

PHENDELING
Center for Tibetansk Buddhisme



INTRODUKTION til BUDDHISMEN

INTRODUKTION til BUDDHISMEN

PHENDELING TRYK

© Getsulma Tenzin Drolkar og
PHENDELING- Center for Tibetansk Buddhisme 2007

Det er ikke tilladt at kopiere hele eller dele af dette hæfte uden tilladelse fra
udgiverne.

PHENDELING TRYK
ISBN 978-87-991989-1-7

INDHOLDSFORTEGNELSE

1. Buddha.....	s. 9
2. Er buddhismen en religion?.....	s.10
3. Buddhas første belæring	s.11
4. Buddhas råd til os	s.12
5. Spørgsmål og svar	s.14
6. Meditation	s.20
Henvisning til litteratur og hjemmesider s.22	

Hensigten med dette hæfte er at give en grundlæggende information om tibetansk buddhisme til dig, der gerne vil vide lidt mere om den buddhistiske vej.

Indholdet i hæftet gør ikke krav på at være en religionsvidenskabelig fremstilling af stoffet, men det besvarer mange af de spørgsmål, vi er blevet stillet om tibetansk buddhisme ved introduktionsaftener i Phendeling – Center for Tibetansk Buddhisme gennem en årrække.

Første afsnit fortæller om Buddhas liv og lære. I andet afsnit finder du spørgsmål og svar, og tredje afsnit består af en meditationsvejledning.

Hjertelig tak til alle, der ved deres spørgsmål har inspireret til dette hæftes tilblivelse!

Må alle levende væsener være lykkelige og have årsagen til lykke
Må de være fri for lidelse og årsagen til lidelse
Må de aldrig være adskilte fra den højeste lykke, der er fri for lidelse
Må de hvile i stor ligevægt
fri for tilknytning til nære og aversion mod fremmede.



1. Buddha

Buddha blev født i en fyrstefamilie i det nordlige Indien for ca. 2600 år siden. Han blev opdraget til at være fyrste og overtage tronen efter sin far, men i en alder af 29 år ragede han alt sit hår af og begyndte et liv som asket for at finde en løsning på al den lidelse, der er i verden. For menneskers vedkommende er det især fødsel, alderdom, sygdom og død. Hertil kommer andre lidelser som krig, hungersnød og fattigdom.

Buddha gav afkald på ydre skønhed og luksus for at finde indre skønhed, og de næste seks år fordybede han sig i meditation. Herefter nåede han oplysningen, der er en tilstand af fuldstændig frihed for al lidelse og opnåelse af altomfattende visdom.

Herefter begyndte han at undervise, og hans elever udbredte siden buddhismen over det meste af Asien.

Buddha døde som 81-årig.

Mange mennesker i Asien har fulgt i Buddhas fodspor lige siden.

I løbet af 1960'erne kom buddhismen også til Europa og Amerika.

Buddha er ikke nogen gud, men en stor lærer og mester, som i kraft af sin venlighed har efterladt os sine belæringer, så vi også i dag kan praktisere dem og nå det samme mål, som Buddha gjorde.

Årsagen til at vi kan det er, at vi alle besidder en kerne af godhed og visdom – vores buddhanatur – som vi kan udvikle og perfektionere. Det gør vi ved at arbejde med vores sind, opføre os etisk og meditere.

Buddha har sagt, at vi ikke skal tro blindt på hans ord men undersøge, om de stemmer overens med virkeligheden. Hans Hellighed Dalai Lama¹ siger ofte, at hvis videnskaben en dag beviser, at nogle af Buddhas belæringer er usande, så må vi bøje os for det og acceptere videnskaben.

2. Er buddhismen en religion?

Buddhismen indtager en central plads blandt verdensreligionerne, men buddhismen er ikke en religion i den samme forstand, som vi kender det fra andre religioner, der tror på en ydre guddommelig skaber eller frelser. Buddhismen er en etisk og filosofisk livsvej, hvor der lægges allermest vægt på at være til gavn for andre levende væsener, og hvis vi følger den praksis, kan vi blive vores egen frelser.



Buddhister tror på, at vi selv skaber verden hele tiden i kraft af vores handlinger, karma.

Alle handlinger har en konsekvens, og hver enkelt af os vil ifølge Buddhas belæringer høste frugten af vores handlinger engang i fremtiden. Hvornår det sker, ved vi blot ikke.

