



# BUDDHISMEN

# BUDDHISMEN

## MATERIALE:

- RK: Religion og kultur – en grundbog. Red. Esben Andreasen. 3.udg. Systime 2010.  
Bay: Fremmede religioner i nutiden. Sv.Aage Bay. Gyldendal 1977.  
Bruun: Buddhismen - tanker og livsformer. Jens Bruun, Christian Lindtner og Peter Boile Nielsen. Gyldendal 1982.  
Højholt: Buddhas lære - og den tibetanske buddhisme. Lene Højholt. Munksgaard 1993.  
Film: Uddrag af Lille Buddha. Bertolucci 1993.

## 1. HINDUISTISKE FORUDSÆTNINGER

- Baggrund: Bay s. 38-43 n: Hinduismen. Baggrunden. Upanishadernes mystik.  
Tekst: Bay s. 137: Livspessimisme.  
Bay s. 138: Karma.  
Bay s. 138-139: Samsara.

## 2. BUDDHAS LIV

- Baggrund: RK s. 59-62ø: Buddhismen. Buddha.  
Tekst: Bay s. 168-176: Buddha-legenden: Fødsel og barndom. Ungdom og oplysning.  
Perspektiv: Højholt s. 16-21: Om B-legenden. Dr. Mayas drøm. Buddhas vej til oplysning.

## 3. BUDDHAS LÆRE

- Baggrund: RK s. 68-70 Læren (Dharma)  
Tekst: Bay s. 177-178: Benarestalen.  
Bay s. 181-182: Buddhas Ildprædiken.  
Bay s. 188-189: De tre tilflugter.  
Billede: RK s. 66: Livshjulet + <http://www.buddhanet.net/wheel2.htm>  
<http://www.bhutan.unescosamlingerne.dk/buddhismen-i-bhutan1>

## 4. UDBREDELSE OG HOVEDRETNINGER

- Baggrund: RK s. 62-63: Udbredelse.  
RK s. 67-68ø: Fra skemaet over Theravada, Mahayana og Vajrayana.  
Højholt s. 79: Levende bodhisattvaer.  
Tekst: Højholt s. 80: Bodhisattvaens eksempel og kollektiv frelse.  
Bruun s.101: Bodhisattvaens medfølelse.

## 5. DET RELIGIØSE SAMFUND

- Baggrund: RK s. 70-76 Det religiøse samfund (Sangha)  
Tekst: Thich Nhat Hanh: Meditationsøvelser 1, 2, 3 og 8. (in Bruun s. 67 f.)

## 6. JAPANSK BUDDHISME

- Baggrund: Buddhismen i Japan - Grundbogen til Religion C s. 164-165. + Haiku-digte - hvad er det.  
Tekst: Japan s. 116-119: Hverdag i zen-templet. Poul Erik Pilmann.  
Japan s. 113-116: Nogle zen historier: Lyden af én hånd.  
+ Om at udgive de hellige sutra tekster.  
Japan s. 121: 10 Haiku-digte.  
Japan s. 110-111 Kohyrdebilleder + [https://en.wikipedia.org/wiki/Ten\\_Bulls](https://en.wikipedia.org/wiki/Ten_Bulls)

## Hinduismen

Hinduismen er navnet på en af de store religioner. Den tæller o. 310 millioner tilhængere i Indien og 10 millioner i Pakistan og Bangladesh, hvortil kommer mindre grupper på Ceylon, i Burma og andetsteds. Men det er ikke let at give en kortfattet fremstilling af denne religion. Hinduismen har ikke nogen bestemt afgrænset lære eller en ensartet gudstjenesteordning; den er i virkeligheden en blanding af flere religioner, som spænder fra en primitiv åndetro til en dybsindig filosofi. Vi må nøjes med at antyde de vigtigste træk i nutidens hinduisme og skildre baggrunden for denne.

### I. BAGGRUNDEN

Det religiøse liv i Indien har fået sit præg af begivenheder, som fandt sted i det 2. årtusinde f. Kr. Da trængte indoeuropæiske stammer ned i den nordvestlige del af Indien og gjorde sig til herre over landet i kamp med de indfødte, dasyuerne. De har efterladt sig den ældste indoeuropæiske litteratur, vi kender, skrevet på sanskrit. Det er de såkaldte *Vedaer*. Ordet betyder (guddommelig) viden. Der findes fire store samlinger, som indeholder hymner, offerformularer og besværgelser. Den ældste kaldes Rigveda og rummer mere end 1000 hymner.

Det samfund, vi møder i vedaerne, ligner det, vi træffer hos andre indoeuropæiske folk i fortiden. Inderne levede af kvægavl og agerbrug; de var samlet i slægter og stammer under ledelse af familiefædre og høvdinge. Det var et primitivt samfund uden sociale kløfter, præget af harmoni og af den samme indstilling til livet.

Der nævnes i vedaerne en række guddomme, hvoraf flere

er fælles for alle indoeuropæere. Den højeste gud er Varuna, som har skubbet den ældste himmelgud, Dyas pitar, til side. Han svarer til Mitra, Zeus, Jupiter og Tir. Den mest populære gud er Indra, der besejrer tørkens drage, på samme måde som Tor her i Norden slog frostens jätte ihjel og derved banede vej for foråret. Man dyrkede naturkræfter som vinden, morgenrøden og stjernerne. Af særlig betydning var dyrkelsen af ilden og af en berusende drik, der kaldtes soma.

Guderne blev dyrket ved bønner, hymner og ofringer. En del af dyrkelsen foretoges i hjemmet af familien; men størst betydning for samfundet havde dog de store slægtsfester, hvor man oplevede fællesskabet i slægten og mellem folket og guderne. I disse fester var offerhandlingen midtpunktet. Alle fik del i offerets virkninger, enten ved selv at nyde noget af det eller blot ved at indånde røgen fra offerilden og det ofrede. Højdepunktet i festen indtraf, når offerilden modtog gudernes andel, og offergiveren og præsterne spiste deres del af det ofrede. Da skabtes velsignelse og styrke til slægten, thi offerherren handlede på dennes vegne.

Denne gamle harmoniske kultur gik imidlertid i opløsning. Samfundet blev så stort, at en arbejdsdeling blev nødvendig, og dermed sprængtes fællesskabet i arbejde og livsidealer. De rige udviklede sig til en adelsstolt krigerkaste, hvis lyst det var at herske og føre krig; præsterne – brahmanerne – sondrede sig ud som en stand, der levede af gudsdyrkelsen, og under disse to stænder stod kaster af agerdyrkere og håndværkere og af den tjenende stand.

Også religionen blev ændret. Det gamle fællesskab var brudt, men offerhandlingen beholdt sin betydning. Nu ikke længere som et bånd, der knyttede folket sammen, men

som et middel til at opretholde verden, en kraftpræstation, der var forbeholdt specialister. Det krævede et omfattende kendskab til offerteknik og til guderne, til offerformularer og besværgelser at fungere som præst. Ved dette steg præsternes magt. Det var dem, som ved deres virksomhed holdt verden oppe. De blev på en måde herrer over guderne. Vedaernes religion udviklede sig til en offer- og præstereigion og lever som sådan videre i nutidens hinduisme.

I det 9. til 8. årh. f. Kr. møder vi i *Upanishaderne* en opposition til denne udvikling. Upanishad betyder „sidde hos“ (læreren som elev). De indeholder spekulationer over indholdet i vedaerne og i den senere litteratur om offer-teori og -teknik (de såkaldte brahmanaer). Men de giver udtryk for en helt ny indstilling til livet, som i tidens løb udformes til en lære, der kaldes Vedanta (Vedaens endemål).

Upanishadernes syn på tilværelsen er præget af en livstræthed, som man vanskeligt finder sidestykke til i Europa. Også her kan man klage over livet, men det er, fordi det giver for lidt lykke. Vi tror på lykken som noget godt. Derfor går vi også rundt og ønsker hinanden „til lykke“!

Indisk pessimisme er ganske anderledes radikal. Inderen véd ikke blot, at livet er omskifteligt, at det giver sine gaver som kort lån og uden sikkerhed. Men han mener, at selv om mennesket fik alle sine ønsker opfyldt, ville han dog være ulykkelig. Menneskets begær er nemlig udtømmeligt. Det begærer altid mere end det kan få. Har man opnået at få et ønske opfyldt, møder man straks med et nyt.

Denne erfaring har skabt en dyb modvilje over for livet hos de tænkere, vi møder i upanishaderne. De forbander livet, fordi det overhovedet giver. Menneskets længsel er i

sig selv ond, fordi der ikke er noget mål uden for det, som svarer til, hvad dets længsel foregøgler det. Og de stumper af „lykke“, som man får tildelt, lokker kun mennesket længere ud i forblindelsen og ulykken.

Den logiske løsning på denne livslede måtte være selv-mordet. Men her møder vi en ny erfaring, som inderen udtrykker med ordene *karma* og *samsara*.

Karma betyder, at gerningen føder, d. v. s., at enhver gerning er resultatet af en foregående og nødvendigvis må føre en ny med sig. Det svarer til det, vi kalder årsagssætningen. Men mens vi er tilbøjelige til kun at anvende denne på materielle forhold og mene, at der er en vis frihed på det åndelige område, vil inderen sige, at karma gælder for såvel handling som sindelag. Luthers ord om, at en god mand gør gode gerninger, men at gode gerninger ikke gør en mand god, vil være uforståelig for inderen. Ved gode gerninger bliver man god og bereder sig til nye gode gerninger, ved onde gerninger ond og bereder sig til nye onde gerninger! Såvel sindelag som handling må nødvendigvis virke, frembringe resultater.

For inderen er det åndelige i virkeligheden en større realitet end det materielle, og her ligger den største forskel på inderen og os. Han ser tilværelsen som skabt indefra. Drivkraften i alle handlinger er noget usynligt, noget åndeligt; det er begæret, især selvopholdelsesdriften.

For os er mennesket i første række krop. Når legemet er borte, er der alene erindringen om den døde tilbage. Materialismen benægter jo ligefrem, at der findes et selvstændigt sjæleliv, og betragter det, vi kalder sjæl, som en funktion af hjernen eller nerverne. Vi mener, at tilværelsen udvikler sig efter fysiske love, livsprocesserne foregår i stoffet.

Inderen betragter kroppen som noget ret uvæsentligt.

Det egentlige er energien, den åndelige kraft i mennesket. Det er den, der former legemet som sit redskab. Det er selvo-pholdelsesdriften, der skaber muskler, mave o. s. v. Det menneskelige kim udvikler sig i kraft af den sum af livs-begær, der ligger i det. Hvad vi kalder biologiske anlæg er hos inderen drifter – eller vi kan kalde dem „ideer“, som de gamle grækere gjorde det.

Og hvad der gælder mennesket har gyldighed for hele den verden, der lever omkring ham. Hvert dyr og hvert træ, alt organisk og uorganisk, er blevet til i kraft af et begær eller en drift og har udviklet sig i overensstemmelse med denne drift. Vi møder her den samme opfattelse, som vi traf blandt naturfolkene, at alt er levende, er fyldt med vilje.

Konsekvensen af denne livsopfattelse er læren om samsara, sjælevandringen, den overbevisning, at man ikke kan dø. Det, at hylsteret eller kroppen hører op med at fungere, gør hverken fra eller til. Det indhold, den rummer ved døden, må nødvendigvis skabe sig et nyt redskab, som bliver bærer af dets begær. At dø vil blot sige at skifte ham!

Det nye redskab for begæret må naturligvis tage form efter dets art. Har man opført sig grisk og dør med griske tanker, genfødes man som en rotte; men har man lagt vægt på fromhed og et helligt liv, avancerer man til en gud eller en helgen. Som man har opført sig, således bliver man.

Samsara er ikke en tro, knap nok en tanke. Denne forestilling ligger bag al indisk tænkning som en erfaring. Den er ikke moralsk begrundet, men får naturligvis moralske konsekvenser. Det skal vi ikke komme ind på her, men fremhæve, at den livstræthed, vi møder i upanishaderne, på baggrund af samsaratanken må få en langt større dybde end den europæiske pessimisme. Problemet bliver: Hvor-

dan slipper jeg ud af tilværelsen, af livets kredsløb? Ganske modsat europæeren, som spørger: Hvordan får jeg det evige liv, hvordan bliver jeg salig?

