed og en håndgribelig oplevelse af velsignelse, når vandet stænkes.

Anmodning om paritta-chanting

Efter at have bukket tre gange, reciteres følgende med hænderne samlet i añjali:

Vipatti-paṭibāhāya
sabba- sampatti-siddhiyā
Sabbadukkha-vināsāya
Parittaṃ brūtha
maṅgalaṃ

*For at afværge ulykke,
for at skabe velstand,
for at fjerne al dukkha,
fremsig en beskyttende velsignelse.*

Vipatti-paṭibāhā ya
sabba- sampatti-siddhiyā
Sabbabhaya-vināsāya
Parittaṃ brūtha
maṅgalaṃ

*For at afværge ulykke,
for at skabe velstand,
for at fjerne al frygt,
fremsig en beskyttende velsignelse.*

Vipatti-paṭibāhā ya
sabba- sampatti-siddhiyā

*For at afværge ulykke,
for at skabe velstand,*

Sabbaroga-vināsāya
Parittaṃ brūtha
maṅgalaṃ

*for at fjerne al sygdom,
fremsig en beskyttende velsignelse.*

Begravelsesceremonier

En begravelsesceremoni omfatter et alter, ofringer til alteret og *Mātikā*-chanting fremført af *samaṇaer*.

Chanten tager udgangspunkt i Abhidhamma-læren, som beskriver de processer, der udgør den menneskelige bevidsthed. Denne analyse giver mulighed for at reflektere over vores krops og sinds eller bevidstheds natur og viser, hvordan vores væsen blot er en sammensætning af mentale og fysiske energier, kræfter og relationer snarere end en statisk, uforanderlig form. Det hjælper os til at udvikle en fornemmelse af lidenskabsløshed og objektivitet, samt en øget bevidsthed om alle fænomeners opståen og forsvinden.

Begravelsesceremonien finder typisk sted i et begravelseskapel.

Familie og venner medbringer på forhånd ting til et lille alter, som de omhyggeligt opstiller. Normalt omfatter det en Buddha-rūpa, stearinlys og røgelse. Desuden kan hver deltager medbringe en blomst, som lægges på kisten under ceremonien.

Det følgende er et typisk program for en ceremoni, hvor *samaṇaer* deltager. Hvis der ikke er *samaṇaer* til stede, kan deltagerne tilpasse programmet efter behov. (Se *)

- 1 En munk eller nonne (*eller en lægmand eller et familiemedlem) tænder lysene og røgelsen.
- 2 Den ældste munk eller nonne (*som ovenfor) holder en kort tale om betydningen af en buddhistisk begravelse.
- 3 Slægtninge og venner passerer forbi kisten og spreder *mettā* til den afdøde og dedikerer de velsignelser og fortjenester, de har opnået i deres praksis til den afdøde, som en måde at sige farvel på. Hvis de har medbragt blomster, lægger hver person en blomst på kisten.

- 4 Munkene og nonnerne (*) leder følget til kremeringsstedet.
- 5 Før kremeringen holder den ældste munk eller nonne (*) en kort tale om dødens betydning i henhold til Dhamma.
- 6 Munkene og nonnerne fremfører *Mātikā*-chanten, mens de hviler deres hænder på kisten.
- 7 Mekanismen, der fører kisten ind i ilden, aktiveres.

Bemærk, at nogle familier gerne tilføjer en *paṃsukūla*-ceremoni (kåbeofring). I dette tilfælde gives kåberne til *samaṇaerne* efter *Mātikā*-chanten. Familien lægger kåberne på kisten, og munkene og nonnerne berører dem, mens de messer refleksioner over ubestandighed.

Mindeceremonier efter begravelsen

Selv efter tabet af en kær bliver vores indblik i altings ubestandighed med tiden mindre. Derfor markeres også den hundredende dag efter dødsfaldet. Derudover afholdes der ofte ceremonier på andre årsdage, hvor der chantes, hvor de levende

deler fortjeneste og venlige ønsker med den afdøde, og hvor mad og fornødenheder (*dāna*) gives til sanghaen. Sådanne mindeceremonier lindrer sorgprocessen, giver os mulighed for at mindes vores taknemmelighed og respekt for dem, der er gået bort, og skærper vores bevidsthed om livets flygtighed.

