

Tillit, vördnad och ritualer i buddhismen

Tejananda

Denna artikel tillsammans med Vessantaras artikel om
Bodhisattvaidealet publicerades först i ett häfte,
Puja och hjärtats omvandling, 1999.

Utgiven av
Bodhi Förlaget
Västerländska Buddhistordens Vänner
Södermannagatan 58 nb
116 65 Stockholm
08 640 2493

Originalets titel
Puja and the Transformation of the Heart

Utgiven av
Windhorse Publications
11 Park Road
Birmingham B13 8AB
England

Översättning av Lisbet Hvarfner
Redigering av Viryabodhi, Kersti Deremo, Priyadarsin m.fl.

© Bodhi Förlaget 1999
ISBN 91-89208-03-X

Förord

Människor kommer till buddhismen med många olika erfarenheter och förväntningar. Även om det mesta troligtvis är tilltalande och verkar sunt och förnuftigt, undrar de säkert över annat som kan vara svårare att förstå och relatera till. Hur kommer det sig till exempel att buddhismen är så rik på ritualer och ceremonier av olika slag? För en del kan dessa utgöra något av ett problem eller leda till en viss förundran. De kan för dem väcka inte så hjälpsamma associationer och starka känslor.

Men för en etablerad och engagerad buddhist är recitation, puja och andra ceremonier naturliga inslag i deras utövande. De utgör ett naturligt uttryck för den vördnad, respekt och uppskattning som man känner inför Buddha och den rika buddhistiska traditionen. De är faktiskt en viktig och effektiv praktik i sig, jämte bland annat meditationen och strävan att leva ett alltmer etiskt liv.

I den första artikeln i detta häfte beskriver Tejananda ritualens och vördnadens roll i buddhismen, samt ger en del intressanta förklaringar till varför man kan känna så olika inför ritualerna. Han bygger sitt resonemang till stor del på flera tal och ett seminarium om puja som Sangharakshita gav under 70- och 80-talet. (Se även *Ritual and Devotion in Buddhism – an introduction*, Sangharakshita, Windhorse Publications, 1995)

Bodhisattvaidealet är kanske buddhismens mest sublima frukt. Det är det centrala idealet för mahayana, men dess hjärta och motor – medkänslan och visdomen – förkroppsligades redan av den historiska Buddha. Vessantara ger en vacker beskrivning av detta ideal och introducerar några av de viktigaste buddhorna och bodhisattvorna, och deras mantran.

Det är säkert många som undrar över meningen med alla dessa buddhor och bodhisattvor. Räcker det inte med en Buddha? – som en väninna sa till mig. Jag hoppas att en del av svaren finns i detta häfte och gläder mig åt att det nu finns en introduktion till puja och ritual på svenska.

Viryabodhi,
Stockholm, november 1999

Tillit, vördnad och ritualer

Tejananda

En hel del av dem som blir intresserade av buddhism efter att ha gått någon kurs inom Västerländska Buddhistordens Vänner (VBV) är till en början kanske inte i första hand intresserade av buddhismen som sådan utan av att lära sig meditation. Andra kan komma att upptäcka de specifikt buddhistiska aspekterna hos VBV:s aktiviteter efter att ha gått en kurs i yoga eller karate, eller genom någon annan aktivitet som leds eller organiseras av ordensmedlemmar eller andra inom VBV. Andra har kanske läst böcker om buddhismen innan de kommer i kontakt med VBV. Hur det än har gått till, om någon som haft kontakt med VBV önskar lära sig mer om buddhismen, bör nästa steg bli att börja komma till kvällar för reguljära besökare vid det lokala centret. Det är här som de troligtvis för första gången stöter på en aspekt av buddhistisk samvaro som de kanske vet litet eller ingenting om, nämligen utvecklandet av och uttrycket för tillit och vördnad genom rituell recitation och puja.

För många kommer upptäckten av de här ritualerna och den vikt man fäster vid dem som en överraskning. Några börjar snart uppskatta dem medan andra upplever motsatsen och reagerar emot dem. Reaktionen sträcker sig från en viss osäkerhet om hur de här ritualerna passar in i deras föreställningar om buddhismen som ett rationellt system, till rena rama avskyn för hela tanken på ritual och vördnad över huvud taget. Syftet med den här artikeln är alltså inte bara att förklara meningen med ritualer och vördnad inom buddhismen, speciellt dem inom VBV, utan också att i korthet granska skälen till att i synnerhet västerlänningar så ofta i början känner motstånd inför dessa företeelser. En större förståelse för varifrån sådana reaktioner kommer gör det förhoppningsvis lättare att övervinna dem och att uppskatta vördnad och ritualer som de värdefulla verktyg för personlig utveckling som de är.