## II. UPANISHADERNES MYSTIK

I upanishaderne lyder et budskab om frelse fra denne verden. Den kommer gennem mystikken. Mystikeren oplever en verden, som er så forskellig fra den normale, at den kun kan beskrives gennem tilnærmelser. Den kan minde om det, vi kender, når vi „falder i staver“: vi hviler i os selv, uberørt af verden omkring os og fyldt med et ubeskriveligt velvære! Eller den kan sammenlignes med den dybe drømmeløse søvn – blot forskellig fra denne ved, at man er sig fuldt bevidst.

Denne verden er mystikeren nået til ved at fordybe sig i sig selv. Han har lukket sig ude fra omverdenen, er gået ind bag alle sanser og tænkning og er dér nået ind til livets grund. Han kalder sin oplevelse for *Atman*, der betyder jeg'et eller åndedrættet. Et menneske kan miste den ene af sine sanser efter den anden og dog leve; men går åndedrættet tabt, er livet udsukt. Derfor betegner mystikeren åndedrættet som selve livet.

Men den kraft, der bærer mennesket, finder han overalt. Den strømmer gennem rummet som luften, den er det inderste i alle fænomener og kommer til syne i dem alle. Mystikeren kalder den også for *Brahman*. Det var betegnelsen for det hellige offerord, bæreren af den guddommelige kraft, der holdt verden oppe, livet selv. Det eneste virkelige i absolut forstand er Brahman-Atman, som findes overalt i verden, i alle ydre ting, men reneest i menneskets indre, hvor man oplever det i hele sin fylde.

# SPØRGSMÅL TIL HINDUISMEN – BAY 38-43

---

1. Hvor findes der hinduer?
2. Hvad hedder den ældste indoeuropæiske litteratur?
3. Hvilke guddomme dyrkede inderne i den såkaldt "harmoniske" tid?
4. Og hvordan dyrkede folket guderne?
5. Hvad var skyld i den gamle kulturs undergang?
6. Hvordan ændrede religionen sig?
7. Hvad er en upanishade?
8. Hvad kendetegner den indiske livspessimisme?
9. Forklar KARMA !
10. Sammenlign den vestlige opfattelse af krop/ånd med den indiske.
11. Forklar SAMSARA !

# TEKSTER

## Hinduismen

### *Livspessimisme*

Hvorledes kan der være tale om at nyde glæder i dette legeme med dets knogler, hud, sener, marv, kød, tårer og ilde lugtende, uhumske afsondringer? Hvorledes kan der være tale om at nyde glæder i dette legeme, som er prisgivet begær, vrede, attrå, frygt, modløshed, misundelse, adskillelse fra det, man har kært, og forening med det, der er én ukært, sult og tørst, alderdom og død, sygdom, sorg o. s. v.

Vi ser jo, at hele denne verden er forgængelig som bremser og myg og deslige, som græs og træer, der vokser op og går til grunde.

Men hvorfor nævne det? Vi ser jo mægtige helte, verdensherskere og andre, som for deres slægtninges øjne måtte forlade deres rigdom og gå fra denne verden til den hinsidige.

Men hvorfor nævne dem? Vi ser jo andre, endnu mægtigere, åndernes skarer: gandharvaer, asuraer, rakhasaer<sup>1</sup> o. s. v. gå til grunde.

Men hvorfor nævne dem? Vi ser have udtørres, bjerge styrte, polarstjernen vakle ... jorden synke sammen, guder nedstyrtet – hvorledes kan man føle glæde i en sådan tilværelse, som man gang på gang skal vende tilbage til? Derfor frels mig! Thi jeg føler mig i denne tilværelse som en frø i en udtørret brønd ...

*Maitrayana-upsh. I, 3-4.*

1. Ander og dæmoner.

## Karma

Følgerne af sine tidligere gerninger kan man lige så lidt afværge som bølgerne i en mægtig flod, dødens komme kan man lige så lidt afværge som havets ebbe og flod. Lænket er man – som et stykke kvæg – til følgerne af sine gode og slette handlinger. Man er bundet som en fange, fuld af frygt som den, der er stedet for dødens åsyn, beruset af illusioner som en, der er ør af vin. Som besat af et onde flaker man om, såret af modgang som af slangebid, blindet af lidenskaber som gik man i det dybeste mørke, opfyldt af gøglebilleder som i drømme, kraftesløs som en bananstængels indre, hvert øjeblik skiftende dragt som en skuespiller.

*Maitrayana-upsh. IV, 2.*

## Samsara

Ligesom en larve trækker sig sammen, når den har nået enden af et strå og begynder på ny, således trækker jeget sig sammen, når det begynder på ny efter at have aflagt legemet og sluppet bevidstløsheden.

Ligesom en guldsmed tager et stykke guld op og laver en anden, nyere og skønnere form, således former jeget, når det har aflagt legemet og sluppet bevidstløsheden en anden, nyere og skønnere form blandt forfædrene, blandt guderne, som brahman eller blandt andre væsener ...

Alt eftersom man handler og optræder, således bliver man født; den, der handlede godt, fødes god; den, der handlede slet, fødes slet; god bliver man ved en god gerning, ond ved en ond gerning.

Derfor siger man også, at mennesket består af begær; som dets begær er, således er også dets beslutninger; som dets beslutninger er, således handler det; som det handler, således går det mennesket.

*Brihandaranyaka-upsh. IV, 4.*

# Buddhismen

## I. GOTAMA BUDDHA

### *Buddha-legenden*

*Umiddelbart forud for sin sidste fødsel dvælede den vordende buddha, Boddhisattva, i Tushita-himlen (de tilfredses himmel). Ved tidens fylde beder guderne ham om at lade sig føde på jorden for at fuldkomme sin bestemmelse. Den ophøjede valgte selv tidspunktet, landet, slægten og den kvinde, han ønskede til moder. Det var dronning Maya, kong Çuddhodanas gemalinde, som den ophøjede udkårede.*

Just på den tid blev midsommerfesten indvarslet i Kapilavasthu, mængden frydede sig, og dronning Maya tog del i festen. Da fuldmånedagen indtraf, stod hun tidligt op, badede sig i vellugtende vande, bortskænkede fire hundrede tusinde guldstykker i almisse og deltog i festmåltidet, iført sit fineste skrud. Derefter besluttede hun at overholde de otte fastebud og trådte ind i sit smukt udstyrede sovegemak, hvor hun lagde sig på sit fyrstelige leje, faldt i søvn og drømte denne drøm:

De fire verdensvognere løftede hendes seng og førte hende bort til Himalaya-bjergene. Dér, på Manosila-sletten, lagde de hende under et mægtigt çalatræ, der var syv mile højt, og stillede sig ærbødigt ved hendes side. Derefter fandt deres hustruer sig og førte hende til Anotata-søen, hvor de badede hende for at rense hende for enhver besmittelse, iførte hende himmelske klæder og overstrøede hende med himmelske blomster. Ikke langt herfra lå Sølvbjerget, og på dette et gyldent hus. Der redte de hende et himmelsk leje med hovedgærdet mod øst.



Buddhafigur fra Taxila i Nordindien.

I skikkelse af en pragtfuld hvid elefant vandrede Boddhisattva omkring på Guldbjerget, som lå i nærheden. Fra dette steg han ned og nærmede sig Sølvbjerget fra nord. Han plukkede en hvid lotus med sin sølvhvide snabel,

trompetede højt og skred ind i det gyldne hus. Tre gange gik han rundt om moderens leje med højre side vendt imod hende, så berørte han hendes højre side og syntes at trænge ind i hendes liv. På den måde skete undfangelsen.

Næste dag, da dronningen vågnede, meddelte hun kongen sin drøm. Og kongen sammenkaldte fireogtresindstyve fremstående brahmaner, og efter at have bispist dem og opfyldt ethvert af deres ønsker fortalte han dem drømmen og spurgte dem, hvad den skulle betyde.

Vær ikke urolig, store konge, sagde brahmanerne, et barn er undfanget af din dronning. Det er en dreng og ikke en pige. Du skal have en søn. Og dersom han beslutter at leve som husfader, vil han blive en verdenshersker, men opgiver han husfaderens stand og trækker sig tilbage fra verden, så vil han blive en buddha, der skal fordrive syndens og dårskabens skyer fra denne verden.

I samme øjeblik Bodhisattva blev undfanget i moderens liv, rystede, dirrede og skælvede alle titusinde verdener, og de toogtredivе varsler indtrådte: Et mægtigt lys hav gennemtrængte de titusind verdener, blinde fik deres syn igen som af længsel efter at se hans herlighed, døde hørte, stumme talte, den pukkelryggede blev ret, den lamme genvandt evnen til at gå, alle fanger blev befriet for deres lænker, i alle helveder slukkedes ilden, sygdomme ophørte blandt menneskene, de vilde dyr ængstedes ikke mere, alle dødelige talte kun venlige ord, alle musikinstrumenter gav sig til at spille, overalt blev vejret strålende, en mild og kølig brise blæste til menneskenes vederkvægelse, fuglene ophørte at flyve, floderne standsede deres løb, vandet i havet blev fersk, overalt dækkedes jorden med lotusblomster og fra himlen regnede det med blomster ...

*Fødslen finder sted.*

I det samme indfandt sig fire forklarede ærkeengle med et gyldent net, hvori de modtog den vordende buddha, anbragte barnet foran moderen og sagde: Glæd dig, dronning, du har født en mægtig søn ...

De fire ærkeengle, som opfangede ham i det gyldne net, rakte barnet til de fire verdensvogtere, som lagde det på et blødt, sort tæppe af antilopeskind; verdensvogterne overhændede barnet til mennesker, som modtog ham i et stykke fint klæde. Og menneskene stillede ham på jorden, hvor han stod med ansigtet imod øst. Som et åbent rum lå udstrakt foran ham mange tusinde verdener, i hvilke guder og mennesker ofrede til ham røgelse og blomsterkranse og meget andet, medens de lovpriste ham: Ophøjede væsen! Der gives ingen som er dig lig, end mindre nogen, som overgår dig!

*Ved den store årlige såfest er alt folket ude for at overvære markernes indvielse, når kongen pløjer for med den gyldne plov:*

Der stod på den mark, hvor pløjningen skulle finde sted, et enligt rosen-æbletræ med tætte blade og dyb skygge under. Her lod kongen berede et leje for den unge prins med en tronhimmel over, besæt med guldstjerner og et forhæng omkring, og kongen satte tjenerinder til at våge over ham, mens han selv i kongeligt skrud omgivet af sit hof skred frem til stedet, hvor pløjningen skulle foregå. Her tog kongen guldploven, hofmændene tog sølvplovene og bønderne de andre plove, og så pløjede de marken op og marken ned – og festens pragtudpåfoldelse var på sit højeste.

Også tjenerinderne, som sad bag forhængen, kom frem for at se på herligheden. Bodhisattva så sig omkring og opdagede, at han var ene; da rejste han sig hastigt og an-

bragte sig med benene overkors, og under tilbageholdelse af åndedrættet opnåede han første trin på henrykkelsens vej.

Tjenerinderne blev borte en stund, optaget af de mange lækre ting, der var at spise. Og skyggen fra de andre træer flyttede sig mod øst, men rosen-æbletræets skygge blev stående uforandret over barnet. Pludselig kom tjenerinderne i tanke om, at de havde ladet deres unge herre alene tilbage, og da de løftede forhængen, så de Boddhisattva sidende på sit leje med benene overkors, og de bemærkede miraklet med skyggen. Så gik de til kongen og sagde: Herre, sådan og sådan sidder prinsen, og skyggen fra de andre træer har flyttet sig imod øst, men rosentræets skygge er blevet stående uforandret. Og kongen kom til i hast, så miraklet og hilste sønnen med ærefrygt.

*Prinsen voksede til, og da han var 16 år gammel, bygger kongen ham tre slotte, et for hver af årstiderne, og giver ham yderligere 40,000 danserinder til selskab.*

En dag ønskede Boddhisattva at foretage en tur i parken, og han gav sin køresvend ordre til at spænde for. Denne kørte da frem med en pragtfuld vogn, smukt pyntet og forspændt med fire udvalgte heste, hvide som den hvide lotus' kronblade. Og Boddhisattva besteg vognen, der var skøn som et gudepalads, og kørte i retning af parken.

