

3.2 Ritualer

3.2.1 Meditation

Meditation er det ritual, der for mange bedst forbindes med buddhismen. Der er mange forskellige former for meditation, og mange teknikker man kan bruge for at søge at opnå nirvana. Meditation er et ritual, der ofte foregår i siddende stilling, og involverer hele kroppen, især er det vigtigt at arbejde med sin vejtrækning.

Buddhistisk meditation er ofte opdelt i to praksisser, *samatha* og *vipasyana*. Gennem *samatha*-meditation søger buddhisten at opnå "fuld opmærksomhed / årvågenhed", det der på nudansk kaldes "mindfulness". Sammen med *vipasyana*-meditation, der skal give "indsigt", tænkes den mediterende at kunne arbejde på at opnå nirvana.

Man kan koncentrere sin meditation på en af flere forskellige ting, fx Buddha, en bodhisattva med særlige egenskaber, en særlig religiøs sætning, eller en religiøs genstand. Gennem meditation forsøger man at ophæve sit illusoriske jeg og "smelte sammen" med det, man mediterer på. Man forsøger at blive lig sit meditationsobjekt. Det er altså et forsøg på at overskride den dualisme, der opdeler samsaras verden i subjekt og objekt, forskellen mellem "du" og "jeg". Lykkes det den mediterende at ophæve de begreber, har han eller hun opnået en tilstand af ikke-dualisme. Og denne ikke-dualisme er jo, iflg. buddhismen, den egentlige, begrebsløse virkelighed, nirvana.

Øvelse 2 - Buddhistisk praksis

- Vis med eksempler, hvorfor nedenstående tekst (citat 1) er en god kilde til buddhisme – dvs. hvilke centrale buddhistiske begreber omhandler teksten?
- Hvordan ville du analysere meditation som et ritual? Hvilke metoder har du lært i undervisningen? Prøv at anvende det til at analysere meditation som et ritual.

Citat 1: Meditation

Gennem meditation lærer man sit sind at kende. I Østen har man igennem århundreder benyttet meditation til at berolige sindet, udvikle koncentration og indsigt. De senere år har meditation også spredt sig til Vesten, og bruges på mange måder og med forskellige formål. Videnskabelige undersøgelser har påvist gavnlige virkninger ved meditation, og der findes mange tilbud til dem, der ønsker at meditere for at slappe bedre af og være mere tilstede i nuet.

De buddhistiske meditationer indeholder også dette, men har desuden et andet mål: De hjælper den praktiserende til at opnå befrielse og erkende sindets natur. Befrielse er det første store mål på den buddhistiske vej. Befrielse betyder, at man erfarer, at krop, tanker og følelser er i stadig forandring, og derfor ikke kan udgøre et virkeligt "jeg". Med denne indsigt føler man sig ikke længere som skydeskive, når der opstår problemer i ens liv.

Når man har opnået befrielse er erkendelsen det næste skridt. Dette er erfarings af, at der ikke findes nogen egentlig adskillelse mellem den, der oplever, det, der opleves og oplevelsen selv. I erkendelsen af sin sande natur er sindet spontant og ubesværet til stede i alt.

Enhver meditation starter med beroligelse af sindet. Når vores sind er beroliget, erfarer vi med større klarhed indre og ydre fænomener. Vi forstår bedre vores egne sindstilstande, og behøver derfor ikke være afhængige af dem. Vi forstår også bedre andre væsener og er opmærksomme på, hvordan vi kan hjælpe dem på den mest gavnlige måde.

Ved beroligende meditation koncentrerer man sig på noget. Det er første skridt i ens udvikling og en nødvendig basis, både for gennemtrængende indsigt og en dybdegående praksis.

Andet niveau af meditation er opnåelse af indsigt. Her har man ikke længere nogen form at koncentrere sig om, og vi sigter efter direkte oplevelse af sindet. Ved at være bevidst uden noget objekt at være bevidst om, opstår indsigt og forståelse spontant.

[..]

Karma Kadjy Skolen/Buddhistisk Center København - Meditation, buddha.dk.

3.2.2 Bøn og offer



Munke går deres daglige morgenrunde ved solopgang for at få mad og andre fornødenheder af kægfolk. Lægfolkene får god fortjeneste ved at give denne offergave.

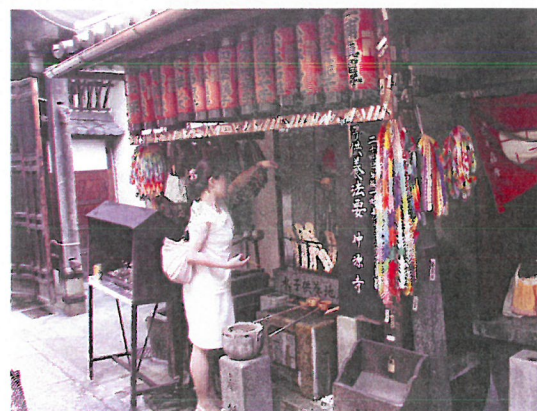
Det er dog kun en lille del af verdens buddhister, der mediterer for at opnå nirvana. De fleste buddhister vil udføre diverse fortjenstgivende vedligeholdelsesritualer, der har til formål at forbedre karmaen og opnå en lidt bedre genfødsel. De mest almindelige buddhistiske ritualer er bøn og offer. Sådanne ritualer kendes under sanskritordet puja, som betyder "at ære" eller "tilbede". Dette kan gøres enten alene eller i fællesskab.

Det vigtigste daglige ritual vil ofte være at recitere "Tilflugten til de Tre Juveler" Buddha, Dharma og Sangha foran statuer af Buddha eller bodhisattvaer, foran hjemmealteret, eller ved stupaer. Man kan fremsige bønner med private ønsker, men ofte vil buddhistiske bønner være helligtekster, der reciteres, eller "chantes", fra bønnebøger. Man kan også recitere mantraer, der er korte, hellige sætninger, der tænkes at indeholde ekstraordinære kræfter.

En bøn er som regel altid ledsaget af et offer. Dette møder man i alle religioner; for bøn og offer kan forstås som et socialt udvekslingsforhold mellem den, der beder, og den, der bedes til. Man giver noget for at få noget igen. Men offertanken kan også forklares ud fra de buddhistiske forestillinger. Begrebet dana, gavegivning, er centralt i buddhismen. Ved at give noget af sine ejendom til andre, viser man også, at ens jeg ikke er vigtigt, og slet ikke de materielle ting, som jeg'et kan have tilknytning til.

Ofringerne vil være ting, der skal glæde sanserne, det kan være symbolsk mad (ofte frugt), bade- og drikkevand, mælk, te, røgelse, blomster, lys, silketørklæder, musik, eller penge til templet.

En vigtig dana-gavegivning for lægbuddhister er at give munkene, som jo ikke må eje noget, mulighed for at opretholde deres religiøse asketiske liv til gavn for hele det buddhistiske fællesskab. Derfor ser man i mange buddhistiske lande tiggermunke gå morgenrunder ved solopgang, hvor de modtager mad og andre fornødenheder af lægbuddhisterne.



En japansk kvinde beder en bøn foran bodhisattvaen Jizo, og offer vand til Jizo ved at hælde det over ham.