Mest beror motviljan mot ceremonierna på ett antal missuppfattningar om dem, deras natur och syfte inom buddhismen. Det är i själva verket en underskattning att tala om missuppfattningar här. Det vore närmare sanningen att säga att det i västerlandet idag finns en atmosfär av fördomsfullhet och i några fall till och med ren fientlighet mot blotta tanken på att ritual och vördnad ska förekomma inom något andligt system alls. Det finns en känsla av att de representerar en degeneration, särskilt ritualer, var de än uppträder i de stora världsreligionerna och att de endast uppträder när en religions ursprungliga sanningar och insikter gått förlorade eller skymts, och att de i stället för att ha ett inre värde är ytliga och borde tas bort.

Det kan naturligtvis sägas att det inte finns några utbredda fördomar mot ritualer och vördnad nu, då vi lever i ett i huvudsak sekulariserat samhälle och att bara en liten minoritet alls bryr sig om religion och ännu färre om vördnad och ritualer. Detta argument tycks dock inte styrkas av erfarenheten, åtminstone vad angår de flesta människor som blir intresserade av och involverade i meditation och buddhism. De kommer från många olika bakgrunder, både religiösa och icke-religiösa, och ändå är negativa reaktioner vid upptäckten av de element av ritual och vördnad som finns inom buddhismen förvånansvärt vanliga bland dem.

Så det tycks som om vi har att göra med rätt vitt spridda och djupt rotade fördomar, med accepterade åsikter som faktiskt blivit en del av vårt kulturarv. Många accepterar dessa lika automatiskt som andra normer i den grupp man tillhör. Men varifrån härstammar fördomarna? Varför värjer sig så många västerlänningar, mår illa och ibland till och med blir ursinniga, vid mötet med ritual och vördnad inom buddhismen? För att svara på

den frågan måste vi först undersöka hur den här motviljan började, och därpå hur fördomarna har understött vissa missförstånd om buddhismen och i synnerhet om ritualer och vördnad.

För att finna källan till de fördomar som finns här i västerlandet, särskilt bland protestanter, måste vi börja med att gå tillbaka mycket långt i historien, till det mänskliga samhällets upprinnelse. Det finns belägg för att ritualer redan från allra första början hade en framstående roll i det sociala livet. Det hela kan ha börjat som ett sätt att stärka grupp- eller stamidentiteten, men detta utesluter inte att de kunde haft en religiös aspekt. I primitiva samhällen saknades helt enkelt ofta klara distinktioner mellan livets religiösa och profana aspekter. Föreningen av vördnad och ritual markerar emellertid en ny och högre, specifikt andlig utveckling, som man bara finner i samhällen som nått ett relativt högt stadium där individerna har en viss andlig medvetenhet och där specifikt "religiösa" institutioner utvecklats.

Detta var fallet i Europa på medeltiden. Där, liksom i primitivare samhällen, ingick ritual i vardagen, i tingens ordning. Se till exempel på den centrala plats mässan och andra ceremonier, sakrament och högtider hade i folkets liv, och även hur enormt populärt det var att tillbe helgonreliker. I ett sådant samhälle behövde ingen förklara vikten av ritualer och vördnad. Deras andliga värde uppskattades helt naturligt utan behov av eftertanke.

Däremot i och med den protestantiska reformationen från slutet av 1400-talet och framåt uppstod – tillsammans med angrepp på olika missförhållanden som vidhäftat kristendomen på den tiden – en rörelse mot det som ansågs som religiös vidskepelse och ett krav på en återgång till den enkelhet som man ansåg kristendomen hade haft tidigare. Bland annat betraktades många föremål för folklig vördnad i medeltida kristendom för vidskepelse medan enkelhet innebar att ritualer förbjöds. Denna rörelse gjorde framsteg i norra Europa under två hundra års tid och nådde sin kulmen under sjuttonhundratalet, då å ena sidan deister och rationalister försökte skapa en helt och hållet rationell religion, och å andra sidan de kristna väckelsepredikanterna gjorde ansträngningar att en gång för alla få bort varje tillstymmelse till ritual. Effekterna av de båda rörelserna svepte över Europa och Amerika. Vad ritual och vördnad beträffar gjorde rationalisterna dem intellektuellt oacceptabla, medan väckelsepredikanterna gjorde dem impopulära i stor skala. Det utvecklades en rad gängse föreställningar om de här företeelserna som kvarstår än i denna dag.

