

Centrale ritualer i Nichiren Buddhisme i Soka Gakkai

Praktiseringens elementer - At chante Nam-myoho-renge-kyo, gøre gongyo, studie og handling

At chante Nam-myoho-renge-kyo

Den daglige praktisering morgen og aften udføres som regel i vores eget hjem. Den består dels af gentagende at chante Nam-myoho-renge-kyo, og dels af at recitere de to vigtigste kapitler fra Lotus Sutraen kaldet 'at gøre gongyo',

Enkelt sagt betyder Nam-myoho-renge-kyo, at jeg hengiver mig til universets oprindelige lov, eller sætter mit liv i rytme med universets livsrytme. Oversat kort: "Jeg hengiver mig til den mystiske lov om årsag og virkning gennem vibration"

Gongyo

Gongyo betyder 'ihærdig praktisering'. I begyndelsen synes de fleste, at det er svært at gøre gongyo. Det kræver altid en indsats at gøre en 'god gongyo'. En af gongyos funktioner er at klargøre os selv, fokusere vores sind og forberede os til den primære praktisering, som er at chante Nam-myoho-renge-kyo. Når vi første gang prøver at chante, er det nok mere ud fra tillid end egentlig tro, men den handling, der ligger i at forsøge sig og gøre sit bedste, er en troshandling, og den vil give en effekt. Vi praktiserer ud fra denne tillid og kan på den måde 'afprøve' buddhismen. Således kan tro og overbevisning vokse i takt med, at vi får vore egne erfaringer med praktiseringens kraft.

Studie og handling – at omsætte det i livet

Det at studere den buddhistiske lære er et vigtigt aspekt af at fordybe vores tro og forståelse. Buddhismen er ikke fortalende for 'blind tro'. Det er derimod et vigtigt element af vores praksis løbende at studere og søge forståelse gennem dialog.

Buddhismen erkender, at eftersom alt liv er forbundet på et dybt plan, er det umuligt at opnå sand og vedvarende lykke adskilt fra andre mennesker. Vi praktiserer derfor både for os selv og for andre. Med andre deler vi vores erfaringer, om hvordan vi udvikler og ekspanderer vores liv gennem Nichiren Buddhismens lære. Særligt på de lokale gruppemøder, som er tænkt som et forum, hvor folk med alle baggrunde kan mødes og frit udveksle deres erfaringer og synspunkter og opmuntre hinanden. Du behøver ikke begynde at praktisere for at deltage i et gruppemøde. Er man blot det mindste interesseret, er gruppemødet et godt sted at finde ud af mere om buddhismen, eftersom buddhismen her udtrykkes og formidles på en helt konkret måde af medlemmer, der bruger læren og praktiseringen i deres hverdag.

På et individuelt plan er målet at forbedre vores liv. Der refereres ofte til begrebet 'menneskelig revolution'. Buddhismen er ikke moraliserende, så menneskelig revolution er ikke selvopofrelse eller selvfornægtelse. Det er snarere en forandringsproces, hvor vi opdager og arbejder for at transformere de aspekter i vores liv, der skaber lidelse for os selv og for andre. Én persons menneskelige revolution kunne være at prøve at overkomme en iboende doven natur, mens det for en anden kunne være at lære, hvordan man slapper af og nyder sit liv. Eller nogle mennesker

søger måske at rette deres menneskelige revolution mod at ændre deres tendens til at dominere andre. Andre prøver at ændre en livstendens, der gør, at de mangler selvtillid og lader sig dominere. Hvad der er menneskelig revolution for den enkelte bliver tydeligt efterhånden, som ens praktisering tager form og skrider frem.

Fordele ved at praktisere

For at få øje på fordelene og effekten af den buddhistiske praktisering opfordres vi til at sætte mål eller tage en beslutning, for noget vi gerne vil opnå i vores liv. Det er faktisk ikke nødvendigt at have tro på Nam-myoho-renge-kyo for at begynde at praktisere. Tro udvikler sig, efterhånden som vi begynder at se konkrete beviser i vores liv.

At chante Nam-myoho-renge-kyo, er at vække vores iboende kapacitet; vores styrke, mod og visdom snarere end at appellere til ydre kræfter. Vi beder måske for en løsning på et problem, som vi selv, vores venner, familie, land eller verden står overfor. Med daimoku frembringer vi så visdom fra buddhatilstanden i vores eget liv, hvilket gør, at vi får en øget bevidsthed om og indsigt i de udfordringer vi står i. Nogle gange viser løsningen sig ikke umiddelbart, men vi oplever måske håb og beslutsomhed vælde frem i vores liv. Hvis vi fortsætter på den måde med at praktisere og handle og leve i vores hverdag, vil en værdifuld løsning helt sikkert vise sig, ofte en meget bedre end vi umiddelbart havde kunnet tænke os til.

Nichiren Buddhisme tilstræber ikke fornægtelse af begær. Den anerkender snarere, at begær er en stærk motiverende kraft i livet. I mange tilfælde er alt, hvad der adskiller os fra opfyldelsen af vores begær, en bestemt mangel på rytme: at være på det forkerte sted på det forkerte tidspunkt og sige det forkerte på det forkerte tidspunkt. Når vi begynder at chante, vil vi ofte se et umiddelbart bevis i form af et bestemt ønske, der bliver opfyldt. Dette er et naturligt resultat af at [sætte vores liv i rytme med universet](#) ved at udføre praktiseringens tre grundelementer: tro, praktisering og studie. Mange giver udtryk for tvivl omkring dette første bevis og affejer det med at være et rent tilfælde. Hvis man fortsætter praktiseringen, vil man imidlertid opleve, at denne første erfaring efterfølges af mange andre 'tilfælde'. Og bliver man ved med at praktisere, vil man gradvist begynde at opdage den dybere indvirkning af denne dybtgående filosofi på ens liv.

Fordelene ved at praktisere kan deles ind i to kategorier, de [synlige og de usynlige](#). Det er selvfølgelig dejligt at få synlige fordele i form af forbedrede livsomstændigheder. Praktiseringens varige fordele er imidlertid af den usynlige slags. Hvilket betyder grundlæggende ændringer i vores livstilstand, som et resultat af at vi 'revolutionerer' vores liv. Vi oplever mere og mere, at vi er på det rigtige sted på det rigtige tidspunkt', at vi er i rytme med universet, med vores omgivelser og vores ønsker for livet. Vi ændrer på den måde vores skæbne eller karma.

Mange mennesker fortæller, at selv om deres praktisering i begyndelsen måske var selvcentreret og rettet mod personlig tilfredsstillelse, så oplevede de efter et stykke tid at grave dybere i livet for at opdage og ønske at ændre de mere fundamentale kilder til lidelsen i deres liv. Andre fortæller at de oplever, at de retter sig meget mere udad mod verden og andre mennesker. Efterhånden som vi fortsætter, opdager vi tilmed, at det at praktisere for andre er et meget effektivt middel til at skabe forbedringer i vores eget liv. Ved at udvikle vores omsorg og medfølelse for andre i det

omgivende samfund, begynder vi at tappe buddhatilstandens kraft, som er ét med universets uendelige kraft.