Følgende er måder, hvorpå vi kan mindes en vens bortgang:

- 1 At udføre en positiv handling til minde om den person, der er død. Det kan for eksempel være at dedikere en retreat eller en meditationsdag til deres minde, frivilligt arbejde i en lokal organisation, at sponsorere en retreat, at starte en fond til fordel for hjemløse eller at give gaver til en lokal Sangha eller et kloster.
- 2 At bede *samaṇaerne* om at chante de traditionelle begravelseschante og dedikere dem til den person, der er død. En sådan chanting finder normalt sted i løbet af aftenenchantingen på den dag, hvor anmodningen blev fremsat. Gunstige tidspunkter til at anmode om chanting eller til at mindes den person, der er gået bort, omfatter dødsdagen, de

efterfølgende tre dage (eller dagen for begravelsen/bisættelsen), halvtreds dage efter, hundrede dage efter, et år efter og årligt derefter.

3 Besøg et kloster med familie og venner for at afholde en eller anden form for mindeceremoni. Hundrededagen efter dødsfaldet er et godt tidspunkt for en sådan begivenhed. Den kan omfatte det følgende:

- ♦ At give almisser - mad eller andre fornødenheder - til sanghaen.
- ♦ At plante et træ til minde om afdøde, og bede sanghaen om at chante nogle af de traditionelle begravelseschante.
- ♦ At bede sanghaen om at give nogle Dhamma-refleksioner, der passer til lejligheden.
- ♦ At bringe asken til klosteret og sprede den omkring et helligt område.
- ♦ At lægge noget af asken ved det træ, man har plantet til minde om personen.

Tekster til læsning ved begravelses- og mindeceremonier

Følgende er passende tekster, der kan læses eller chantes ved begravelses- og mindeceremonier:

- ♦ Afsnit fra *paṃsukūla*-chantene.
- ♦ Historien om Kisāgotamī og sennepskornet.
- ♦ En enkelt fremragende nat (Bhaddekaratta sutta MN 131).
- ♦ Versene om deling og aspiration (Imina).



8. Offentlige højtider

Offentlige højtider fejres normalt på et kloster. Hvis faciliteterne ikke er tilstrækkelige til at rumme det antal mennesker, der forventes at deltage, kan man leje en større sal til lejligheden. Nogle højtider er årlige begivenheder, mens andre afholdes oftere.

De tre vigtigste højtider

Inden for Theravada-traditionen er der tre store højtider: Māgha Pūjā, der afholdes ved fuldmåne i februar; Vesākha Pūjā, der afholdes ved fuldmåne i maj; og Asālha Pūjā, der afholdes ved fuldmåne i juli.

Māgha Pūjā er en mindehøjtidelighed for det tidspunkt, hvor 1.250 arahanter samtidigt ankom for at se Buddha. Ved denne sammenkomst tildelte Buddha titlen 'Chefdiscipel' til de ærværdige Sāriputta og Mahā-Moggallāna. Nogle gange omtales den som Sanghadagen. Det var også den dag, hvor Buddha præsenterede *Ovāda Pātimokkha*, den lære, der danner grundlag for

samaṇa-træningen. For munke og nonner er det almindeligt at besøge sin lærer eller præceptor på dette tidspunkt for at vise respekt.

Vesākha Pūjā - **Wesak** eller '**Buddhas dag**' er tiden, hvor man mindes Buddhas fødsel, oplysning og endelige bortgang (*Parinibbāna*). Der arrangeres højtider i hvert af klostrene på et passende tidspunkt, enten ved fuldmånen i maj eller inden for en måned derefter.

Asālha Pūjā er fejringen af den dag, hvor Buddha holdt sin første prædiken, *Dhammacakkappavattana Sutta*. Denne tale skitserer De fire ædle sandheder, herunder Middelvejen, som er den vigtigste ramme for praksis inden for Theravada-buddhismen. Af denne grund kaldes den ofte for 'Dhamma-dagen'.