Da tænkte guderne: Tiden er nær, da prins Siddhartha skal oplyses. Vi vil vise ham et tegn. En af guderne omskabte sig til en brøstfældig, gråhåret olding, krumrygget, stavrende og skælvende, og han viste sig for Boddhisattva, men således at kun han og køresvenden kunne se ham.

Da sagde Boddhisattva til køresvenden: Sig mig, min

ven, hvad er det for et menneske? Om det så er hans hår, er det ikke som andre menneskers. Så snart han hørte svaret, udbød han: Skam få fødselen, at alderen skal ramme enhver, som er født, og med oprevet sind vendte han om og steg op i slottet.

Hvorfor er min søn vendt så hurtigt tilbage? spurgte kongen. Han har set en olding, herre – lød svaret; og fordi han har set en olding, har han i sinde at trække sig tilbage fra verden.

Vil du dræbe mig med de ord? Skynd jer at få fremført nogle skuespil for min søn! Kan vi blot få ham gjort glad, vil han opgive tanken om at forsage verden. Og kongen satte vagtposter ud i en halv mils omkreds.

Så hændte det en dag, at Boddhisattva undervejs i parken fik øje på en syg mand, som guderne fremtryllede, og da han havde forhørt sig om, hvad det var, vendte han bedrøvet tilbage til slottet. Kongen gjorde samme spørgsmål og gav samme ordre og sendte endnu et vagthold ud i tre kvart mils afstand.

En anden dag, da Boddhisattva var undervejs i parken, så han en død mand, som guderne havde fremtryllet, og da han havde forhørt sig, vendte han bekymret hjem. Kongen gjorde samme spørgsmål og gav samme ordre, og han udsendte endnu et vagthold i en hel mils omkreds.

Og atter en dag, da Boddhisattva kørte i parken, fik han øje på en munk, som guderne havde fremtryllet. Han spurgte køresvenden: Sig mig, hvem er denne mand? Og endskønt der ingen buddha var i verden, og køresvenden ingen forestilling havde hverken om munke eller om deres gode egenskaber, svarede han på gudernes indskydelse: Herre, det er en, som har forsataget verden – og brød ud i lovprisning af det forsagende liv. Tanken om at forsage

verden behagede Boddhisattva, og den dag fortsatte han sin vej, indtil han kom til parken.

Da han havde forlystet sig dér hele dagen og badet i kongehavens lystdam, tog han ved solopgang plads på den kongelige hvilebænk for at smykke sig. Hans tjenere bragte ham fine klæder, prydelser af forskellig art, blomsterkransen, salver og vellugtende sager, og efter at have smykket sig besteg han sin overdådigt udstyrede vogn.

Just i dette øjeblik modtog kong Cuddhodana meddelelse om, at prinsens yndlingshustru havde født en søn, og han tilkaldte en tjener og sagde: Bring min søn det glade budskab. Men da Boddhisattva modtog budskabet, udbød han: En hindring (rahula) er født, en lænke er kommet til verden.

Hvad svarede min søn? spurgte kongen, og da han hørte det, sagde han: Min sønnesøns navn skal fra denne dag være prins Rahula.

Boddhisattva gik ind i slottet og lagde sig på en løjbænk. Straks samlede der sig om ham rigt klædte kvinder, skønne som himmelske nymfer, fuldt uddannede i dans og sang, som søgte at forlyste ham med dans og musik. Men Boddhisattvas afsky for lidenskab hindrede ham i at glæde sig derved, og han faldt i en dyb søvn. Da udbød kvinderne: Hvorfor skal vi trætte os længere, når den, for hvis skyld vi danser, er faldet i søvn. De kastede musikinstrumenterne fra sig og lagde sig ned; men lamperne var fyldt med sød- duftende olie og vedblev at brænde. Ud på natten vågnede Boddhisattva, satte sig op med benene overkors og iagttog de sovende kvinder, som lå spredt over gulvet, nogle våde af savl og spyt, andre skændende tænder og talende i søvne, nogle med åben mund, andre med klædningsstykkerne gledet ned, blottende deres grimme nøgenhed. Den store for-

andring i deres ydre forøgede yderligere hans afsky for sanelige glæder. Hans pragtfulde værelse, skønt som Indras palads, begyndte i hans øjne at ligne en kirkegård opfyldt med døde kroppe: Hvor trykkende og kvælende er det dog alt, udbød han, hans sind brændte efter at vende verden ryggen, og han sagde: Jeg må endnu i dag foretage det store skridt bort fra verden.

*Han står op, kalder på en tjener og giver ham ordre til at sadle hans yndlingshest.*

Nu tænkte Boddhisattva: Jeg vil blot kaste et blik på min søn, og han begav sig til de værelser, som beboedes af Rahulas moder og åbnede døren til hendes værelse. Derinde brændte en lampe, og Rahulas moder lå på sit leje smykket med jasminer og andre blomster, og sov med hånden på sønnens hoved. Boddhisattva blev stående på tærskelen og betragtede dem begge.

Dersom jeg løfter min hustrus hånd fra barnets hoved og tager ham op, vil han vågne og således forhindre mig i min bortgang. Jeg vil først blive en buddha og derefter komme tilbage og se min søn. Med de ord forlod han slottet.

*Nu lægger Boddhisattva sine kostbare klæder, ifører sig munkedragten, som Brahma skænker ham tillige med en skål, en kniv, en nål, et bælte og en si, og begiver sig til skoven ved Uruvela, hvor han træffer 5 strenge bodsøvere.*

Disse tjente ham på alle måder i de seks år, hans sjælekamp varede, gjorde rent i hans celle og lystrede hans mindste vink, medens de uafbrudt tænkte: Nu vil han blive en buddha, nu vil han blive en buddha.

Boddhisattva besluttede at drive askesen til det yderste og prøvede forskellige måder, f. eks. at leve af én sesamkærne eller ét riskorn om dagen, ja ophørte ganske at tage

næring til sig og afviste endog guderne, når de kom og forsøgte at indgive ham næring gennem hudens porer. Af mangel på føde blev hans legeme udmagret i allerhøjeste grad, huden mistede sin glans og blev sort, indtil han en dag under en ekstase fremkaldt ved åndedrættets tilbageholdelse, fik så voldsomme smerter, at han sank bevidstløs sammen.

De seks år, som den ophøjede anvendte på bodsøvelser, var som den tid, man vil anvende på at slå knuder på luftten. Han kom til det resultat, at strenge bodsøvelser ikke fører til oplysning, og han begyndte da at gå rundt i byerne for at tigge føde sammen, som han ernærede sig ved.

*Den store oplysning timestes ham under det hellige bo-træ i Uruvela.*

Boddisattva vendte ryggen til stammen af bo-træet med ansigtet mod øst. Han fattede den store beslutning: Lad min hud, mine sener og knogler visne, lad kødet og blodet i mit legeme tørre hen. Jeg vil ikke vige fra denne plads, før jeg har nået den højeste og fulde viden. Og med benene overkors anbragte han sig i uovervindelig stilling, som end ikke hundrede lyn tilsammen kunne have forjaget ham fra.

Og i den første nat, mens bo-træet dryppede røde, korallignende skud ned over hans munkekappe, nåede han til erkendelse af sine tidligere tilværelser, i anden nattevagt vandt han det himmelske øje, og i den tredje nattevagt gik årsagskæden op for ham.

I tanken gennemgik han de tolv led af årsagskæden, forlæns og baglæns, rundt og tilbage igen, og imens skælvede de titusinde verdener tolv gange.

*Fra indledningen til Jataka.*

### *Årsagskæden*

I samfulde syv dage sad den ophøjede ved foden af bo-træet med benene overkors, nydende befielsens velvære og gennemgik tilværelsens årsagsrække forlæns og baglæns:

Uvidenhed avler sanskhaerne (anlæg og drifter = karma), sanskhaerne avler bevidsthed, bevidsthed avler navn og form (individualitet), navn og form avler de 6 sanseorganer (de fem og tænkeorganet), sanseorganerne avler berøring, berøring avler fornemmelser, fornemmelser avler begær, begær avler vorden, vorden avler fødsel, fødsel avler alderdom og død, sorg og klage, lidelse, bekymring og fortvivlelse.

Således opstår hele denne sum af lidelse. Men ved at fjerne uvidenheden gennem udryddelse af begæret ophører sanskhaerne, ved sanskhaernes ophør ophæves bevidstheden ... navn og form ... de seks sanser ... berøring ... fornemmelser ... begær ... afhængighed ... vorden ... fødsel ... alderdom og død, sorg og klage, lidelse, bekymring og fortvivlelse. Således ophæves hele denne sum af lidelse.

Såsnart den ophøjede havde indset dette, fremsagde han følgende vers:

Når en brahman i anspændt grublen  
har skuet livets rette sammenhæng,  
da svinder al hans tvivl, og han erkender,  
at alt i verden fremgår af sin årsag.

*Fra Mahavagga.*

Fra:  
Lene Højholt  
BUDDHAS LÆRE  
og den tibetanske  
buddhisme

Munksgaard 1993

KOMMENTAR  
TIL

BUDDHA ~  
LEGENDEN

13



måne sol  
mørke lys  
nat dag  
kvinde mand  
sølv guld  
tenstre højre

I den første del af Buddhalegenden vil vi se nogle eksempler på, hvordan man kan trænge ind i en tekst og dens verdensbillede ved at gå ind i symbolerne og få dem til at tale. Buddhalegenden er helt igennem mættet med billeder. Prøv engang at se beskrivelsen af Bodhisattvas sidste nat i kongeslottet. Billederne er så stærke, at de påvirker alle sanser og drager læseren ind i en helt anden virkelighed. Andre gange skaber teksterne mere direkte brud i den fysiske virkelighed, og tvinger dermed læseren til et andet niveau af forståelse, som f.eks. da tjenerinderne har forladt den unge Bodhisattva for at se på forårspløjningen, og han sætter sig til at meditere under rosen-æbletræet. Træets skygge står stille imens, og det kræver en tolkning, for noget sådant sker jo „normalt“ ikke. Solens lys bestemmer i den fysiske verden, hvor skyggerne kastes, men Buddhas lys er åbenbart stærkere end solens. Det sætter tiden ud af kraft. Hermed har vi fået et billede på hans storhed. Vi har fået en anelse om noget helt ufatteligt og uforståeligt for den normale bevidsthed.

I en religiøs oplevelse manifesterer helheden sig, og alle virkelighedsdimensioner mødes. Tiden står stille, individet opløses i det kollektive, ordene og adskiltheden forsvinder, og oplevelsen af endehed står tilbage. Individet tages således ud af den normale mere eller mindre grå virkelighed og føres ind i et helt andet oplevelsesunivers, hvor nu'et fylder alt.

Religiøse fester er forsøg på at skabe religiøse oplevelser. Festens handlinger skal forberede sindet til at kunne opleve helhed. Gennem myter og ritualer aktiveres symboler på helhed, og dermed stemmes sindene, så de bliver i stand til at modtage og opleve religiøse dimensioner.

I den fysiske virkelighed, i jeg'et, forstår og erkender vi alting gennem modsætninger. Lys forstår vi på baggrund af mørke, godt på baggrund af ondt osv. Alting er her dualt og adskilt. I den religiøse dimension er det helt, den duale virkeligheds poler bliver ført sammen.

Denne sammenføring af poler sker gang på gang i Buddhalegenden, og det viser, hvor stærk en religiøs virkelighed, der her skal udtrykkes.

Tidspunktet for Buddhas fødsel var midsommerfesten og fuld-månedagen. Solen var på sit højeste, det samme var månen. Disse polære naturkræfter var således fuldt udfoldede og i balance. Nu kunne noget særligt ske.

Dronning Maya bortskænkede fire hundrede tusinde guldstykker og overholdt de otte fastebud. 4-tallet er et helhedssymbol. Den fysiske verden er opbygget efter 4-tallet, den har fire verdenshjørner, fire årstider osv. 4-tallet symboliserer altid den fysiske virkeligheds helhed. Dronningen viste her ved sine handlinger, at hun var i

overensstemmelse med denne helhed, og hun var derfor godt forberedt til det, der skulle ske. Hun lagde sig til at sove og drømte en drøm.