Därtill kommer de enorma effekterna av de försök som gjorts av senare tiders profana tänkare som Marx och Freud att förgöra religion helt och hållet. I det ena fallet kallades den "ett opium för folket" och i det andra "ett stötande och neurotiskt uttryck för undertryckta sexuella behov". Man skulle kunna räkna upp andra faktorer som lett till fördomar mot ritualer och vördnad hos människor i det protestantiska västerlandet. Men de redan nämnda bör räcka för att visa varför många idag har svårt att acceptera och även gagnas av de moment av ritual och vördnad som utgör vitala och integrerade delar i buddhismen. Moderna västerlänningar har helt enkelt alienerats från sådana uttryck. De ingår inte i gällande normer för vår kultur och grupp. Istället har ett förakt av dem blivit en del av samma kultur.

Föraktet tar sig ofta uttryck i att man ser ner på ritual och vördnad, vare sig de manifesterar sig i dans hos en folkstam, en romersk-katolsk mässa eller någon form av buddhistisk puja. Vördnad och ritual som inte har utövats allmänt på flera hundra år, verkar för den moderna västerlänningen att tillhöra ett stadium i mänsklighetens utveckling som vi för länge sedan lämnat bakom oss. Hur kan sådan primitiv hokus pokus ha något att erbjuda oss moderna människor?

Sådana generaliseringar kommer från en oförmåga att skilja mellan, å ena sidan, primitiv gruppritual, magi, shamanism etcetera, och å den andra de psykologiska och andli-

ga manifestationer av vördnad och rituell natur man finner i högt utvecklade andliga system som buddhismen. Alla avfärdas utan åtskillnad som primitiva. När vi nu betraktar specifika missuppfattningar om ritual och vördnad inom buddhismen själv, så ser vi emellertid att den moderna västerlänningen med sitt arv av protestantisk rationalism, och allt den haft i släptåg, ibland går ännu längre. Man hävdar att om ritual och vördnad överhuvudtaget existerar som inslag inom buddhismen, kan de endast representera en sen och dekadent utveckling och är inte centrala för den religionen. Därför anser man att de bör uteslutas eller förbises av västerländska buddhister, så att lära och utövande återställs oförfalskade till det skick Buddha ursprungligen gav dem.

Protestanternas benägenhet för det här synsättet bör stå klart efter vad som tidigare sagts. Eftersom ritualer har fått rykte om sig att vara vidskepelse måste det vara någon sorts villfarelse att de överhuvudtaget uppträder inom buddhismen. Buddha förkastade ju uttryckligen riter och ceremonier! En sådan missuppfattning har vunnit mark och brett ut sig av den anledningen att protestantiska synsätt läggs på buddhismen. Många av artonhundratalets pionjärer som gjorde de första översättningarna av buddhistiska texter till västerländska språk och som mötte buddhismen för första gången, anlade sina egna protestantiska förutfattade meningar på det de fann. Därför framställas Buddha som en motståndare till ritualer. Denna tolkning baserade sig på en felöversättning av en passus där han beskriver beroendet av riter och moralsystem som en boja. De är en boja om man hänger fast vid dem som mål i sig själva, snarare än medel som leder till upplysning.

Som ett resultat av liknande missuppfattningar kom västerlandet först att lära känna buddhismen som ett rationellt system i avsaknad inte bara av ritual och vördnad utan också av det mirakulösa, det arketypiska och det transcendentala. De avsnitt av palitexterna som behandlade dessa aspekter betraktades som senare tillägg och förblev endera helt enkelt översatta eller avfärdades som förvanskningar. På så sätt uppstod en mycket ensidig syn på buddhismen. En syn som trots alla bevis om motsatsen, envist hävdar att buddhismen egentligen är en rent rationell filosofi, som Buddha tänkt ut under bodhiträdet, plus ett system av etiska regler. Buddha liknas då vid Sokrates som lärare, som aldrig skulle ha godtagit de religiösa tillskott till sin filosofi, som sägs ha lagts till efter hans bortgång.

Det här helt felaktiga synsättet tycks ha stått sig trots att det förkastats av senare tiders västerländska forskare i buddhism, och även av västerländska buddhister överlag. Många kommer till buddhismen med förväntningar om att finna en rent rationell, icke-teistisk filosofi och blir förvånade och förvirrade och ger ibland helt upp, när de finner att det inte finns någon buddhistisk skola där vördnad och ritual saknar betydelse. Faktum är att vid första anblicken verkar en del skolor inte att bestå av något annat än ritual och vördnad. Det är klart att om man på allvar vill praktisera buddhism på dess egna villkor och inte en buddhism där de oacceptabla bitarna plockats bort måste man förr eller senare acceptera de aspekter av ritual och vördnad som ingår i paketet. Det vi behöver göra är därför att försöka förstå var och hur vördnad och ritualer passar in i buddhismen – att förstå varför de alltid utgjort en så viktig del av den buddhistiska vägen och vad för slags syfte de faktiskt har i det andliga livet.