Dagen efter Asālha Pūjā begynder den tre måneder lange regntidsretreat (*Vassa*). Munkene og nonnerne forpligter sig til at blive på samme sted i denne periode; ofte bruger de det som en

mulighed for at genoverveje de regler, der udgør klosteruddannelsen. Pavāranā-dag, som finder sted tre måneder senere, normalt ved fuldmånen i oktober, er det tidspunkt, hvor medlemmerne af klostetsamfundet stiller sig til rådighed for feedback fra hinanden.

Måneden efter afslutningen af Vassa-retreatperioden kaldes 'Kathina-tiden'. I den periode kan lægfolk arrangere en Kathina-højtid i et kloster, hvor mindst fem munke har boet i forbindelse med Vassa. Ved Kathina-højtiden tilbyder lægfolket Kathina-klæde, som bruges til at sy kåber.

I de klostre, hvor der kun har boet nonner eller færre end fem munke, vil en sådan offerceremoni blive kaldt en 'Pha Ba', og det ofrede stof vil blive omtalt som 'klæde ofret ved Kathina-tid' i stedet for Kathina-klædet. Selvom en Pha Ba kan finde sted på et hvilket som helst tidspunkt af året, er der kun én Kathina-højtid om året.

Ved begge disse lejligheder kan man tilbyde mange andre ting end stof, herunder midler til vedligeholdelse af klosteret. Før højtiden får arrangørerne udleveret en dānaliste, så de kan fortælle videre til folk, hvilke ting der er brug for.

Uposatha praksis

‘Uposatha’ er et gammelt udtryk, der betyder noget i retning af ‘sabbat’. Uposatha-dage, som falder omtrent på hver fuldmåne og nymåne, er dage, der er afsat til forøget hengivenhed og opmærksomhed på Dhamma-praksis. På disse dage, hver fjortende dag, afholder sanghaen deres bekendelsesceremoni og reciterer deres respektive træningsforskrifter (*Pātimokkha*). I nogle klostre er der tradition for at forlænge den fælles meditationspraksis til at vare hele natten.

Ligeledes samles lægfolk på klosteret for at tage De tre tilflugter og De fem eller otte forskrifter, ofre til sanghaen, lytte til

Dhamma-taler og meditere sammen med andre lægfolk og medlemmer af Sanghaen. Disse 'praksisdage' kan både være en personlig inspiration og en støtte og opmuntring for andre.

Selv hvis man ikke har mulighed for at besøge et kloster på Uposatha-dagene, vælger mange lægfolk at markere disse dage derhjemme, ved at afholde deres egen pūjā, tage tilflugt og følge forskrifterne, samt udvide deres meditationspraksis.



Ordliste

Abhaya Mudrā: Buddhas håndgestus med fingrene pegende opad og håndfladen vendt udad i brysthøjde, som symboliserer beskyttelse. Ses på siddende og gående Buddha-figurer.

Abhidhamma: Abhidhamma: Analysen af Dhamma i forhold til dhammaernes struktur og indbyrdes relation.

Ajahn: (thai) en lærer; i Vesten en bhikkhu eller siladharā, der har mere end ti Vassaer/års anciennitet.

Aksobhya: I Vajrayāna-buddhismen, den symbolske Buddha for den østlige retning.

Almissemad: Mad, der gives som gave til klostersonfundet.

Amida/Amitābha: I Vajrayāna og Mahāyāna, Buddhaen for den vestlige retning.

Amoghasiddhi: (Vajrayāna) Buddhaen for nordlig retning, afbildet med hånden i Abhaya Mudrā.

Anagārika/Anagārikā: En mand/kvinde i træning i

klostersaṅghaen, som overholder de otte forskrifter.

Añjali: Gestus med håndfladerne samlet og fingrene pegende opad, som udtrykker en respektfuld hilsen i asiatisk og buddhistisk kultur.

Arahant: En 'værdig' eller 'ren'; en person, hvis sind er fri for besmittelse og derfor ikke er bestemt til yderligere genfødsel. En titel givet Buddha og det højeste niveau af hans ædle disciple.

Asāḷha Pūjā: Højtiden, som regel ved fuldmåne i juli, til minde om Buddhas første fremlægning af Dhamma.