## Dronning Mayas drøm

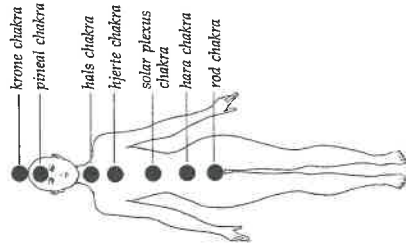
De fire verdensogter kom og hentede hende. Igen har vi helheds-symbolet fire, og her i form af verdensvogterne, som kom fra de fire verdenshjørner og tydeligt symboliserer den fysiske verdens helhed. De førte hende op i bjergene og lagde hende dér under et højt træ. *Bjerget* er altid symbol på at være nærmere det guddommelige. Her er stille og klart, og det symboliserer den åndelige, højere bevidsthed. Dette ses også i Ny Testamente, hvor Jesus kun én gang viser sig i sin sande, guddommelige natur, nemlig under forklærelsen på bjerget.

Det høje træ er symbol på midtpunktstræet eller livets træ, som man møder i næsten alle religioner. I det kristne paradys stod livets træ i midten. I nordisk religion var det Yggdrasil, hvis grene bredte sig ud over hele verden og rakte op over himlen, – og hos prærieindianerne stod der altid et træ i midten af bopladsen, som symboliserede forbindelsen mellem jord og himmel. Træet er forbindelsesled mellem det fysiske og det åndelige. I træet er tiden ophævet, dér er det evige, det åndelige liv til stede. At træet er syv mile højt henviser igen til helheden. Mennesket og skabelsen i det hele taget består ifølge den østlige filosofi af syv energicentre, chakra'er, der bidrager til helheden med hver sin psykiske kvalitet.

Nu indfandt verdensvogternes hustruer sig, og vi er dermed stillet endnu højere op imod helhedsbevidstheden, for nu er den maskuline/feminine polaritet ophævet (se figuren s. 18). Disse kvinder badede og rensede dronningen og iførte hende himmelske klæder. Hun blev hermed befriet fra enhver tilknytning til det jordiske, det fysiske.

De førte hende herefter til sølvbjerg. *Sølv* er symbolet på den kvindelige side af den åndelige dimension, den kvindelige spiritualitet eller forædling, mens *guld* symboliserer den maskuline. På sølvbjerg var der et gyldent hus, hvilket viser, at i det kvindelige lever det mandlige. Her er vi nået til det, som C. G. Jung kalder den kvindelige animus, kvindens indre psykiske maskuline pol. For dronningen betød det, at hun langsomt havde bevæget sig dybere og dybere ind i sit eget sind, helt ind hvor alting var rent og klart, og hvor hun kunne møde sig selv fuldt og helt. Her blev hun lagt på et himmelsk leje med hovedet mod øst, mod solopgangen og lyset.

*Bodhisattva*, den kommende buddha, befandt sig på guldbjerg.



#### Chakra'ernes

placering.

(Gurli Reichenback.

Gengivet fra Helen

Gamborg: *Det usyn-*

*lige i helbredelse.*

Olivia 1990, s. 48).

get. Det gjorde han, fordi han var en mand, – guldets symboliserer jo den maskuline åndelige dimension. Han var i skikkelse af en hvid elefant, og *den hvide elefant* er som symbol knyttet til et af de 7 energicentre, halschakra'et, der repræsenterer en høj åndeliggjort psykisk kvalitet (se figuren). Det viser, at han som menneske var ren og hævet over den normale menneskelige virkelighed. Den grå elefant hører hjemme i det laveste af energicentrene, som er knyttet til jordelementet. Den har i den fysiske virkelighed en klossal styrke og smidighed – den er her den ypperste skabning. Desuden kan den løfte snabelen, hvilket symboliserer, at den energi, der hos de fleste mennesker er bundet i den fysiske virkelighed, kan rejses op mod højere tilstande af bevidsthed. Når elefanter afbildes med løftede snabler, er der tale om hellige elefanter. Den hvide elefant er også hellig. Den er renset for det grå, det kropslige og fysiske. Den symboliserer med buddhismens ord at være ude over den karmiske problematik, d.v.s. ikke mere at være bundet af tidligere handlinger. Så når Bodhisattva her kom til syne som en hvid elefant, viser det netop, at han var en kommende buddha.

Han gik mod sølvbjerget, mod dronningens hvilested, og her forberedte han sig på at skride ind i det gyldne hus, hendes sjæl. Før han skred ind, plukkede han en *lotus*, igen et symbol på den åndelige dimension, og vi ser endnu engang, hvorledes han var hævet over alt karmisk. Hans sind var rent. Han fødtes ikke for sin egen skyld, for han kunne intet mere opnå for sig selv. Han fødtes alene til hjælp for andre levende væsener.

Han *trompeterede* højt, hvilket er endnu et symbol på, at han inkarnerede gennem halschakra'et, som er knyttet til lydelementet. Han hvilede helt i sig selv uden nogen tilknytning til det fysiske.

*De gange* gik Bodhisattva rundt om moderens leje, før han trængte ind i hendes liv. Fænomenet med først at føre handlingen igennem fjerde gang kendes også fra andre religioner. F.eks. udfører prærieindianerne ofte deres rituelle handlinger tre gange på skrømt, før de fjerde gang fører dem helt igennem. Det gælder bl.a. fældningen af træet til soldansen. 3-tallet symboliserer den åndelige verdens helhed, mens 4-tallet viser helheden i den fysiske. Når de først handler tre gange på skrømt, manifesterer de derfor først handlingen i den åndelige dimension, før de fører den ud i den fysiske. På samme måde her: Bodhisattva gik tre gange rundt om moderen for at være helt i pagt med den åndelige verden, før han inkarnerede. Når han vendte højre side mod moderen, viser det, at han var dreng/mand (se figuren s. 16).

Da dronningen vågnede og fortalte drømmen, sammenkaldte kongen 64 (4 x 4 x 4) fremstående brahmaner, som tolkede den. De fandt ud af, at dronningen havde undfanget en dreng, og at han

måtte være et meget specielt barn, siden alle tænkelige symboler var i balance og viste hen til noget åndeligt. Hvis dette barn valgte at anvende sine kræfter fysisk, ville han blive en verdenshersker, ellers ville han blive en buddha.

## Buddhas vej til oplysning

Da Buddha efter en beskyttet og sorgløs barndom og ungdom helt uforberedt i parken mødte lidelsen og døden, erkendte han den som tilværelsens grundvilkår. Dette rykkede fundamentet væk under hans gamle tilværelse. Han indså, at han som prins havde levet i en illusion, og han opgav alt og begav sig ud i verden for at finde sandheden. Han forsøgte at gå den traditionelle vej indenfor hinduismen, nemlig gennem bodsøvelser og askese, men dette førte ham ikke til den endelige afklaring. Han levede i seks år i Uruvelaskoven sammen med andre hellige mænd og kappedes med dem i strenge bodsøvelser. Han drev askesen så vidt, at han i en periode levede af kun ét riskorn om dagen, men det eneste, han opnåede, var, at hans krop og kræfter blev helt udtæret, og til slut faldt han om af udmattelse. Da han kom til sig selv, vidste han, at denne vej ikke førte ham til den sande erkendelse, og han brød askesen, hvilket samtidig blev et brud med hans nærmeste følgesvende. Fem mænd havde nemlig sluttet sig til ham i hans søgen, og da de så, han begyndte at spise, tog de skarpt afstand fra ham. De betragtede ham som én, der ikke kunne klare askesens radikalitet, og de forlod ham. Buddha var nu helt alene i sin søgen, og han var ikke tilfreds med mindre end det fuldkomne. Han ville trænge igennem alle jæg-illusioner og alle planer af uvidenhed for at nå til den rene erkendelse.

I denne situation, hvor han stod helt uden vejledning, og hvor han havde brudt med alle kendte veje, huskede han pludselig, hvorledes han engang i sin barndom sad i skyggen under et træ i en tilstand af salig fred uden at føle hverken savn eller længsel. Han besluttede at prøve denne vej igen, og det gjorde han i Bodhi Gaya, hvilket betyder „stedet, hvor Buddha fik oplysning“, buddhismens helligste sted. Her satte han sig under et botræ med den faste beslutning, at han ikke ville forlade stedet, før han havde vundet den endegyldige erkendelse.

I 1987 besøgte jeg Bodhi Gaya (se s. 41) og var så heldig at få et interview med den munk, der administrerede tempelområdet, Bhagavad Janajagat. Han fortalte mig om sit syn på Buddhalegenden, og noget af det, der gjorde dybest indtryk på mig, var netop hans beskrivelse af Buddhas beslutning om at opnå oplysning under træet. Han forklarede, at Buddhas viljesbeslutning var så stærk, at

der ikke var tvivl i hans sind, og „når et menneske har truffet en sådan beslutning“, sagde han, „så kan intet hindre den i at gå i opfyldelse. Den er som en pil, der er afskudt mod målet, og intet kan hindre den i at nå frem. Målet er allerede aktiviseret. Mennesket kan dø, men det ændrer ingenting, for hvis beslutningen ikke går i opfyldelse i denne inkarnation, i dette liv, så vil den gøre det i det næste“. Hvis et menneske således kan lægge alle sine sjælekræfter i en beslutning, kan intet efter buddhistisk opfattelse forhindre den i at blive til virkelighed. Det er allerede sket på et andet og højere bevidsthedsplan. At Buddha kunne træffe en sådan beslutning, viser, hvor høj en bevidsthed han allerede på dette tidspunkt havde udviklet. Intet, ikke engang døden, kunne stoppe ham.

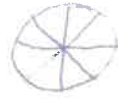
For at forstå dette kan vi tænke på vores eget liv. Mange mennesker bruger en mængde energi og tid på at ønske sig tilværelsen anderledes, end den er. Hvis tingene alligevel ikke ændrer sig, vil man i buddhismen sige, at årsagen er, at vi ikke ønsker det dybt nok. Vi er uklare, – ved ikke rigtigt, hvad vi vil, og derfor kan vi ikke investere os selv. Derfor kan vi heller ikke handle, som det er nødvendigt, for at ønsket skal gå i opfyldelse. Et virkeligt ønske må altid være fulgt af radikal handling. For den, som har truffet en egentlig eksistentiel beslutning, er ingen pris og intet afsavn i den konkrete verden for stort – det ses af Buddhas beslutning om at sætte sig under træet. At kunne handle så radikalt kan være vanskeligt for os at forstå. Vi har svært ved at vælge og ved at handle eksistentielt, fordi det altid vil være ensbetydende med at udelukke andre muligheder, og det vil vi nødt.

Mens Buddha – der jo stadig kun var Bodhisattva – sad og mediterede under botræet før oplysningen, blev han angrebet af Mara (buddhismens „djævel“), som hersker over begærsværdenen. Han symboliserer derfor forgængeligheden, og han ville ikke lade prins Siddhartha undslippe, så han samlede sin hær af dæmonvæsener og angreb Bodhisattva for at få ham til at opgive. Alle guderne, der havde været forsamlet, flygtede i rædsel. Da Buddha opdagede, at han sad helt alene tilbage, fordybede han sig i meditation. Mara lod en hvirvelstorm rejse sig, der ville være i stand til at knuse bjerge og rykke træer op med rødder, men den kunne intet stille op over for Buddha. Så lod Mara regnen styrte ned, så træerne oversvømmes, men ikke en dråbe ramte Buddha. Derefter forsøgte han sig med klippeblokke, der kom rygende og flammande gennem luften, men da de nåede Buddha, forvandlede de sig til blomster. Mara greb nu sin diskos og opfordrede Buddha til at flytte sig. Han slog, og Mara kastede sin diskos mod ham, men den blev som en blomsterbaldakin hængende i luften over ham. Buddha spurgte nu Mara, hvem der var hans vidne på, at han var berettiget til at ind-

tage Bodhisattvas plads, og hele Maras dæmonhær vidnede for ham. Mara spurgte tilsvarende Buddha, hvem der var hans vidne, og han strakte sin højre hånd ned mod jorden og bad den vidne for sig. Jorden lod et vældigt råb lyde om, at den var hans vidne, og Maras hær flygtede i rædsel, mens guderne jublede.