ÖVNINGAR FÖR UTVECKLANDET AV VÖRDNAD

Det grundläggande syftet med ritualer och vördnad inom buddhismen är att lösa ett vanligt, nästan vardagligt, mänskligt dilemma, nämligen den svårighet vi alla har med att överföra teori till praktisk handling. Vi kan veta väldigt väl hur något ska göras - det kan vara hur lätt som helst, något vi gjort många gånger förut, som att diska till exempel, och ändå kan vi inte förmå oss att göra det, eller om vi gör det är det motvilligt och med förtretelse. Uppgiften är tråkig. Vi skulle hellre göra något annat, vad som helst! Det kan

även vara en fråga om att omsätta i praktiken någon kunskap eller metod vi lärt oss, antagligen av någon bestämd orsak, och ändå upptäcker vi att vi bara inte förmår att göra det.

Orsaken till det här dilemmat är mycket enkelt. En stor del av oss deltar inte i aktiviteten utan drar åt ett annat håll. Det beror på att våra känslor inte är engagerade i uppgiften och om våra känslor inte är engagerade har vi otroligt svårt att agera. När detta inträffar brukar vi säga att vårt hjärta inte är med i jobbet, eller att vi saknar motivation.

Den här bristen på engagemang är ett problem inte bara i vardagslivet. Det är också ett av de största problemen den möter som försöker leva ett andligt liv. Problemet sammanfattas fyndigt i ett välbekant samtal mellan den buddhistiska patriarken Bodhidharma och kejsaren av Kina. I den beskriver Bodhidharma det viktigaste i buddhistisk lära så här: "Upphör att göra det onda, lär dig att göra det goda, rena ditt hjärta!" Kejsaren som väntat sig något mer sofistikerat utropar: "Men det kunde ett barn på tre år förstå!" Bodhidharma svarar: "Ja, men inte ens en man på åttio kan omsätta det i praktiken."

Det är inte omöjligt för de flesta av oss att på en rent intellektuell nivå förstå också det svåraste inom buddhismen, som till exempel "principen för villkorlig samexistens", "doktrinen om frånvaron av en själ", "den fyrfaldiga tomheten" etcetera, och ändå finner vi när det gäller att verkligen sluta göra det onda, lära oss att göra det goda och rena våra hjärtan, att vi på något sätt förlorar intresset. En god förståelse av abhidharma eller madhyamikas läror kan få oss att tycka att vi är riktigt avancerade andligt sett, och ändå, kan vi i ärlighetens namn säga att vi verkligen utövar ens den första av de fem föreskrifterna? Det tycks alltid finnas en avgrund mellan teori och praktik. Teoretisk förståelse av buddhismen är nödvändig, till och med oundgänglig, men om den inte via ett känslomässigt engagemang kan översättas till motivation att agera och förändra oss, så kommer den inte att ha någon praktisk inverkan på våra liv överhuvudtaget.

Den fråga som ofrånkomligt uppstår här är varför det är så svårt att engagera sina känslor. Om det är så att vi ser att något är rätt eller sant eller bara verkar vettigt, varför svarar inte då våra känslor och engagerar sig i det omedelbart? Svaret är att känslorna inte är tillgängliga för oss. Att inse detta faktum är en viktig premis för att över huvud taget kunna gå in för den andliga vägen. Vad gäller känslorna så lever vi till en stor del av vårt liv i ett av två tillstånd. Det första, som antagligen dominerar för de flesta, är ett tillstånd av tristess eller till och med en oförmåga att uppleva några känslor alls. De är helt enkelt blockerade. Sådana blockeringar inträffar naturligtvis av olika skäl hos olika människor. Kanske har vissa känslor undertryckts i tidig barndom, kanske har man levt i negativa miljöer bland människor man inte kunnat vara känslomässigt fri och öppen med. Vad skälet än må vara tycks det särskilt i västerlandet idag vara få människor som inte lider av känslomässiga blockeringar.

Det andra tillståndet innebär upplevelsen av negativa känslor som vrede, förbittring, rädsla och så vidare. För de flesta människor, såvida de är i kontakt med sina känslor, dominerar tyvärr de negativa känslorna. De tycks inte bara uppstå väldigt lätt och ofta jämfört med mer positiva känslor som kärlek, glädje, förtjusning och så vidare, utan många försöker faktiskt framkalla dem genom att till exempel gå och se skräckfilmer för att åtminstone en kort stund få uppleva någon sorts känsla. Effekten av alla negativa känslor är dränerande och får oss att känna oss totalt uttömda och olyckliga. Detta bär för uppkomsten av ytterligare negativa känslor.