Bhikkhu: Buddhistisk munk.

Bhūmiphassa Mudrā: Håndgestus, hvor fingrene peger nedad for at berøre jorden, håndfladen vendt bagud, som symboliserer Opvågning. Ses på siddende Buddha-figurer.

Bodhi-træ: Træet, under hvilket Gotama opnåede Opvågning og derfor blev kaldt 'Buddha' (= den opvågnede).

Buddha: Betyder bogstaveligt ‘vågen’ (eller ‘oplyst’). En Buddha er én, der har genopdaget, realiseret og klart forkyndt den befriende lov (Dhamma), som var gået tabt for verden.

Citta: Sind, hjerte eller bevidsthed; også betegnelsen for den sindstilstand, der opleves i et ethvert givent øjeblik.

Dāna: At give, at tilbyde (f.eks. mad, fornødenheder osv.).

Dāna Mudrā: Håndgestus, hvor fingrene peger nedad, håndfladen vendt fremad, som symboliserer at give eller gavmildhed. Ses på siddende Buddha-figurer.

Dhamma: Buddhas lære og vej, sandheden, loven osv.

Dhammacakka Mudrā: Håndgestus, hvor fingrene på begge hænder holdes så pegefingrene netop rører tommelfingerspidserne, arrangeret som om de former en cirkel. Symboliserer Buddhaens undervisning i De Fire Ædle Sandheder.

Dhammacakkappavattana Sutta: Den første prædiken, hvor

Buddha fremstillede læren om De Fire Ædle Sandheder.

Kaṭhina: Den årlige ceremoni med overdragelse af klæder, der finder sted i måneden efter regntidsretreaten, normalt i oktober–november.

Kata: Hvidt silketørklæde, der gives som en ceremoniel gave i den tibetanske tradition.

Māgha Pūjā: Højtiden, som normalt finder sted ved fuldmåne i februar, til minde om forsamlingen af 1250 arahanter der, hvor Buddha opholdt sig, og som her fik den første oversigt over den buddhistiske træning. Den afholdes således til minde om Saṅghaen.

Mahā-Moggallāna: Buddhas anden hoveddiscipel, kendt for sine overnaturlige evner.

Mahāyāna: En af de tre store buddhistiske skoler. Den lægger i særlig grad vægt på altruisme, medfølelse og ‘tomhed’ som væsentlige elementer for fuld opvågning.

Māra: Personificeringen af ondskab og fristelser.

Mātikā: Resumé, liste, kode.

Mettā: Venlighed, velvilje.

Mudrā: Håndstilling på en Buddha-figur, der formidler en spirituel betydning.

Ovāda Pātimokkha: Den første oversigt over den buddhistiske træning, givet af Buddha til en forsamling af arahanter på fuldmånen i Māgha. (se ovenfor)

Pāli: Det gamle indiske sprog, som Theravāda-kanonen er nedskrevet i – en samling af tekster bevaret af Theravāda-skolen. Beslægtet med sanskrit.

Parinibbāna: Buddhas (eller en arahants) endelige overgang til nibbāna ved kroppens død.

Paritta: Beskyttelse (betegnelse for visse suttaer og vers, der reciteres med det formål).

Pam̐sukūla: Kasseret stof, som en *samaṇa* kan bruge til at lave en kåbe; samtidigt den standard, der definerer sparsommelighed i forhold til behov.

Pavāranā: Invitation; (i) givet af en donor til en bestemt bhikkhu eller nonne til at modtage fornødenheder; (ii) en ceremoni for klostersonfundet, der afholdes ved afslutningen af Regntidsretreaten.

Pha Ba: Ceremoni hvor almisser gives.

Ratnasambhava: Den symbolske Buddha for den sydlige retning, siddende med højre hånd i Dāna Mudrā.

Regler: (*fem*) 1. At afholde sig fra at dræbe levende væsener, 2. At afholde sig fra at tage, hvad der ikke er givet, 3. At afholde sig fra seksuel krænkelser, 4. At afholde sig fra hård og falsk tale, 5. At afholde sig fra at indtage berusende spiritus og stoffer.