Når jorden vidnede for Buddha, viser det, hvorledes han var i fuldkommen balance med naturen. Han levede helt i pagt med naturløvene i sig selv og udenfor. Fremmedgørelse eksisterede ikke længere for ham.

# GRUPPEARBEJDE OM BUDDHA-LEGENDEN



1. BUDDHA-LEGENDEN s. 168-172 in  
VISES
2. DITTO'S RELIGIØSE FÆNOMENER  
KOMMENTERES
3. HØJHOLT s. 16-19<sup>p</sup> REFERERES
4. BUDDHA-LEGENDEN s. 172-176  
VISES
5. DITTO'S RELIGIØSE FÆNOMENER  
KOMMENTERES
6. HØJHOLT s. 19-21 REFERERES

### *Benares-talen*

Engang, da den ophøjede dvælede i Benares i dyreparken Rishipatana, talte han til de fem (første) munke sålunde:

Der er 2 yderpunkter, I munke, som bør undgås af den, der har trukket sig tilbage fra verden. Og hvad er det for to? Det ene er, at man hengiver sig til et behageligt liv i nydelser; det er lavt, uædelt, unyttigt. Det andet er, at man hengiver sig til selvpinsler; det er bedrøveligt, uædelt og uværdigt. Begge disse yderpunkter har Tathagata<sup>1</sup> undgået, I munke. Han har erkendt den middeelvej, som oplukker øjet, som bringer indsig, som fører til sindsro, til fuldkommen erkendelse og til nirvana.

Og hvad er det for en middeelvej, I munke, som Tathagata har erkendt, som oplukker øjet og bringer indsig, som fører til sindsro, til fuldkommen erkendelse og til nirvana?

Det er den ædle otteledede vej, nemlig: den rette anskuelse, den rette beslutning, det rette ord, den rette handle-måde, den rette levemåde, den rette stræben, den rette tanke, den rette selvfordybelse. Det er middeelvejen, som Tathagata har erkendt, og som oplukker øjet og bringer indsig, som fører til sindsro, til fuldkommen erkendelse og nirvana.

Og dette, I munke, er den hellige sandhed om lidelsen: Fødsel er lidelse, alder er lidelse, sygdom er lidelse, død er lidelse, at være forenet med, hvad der er ukært, er lidelse, at være skilt fra, hvad man har kært, er lidelse. Kort sagt: den femfoldige vedhængen er lidelse.

Og dette, I munke, er den hellige sandhed om lidelsens oprindelse: Det er livstørsten, som forårsager genfødsel, og som ledsages af lyst og begær, der søger sin tilfredsstillelse

1. Den fuldkomme.

alle vegne, nemlig: tørst efter nydelse, tørst efter tilværelse, tørst efter magt.

Og dette, I munke, er den hellige sandhed om lidelsens ophør: at man fuldstændig opgiver, undertrykker, tilintet-gør denne livstørst.

Og dette, I munke, er den hellige sandhed om vejen, som fører til lidelsens ophør: Det er den ædle, otteledede vej, nemlig: Den rette anskuelse, den rette beslutning, det rette ord, den rette handle-måde, den rette levemåde, den rette stræben, den rette tænken og den rette selvfordybelse.

*Dhammacakka-javattana-sutta.*

### *Buddhas ildprædiken*

I munke, alt står i brand. Og hvad er alt det, som står i brand? Det er øjet, der står i brand, de synlige ting står i brand, synserkendelsen og synsberøringen står i brand, og den fornemmelse, der opstår gennem synsberøringen, hvad enten den er behagelig eller ubehagelig eller ingen af delene, også den står i brand. Og hvoraf er dette tændt i brand? Det er sat i brand af begærets, hadets og forblindelsens ild, af fødsel, alderdom og død, af sorger, klager, smerter, bekymringer og fortvivlelse er det sat i brand, siger jeg. Og øret står i brand, og lydene, høreerkendelsen, høreberøringen og den fornemmelse, der opstår gennem høreberøringen, behagelig eller ubehagelig eller ingen af delene, står i brand ... lugteorganet står i brand ... tungen står i brand ... legemet står i brand ... tænkeorganet (og begreberne o.s.v.) står i brand. Og hvoraf er alt dette sat i brand? Af begærets, hadets og forblindelsens ild er det sat i brand, af fødsel, alderdom og død, af sorger, klager, smerter, bekymringer og fortvivlelse er det sat i brand, siger jeg. Når en vellært og ædel tilhører indser dette, munke, så fatter han lede ved øjet, ved de synlige ting, synserkendelsen, synsberøringen og ved synsfornemmelserne, hvad enten de er behagelige, ube-

hagelige eller ingen af delene. Han fatter lede ved øret ... lugteorganet ... tungen ... legemet ... tænkeorganet ... og idet han fatter lede, slipper han for begæret, og derigen nem befries han, og når han er befriet, opstår hos ham den erkendelse: Jeg er befriet, fødslen er tilintetgjort, en hellig livsvandel er nået, pligten er opfyldt, og der er intet mere af tilværelse i denne verden, således erkender han.

Men da denne udlæggelse var blevet meddelt de tusinde munke, så løstes deres sind fra verdslig vedhængen og befriedes fra syndens besmittelser.

*Fra Vinaya-Pitaka.*

Jeg tager min tilflugt til Buddha, Dhamma (læren) og Samgha (ordenen) og beder den Ophøjede antage mig som lægbroder, omvendt fra i dag for hele livet.

*Af Vinaya-Pitaka I.*

Selv om en Buddhas discipel må leve af almisser og af-fald og gå klædt i pjalter, så er der dog 4 ting, som han har, og derfor er han helt fri for helvede, dyrisk tilværelse, de omvandrende ånders verden, fortabelse, ulykke og for-dømmelse. Og hvilke er disse fire ting?

1. Buddhas discipel har den dybe, klare tro på Buddha. Han tror, at den Ophøjede er den hellige og fuldkomne Buddha, fuld af visdom og dyder, lyksalig, verdenserfaren, alle sjæles højeste vejleder og lærer for guder og menne-sker, den ophøjede Buddha.

2. Han har den dybe, klare tro på Dhamma; vel for-kyndt er læren af den Ophøjede, den er aktuel, umiddel-bar at fatte, så man kan sige „kom og se“, førende til frelse og til at erkende af de forstandige i deres hjerte.

3. Han har den dybe, klare tro på Samgha: den Ophøje-des disciples orden er trådt ind på den rette vej, lever ret-linet, metodisk og korrekt...

4. Han har de dyder, som er attråede af de fromme, som er fri for mangler og fejl, fri for pletter og smuds, uafhæng-ige og lovpriste af de vise, uforfalskede og førende til selv-fordybelse.

Med disse fire ting er han udstyret, og når man sam-menligner det at vinde den ganske verden og det at vinde disse fire ting, så vejer besiddelsen af den ganske verden ikke op mod 1/16-del af besiddelsen af disse fire ting.

*Af Samyutta-Nikaya. V.*

1. Visdommens perfektion er de kommende buddhaers moder, kyndighed i midlerne er deres fader og medfølelse deres datter.

2. Medfølelsen går til marv og ben, den er alle levende væseners støtte. Den kærlighed (bodhisattvaerne nærer) er lige så omfattende som en fars kærlighed til sin eneste søn.

3. Hvad de levende væsener angår må en bodhisattva aldrig svigte eller forlade dem. Han skal til alle tider efter bedste evne tage vare på dem!

4. Selv over for folk som umuligt kan omvendes bør en bodhisattva vise den største medfølelse. Han må ikke lade dem i stikken!

5. Når en bodhisattva har nået det uforstyrrelige stadium, men dog endnu ikke har erhvervet sig medfølelse, så ville han så at sige være dødsens hvis han tog det med ro!

6. Alle de gerninger jeg udfører skal altid være til gavn for væsenerne! Hvem kan måle fortjenesten ved intentioner som disse!

7. Verden er værgeløs og hjælpeløs, men hvis man red-der og beskytter den mod lidelse og elendighed, hvem kan så måle fortjenesten ved hensigter af den art!

8. Hvis man handler – ikke i egen interesse – men motive-ret af medfølelse for at gavne og glæde andre, ja, så har man opvågnen i sin højre hånd.

(*Bodhisambhāra*, 6, 8, 10, 16, 23, 36, 39, 45)

BUDDHISMEN - tanker og livsformer.  
Jens Bruun, Christian Lindtner og Peter Boile Nielsen.  
Gyldendal 1982.  
Side 101

# „Levende boddhisattva'er“

Fra

*Buddhas lære - og den tibetanske buddhisme.*

Lene Højholt. Munksgaard 1993.

Side 79-80

I klostrene er de vigtigste personer altid de bevidst inkarnerede lamaer, tulku'erne, der er levende boddhisattvaer.

Da den tibetanske buddhisme er en gren af Mahayana-buddhismen, er boddhisattvaløftet centralt. Alle, der begiver sig ud på fordybelsens vej, lover, at hvis de i dette liv skulle nå oplysningens tilstand af ikke-dualitet, så vil de ved deres død ikke indgå permanent i nirvana. De vil i stedet af kærlighed til alle levende væsener lade sig genføde for at hjælpe andre til den samme tilstand. Tulku'erne er sådanne boddhisattva'er, der er vendt tilbage til den fysiske dimension for med deres ikke-duale bevidsthed at hjælpe andre, der stadig lever i illusionens virkelighed.

Tibetanerne tror ikke på det enkelte menneskes individuelle frelse eller udfrielse. For dem er livet en strøm af bevidsthed eller væren, hvori vi alle er partikler, og en enkelt partikel kan aldrig træde ud. Den vil altid være en del af den kollektive strøm. Det individuelle univers er en illusion – den eneste virkelighed er det kollektive.

Teksten fortæller os, at jeg'et er omgivet af en mur af frygt eller angst, „der adskiller det fra andre og fra livet selv i dets storslåethed“. Mennesket opdrages til at have et jeg, men da dette jeg er en illusion, vil det altid være omgivet af angst. Hvis nemlig vi erkender illusionen, ville hele vores virkelighedsoplevelse bryde sammen, og der ville intet sikkert være tilbage.

Boddhisattva'erne ejer frygtløshed, for de har overskredet illusionens grænser, de har mødt Mara, og de har overvundet angst. Derfor kan de hjælpe og lede mennesker, der er på vej.

## 12. Bodhisattva'ens eksempel og kollektiv frelse.

Hvad er denne verdens natur, denne verden som *Bodhisattva'*ernes hjælpende kræfter kaster sig ned i? – Ifølge den buddhistiske definition er den det, vi oplever som verden: resultatet af vores sansaktiviteter, vores tanker, følelser og handlinger. Så længe denne tanke-ning, følelse og handling motiveres af illusionen om vores individuelle adskilthed, oplever vi en tilsvarende begrænset, ensidig og derfor ufuldkommen verden, i hvilken vi forgæves søger at opretholde vores identitet som os selv, vores fantasi-jeg på trods af den uimodståelige strøm af stadigt skiftende former og betingelser. Derfor ser verden for os ud som en verden af ubestændighed, usikkerhed og frygt; og det er denne frygt, der omgiver hvert væsen som en mur, der adskiller det fra andre og fra livet i dets storslåethed.

*Bodhisattva'*en nedbryder, idet han frigør væsenerne fra denne frygt ved sin egen frygtløshed eksempel og sin grænseløse hengivelse, de adskillende mure og åbner et udsyn til områder af frihed, vi ikke havde drømt om, i hvilke alle væseners solidaritet viser sig og bliver grundlaget for gensidig forståelse. Så vil man ikke længere føle at medfølelse, velvilje, uselvisk kærlighed, medlidenhed o.s.v. er „dynder“, men at de er den åndelige friheds naturlige udtryk. Derfor siger Lao-Tse i sin *Tao Te King*: „Den virkelig dydige er ikke klar over sin dyd. Mennesket af lavere dyd beskæftiger sig derimod hektisk med sin dyd, og derfor er

han uden sand dyd. Sand dyd er spontan og gør ikke krav på at være dyd. Den fuldkomne vismands dyd lægger sig ikke imellem, den samarbejder med åbent og sympatisk sind, medens de lavrestående dyd har et formål, er på betingelser og påvirkes af begær.“

... Med udslettelsen af jeg-illusionen, ja selv ved den blotte forståelse af at der ikke findes noget sådant som et adskilt „jeg“, hvordan kan der da findes noget sådant som „ens egen frelse“? Når vi kender til vore medskabningers lidelse og oplever den som vor egen (eller rigtige), hvis vi ikke længere skelner mellem „selv“ og „andre“, kan vores frigørelse kun være ensbetydende med alles frigørelse.