Hvis vi ser på vores daglige liv, kan vi nemt indse, at det forholder sig sådan. Hvis vi for eksempel behandler andre mennesker godt, så vil de gerne være venner med os. Hvis vi derimod er meget egoistiske og kun

¹ Tibets åndelige leder. Han lever i eksil i Dharamsala, Indien.

tænker på os selv, så er der ikke ret mange, der har lyst til at være sammen med os.

Buddhismen forklarer meget detaljeret, hvilke konsekvenser de enkelte handlinger med krop, tale og sind har.

*Gavnlige handlinger fører til lykke
Skadelige handlinger fører til lidelse
Santideva²*

Når buddhismen regnes for at være en religion, selvom den ikke anerkender en guddommelig skaber, så er det, fordi den rækker ud over dette liv, og fordi buddhister overholder mange etiske regler.

I et kendt citat af Buddha står der:

”Hvis du vil kende din fortid, så skal du se på dine omstændigheder nu. Og hvis du vil kende din fremtid, så skal du se på, hvordan du lever dit liv nu.”

Buddhister tror, at vi fødes igen og igen, lige indtil vi når Nirvana eller den oplyste tilstand, som er det, buddhister stræber efter. Derfor er det vigtigt, at vi hele tiden præger vores sind med nogle gavnlige mønstre, for at det kan gå os godt i næste liv.

3. Buddhas første belæring

Den første belæring Buddha gav, efter at han havde nået oplysningen, var De Fire Ædle Sandheder:

1. Sandheden om lidelse

Det betyder ikke, at vi aldrig er lykkelige, men at vi som alt levende også kommer ud for frustrationer eller problemer i forskellig form,

² Santideva var en indisk munk og filosof, der levede i første halvdel af det 8. århundrede.

og at vi kan have vanskeligt ved at håndtere dem.
Det er ubehageligt både for os selv og for vores omgivelser.

2. *Sandheden om årsagen til lidelsen*

Det er vores følelser af tiltrækning, frastødning og ligegyldighed, der er hovedårsagerne til vores lidelse.

Hvis vi hele tiden ønsker mere og mere og glemmer at påskønne det, vi har, fører det til utilfredshed.

Det, vi ikke kan lide, vil vi af med, og hvis ikke vi kan blive fri for det, oplever vi frustration.

Det gør os ikke til dårlige mennesker, men det behøver ikke at være sådan.

3. *Sandheden om vejen, der fører ud af lidelsen*

Vi kan nå den oplyste tilstand, ligesom Buddha gjorde det. Det gør vi ved at overvinde vores emotioner, især had, begær og uvidenhed.

4. *Vejen der fører til oplysningen*

Ved at følge Buddhas råd til os kan vi nå buddhatilstanden. Vi kan selv blive buddhaer ved at følge Buddhas eksempel.



4. Buddhas råd til os

Afstå fra skadelige handlinger

Udfør kun gavnlige

Behersk dit sind

Dette er Buddhas lære

Buddhas filosofi fortæller os, hvad der fører til lykke, og hvad der fører til lidelse for os selv og andre. Det er det, vi kalder gavnlige og skadelige handlinger. De skadelige handlinger er det, vi må undgå at gøre, og de gavnlige handlinger er det, vi stræber efter at praktisere.

Alle levende væsener, ikke kun mennesker, har det til fælles, at de ønsker at være lykkelige og fri for lidelse. Der er ingen af os, der ønsker at være syge, fattige, triste eller ensomme.

Tænk engang på, hvor mange problemer vi kunne undgå, hvis alle var tilfredse! Ville der så være misundelse, krige, kriminelle?

Buddhister øver sig i at blive bedre til at udføre gavnlige handlinger og afstå fra de skadelige. Det gør vi blandt andet ved at være opmærksomme på, hvad der foregår i vores sind, og ved at tænke over vores motivation, før vi handler.

De gavnlige handlinger gavner både andre og os selv; de skadelige handlinger er dem, der skader os selv og andre.

De ti skadelige handlinger:

Med kroppen: stjæle, slå ihjel, misbruge andre seksuelt

Med talen: lyve, meningsløs snak, så splid³, grove og sårende ord

Med sindet: onde hensigter, forkerte anskuelser⁴, grådighed.