Vårt känslomässiga engagemang i det andliga livet hindras alltså av sådana tillstånd och de måste bearbetas och lösas upp på ett rent psykologiskt plan innan man kan påbörja någon specifikt andlig övning i buddhism. Det här är i stor utsträckning vad meditationen till en början handlar om: ett mycket hårt arbete för att byta ut neutrala eller negativa tillstånd mot en växande upplevelse av positiva. Det sker genom en ständig vak-

samhet mot att negativa tillstånd uppstår och genom att utöva meditationen metta bhavana.

Genom att vi börjar öva oss på det här sättet, befrias vår känslomässiga energi och rör sig hellre i en positiv än en negativ riktning. Vi börjar bli mer känslomässigt engagerade i vår egen andliga utveckling och som ett resultat blir det lättare i framtiden. Den här frigörelsen är bara början. Vår känslomässiga energi har kommit i rörelse och vi har blivit sundare psykologiskt sett, men energin är än så länge rätt obearbetad, ännu inte helt och hållet positiv. För att komma vidare måste vi förfina och sublimeras den energi vi disponerar för att utveckla ännu subtilare och positivare känslor, kort sagt utveckla andliga känslor. Det är först när vi har tillgång till andlig känslomässig energi – som är utomordentligt förfinad, mäktig och positiv – som vi kan motivera oss att översätta vår förståelse av och insikt i Dharma till handling.

Det finns många olika metoder vi kan använda för att förfina känslor, när vi en gång lärt oss använda dem. En utomordentligt värdefull metod är att utveckla en uppskattning för de sköna konsterna: musik, måleri, poesi, etc. Genom att verkligen på högsta nivå lära sig uppskatta konst i stället för att bara konsumera den, kan vi höja vår känslomässiga uppfattningsförmåga avsevärt. Buddhismen erbjuder emellertid metoder som leder till ännu högre grader av förfining av våra känslor. Vi kan säga att medan konst på högsta nivå otvivelaktigt hör hemma i området "andlig känsla", så bidrar buddhistisk ritual och vördnad ännu mer till att känslorna höjs till allt högre nivåer, till shraddha eller tillit.

Shraddha kan beskrivas som vår känslomässiga reaktion på högre andliga värden. När vår förfinade och positiva känsla möter det transcendentala, förkroppsligad i en upplyst person som Buddha, är det naturliga gensvaret att söka upp det och låta sig påverkas av det. Detta framgår då vi ser att shraddha betyder "att lägga sitt hjärta i". Shraddha är alltså en tillit eller tilltro till Buddhas upplysning, men inte en blind eller ogrundad tilltro.

Shraddha uppstår endast där det finns ett visst mått av förståelse, av faktisk insikt. Vi ser och vet att Buddha verkligen är en upplyst varelse. Man kan komma fram till denna insikt via intuitionen. Det är en förståelse i bemärkelsen rätt förståelse eller fulländad vision, som är det första stadiet på den ädla åttafaldiga vägen. Man kan också nå denna insikt genom berättelser om Buddhas liv som visar att hans handlingar och egenskaper hör till en upplyst varelse. Eller så kan man nå denna insikt genom att man själv faktiskt börjar uppleva frukterna av hans lära – att den leder till förändring. Hur det än går till när shraddha uppstår är resultatet dock oundvikligt. Den leder till handling. Vi såg tidigare att teori bara kan omsättas i effektiv praktik om känslorna är engagerade. På samma sätt är det på den här höga nivån. Det är samma princip som råder. Shraddha är den känslomässiga katalysator som översätter andlig insikt till handling - speciellt i den handling som kallas tagande av tillflykt, ett åtagande att själv nå den upplysning som Buddha förkroppsligar.

Det är ingen överdrift att säga att det andliga livet i uttryckets sanna och fulla mening börjar med shraddha. Det kallas i palitexterna för fröet ur vilket visdomsträdet växer upp, det som bär "förlösningens frukt". Efter utvecklandet av vanlig, positiv känsla är således utvecklandet av shraddha uppenbart nästa viktiga steg för den andlige aspiranten. Det är för att utveckla shraddha som buddhistisk ritual och vördnad först och främst syftar till. Vi har just sett en del av de sätt som visar hur shraddha kan uppstå, men den kan faktiskt uppstå genom en kombination av en mängd olika faktorer. Olika uttryck för vördnad hör till de mest effektiva metoderna för att inom sig skapa de gynnsammaste förutsättningar, sinnesstämningar och attityder för att shraddha ska utvecklas och fördjupas. Shraddha är emellertid inte den enda eller högsta andliga känslan. Det finns andra, i några fall ännu mer förfinade och upphöjda, andliga känslor som åtföljer den eller uppstår ur den. Det ska vi titta närmare på längre fram när vi behandlar den sjufaldiga pujan.