Saṅgha: Fællesskab. I Vinaya-teksterne refererer det normalt til klostersonfundet, enten på et bestemt sted eller som helhed. Der

skal være et lokalt fællesskab på mindst fire bhikkhu'er, før det tæller som en Saṅgha. Det er selvfølgelig også den tredje af De tre juveler og De tre tilflugtssteder, hvor det anvendes om det, der kaldes ariya-saṅgha. På det konventionelle plan betegner udtrykket saṅgha altså fællesskaberne af buddhistiske munke og nonner; mens ariya-saṅgha på det ideelle plan betegner det de tilhængere af Buddha - lægfolk eller *samaṇaer* - som har opnået nogle af stadierne på vejen til opvågning.

Saddhā: Tro eller tillid, en af de fem åndelige evner (*indriya*).

Samādhi Mudrā: Håndbevægelsen, hvor begge hænder hviler i en vuggende gestus i skødet. Angiver meditation. Ses på siddende Buddha-figurer og er i Mahāyāna- og Vajrayāna-traditionerne forbundet med Vestens Buddha, Amida/Amitābha.

Samaṇa: Forsagende, de, der er 'trådt frem'.

Sāmaṇera: Novice, der overholder de ti forskrifter og derfor ikke håndterer penge.

Sāriputta: Buddhas første hoveddiscipel, kendt for sin visdom.

Sīla: Etisk integritet, moralsk følsomhed. Den sindstilstand, der kommer til udtryk i kyndig tale og handling. Det er grundlaget for Dhamma-praksis.

Sīladhara (pl: Sīladharā): ‘En, der opretholder dyd’, en betegnelse for buddhistiske nonner i den vestlige Theravāda-tradition.

Sutta: En tale der tilskrives Buddha eller en af hans seniordisciple.

Theravada: De ældstes lære’, navnet på Buddhas lære i den form, der er bevaret i tekster på pali. Den ‘sydlige skole’ i Sri Lanka og Sydøstasien.

Uposatha: Uposatha: For bhikkhuer og sīladharā er dette den iagttagelsesdag, der finder sted hver fjortende dag, hvor klosterreglerne reciteres. For lægfolk (*upāsakaer/upāsikāer*) er det den ugentlige iagttagelsesdag, hvor man forpligter sig til at overholde de fem eller otte leveregler.

Vassa: De årlige tre måneder kaldet ‘Regntidsretreat’, der svarer til monsunen i Indien (ca. juli – oktober), hvor *samaṇaer* forventes at opholde sig på ét sted. Rang i Saṅgha måles efter antallet af Vassa-perioder, man har tilbragt i ordenen.

Vajrayāna: En buddhistisk skole, der gør udstrakt brug af symboler og mantraer til at formidle læren. Udbredt overvejende i den tibetanske kultur.

Vesākha Pūjā: Højtiden, som normalt afholdes ved fuldmåne i maj, til minde om Buddhas opvågning under Bodhi-træet i Bodh-Gaya, samt også hans fødsel og bortgang. Den afholdes således for at mindes Buddha.

Wesak: Et andet ord for Vesākha Pūjā.

Om forfatterne

Ajahn Sucitto

Ajahn Sucitto blev født i London i 1949. Han indtrådte i klosterlivet i Thailand i 1975 og modtog ordination som munk i sanghaen dér i 1976. I 1978 vendte han tilbage til Storbritannien og begyndte træning under Ajahn Sumedho på Hampstead Buddhist Vihara, i linjen af den thailandske skovtradition grundlagt af den ærværdige Ajahn Chah.

I 1979 var han en del af den lille gruppe munke, der etablerede Cittaviveka, Chithurst Buddhist Monastery, i West Sussex. I 1992 blev han udnævnt til abbed for Cittaviveka, hvor han var indtil oktober 2014.

Ud over at tjene De tre juveler på denne måde har Ajahn Sucitto også skrevet flere bøger og undervist over hele verden i mange år.

Ajahn Candasiri

Ajahn Candasiri blev født i Skotland i 1947 og voksede op som kristen. Efter universitetet uddannede og arbejdede hun sig som ergoterapeut, primært inden for psykiatrien.

