

Ritualer i brug i Øsal Ling

Tibetansk Buddhismen indeholder et væld af ritualer og ritualistiske meditationer. I det følgende har vi prøvet kort at beskrive nogle få, der er væsentligst i Øsal Lings regi.

Traditionelt tibetansk buddhistisk 'tilflugts-ritual'

Lakha Lama, nonnen ani Tenzin og besøgende lamaer har flere gange givet 'tilflugt' – dvs. udført det buddhistiske ritual, hvor man erklærer, at man er buddhist og dermed en del af en levende tradition der går tilbage til Buddha selv. Ritualet svarer til den kristne konfirmation, blot at man her ønsker at sige ja til at følge de leve-anvisninger, der fremlægges i Buddhas Lære.

Ritualet består af fremsigelse af bønner og ønsker. Herefter gentager man tilflugts-erklæringen med navns nævnelse tre gange efter den lama, der udfører ritualet, og til sidst klippes en lille tot hår af, der bliver hos læreren eller klostret. Den nye 'buddhist' får som regel tildelt et tibetansk buddhistisk navn og får forklaringer på de mest grundlæggende anvisninger, man følger som buddhist.

Tilflugtsbøn og tilegnelsesbøn

Alle tibetansk-buddhistiske aktiviteter i Øsal Ling benytter traditionelle bønner som start og afslutning.

Det vil næsten altid være en tilflugtsbøn til at begynde med, hvor man sætter sin lid til buddhaen, hans lære og fællesskabet af praktiserende, og derefter udvikler "bodhicitta", det oplyste sind og intentionen om at hjælpe alle væsener til oplysning.

Som afslutning en tilegnelsesbøn hvor deler den gavn man har opnået i praksisen med alle væsener i et ønske om at de kan blive frigjort for lidelse. Her følger de danske tekster til den tilflugtsbøn og tilegnelsesbøn der mest almindeligt bruges i Øsal Ling

Tilflugt (forfattet af den store mester Atisha, der levede år 982–1054 og var med til at bringe buddhismen til Tibet);

I Buddha, I Læren og I gruppen af fortrinlige praktiserende

tager jeg tilflugt indtil oplysningen er nået.

Må jeg i kraft af fortjenesten ved at udøve gavmildhed og de andre paramitaer

udvinde buddhatilstanden for at gavne væsener.

Tilegnelse:

Ved fortjenesten af dette må alvished opnås,

så fjenden – alle fejltagelser – overvindes

og alle væsener befries fra tilværelsens hav

med dets piskende bølger – fødsel, aldring, sygdom og død.

Tjenresig puja

Vi laver Tjenresig puja hver søndag. Erfarne buddhister leder den og giver uddybende forklaringer. Puja er en traditionel form for praksis, hvor man synger/chanter en tekst samtidigt med at man visualiserer Buddhaaspektet, i dette tilfælde Tjenresig. Han er en Buddha, der står for kærlighed og medfølelse og man siger bønner og mantraer til ham.

Først opbygger man en visualisering og påkalder sig denne Buddha og beder til ham eller hende, man siger bl.a. *Den Syvgrenede bøn*, der også bruges i mange andre praksisser.

Senere visualiserer man, at man smelter sammen med aspektet og at man selv og alle andre bliver til denne Buddha. Fordi det er en tantrisk praksis, ses alt som værende helt rent, ligesom i Tjenresig's sfære.

Midt i ritualet siger man i dette tilfælde mantraet: *OM MANI PEME HUNG*, (hvis essens er kærlighed og medfølelse), f.eks. 100 eller 1000 gange og tæller via sin bedekrans, som kaldes en 'Mala'. Derefter kommer en fase, hvor hele verden visualiseres blive til lys og derefter til 'tomhed' og opstår igen. Formålet er, at se alt som værende forgængeligt og ikke-solidt.

En puja er en hyldelse til det pågældende aspekt eller til andre Buddha-aspekter eller til store mestre - med et ønske om en øvelse i, at blive ligesom dem.

Ngøndropraksis

forskolen eller 'Den Forberedende Praksis', er indenfor flere af de tibetansk buddhistiske skoler en nødvendighed at gennemgå, før man kan gå videre og får tildelt de individuelle 'højere' praksisser af sin rodlærer.

Øsal Ling har flere gange haft undervisning i Ngøndro, og der er en også gruppe af praktiserende der jævnligt mødes om Ngøndroen i Øsal Ling

Der findes Ngøndro-praksisser i alle de fire tibetansk buddhistiske hovedskoler og en stor del af dem er det samme indhold med nogle variationer. Disse skal efter den gamle tradition udøves min. 111.111 gange hver, før man kan siges at have lavet sin første Ngøndro, (nogle praktiserende laver flere gange Ngøndro, da disse øvelser også kan blive til ens hovedpraksis, da de siges at kunne føre én til den fulde erkendelse af sidnets natur).

Disse praksisser har til formål at rense forhindringer væk for eleven og at opnå visse udviklede tegn og færdigheder.