De ti gavnlige handlinger:

Med kroppen: beskytte liv, gavmildhed, ren handlemåde⁵

Med talen: tale sandt, blidt, meningsfuldt, mægle

Med sindet: være tilfreds, ret anskuelse, en kærlig indstilling

³ At så splid vil sige at splitte et venskab ved at bagtale den ene af parterne

⁴ Hermed menes at man hævder og udbreder synspunkter, der ikke er i overensstemmelse med den buddhistiske filosofi.

⁵ Rene handlinger er handlinger, der ikke er motiverede af had, begær eller uvidenhed.

5. Spørgsmål og svar

SP.: Hvad tror buddhister på?

SV.: I buddhismen er der ingen skabende Gud, sådan som vi kender det fra andre religioner. Man kan sige, at buddhismen gør det muligt at opleve det guddommelige uden Gud.

Vi har alle muligheden for at gå den vej, som Buddha gik og udvikle os, så vi når det samme mål, som han gjorde – nemlig den oplyste tilstand - fordi vi alle har buddhanatur.

For at blive oplyste må vi udvikle umådelig kærlighed og medfølelse samt praktisere etik, koncentration og visdom.

SP.: Findes der guder i buddhismen?

SV.: Som sagt er der ingen guder i buddhismen. De afbildninger, vi ser af gudelignende væsener, er kunstneriske udtryk for det oplyste sinds kvaliteter - for eksempel kærlighed, medfølelse, renhed, kraft eller visdom.

Når vi mediterer på disse aspekter, ”smitter det af” på vores sind.

Det kan også udtrykkes på en anden måde: Vi bliver, hvad vi tænker.

SP.: Er Nirvana et sted?

SV.: Nirvana og Samsara er udtryk for tilstande i vores sind. Nirvana er fred og frihed for al lidelse, medens Samsara er den tilstand, hvor vi aldrig er helt tilfredse.

Med vedholdende øvelse kan vi skridt for skridt nærme os Nirvana.

SP.: Hvad går buddhistisk praksis ud på?

SV.: Der er mange former for buddhistisk praksis. Man kan meditere, studere og gøre gavnlige handlinger.

Buddhister øver sig i at være opmærksomme på handlinger med krop, tale og især sind, fordi det er i sindet, at alle vores handlinger begynder.

Det allervigtigste er at bruge sit liv godt ved at skabe harmoni og fred i sig selv og i sine omgivelser.

SP.: Hvordan bliver man buddhist?

SV.: Hvis man føler, at den buddhistiske vej er den rigtige for én, og følger den, så godt man kan, så er man buddhist. Hvis man ønsker at tilkendegive

det mere formelt, kan man tage buddhistisk tilflugt hos en lama. Lamaen er så vidne på, at man ønsker at følge Buddhas vej. Ved tilflugtsceremonien lover man, at man ikke bevidst vil skade andre levende væsener.

SP.: Hvad er en lama?

SV.: En *lama* er en spirituel mester. Man kan blive *lama* ved at gennemgå en uddannelse på et klosteruniversitet.

SP.: Kan man se på folk, at de er buddhister?

SV.: Der er ikke nogen krav om, at man skal ændre sin klædedragt, fordi man bliver buddhist. Buddhister klæder sig som alle andre. Munke og nonner, der går klædt på en bestemt måde for at huske på de løfter, de har aflagt.

SP.: Hvordan lever buddhister?

SV.: Buddhister lever ganske normalt med uddannelse, arbejde, kærester og familie. Mange buddhister tager forskellige løfter, der hjælper én med at overholde en god etik. De mest almindelige er de fem lægmandsløfter, hvor man lover at man ikke vil slå ihjel, stjæle, lyve, misbruge andre seksuelt og drikke alkohol eller indtage stoffer.

Det er naturligvis frivilligt, om man vælger at tage løfter.

Munke og nonner overholder mange flere regler deriblandt cølibat.



SP.: Til hvem beder buddhister, når de nu ikke tror på gud?

SV.: Buddhistiske bønner er ønskebønner, hvor man gentager forskellige bønner om at man selv og alle andre må være fri for lidelse. Buddhister kan også bede de spirituelle væsener om at de vil give deres velsignelse, så man bliver i stand til at udvikle sig i overensstemmelse med Buddhas lære.

SP.: Hvordan ser buddhismen på andre religioner?

SV.: Hans Hellighed Dalai Lama siger meget ofte, at det er bedst, hvis man kan praktisere den religion, man er født ind i, men at man, hvis man ikke kan det, har mulighed for at skifte til en anden religion. Hvis man skifter religion, er det meget vigtigt, at man ikke kritiserer den religion, man kommer fra.