I 1977 førte interessen for meditation til, at hun mødte Ajahn Sumedho kort efter hans ankomst fra Thailand. Inspireret af hans lære og eksempel begyndte hun sin monastiske træning på Chithurst som en af de første fire Anagārikās. Inden for klostersonfundet har hun været aktivt involveret i udviklingen af nonnernes vinaya-træning. Hun har ledet mange meditationsretreats for lægfolk og nyder især at undervise unge og deltage i kristen/buddhistisk dialog.

Ajahn Candasiri bor nu i Milntuim Hermitage i Perthshire, Skotland.

Buddhistisk skik og brug

AJAHN SUCITTO OG AJAHN CANDASIRI

2017 © AMARAVATI PUBLICATIONS AMARAVATI BUDDHIST MONASTERY
OVERSAT FRA ENGELSK 'BUDDHIST RITUALS & OBSERVANCES'.
UDGIVET MED TILLADELSE FRA AMARAVATI PUBLICATIONS, WWW.AMARAVATI.ORG

2025 © FORLAGET KARUNA
OVERSÆTTELSE: HENNING V. HANSEN
KORREKTUR: KĀRUÑÑO BHIKKHU
DEN TRYKTE UDGAVE ISBN: 978-87-974370-2-5
E-BOGSUDGAVEN ISBN: 978-87-974370-3-2
TRYKT I DANMARK
FØRSTE UDGAVE, FØRSTE OPLAG

HVIS DU ER INTERESSERET I AT STØTTE TRYKNING OG GRATIS DISTRIBUTION
AF DENNE BOG, BEDER VI DIG KONTAKTE HVADERBUDDHISME@GMAIL.COM

DESIGN OG FORMATERING AF OMSLAG OG TEKST:
NICHOLAS HALLIDAY • HALLIDAYBOOKS.COM

DENNE BOG ER BEREGNET TIL GRATIS DISTRIBUTION.
SÆLG VENLIGST IKKE DENNE BOG.

DETTE ARBEJDE ER LICENSERET UNDER CREATIVE COMMONS
ATTRIBUTION-IKKE-KOMMERCIEL-NODERIVATIVES 4.0 INTERNATIONAL LICENS

FOR AT SE EN KOPI AF DENNE LICENS, BESØG
[HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-NC-ND/4.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)
SE SIDSTE SIDE I DENNE BOG FOR FLERE DETALJER OM DINE
RETTIGHEDER OG BEGRÆNSNINGER UNDER DENNE LICENS



Dette arbejde er licenseret under Creative Commons Navngivelse-Ikke-kommerciel-Ingen afledte rettigheder 4.0 International licens. For at se en kopi af denne licens, besøg <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Det står dig frit for:

- * kopiere og videredistribuere materialet i ethvert medie eller format
- Licensgiveren kan ikke tilbagekalde disse friheder, så længe du følger licensbetingelserne.

Under følgende betingelser:

- * Navngivelse: Du skal give passende kredit, give et link til licensen og angive, om der er foretaget ændringer.
Du kan gøre det på enhver rimelig måde, men ikke på nogen måde, der antyder licensgiveren støtter dig eller din brug.
- Ikke-kommerciel: Du må ikke bruge materialet til kommercielle formål.
- Ingen afledte produkter: Hvis du remixer, transformerer eller bygger videre på materialet, må du ikke distribuere det ændrede materiale.
- Ingen yderligere begrænsninger: Du må ikke anvende juridiske vilkår eller teknologiske foranstaltninger, der lovligt begrænser andre i at gøre alt, hvad licensen tillader.

Meddelelser:

- Du behøver ikke at overholde licensen for elementer af materialet i det offentlige domæne, eller hvor din brug er tilladt i henhold til en gældende undtagelse eller begrænsning.

Der gives ingen garantier. Licensen giver dig muligvis ikke alle de tilladelser, der er nødvendige for din tilsigtede brug. For eksempel kan andre rettigheder som offentlighed, privatliv eller moralske rettigheder begrænse, hvordan du bruger materialet.

FORLAGET KARUNA



TIL GRATIS OMDELING



9 788797 437032