Først mediterer man på *De Fire Tanker der vender Sindet mod Dharma'en*, (Buddhas Lære), der består af kontemplation over:

1. Værdien af et kostbart menneskelegeme,
2. Død og forgængelighed,
3. Karma – årsag og virkning,
4. Livshjulets smerter og lidelser.

Derefter laver man som regel én praksis af gangen indtil man i løbet af en periode på uger, måneder eller år har lavet denne ene praksis min. 111.111 gange.

1. Praksis er at lave 'glidefald' imens man 'tager tilflugt' og siger en tilflugtsbøn. Et glidefald består i, at man samler hænderne foran hjertet, fører dem samlet op til 'krone-chakraet' (et punkt midt ovenpå hovedet), derefter evt. til 'pande-chakraet' ud for panden, så til 'hals-chakraet' og til sidst til 'hjerter-chakraet'. Derefter bøjer man sig ned og lægger sig fladt ned på maven med ansigtet mod jorden og med armene strakt over hovedet - stadig samlet i retning hen mod alteret.

Alt imens visualiserer man et 'tilflugtstræ' foran sig: et træ med alle mestrene rundt om og ens rodlama i form af den blå Buddha Vajradhara (sanskrit) / Dorje Thang (tibetansk) i midten.

Der er flere tilflugtsobjekter i træet, heriblandt, Buddha, Dharma og Sangha, (Buddha, hans Lære og dem som praktiserer den – også kaldet for 'De Tre Juveller').

Den vigtigste i denne sammenhæng er dog midterfiguren – ens rodlærer der æres højest, fordi han eller hun er ens legemliggjorte repræsentant for Buddha i dette liv.

Imens man bøjer sig, visualiserer man også, at man bøjer sig sammen med alle levende væsner: ens forældre er med, alle venner, alle fjender og alle andre. Imens siger man følgende bøn på tibetansk:

'I kærlige rodlama og alle de strålende og hellige lamaer tager vi tilflugt. I alle Jidam mandalaernes mange aspekter tager vi tilflugt. I alle Buddhaerne tager vi tilflugt. I den hellige Lære tager vi tilflugt. I alle de ædle praktiserende tager vi tilflugt. I alle de tapre (Dakaerne) og i himmelvandrene (Darkinierne), i Lærens mange beskyttere, der har visdomsøjet, tager vi tilflugt'.

Når man har lavet de glidefald man har sat sig for i den enkelte session (f.eks. 108), så beder man nogle ønskebønner og slutter af med at visualisere, at tilflugtstræet opløses del for del. Derefter strømmer al lyset ind i rodlamaen i midten, som ligeledes opløses i lys, der siver ned igennem én selv i 'krone-chakraet' øverst på ens hoved. Til sidst bliver man selv til lys og man føler sig ét med tilflugten og hviler i naturlig ro uden begreber.

Praksissen har til formål at åbne én for rodlæreren og hele tilflugten og motivere én til at ville arbejde for at alle væsner må nå den fulde oplysning.

2. Praksis: Man beder det udrensede Buddha-aspekt Vajrasattva (sanskrit) eller Dorje Sempa (tibetansk) om at rense én for alle tidligere negative handlinger man har gjort, sygdomme og dårligt karma, som måtte modnes i fremtiden.

Derefter visualiserer man Vajrasattva siddende over ens hoved, imens hans hundredestavelser-mantra cirkulerer rundt i hans hjerte og fylder hans krop op med rensende hvidt lys, der sidenhen siver ned i ens kronechakra og efterhånden fylder ens krop op med det rensende og healende lys. Urenheder ses/visualiseres som kommende ud af de nedre dele af ens krop som sort væske o.a. og siver ned i jorden og forsvinder. Hundrede-stavelsermantraet lyder:

*'OM SATO SAMAJA/MA NU PA LA JA/BENZA SA TO TÆ NO PA TISTHA DRI DHO MÆ BHA WA/
SU TO KAJO MÆ BHAWA/ SUPO KAJO MÆ BHAWA/ A NU RAKTO MÆ BHAWA/ SARWA SIDDHI
MEMTRA JATTHSA/ SARWA KARMASUTSA MÆ/TSI TAM SRIJA KU RU HUNG HA HA HA HO
BHA GA WAN/ SARWA TA THA GA TA BENZA MAA MÆ MYN TSA BENZI BHA WA MA HA SA
MAJA SATO AA'*

Man angrer tidligere dårlige handlinger og lover ikke at gøre dem igen. Til sidst opløses Vajrasattva og bliver til hvidt lys, der smelter ind i én som mælk der hældes ned i mælk og man bliver ét.

Derefter hviler man et stykke tid uden tanker og begreber.

Praksissen har til formål at rense eleven for dårligt karma og negative handlinger, motivere én til at gøre gode handlinger og dermed fjerne forhindringerne for ens udvikling og erkendelse.

3. praksis: Mandalaofringer. Man ofrer ris og evt. små ædelsten på en plade af fint metal og visualiserer

37 bestemte ofringsgaver, herunder solen og månen, som er til alle Buddharene og Boddhisattvaerne. Man hælder de 37 gaver på bestemte steder på pladen og for det meste laver man blot en kortere version med kun 5 ofringer på pladen, hvor de øvrige 32 m.v. er med visualiserede. Man laver uendelige visualiseringer af disse ofringer og meget andet man synes er gode gaver og ting man holder af. Praksissen har til formål at opbygge fortjeneste og visdom.