Dette betyder ikke en udsættelse i ubegrænset tid, men det betyder, at frigørelseshandlingen omfatter alle levende væsener, at det er en handling af grænseløs hengivelse, i hvilken der ikke er plads til noget tidsbegreb.

Det er en handling på Dharma-virkelighedens område hinsides tid og rum, d.v.s. i en sfære hvor tidens og rummets spaltning overskrides og kun opleves som en iboende tilstedeværelse og helhed. Ligesom det siges om Kristus, at han ofrede sig selv for hele menneskeheden og for hvert enkelt menneske – endda for de endnu ufødte generationer – kan det siges, at Buddhas oplysning (som enhver anden oplysning) omfattede alle levende væsener og vil gavne dem til tidernes ende.

Kilde: Lama Anggarika Govinda, *Tibetansk buddhisme*, Borgen 1977, s. 223-224.

1. Lao-Tse anses traditionelt for forfatteren til taoismens hovedværk *Tao Te King*.

Her er nogle øvelser og tilgange til meditation, som jeg ofte har anvendt, efter at have tilpasset dem fra forskellige metoder til mine egne livsbetingelser og ønsker. Vælg dem, du bedst kan lide og find dem, der er mest egnede for netop dig. Selv om disse øvelser er forholdsvis lette, udgør de de fundamentaler, som alt andet bygger på.

### 1. Halvsmil, mens du lytter til musik

Lyt til et stykke musik i to eller tre minutter. Læg mærke til ord, musik, rytme og følelser. Smil, mens du iagttager dine ind- og udåndinger.

### 2. Mål dit åndedrag med dine skridt

Gå en rolig og afslappet tur i en have, langs med et vandløb eller på en sti i en lille by. Træk vejret, som du plejer. Lad længden af dit åndedrags ud- og indånding bestemme antallet af dine skridt. Bliv ved i nogle få minutter. Begynd så at forlænge din udånding med et skridt. Tving ikke indåndingen til at blive længere. Lad den være naturlig. Iagttag din indånding omhyggeligt for at se, om der er en tendens til at forlænge den. Bliv ved op til 10 åndedrag.

Forlæng nu udåndingen med et skridt til. Læg mærke til, om indåndingen også forlænges med et skridt eller ej. Forlæng kun indåndingen, når du føler, at det er behageligt. Vend efter 20 åndedrag tilbage til normal vejtrækning. Ca. 5 minutter efter kan du begynde at praktisere forlænget vejtrækning igen. Vend tilbage til normal rytme igen, så snart du føler dig den mindste smule træt. Når du har praktiseret forlænget åndedræt flere gange, vil din ud- og indånding blive lige lange. Brug ikke dette lange åndedrag i mere end 10 til 20 vejtrækninger, før du vender tilbage til den normale rytme.

## Thich

### Nhat Hanh:

#### Meditations- øvelser

### 3. Mens du vasker op

Vask tallerknerne afslappet, som om hver skål er genstand for kontemplation. Betragt hver skål som hellig. Følg åndedrættet for at forhindre dine tanker i at strejfe om. Prøv at lade være med at skynde dig med at få arbejdet overstået. Betragt opvask som den mest betydningsfulde ting i livet. At vaske op er meditation. Hvis du ikke kan vaske op med besindelse, kan du heller ikke meditere, når du sidder i stilhed.

### 8. Dit skelet

Lig på en seng, eller en måtte eller på græsset i en stilling, hvor du har det behageligt. Lad være med at bruge hovedpude. Begynd med at få kontrol med åndedrættet. Forestil dig, at alt hvad der er tilbage af din krop er et hvidt skelet, der ligger på jordens overflade. Fasthold halvsmitet og fortsæt med at følge dit åndedrag. Forestil dig, at alt dit kød er gået i opløsning og er forsvundet, at dit skelet nu har ligget 80 år efter begravelsen. Se klart dit kranium, ryggen, dine ribben, dine hofteknogler, ben- og armknogler, fingerknogler. Fasthold halvsmitet, ånd meget let, mens hjerte og sind er roligt. Se, at dit skelet ikke er dig. Din legemlige form er ikke dig. Vær et med livet. Lev evigt i træerne, og i græsset, i andre mennesker, i fuglene og de andre dyr, i oceanets bølger. Dit skelet er kun en del af dig. Du er til stede overalt og i ethvert øjeblik. Du er ikke kun en legemlig form, heller ikke følelser, forestillinger, handlinger og viden. Fortsæt i 20 til 30 minutter.

### 19. Nhat Hanh: The Miracle of Mindfulness 1976, s. 79-98.

*Nhat Hanh*: født i Vietnam i 1927, bhikkhu som 16-årig, studier i litteratur og filosofi i USA. Under Vietnamkrigen aktiv i international sammenhæng for en forsoningspolitik. På dansk foreligger af Nhat Hanh: Lotus i flammer. 1967.

Ind: Bruun m. fl.: *Buddhismen*  
Ejendomsret 1982, s. 67 f.

# Buddhismen

## Det religiøse samfund (sangha)

Religion og kultur s. 70-76

1. Hvordan defineres sanghaen i theravada-buddhismen?
2. Og hvordan i mahayana-buddhismen?
3. Hvad er dana og hvem får hvad ud af det?
4. Hvor mange sila er der i alt og hvem skal overholde hvad?
5. Hvad er karuna?
6. Hvad er synkretisme?
7. Hvad er relikvier?
8. Hvad laver man i templerne?
9. Hvordan bruges bedehjul og bedeflag?
10. Hvilke steder er mål for pilgrimsfærd?
11. Hvornår fejres Buddhas fødsel, oplysning og død?
12. Hvad fejres i vesak-festen?
13. Hvilken rolle spiller fuldmånen?
14. Giv eksempler på socialt-engageret buddhisme.

## Buddhisme i Japan

Mahayanabuddhismen kom til Japan fra Korea i 500-tallet e.v.t. Buddhismen blev forholdsvis hurtigt en anerkendt religion og smeltede sammen med de religiøse forestillinger og den praksis, der allerede var i Japan. Som i mange andre asiatiske lande, buddhismen blev bragt til, skete der en synkretisering i forhold til de lokale religioner. I mange år frem til Japans modernisering i sidste halvdel af 1800-tallet kunne det ofte være umuligt at skelne mellem, hvornår man havde med buddhisme at gøre, og hvornår det var de "traditionelle" japanske religioner. Således blev de mange lokale japanske guddomme ofte forstået som udgaver af det væld af himmelske bodhisattvaer, Mahayana er så rig på. Disse bodhisattvaer og guder blev forstået som beskyttere af det japanske folk og de japanske øer. Efter den koreanske buddhisme tog kinesisk buddhisme over som hovedinspirationskilde for de mange japanske buddhistiske retninger.

Buddhisme i Japan kaldes ofte "begravelsesbuddhisme", fordi det er i den forbindelse, de fleste japanere deltager i buddhistisk praksis. Kun 55 % af japanerne kalder sig buddhister, men 90 % bliver alligevel genstand for et buddhistisk begravelsesritual.

### TEKST 9

#### Håndbog for shinbuddist<sup>1</sup> præster: Regler vedrørende begravelser

1. Lige efter dødens indtræden opsøges præsten og "Pude sutraen"<sup>2</sup> fremsiges. Det døde legeme vendes således, at hovedet peger mod nord og ansigtet vender mod vest. På en sådan måde døde den historiske Buddha og også Shinran<sup>3</sup>, iflg. biografien *Godensho*. Den dødes ansigt dækkes med et hvidt klæde. Oplæsningen finder sted foran *butsudan*<sup>4</sup>, ikke foran den døde.
2. Afvaskning af den dødes krop.  
Liget vaskes rituelt førend det lægges i en kiste. Dette foretages i dag af en bedemand, men det blev traditionelt udført af et familiemedlem.
3. Rituel kronragning.  
En symbolsk kronragning for at markere at den døde er blevet en buddha (*hotoke*), og den døde bliver givet et dharma-navn (*homyo*<sup>5</sup>). Stærkt troende buddhister kan have et homyo i forvejen, nogle får endog et homyo som barn. Dette efterfølges af fremsigelsen af en kort hymne, de første vers af Shandaos Kuan Wu-Liang-Shou Ching Shu<sup>6</sup>. [...]

*Religioner i Japan, 2004*

1 Shinbuddhisme er en af retningerne inden for "Rene Land-skolerne", som vi skal møde på de følgende sider.  
2 Populær betegnelse for forskellige uddrag af sutraer og

hymner, som varierer fra sted til sted.

3 Shinran regnes som stifteren af shinbuddismen.

4 Buddha-altret i private hjem (se side 150).

5 *Ho* betyder læren (dharma) og *myo* navn.

6 Shandao (613-681), shinbuddhismens femte patriark, fra Kina.

Brug Durkheims religionsdefinition til at finde ud af, hvilke forestillinger og praksis der gør tekst 9 til religion.

Der er mange retninger inden for japansk Mahayanabuddhisme. Her skal vi møde Zen- og Rene Land-buddhismen.

### *Zen*

*Zen* betyder "meditation", hvilket fortæller om denne retnings primære praksisform. Zenretningerne regner Bodhidharma som deres grundlægger, her kaldet patriark. Bodhidharma var en indisk munk, der i 400-500-tallet kom til Kina og grundlagde zenbuddhismen ("chan" på kinesisk). Herfra nåede det Japan i slutningen af 1100-tallet. Zens fokus på meditation og streng disciplin gjorde den især populær i krigerklassen af soldater og samuraier. Op gennem Japans historie var zenklostrene således ofte befolket af krigermunke, der udviklede forskellige kampsportsgrene på grundlag af zenbuddhistiske forestillinger.

Zenbuddhismen er i forhold til andre buddhistiske skoler kendt for at lægge mindre vægt på helligskrifter og mere på praksis. Inden for zen er der også mange lægfolk, der blot benytter templerne uden at meditere. Ellers er zenbuddhismen kendt for sin praksis *zazen*, "siddende meditation", hvor man også kan meditere på en række tilsyneladende meningsløse historier eller spørgsmål, kaldet *koan*. En koan kan fx lyde: "Hvad er lyden af én hånd, der klapper?", eller når en elev spørger sin buddhistiske mester: "Hvad er Buddha?", og mesteren svarer: "Tørret lort."

Målet er, at den, der mediterer på disse paradoksale koaner, skal få nedbrudt illusionen om den ordnede verden, hvor alle fænomener er indrettet i relation til hinanden. Alt dette er jo ifølge buddhismen kun en relativ sandhed. Når man erkender dette, opnår man "den pludselige oplysning", *satori*, og erkender dermed den absolutte sandhed, altings tomhedsnatur.

Hvor zen for mange i Vesten er blevet synonym med japansk buddhisme, ser virkeligheden i Japan noget anderledes ud. For i Japan er zen en mindre retning inden for japansk buddhisme med kun ca. 3,3 mio. registrerede medlemmer.

*Zazen* begynder klokken fem. Tilbage i *zendoen* sætter munkene sig i lotus, og i halvanden time samler de al deres opmærksomhed i åndedrættet. Indåndingen og udåndingen. Efter lang tids træning falder kroppen og sindet til ro, og åndedrættet finder sin langsomst mulige rytme. I denne tilstand sker det, at munkene dører hen, og for at modvirke denne dødsøghed kan de med en håndbevægelse bede den øverste munk om fire stokkeslag midt på ryggen. På denne måde holder de sig lysvågne under hele *zazen*, og det er altafgørende.

Klokken syv er spisetid. Man sidder på knæene og taler ikke sammen under måltidet. I templet gør man én ting ad gangen. Man taler, når man taler, og spiser, når man spiser.