Buddha har sagt, at det er en meget stor fejl at kritisere andres religion. Mennesker er forskellige, og derfor er der også forskellige religioner.

Ikke-buddhister kan finde stor inspiration i buddhistiske meditationsteknikker for at opnå mere fred i sindet og harmoni i tilværelsen.

SP.: Holder I gudstjenester?

SV.: Ja, vi har noget lignende, som vi kalder *puja*, hvor vi i fællesskab læser bønner og synger mantraer.

Det indledes ofte med, at mesteren taler om et emne, der har relation til vores daglige liv.

SP.: Hvad er et mantra?

SV.: Et mantra er en slags formel på sanskrit eller tibetansk, som man gentager igen og igen, hvorved man skaber en forbindelse til Buddha eller et andet oplyst væsen. Mantra-recitation beroliger også ens sind.

SP.: Hvordan skal man opføre sig i et tempel?

SV.: For det første skal man tage sine sko af og stille dem ved indgangen. Det er passende at være takkeligt påklædt. Det vil sige, at man ikke har en nedringet bluse på med tynde stropper eller tøj, der skiller på midten. Det er for, at man ikke skal vække begær i andre.

Man rejser sig op, når mesteren kommer ind, og når han går ud.

Hvis man sidder på gulvet, er det uhøfligt at strække benene, så fodsålerne peger mod alteret eller mod mesteren.

Buddhistiske skrifter bør ikke ligge på gulvet, og man træder ikke hen over dem, ligesom man heller ikke træder på munkes og nonners dragt eller *dingwa* (deres siddeunderlag).

Det er ikke passende at give munke og nonner knus, da de lever i cølibat.⁶

Hvis der serveres mad eller drikke, får mesteren først og dernæst munke og nonner.

SP.: Hvilke fester fejrer buddhister?

SV.: Mange danske buddhister fejrer jul på samme måde som de fleste andre danskere og også fødselsdag.

Den vigtigste buddhistiske fest er *vesak*, hvor man fejrer Buddhas fødsel, oplysning og død på én og samme dag.

Derudover fejres nytår, som i den tibetansk-buddhistiske tradition kaldes *losar*. Disse dage ligger ikke fast i kalenderen, men retter sig efter månens faser.

Herudover er der andre mindre festdage, der fejres af forskellige buddhistiske grupper.



SP.: Hvilke ritualer findes der i buddhismen?

SV.: Vi kender ikke til barnedåb, konfirmation og vielse, men hvis nogen ønsker det, kan de blive velsignede, og i vores center kan vi også vie folk.

Til gengæld er der mange ritualer, der kan hjælpe såvel døende som deres pårørende.

SP.: Kan man blive genfødt som et dyr?

SV.: Vi kan forstå det som en mental tilstand.

Hvis vores uvidenhed er meget stor, svarer det til at leve som et dyr. Dyr regnes for at være uvidende. Dyr kan godt lære noget på deres niveau, men ikke på samme måde som mennesker. For eksempel kan de ikke lære at tale forskellige sprog, løse matematikopgaver eller spille klaver. Deres muligheder er meget begrænsede.

Buddha har sagt, at vores sind er uden begyndelse og uden slutning; derfor lever vi ikke kun ét liv men mange, lige så længe vi er dominerede af vores had, begær og uvidenhed. Det er vores karma, der afgør, i hvilken form, vi

⁶ Seksuel afholdenhed.

bliver genfødt. Karma betyder egentlig handling; det vil sige årsag og virkning.

SP.: Findes der flere former for buddhisme?

SV.: Grundlæggende taler vi om to former for buddhisme: Hinayana og mahayana. Forskellen er hovedsagelig, at hinayana ikke mener, at vi almindelige væsener kan nå buddhatilstanden. Det mener mahayana derimod, og inden for mahayana praktiserer man derfor for at nå oplysningen med det formål at hjælpe alle levende væsener med at nå den samme tilstand.

Den tibetanske tradition, som Phendeling tilhører, er mahayana.

Hinayana findes især i lande som Thailand, Burma (Myanmar) og Sri Lanka. Mahayana er især udbredt i Kina, Japan, Korea, Tibet, Sikkim, Bhutan og Ladakh.

Den japanske og kinesiske mahayana-buddhisme kaldes Zen.

SP.: Hvad laver buddhistiske munke og nonner?