Vörndnad och ritualer inom buddhismen är i första hand metoder för att kontakta, utveckla och uttrycka de högsta och mest förfinade andliga känslor vi kan ha. Deras syfte är att främja ett sätt att vara där förståelse, känsla och handling harmoniserar, kommer i jämvikt, och fullständigt integreras. När vi nu sett de grundläggande behov som buddhistiska ritualer fyller, kan vi övergå till deras innehåll, särskilt vad gäller de uttryck de fått inom VBV.

ATT UTVECKLA POSITIVA KÄNSLOR

Hela spektrum av buddhistisk vörndnad och ritual är vidsträckt. Det sträcker sig från den enklaste gåva av en blomma med dedikationsvers framför en buddhabild, till den mest sammansatta och färgrika vajrayana-puja i tibetansk tradition. Det omfattar talrika rituella föremål, speciella gåvor, gester, recitationer, visualiseringsövningar, och så vidare, som pågår i timmar och ibland flera dagar. Innan vi tittar närmare på vad som ingår i ceremonierna behöver vi emellertid klargöra skillnaden – även om den inte är helt tydlig – mellan ritual, vörndnad och ceremoni.

Vi kan säga att alla handlingar som syftar till att utveckla högre andliga känslor kan betraktas som vörndnadsövningar. Ritual har däremot en mer specifik betydelse, vilket framgår av Erich Fromms definition: ritual är "delad handling som uttrycker gemensamma strävanden och är baserad på gemensamma värderingar." Det är viktigt att betona att ritual är en delad aktivitet. Den är alltid en kollektiv handling. Vörndnad, å andra sidan, kan utföras kollektivt eller enskilt. Det framgår av Fromms definition att ritual som sådan inte nödvändigtvis behöver ge uttryck för vörndnad, men i buddhistiska sammanhang har den det utan undantag och har som syfte att utveckla andliga känslor. De mönster för vörndnad som följs inom VBV kan alla användas kollektivt som ritualer i ordets fulla bemärkelse eller av en enda person. Eftersom övningarna i grunden fyller samma funktion i båda fallen, kommer i det följande ingen distinktion att göras mellan individuell och kollektiv ritual och vörndnad.

Ceremonin är en specifik form av ritual. I buddhistiska sammanhang omfattar den vanligen element av vörndnad, men det som skiljer är att den inte är en övning och inte kan utföras individuellt. Exempel på ceremonier inom VBV är mitraceremonin och den offentliga ordinationsceremonin. Båda äger rum i samband med den sjufaldiga pujan och omfattar element av vörndnad som till exempel gåvor av blommor, ljus och rökelse framför buddhfiguren. Hela mitraceremonin består i stort sett av dessa gåvor.

Som Fromms definition visar innehåller ritualer handling. Det finns inga passiva element i buddhistisk ritual, inga handlingar som någon annan gör åt en. Detta skiljer klart buddhistisk ritual från vad man finner i religiösa traditioner där det finns en särskild roll för prästen och där bara prästen till fullo deltar i alla element i ritualen. I vissa former av kristendom når detta ibland ett stadium där församlingen praktiskt taget är utesluten från allt aktivt deltagande utom för att säga amen på lämpliga ställen.

Buddhistisk ritual engagerar alla deltagarna helt och hållet med uttryck för kropp, tal och sinne. Sinnet, som även inbegriper den känslomässiga aspekten, ger upphov till förståelse och medkänsla; talet engageras vid recitationer och kroppen i ritualer och symboliska gester och även vid användandet av olika symboliska föremål. Naturligtvis blir alla de här elementen integrerade under loppet av en specifik vörndnadsövning, som i den sjufaldiga pujan, och blir en total och berikande upplevelse. För att förklara de olika elementen i en buddhistisk ritual kommer de emellertid att behandlas separat. För detta syfte kan vi dela in dem i två breda kategorier. Den ena handlar om kroppens handlingar och den andra om talet. Sinnets aktivitet är så ofrånkomligt förknippat med nyss nämnda yttre handlingar att den inte behöver särbehandlas. Under kroppens handlingar ska vi alltså

titta närmare på de symboliska föremål och gester som förekommer i ritualer inom VBV, och under talhandlingar de olika recitationer för vördnad som allmänt används.

Även om man kan utveckla en attityd av vördnad och fördjupa den andliga känslan – och många har utan tvivel gjort det – utan att förlita sig på yttre "stöttor" av något slag, är det vanligt med symboliska föremål i ritualer inom alla buddhistiska skolor. De ger inte bara en fysisk ram för vördnad utan bidrar i bästa fall också till att konkretisera den andliga skönheten hos idealet, att ge det lyft som behövs för att andliga känslor ska uppstå.