Hver munk har tre madskåle, som passer ind i hinanden. I den første får han risvælling, i den mellemste får han kålsuppe og i den mindste får han friske eller syltede grøntsager. Maden bliver budt rundt tre gange på en ganske bestemt måde, man samler hænderne foran sig, når man vil have mere, og bøjer sig når man har fået nok. Efter måltidet får alle lidt varmt vand i den største skål, og heri vaskes skåle og pinde. De sidste rester af maden drikkes sammen med vandet, for i templet går ikke et eneste riskorn til spilde, og ikke en eneste vanddråbe flyder forgæves.

Efter morgenmaden samles alle til te hos zen mesteren. Den ceremonielle grønne te tilberedes og serveres af *Nin-san*, som modtager særlig undervisning i denne svære kunst, der kan være målet for et livslangt studium. *Nin-san* udfører serveringen i én lang næsten svævende bevægelse, som først standser, når kopperne er samlet ind, vaskede og sat på plads. Ved denne lejlighed henvender mesteren sig til nogle af munkene eller novicerne, hvis han mærker, at der er brug for hans råd eller vejledning.

... Om formiddagen udfører hver munk sin del af det nødvendige arbejde i templet, og man skiftes til de forskellige gøremål. Det er ofte hårdt fysisk arbejde, og denne selvopretholdelse er *zazens* naturlige modpol.

Erkendelsen, som opnås under *zazen*, forsvinder, hvis man ikke udtrykker den i det praktiske liv, ligesom meningen med

### 35 Hverdag i zen-templet Daishuin

*Poul Erik Pilmann*

*Daishuin* er et lille *Rinzai Zen* tempel, som ligger ved bredden af *Oshidori* i *Ryoanji* i *Kyoto*. Der bor zen mester *Morinaga Roshi* sammen med fire munke og elleve novicer. Munkene er mesterens disciple, og de har lagt hele deres liv i hans hænder, mens novicerne kun har forpligtet sig til at leve i templet i en periode.

Dagene i *Daishuin* ligner hinanden. Det praktiske liv er nøje planlagt ofte helt ud i den enkelte bevægelse, og det giver munkene en ubegrænset frihed til at hellige hvert øjeblik handling hele deres opmærksomhed. Det er, hvad livet i templet drejer sig om.

Klokken fire om morgenen folder man sit soveunderlag sammen til en pude, klæder sig på og går over i *bondo*. Her leder zen mesteren sutra-recitationen i den første af dagens timer. Munkene sidder helt stille på knæ og fremsiger de buddhistiske belæringer som med én stemme i takt til hurtige klokkeslag.

det daglige arbejde forsvinder, hvis man ikke kan give udtryk for sig selv.

Zen mester *Pai-chang* (720-814), som grundlagde *zendo* traditionen, sagde det mere ligefremt og uden falbelader med klosterlivets første regel: En dag uden arbejde er en dag uden mad.

Dagens hovedmåltid er middagsmaden. I stedet for risværling spiser man løse ris, ellers er maden den samme som om morgenen. Det kan synes ensformigt for en udenforstående, men måltiderne er ernæringsmæssigt velafbalancerede og vel-smagende, for de er tilberedt med den allerstørste omhu og med respekt for de råvarer, som er til rådighed.

Når alle er færdige, fordeler den øverste munk aktuelle arbejdsopgaver, som falder uden for det daglige program. Undervejs hengiver han sig til sin store svaghed; han elsker at drille. Engang spurgte han *San-san*, om han havde husket at vande tomatplanterne. *San-san* er nemlig meget ærekær, når det stikker ham, og han glemmer aldrig at vande tomatplanterne. *San-san* lo og vuggede med hovedet, for han er nemlig også meget godmodig, og svarede at tomatplanterne snart ville vokse øverste munk over hovedet.

Klokken fem er badetid. Klosterreglerne foreskriver, at munkene holder kroppen og sindet fri for urenheder, og med dette for øje skal de vaske dagens snavs af sig med krop og sind i en forbindelse så tæt som hudens møde med vandet.

Efter afvaskningen glider de stille ned i fællesbadet, som *Do-san* har opvarmet af træaffald og nedfaldne blade med en sådan åndsnaerværelse, at vandet når den ideelle temperatur, i det øjeblik de sidste grene holder op med at gløde, og med samme åndsnaerværelse prøver munkene at opleve vandet som vand og ikke kun velgørende varmt og flydende.

Aftensmåltidet er ganske let og består hovedsagelig af tiloversbleven mad fra middagen. Mange af munkene rører næsten ikke maden, for det er bedst, at maven ikke er fyldt med mad til den kommende aftenzazen.

*Zazen* er klokken syv. Tilbage i *zendoen* sætter munkene sig i lotus, og i to timer samler de al deres opmærksomhed i åndedrættet. Indåndingen og udåndingen. Meget, meget langsomt og uden nogen anstrengelse trækker de vejret gen-

nem næsehulen ned i bunden af bughulen, og lader det endnu langsomt flyde tilbage gennem kroppen og ud gennem næsehulen.

En aften sagde zen mesteren til mig: Når du indånder, indånder du hele universet, og når du udånder, udånder du hele universet. Du er ikke alene.

Klokken halvt om aftenen folder munkene deres *zazen-pude* ud til en seng, klæder sig af og lægger sig til at sove.

Den mindre velvillige lærer kan måske efter at have læst denne beskrivelse af livet i *Daishuin* få opfattelse af, at zen træningen er en rigid blanding af asketisme og selvpineri. Min oplevelse af livet i *Daishuin* var en ganske anden. Munkene i templet er ikke i gang med at sone synder eller plage livet af sig. De er derimod i gang med en zen buddhistisk præsteuddannelse, som i løbet af forbavsende kort tid giver dem et iøjnefaldende fysisk og psykisk velvære, der mest tydeligt kommer til udtryk i en stærk tingslig uafhængighed og i en spontan kærlig og kreativ personlighed. Præsteuddannelsen fortsætter i zen klostret, hvor disciplinen er langt strengere end i templet, nogle kalder det zen buddhismens spirituelle drivhus, og i sidste instans skal uddannelsen føre til opnåelsen af en fuldkommen bevidsthed. Zen mestre lader som regel mindre oplyste mennesker om at forvirre begreberne ved at beskrive denne bevidsthed. Det er ikke uden grund, at bøger og skrivelser er bandlyst i zen klostret. Man får meget lidt ud af at læse om zen, i forhold til hvad blot tyve minutters *zazen* hver morgen kan bringe af forståelse om dette emne.

Eller som en zen mester engang sagde: Den finger, der peger på månen, skal ikke forveksles med månen.

35. Tidsskriftet *Stupa*, 1980, nr. 3.  
zendo: meditationshal.  
hondo: recitationshal.

Japan s. 116-119

# SPØRGSMÅL TIL

## ÅVERDAG I ZEN-TEMPLET DAISHUIN.

Poul Erik Rilmann.

1. Hvad er forskellen på munkene og novicerne?
2. Hvordan kan planlægning give ubegrænset frihed?
3. Hvorfor står man så tidligt op?
4. Hvad er en sutra?
5. Hvad er zazen?
6. Hvad opnår man ved at koncentrere sig om åndedrættet?
7. Hvad er stokkens rolle?
8. Hvorfor taler man ikke under måltidet?
9. Kommenter maden og måltidet. Hvordan spiser I?
10. Hvordan drikker I te/kaffe?
11. Hvad er det praktiske arbejdes formål?
12. Hvordan er forholdet mellem krop og sind?
13. Hvordan oplever man vand som vand?
14. Hvad er målet for præstevuddannelsen?
15. Forklar den sidste sætning i teksten.

### 34 Nogle zen-historier

#### c. *Lyden af én hånd*

Kennin-templets mester var Mokurai, Den stille Torden. Han havde en lille protegé, Toyo, som kun var tolv år gammel. Toyo så de ældre disciple besøge mesterens rum hver morgen og aften for at få instruktion i sanzen eller personlige råd; herunder fik de koan'er for at standse sindets vildveje.

Toyo ønskede også at være med til sanzen.

»Vent lidt,« sagde Mokurai, »du er for ung.«

Men drengen stod fast ved sit ønske, og til sidst gik læreren med til det.

Om aftenen stod den lille Toyo ved den afvalte tid på tærskelen til Mokurai's sanzen-værelse. Han slog på gongongen for at vise sin tilstedeværelse, bukkede tre gange for at vise respekt uden for døren og satte sig i underdanig tavshed over for mesteren.

»Du kan høre lyden af dine to hænder, når du klapper,« sagde Mokurai. »Lad mig nu høre lyden af én hånd.« Toyo bukkede og gik til sit værelse for at overveje dette problem. Fra sit vindue kunne han høre geishaernes musik. »Åh, nu har jeg det!« udbrød han.

Næste aften, da læreren bad ham om at vise lyden af én hånd, begyndte Toyo at spille geishaernes musik. »Nej, nej,« sagde Mokurai. »Det duer slet ikke. Det er ikke lyden af én hånd. Du har slet ikke fat på det.« Toyo tænkte, at det kunne være, musikken forstyrrede ham og flyttede til et stille sted. Han mediterede igen. »Hvad kan lyden af én hånd være?« Tilfældigvis hørte han noget vand dryppe. »Jeg har det,« tænkte Toyo.

Næste gang Toyo trådte frem for sin lærer, efterlignede han dryppende vand.

»Hvad er det?« spurgte Mokurai. »Det er lyden af dryppende vand, men ikke lyden af én hånd. Prøv igen.«

Forgæves mediterede Toyo for at høre lyden af én hånd. Han hørte vindens suk. Men han forkastede den lyd.

Han hørte en ugles skrig. Det duede heller ikke.

Lyden af én hånd var ikke græshoppernes musik.

Mere end ti gange besøgte Toyo Mokurai med forskellige lyde. Alle var forkerte. I næsten et år grublede han over hvad lyden af én hånd kunne være.

Til sidst gik lille Toyo ind i sand meditation og transcenderede alle lyde. »Jeg kunne ikke samle flere,« forklarede han senere, »så jeg nåede den lydløse lyd.«

Toyo havde opfattet lyden af én hånd.

34. Paul Reps: *Zen Flesh*. Zen Bones, Penguin, 1984, s. 16, 23, 34, 38, 58 og 44. Denne bog bygger på 3 samlinger fra beg. af dette årh. Traditionen med at fortælle historier om religiøse lærere og disciple går inden for buddhismen helt tilbage til Buddha selv. Alle de her valgte historier forgår i japansk regi, til forskellige tider.
- c. Sanzen: en privat samtale ml. en zen-mester og en elev.

*Om at udgive de hellige sutra-tekster*

Tetsugen, en ivrig tilhænger af zen i Japan, besluttede sig til at udgive sutraerne, som på den tid kun var tilgængelige på kinesisk. Bøgerne skulle trykkes på træblok i et oplag på syv tusinde, et enormt foretagende. 1

Tetsugen begyndte med at rejse omkring og indsamle gaver til sit formål. Nogle få sympatisører gav ham hundrede guldstykker, men for det meste fik han kun småmønt. Han viste hver giver samme taknemmelighed. Efter ti år havde Tetsugen nok penge til at begynde sit foretagende. 5

Netop da skete det at Uji-floden svømmede over. Derefter blev der hungersnød. Tetsugen tog de penge, han havde samlet til bøgerne, og brugte dem til at redde andre fra at dø af sult. Så begyndte han igen at samle penge ind. 10

Adskillige år efter udbredte en epidemi sig i landet. Tetsugen gav igen det, han havde samlet, bort for at hjælpe sit folk. 15

For tredje gang begyndte han sit arbejde, og efter tyve år var hans ønske opfyldt. De trykblokke, der blev anvendt til den første udgave af sutraer, kan endnu i dag ses i Obakuklostret i Kyoto. 20

Japanerne fortæller deres børn, at Tetsugen lavede tre udgaver af sutraerne, og at de to første, usynlige udgaver endog overgår den tredje.

Paul Reys: Zen Flesh. Zen Bones, Penguin, 1984,

Japans religioner i fortid og nutid s. 115-116

# Haiku-digte

## hvad er det?

Klassiske haiku er korte digte på 17 stavelser, som fordeles på tre linjer med 5-7-5 stavelser.