4. praksis: guru-yoga. Man visualiserer sin rodlærer over sit hoved og visualiserer at han eller hun giver én velsignelser og indvielser ved at sende forskellige farver lys til éns 'krone-chakra', 'hals-chakra' og 'hjerter-chakra', så man fyldes af de tre farver, hvid, rød, blå, der renser legeme, tale og sind. Denne praksis hjælper én med hurtigere at kunne forbinde sig med éns rodlærer og modtage hans eller hendes velsignelse og dermed mere ubesværet opnå den fulde erkendelse af sindets natur.

Klargøring og ofring på alter

i Øsal Lings tempelrum, som kaldes en 'Lhakhang' på tibetansk, findes der et alter med flere repræsentationer af Buddha i form af Buddhafigurer.

Hver dag hvor templet er i brug ordnes alteret, gøres rent og pænt og der gives de 7 – 8 traditionelle ofringer i skåle foran Buddha-statuerne, (med oprindelse i hvordan man i Indien tilbyder en nyankommet gæst praktiske og sanselige gaver).

Først bøjer man sig tre gange foran alteret med repræsentationerne af Buddha dels for at formindske sin stolthed og sit 'ego' og dels for at vise sin anerkendelse af Buddhaerne og at man finder dem og deres Vej til Erkendelse større end en selv.

Man ofrer ikke på alteret, fordi Buddhaerne har behov for det, men for at modvirke og formindske ens egne tendenser til materiel tilknytning og grådighed og i stedet fremme/udvikle gavmildhed og gode ønsker for andre.

Man ofrer:

- 1. Drikkevand**, (sanskrit: *argham*) ofres med ønsket om, at hvilken som helst fortjeneste man måtte oparbejde ved dette må blive brugt til fordel for at alle levende væsner må få stillet deres tørst, specielt efter kærlig og medfølelse.
- 2. Badevand**, (sanskrit: *padyam*) gives med ønsket om, at den fortjeneste man måtte opbygge ved denne handling må gå til at rense ens egen og alle levende væsners kroppe fra alle negativiteter, så man bedre kan leve og udvikle sig efter 'Dharma' - Buddha's Lære.
- 3. Blomster**, (sanskrit: *pushpe*) ofres med ønsker om, at alle levende væsner må få optimalt gode kroppe i deres næste genfødsler med bedre mulighed for at nå den fulde erkendelse.
- 4. Røgelse**, (sanskrit: *dhupe*) ofres med ønsket om at den fortjeneste man kan få deraf må resultere i, at man får den rette gode 'duft' af disciplin og flid, så man bedre kan arbejde på at blive fuldt oplyst.
- 5. Lys** (sanskrit: *aloke*) ofres med ønsket om, at alle må blive oplyst fra uvidenhed, der ses som mørke.
- 6. Parfume** (sanskrit: *gandhe*) ofres med ønsket om, at alle levende væsner må blive renset fra de tre rodgifte af uvidenhed, aggression og grådighed. Ligeledes at alle omgivelser ønskes renset, for at det kan blive den perfekte grund for 'Dharma-praksis', (praksis af Buddhas Lære).
- 7. Mad** (sanskrit: *nevidya*) ofres med ønsket om, at alle levende væsner må undgå sult. At de i stedet må opleve det perfekte stadie af meditation 'samadhi', et resultat der ses som værende meditationens 'afgrøde'.
- 8. Musik** (sanskrit: *shapda*) ofres med ønsket om, at alle levende væsners illusioner må transformeres til visdom.

Til sidst kan man afslutte med at sige: *OM AH HUM*, som er essensen af alle mantraer og er stavelserne for Buddhas legeme, tale og sind. Generelt ofrer man ikke kun det konkrete på altret, men man

visualiserer det og meget andet godt i uendelige mængder. Ligeledes ofrer man alt, hvad man selv synes er rart, sammen med ens egne gode kvaliteter og praksis. Ofringerne gives ligeledes visualiserede i løbet af forskellige andre praksisser, hvor de kan illustreres ved hjælp af bestemte håndbevægelser, kaldet for hånd-’mudra’er’.

Vielsesritual

Her er et typisk vielsesritual der kunne bruges I Øsal Lings regi, omend vi ikke I øjeblikket har en registreret vielsesforretter:

Vielsesforretteren indleder med at holde en tale til parterne om, hvordan man deler livet på harmonisk vis.

Derefter siges ’Den Syvgrenede Bøn’ og parterne koncentrerer sig på Buddha og modtager velsignelse. Parterne fremsiger dernæst deres løfte om, at de vil gifte sig med hinanden, og lover dermed hinanden ægteskab.

Vielsesforretteren reciterer bønner for, at parret må have et langt liv sammen i harmoni og lykke.

Vielsesforretteren afslutter ritualet med at erklære parterne for ægtefolk og proklamerer hermed, at parterne har indgået ægteskab.