Det centrala objektet för vördnad på de flesta buddhistiska buddhabord är naturligtvis buddhabilden: en målning, ett tryck eller en staty som visar en upplyst varelse, endera Shakyamuni, den historiske Buddha, eller en av de hundratals, rentav tusentals, arkety-piska buddhor och bodhisattvor som symboliserar olika aspekter av det upplysta sinnet. Idealet är att sådana symboler talar för sig själva, men många västerlänningar finner dem åtminstone till en början vara något av en stötesten. Ett skäl till detta är enkelt och kulturellt betingat. Medan en vackert gjord och fridfull bild av Buddha i meditation kan förmedla sitt budskap omedelbart till nästan vem som helst, tar det tid att vänja sig vid en del av de mer esoteriska formerna, som den tusenarmade Avalokiteshvara eller de vredgade buddhorna i vajrayana. När man lärt sig förstå en del av de här gestalternas symbolspråk finner de flesta det möjligt att uppskatta dem mer direkt. Det andra hindret är mer komplicerat och verkar vara förknippat med en känsla av att det på något sätt handlar om idoldyrkan, ett knäfallande för döda ting. Den känslan är inte alltid så lätt att avfärda då den har att göra med ett djupt känslomässigt avståndstagande som ofta grundats i tidig barndom. Det första steget är att försöka förstå rationellt vilken uppgift buddhabilder och andra föremål för buddhistisk vördnad har. Även om andan och betydelsen hos symboler inte kan förstås enbart med intellektet kan man åtminstone förstå att de inte är enbart irrationella, även om de kanske går bortom det rationella.

Det kan vara bra att se buddhabilderna som uttryck för vår egen potential. De bör absolut inte ses som avbilder av Gud eller gudalikhande varelser som man underdånigt offrar till etc. Ändå ger man naturligtvis gåvor till Buddha. Ett buddhistiskt buddhabord består, förutom av en bild eller flera bilder av buddhor och bodhisattvor, helt och hållet av gåvor. Som vi ska se när vi kommer till den sjufaldiga pujan är frambärandet av gåvor ett oerhört effektivt sätt att utveckla andliga känslor.

Vilket föremål som helst som är vackert och har värde för en kan bli en gåva till Buddha. Det finns till och med en övning som består i att om och om igen ge en symbol för universum i form av en mandala till Buddha. Många buddhister tycker om att ha en egen buddhastaty eller bild hemma som de kan smycka med gåvor med värde och en särskild innebörd för dem personligen. Men de flesta buddhabord, särskilt på ett VBV center innehåller eller ger utrymme för de tre viktigaste gåvorna som redan nämnts: blommor, ljus och rökelse. De tre gåvorna är vackra i sig själva och skänker sinnena njutning, vilket framhäver den andliga skönheten hos Buddha. Dessutom är de förankrade i traditioner som sträcker sig tillbaks till Buddhas egen tid. De har en speciell symbolisk innebörd som man tänker på när man bär fram sina gåvor. Blommor som idag är vackra blir med tiden bleka och fula och symboliserar därmed det förgängliga, det obeständiga. En ljuslåga symboliserar det ljus som väcks i det upplysta sinnet. Den genomträngande doften av rökelse symboliserar det positiva inflytande som de som lever det andliga livet sprider omkring sig.

Utöver dessa tre gåvor finns det på många buddhabord också sju små skålar, vanligen fyllda med vatten. De representerar de sju traditionella symbolerna för gästfrihet som kunde dukas fram för en ärad gäst i Indien förr i världen. Eftersom buddhabilden symboliserar Buddhas närvaro som ärad gäst görs dessa gåvor också åt honom. De består av 1) vatten att tvätta sig i, 2) vatten att dricka, 3) blommor, 4) rökelse, 5) ljus, 6) parfymrat

vatten och 7) mat. Vid vissa tillfällen som speciella pujor eller buddhistiska högtider, är dessa gåvor äkta vara och ofta läggs en åttonde gåva till. När den ärade gästen mottagit de sju andra gåvorna skulle han ha underhållits med musik om det funnits några musikanter närvarande.