Kunsten at skrive haiku-digte stammer fra Japan. Et japansk haiku-digt skal overholde en bestemt form, som udgangspunkt bestående af 17 skrifttegn fordelt på tre grupper med hhv. fem, syv og fem tegn = stavelser (men det overholdes ikke altid i oversættelser, se blot nedenfor). Den første store haiku-mester hed Basho. Han levede fra 1644 - 1694. Hans berømteste haiku lyder sådan på japansk:

*Furuike ya  
kawazu tobikomu  
mizu no oto.*

Her er nøjagtigt 17 stavelser. Hans-Jørgen Nielsens oversættelse lyder:

*En gammel dam  
En frø springer  
Plask.*

**Haiku skal indeholde natur og skal foregå i nutid.**

Der er også indholdsmæssige regler, nemlig at der skal være et stykke konkret natur beskrevet. Det er altså små naturdigte. De handler om noget, man oplever med sine sanser: ser, hører, føler, lugter eller smager. Ifølge traditionen skal et haiku indeholde noget om årstiden: en blomst, et dyr eller en bestemt slags vejr.

Årstider kan være med til at udtrykke en stemning. Forår kan handle om barndom og ungdom. Vinter passer til alderdom og død. Haiku er også antydningens kunst.

De foregår i nuet og beskriver en begivenhed, som når man "fanger en situation" med sit kamera. Et haiku kan være sammensat af ét eller flere billeder, og disse billeder skal være beskrevet så godt, at de står helt skarpt for læseren. Tit er der to billeder, der står i forbindelse med hinanden eller danner kontrast, som når to begreber sættes op mod hinanden, f.eks. noget uforanderligt og noget, der forandrer sig: ro - bevægelse. Der kan også være et tredje billede, som belyser de to første på en ny og overraskende måde.

De fleste mennesker kan lære at lave haiku, men at skrive et godt haiku er en vanskelig kunst. I de bedste haiku kan der ikke ændres eller fjernes ét eneste ord, uden at hele digtet bryder sammen. I vore dage digtes der haiku over det meste af verden. Der arrangeres haiku-konkurrencer, udgives haiku-årbøger og findes et utal af hjemmesider på Internettet om haiku.

Et haikudigt af Niels Kjær:

*Solen opdager  
10.000 diamanter  
I det våde græs*

Kilder, bl.a.

<http://www.sys-matthiesen.dk/cm150/>  
Wikipedia, den frie encyklopædi

## 37 Ti haiku-digte

37. Hans-Jørgen Nielsen: Haiku. En introduktion og 150 gendigtninger, 1963, nr. 3, 12, 15, 21, 69, 96, 97, 122, 136, 144. - Nr. a-d er skrevet af Basho (1644-94), e af Buson (1715-83), f-g af Issa (1763-1827), h-i af Shiki (1866-1902) og j af Shikis elev Toshi.

Hans-Jørgen Nielsen (f. 1941): dansk forfatter og kritiker. Han »gendigter« (og overfører hermed digtenes poetiske kvalitet til dansk) i disse oversættelser, fx overholder han ikke reglen om at der skal være tre vers pr. digt med hhv. 5, 7 og 5 stavelser. Som eksempel kan vi anføre at det berømte nr. d (en gammel dam -) på japansk hedder: Furu ike ya! / Kawazu tobikomu, / Mizu no oto (den sidste linie, af Hans-Jørgen Nielsen gengivet: Plask! betyder egentlig: Vandets lyd).

»Bananplante og frø, med et haiku-digt«. Af abbed Sengai (1750-1837). Privat samling, Tokyo. Tegningen/digtet er en »parodi« på Basho's (1644-94) berømte haiku-digt, tekst 37d. Basho betyder »bananplante«, og Sengai lader sit haiku-digt lyde således (i frøens mund): »Hvis der var en dam her/ville jeg springe i/og lade Basho høre plasket«.



31

a  
Bjerget i  
regndis

Hyllet dets  
skønhed

Ikke til at  
rokke

b  
Tempelklokken  
dør hen

Blomsternes  
dufte

Kimer videre

c  
Lysende  
blomst  
i vejkanthen

Hesten  
har  
ædt den

d  
En gammel  
dam

En frø  
springer

Plask

e  
Templets  
klokke

En sommerfugl

Sovende  
i hvile

f  
Tågen  
er tyk

En ko  
dukker  
frem

Muh

g  
Buddhas  
kæmpenæse

Herfra  
fløj

En svale  
ud

h  
Templets  
klokke

En  
ildflue

Glødende  
i hvile

i  
Havens jord  
snehvid

En herreløs  
kat sked

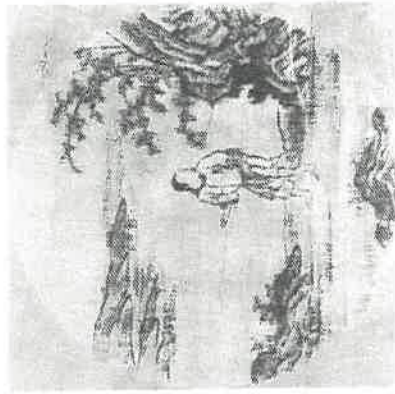
Netop dér

j  
Nyfalden  
sne

Uvedkommend  
Forbydes  
adgang

De 10 kohyrdebilleder.

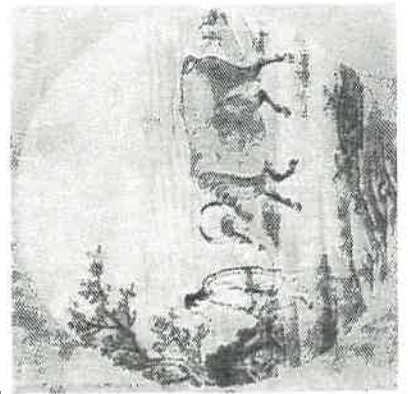
- 1 Koen søges.
- 2 Sporene ses.
- 3 Koen findes.
- 4 Koen fanget.
- 5 Koen hjemføres.
- 6 Det går godt.
- 7 Koen er glemt.
- 8 Alt er glemt.
- 9 Tilbage til kilderne.
- 10 Ud i verden.



1



3



5



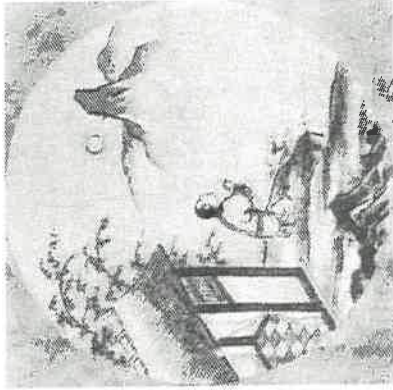
2



4



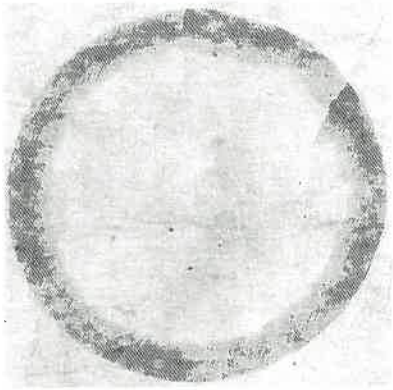
6



7



9

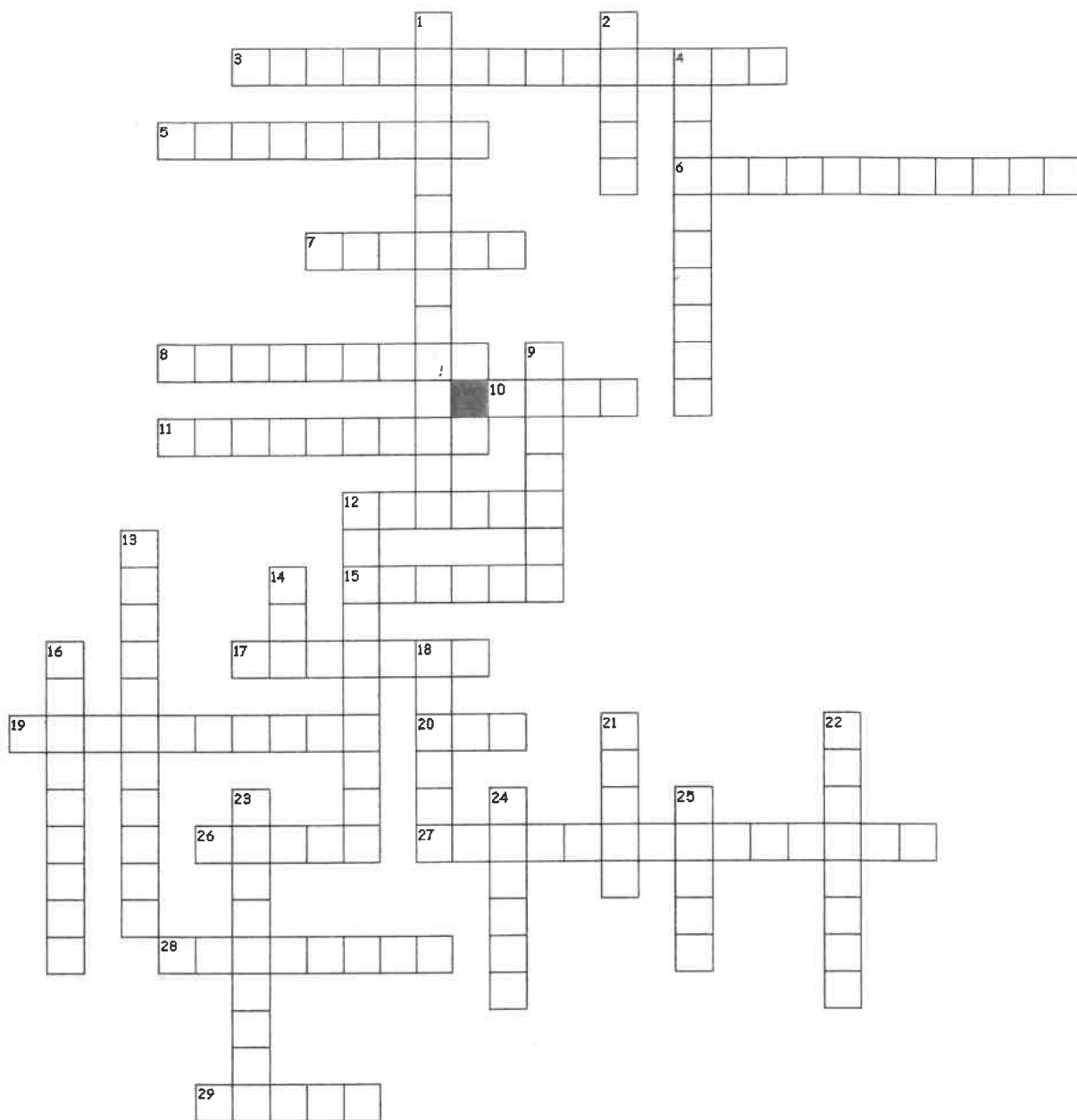


8



10

# Buddhas lære og retningerne



## Across

- 3. de tre tilflugter
- 5. diaman-fartøjet
- 6. den har otte led eller trin
- 7. betyder fejlagtig bestræbelse/lidelse
- 8. en gris
- 10. et ord for åndelig leder
- 11. de ældstes lære
- 12. hellige ord og sætninger
- 15. Buddhas lære
- 17. ikke-jeg
- 19. et billede på Buddhas lære
- 20. en slange
- 26. rettesnor
- 27. en populær bodhisattva
- 28. det store fartøj
- 29. en ophøjet munk

## Down

- 1. den bedste genfødselsverden
- 2. en hane
- 4. religion som har shamaner
- 9. billedlig fremstilling af universet
- 12. buddhismens centrale ritual
- 13. et oplyst menneske
- 14. traditionel tibetansk religion
- 16. tre kurve
- 18. vigtig for udbredelsen af buddhismen
- 21. et andet ord for åndelig leder
- 22. det lille fartøj
- 23. der er fire og de er ædle
- 24. munkeordenen
- 25. jeg