SV.: I Østen er der tradition for, at munke og nonner studerer og underviser lægfolk og på den måde sørger for at opretholde buddhismen. Lægfolk sørger så til gengæld for at støtte munke og nonner med mad og bolig

De fleste vesterlandske buddhistiske munke og nonner arbejder samtidig med, at de passer deres religiøse opgaver, fordi den tradition ikke findes hos os – især ikke i de protestantiske lande, der ikke er fortrolige med klostertraditionen.

SP.: Fortæl lidt om munke og nonners dragt!

SV.: Den buddhistiske ordensdragt er designet af Buddha for o. 2550 år siden.

I Indien er dragterne gule, i Thailand og Burma (Myanmar) brunlige, i Kina og Korea er de gråblå og i Tibet røde. Japanske zen-præster bærer sorte dragter.

På Buddhas tid var lægfolk klædt i et langt stykke stof, der var viklet om kroppen. Stoffet var ikke syet sammen.



For at adskille munke og nonner fra lægfolk bestemte Buddha, at klosterfolk skulle bære en dragt, der var syet sammen, og som bestod af mange mindre stykker som en slags patchwork.

Nonner og munke måtte oprindeligt kun sy deres dragt af andre menneskers kasserede tøj. Dragten blev derfor syet sammen af mange mindre stykker og bagefter indfarvet med det farvestof, der var billigst i det pågældende område.

Dragten består af *shamtab* (nederdel), *dönka* (vest), *zen* (sjal), et bælte og *chögu* (gult sjal der bæres ved særlige ceremonier). Hertil kommer *dingwa* (et stof til at sidde på) og *joula* (skuldertaske).

6. Meditation



Hvis du gerne vil prøve at meditere, så er her er en kort meditation, der måske kan hjælpe dig.

Forberedelse:

Hvis dit sind er optaget af dagens begivenheder eller andre ting, er det godt at begynde med en åndedrætsmeditation.

Sid behageligt, træk vejret naturligt og følg åndedrættet.

Mærk kroppens bevægelser, mens luften flyder ind og ud. Forsøg at holde opmærksomheden på én del af kroppen for eksempel maven. Mærk, hvordan den hæver og sænker sig.

Tæl på hver udånding; tæl fra et til ni.

Det kan være, at dit sind vandrer væk fra åndedrættet igen, mens du tæller. Hvis det sker, går du blot tilbage til åndedrættet og tæller videre.

Du kan tælle dig igennem flere runder af ni åndedræt på denne måde. Hvis du gør det opmærksomt, vil du mærke, at dit sind bliver roligere.

Nu følger selve meditationen:

Bed nu Buddha eller en anden person, du har tillid til, om at komme til stede foran dig i rummet.

Forestil dig, at han accepterer indbydelsen og sidder dér foran dig. Han ser venligt og kærligt på dig og kan se direkte ind i dit hjerte. Du føler dig afslappet og vel til mode.

Se nu selv ind i dit eget hjerte og mærk dit dybeste ønske. Fortæl det til Buddha og afvent hans svar.

Du kan også bede om hans velsignelse og visualisere, at du modtager den.

Dette kan være en meget personlig oplevelse, og den kan give dig indsigt og energi til at praktisere med glæde.

Du kan fortsætte med en anden meditation og tænke på et emne, du har studeret, eller praktisere koncentration på et objekt, du har valgt.

Efter meditationen kan du tilegne al den positive energi til alle levende væseners vel ved at forestille dig, at den positive energi forvandles til healende kraft og når dem, som er syge, ensomme eller triste. Forestil dig, at du selv og alle andre bliver raske og lykkelige.

Kilde: Meditationen er skrevet af Bikshuni Thubten Choedron, Hamborg.

Udvalgt litteratur:

Hans Hellighed Dalai Lama:

Vælg Hjertets Vej, Aschehoug 2002

Sogyal Rinpoche:

Den Tibetanske Bog om Livet og Døden, Gyldendal 1996

Thich Nhat Hanh:

Fred er Vejen, Borgen 1992

Hjertet i Buddhas Lære, Borgen 2000

Udvalgte hjemmesider:

www.phendeling.dk

www.dharmakalender.dk

www.beingdoing.dk

PHENDELING
Center for Tibetansk Buddhisme
Nørregade 7 B 2.th
1165 Kbh. K

Tlf. 4059 4508
info@phendeling.dk

www.phendeling.dk

PHENDELING TRYK
ISBN 978-87-991989-1-7