

PHENDELING
Center for Tibetansk Buddhisme



**AT TAGE TILFLUGT
TIL DE TRE JUELER**

AT TAGE TILFLUGT TIL DE TRE JUVELER

PHENDELING TRYK

ISBN 978-87-991989-0-0



OM AT TAGE BUDDHISTISK TILFLUGT

At tage buddhistisk tilflugt vil sige at tage tilflugt til Buddha, at tage tilflugt til dharma og at tage tilflugt til sangha.

Mennesker har gjort dette i de sidste to tusind fem hundrede år.

Vi tager tilflugt til Buddha som et oplyst væsen, en lærer, én der gennemskuede sandheden om tilværelsen og udviklede umådelig og upartisk kærlighed og medfølelse med alle levende væsener.

Han er et eksempel på et almindeligt menneske, der udviklede sit potentiale til fuldkommenhed, og som i kraft af sit eksempel og sin inspiration kan give os mod til at gøre det samme.

Lamaen eller læreren er Buddhas stedfortræder, og i den tibetanske tradition tager vi derfor også tilflugt til lamaen.

Dernæst tager vi tilflugt til Buddhas lære, dharmaen, som en vej, vi kan følge frem til vi når oplysning, ligesom Buddha gjorde.

Når vi så har taget tilflugt til Buddha som et eksempel og til dharmaen som en vej, tager vi tilflugt til sanghaen. Dette betyder, at vi ikke er alene, men at vi følges med nogle andre, som går på den samme spirituelle udviklingsvej som vi selv.

Buddha sammenlignes også med en læge. Dharmaen med medicinen og sanghaen med sygeplejerskerne.

Ved tilflugtsceremonien tilkendegiver vi overfor lamaen, at vi gerne vil følge denne vej, og lamaen sætter os så at sige "på sporet" ved at give os sin velsignelse. Herved optages vi i Buddhas menighed og træder formelt set ind på den vej, der fører til oplysningen.

BUDDHAS LÆRE

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

Shantideva



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, 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.

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.

BUDDHAS RÅD TIL OS

*Afstå fra skadelige handlinger
Udfør kun de 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 undgår at gøre, og de gavnlige handlinger er det, vi praktiserer.

De ti skadelige handlinger:

Med kroppen: stjæle, slå ihjel, misbruge andre seksuelt
Med talen: lyve, meningsløs snak, så splid, grove og sårende ord
Med sindet: onde hensigter, forkerte anskuelser, grådighed

De ti gavnlige handlinger:

Med kroppen: beskytte liv, gavmildhed, ren handlemåde
Med talen: tale sandt, blidt, meningsfuldt, mægle
Med sindet: være tilfreds, ret anskuelse, et kærligt sindelag

BUDDHISTISK PRAKSIS

Når vi har taget tilflugt, bestræber vi os på at undgå at skade andre med vilje, og vi behandler alle billeder eller statuer af Buddha og bodhisattvaer med respekt uanset deres kvalitet eller materielle værdi. Vi tænker, at alle dharma-tekster er Buddhas ord, og derfor lægger vi dem ikke på gulvet eller sammen med aviser, krimier etc. Også vores med-praktiserende, sanghaen, behandler vi med respekt.

For at minde os selv om vores motivation er det gavnligt for os at recitere Tilflugtsbønnen og De Fire Umådelige eller andre bønner

dagligt. Samtidig kan vi visualisere Buddha Shakyamuni foran os i rummet og forestille os, at han ser kærligt på os og minder os om vores beslutning.

Han udstråler lys, der renses vores krop og sind for alt skadeligt. Hvis vi har en mala, kan vi recitere en runde (108) OM MUNI MUNI MAHA MUNI SOHA, som er Buddha Shakyamunis mantra.

Til sidst reciterer vi Tilegnelsen.

Hvis vi har tid, er det gavnligt at tænke dagens handlinger igennem, inden vi lægger os til at sove og spørge os selv, hvilke gavnlige eller skadelige handlinger vi har begået i dag.

Vi glæder os over vores egne og andres gavnlige handlinger, og hvis vi har begået nogle skadelige handlinger, beslutter vi os for ikke at gentage dem igen i morgen.



Tilflugtsbøn:

Jeg tager tilflugt til Buddha, dharma og sangha
indtil jeg når oplysningen.

Må de fortjenester, jeg samler ved at praktisere gavmildhed
og de andre fuldkommenheder,
blive årsag til, at jeg når buddhatilstanden
til gavn for alle levende væsener. *Reciteres 3 gange.*

De Fire Umådelige:

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 adskilt fra den højeste lykke,

der er fri for lidelse.

Må de hvile i stor ligevægt

fri for tilknytning til nære og aversion mod fremmede. *Reciteres 3 gange.*

Buddha Shakyamunis mantra:

OM MUNI MUNI MAHA MUNI SOHA

Tilegnelse:

Må de fortjenester, jeg har samlet ved denne praksis,
blive årsag til, at jeg hurtigt når buddhatilstanden
til gavn for alle levende væsener.

Kilder:

Lama Zopa Rinpoche: Taking Refuge in the Three Jewels. FPMT 2000,
080900bkltA4.5

Chøgyam Trungpa: At tage tilflugt, Stupa nr.2, ISSN 0106-0163

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

www.phendeling.dk
Tlf. nr. 4059 4508