I en puja kan musik faktiskt skänkas som gåva eller också placeras ett musikinstrument på buddhabordet för att symbolisera denna gåva. Buddhabordets uppgift är helt enkelt att fördjupa vördnaden. Bilden av Buddha blir ett fokus för alla vörtnadshandlingar och dessutom om den i sig själv är vacker – som den bör vara – bidrar den till att sätta människan i mer direkt kontakt med de egenskaper hon vill uppnå. Omkring buddhabilden skapar man sedan en värld av estetisk skönhet. För det första kan buddhabordets egen struktur täckas av skynken i olika färger eller vara gjort av fint polerat trä. Sedan kommer alla gåvorna; fina vaser och ljusstakar, omsorgsfullt arrangerade blommor, granna ljus, behagligt parfymerad rökelse och andra gåvor. Allt det här bör tillsammans verka för att lyfta den praktiserandes hjärta från det ögonblick hon kommer in i meditationssalen och uppmana henne att helhjärtat meditera eller visa sin vörtnad genom gåvor.

Detta för oss till symboliska gester, den andra aspekten av "kroppens handlingar" i buddhistisk ritual. Om dem finns det inte så mycket att säga, för även om det finns en rad komplicerade system för symboliska gester (mudror) särskilt inom vajrayana, så är de gester som används för vörtnad inom VBV mycket enkla. De är anjali-hälsningen, en gest med sammanförda händer framför bröstet samt bugning eller prostration inför buddhabordet. Gesterna är tecken på vörtnad och att utföra dem påverkar mycket påtagligt ens känslor för Buddha, som är föremålet för vörtnaden. Det är vanligt att varje person gör en anjali-hälsning och bugar för buddhabilden så fort han kommer in i meditationssalen, vare sig det är för att meditera eller för att delta i någon vörtnadsakt. När alla samlats träder den person fram som ska leda meditationen eller pujan och leder den formella hälsningen:

NAMO BUDDHAYA
NAMO DHARMAYA
NAMO SANGHAYA
NAMO NAMA
OM AH HUM

Alla säger efter ledaren: Namu Buddhaya...Namu Dharmaya ...och så vidare. Efter det här bugar alla inför Buddhan. Denna hälsning på sanskrit betyder ungefär "Jag hälsar Buddha, ...Dharma (hans lära) och ...Sangha (den andliga gemenskapen) med kropp, tal och sinne". De tre mantriska begynnelsestavelserna står för respektive kropp, tal och sinne.

Anjali-hälsningen utförs vid varje tillfälle före aktivitet i meditationssalen. Denna gest har egentligen en dubbel innebörd. För det första visar den respekt för Buddha och för det andra påminner den om att det är inom oss som potentialen till upplysning ligger. Den andra innebörden symboliseras av gesten själv. Man pressar inte samman handflatorna helt och hållet utan fingertopparna berör varandra helt lätt som om en dyrbar juvel låg mellan händerna – juvelen i lotusen. Detta uttrycks också i den mest välkända av alla buddhistiska mantran: OM MANI PADME HUM. Allt eftersom lotusen i ens hjärta öppnar sig kommer den oförstörbara juvelen av ens egen upplysning att visa sig.

Att hälsa, buga och prostrera sig kan utföras vid vilket passande tillfälle som helst, när man känner för det, samt när man individuellt ger gåvor av blommor, ljus och rökelse vid buddhabordet. Ofta ger man starkare uttryck för sin vörtnad och saluterar Buddha genom att knäfalla och lägga pannan mot golvet, vid Buddhas fötter så att säga. En ändå mer omfattande hälsning är den fulla prostrationen; att kasta sig i sin fulla längd på golvet framför buddhabordet. Dessa handlingar kan starkt påverka och minska de tendenser

till stolthet och egoism man kan ha och även öppna en inför idealet. Även om många människor till en början finner det svårt och näst intill omöjligt att förmå sig att hälsa Buddha på detta vis, är det i långa loppet få som inte lär sig uppskatta det. Om man bara ger sig tid och tålmod får man snart en känsla för det.

Att uttrycka vördnad med kroppen på detta vis är lika viktigt för att utveckla högre känslor som någon annan aspekt av vördnad. Eftersom syftet med vördnad är att vara ett bränsle för omvandlingen av hela vårt väsen, tar buddhistiska vördnadsövningar hänsyn till hela människan och ser till att alla aspekter tilltalas och hörsammats. Ibland kan dock orden tyckas dominera övningarna men det är ändå orden som ger form och bidrar till den skönhet som buddhistiska vördnadsövningar har. Inom VBV används för det mesta bara en fyra, fem recitationer regelbundet men tillsammans omspannar de hela spektrumet av buddhistisk vördnad. De viktigaste är Ti ratana vandana, Tillflykterna och Föreskrifterna, Den enkla pujan och Den sjufaldiga pujan, vilka vi kommer att behandla i tur och ordning. Särskilt kommer vi att uppmärksamma den sjufaldiga pujan.

En sak som en första titt i Pujaboken¹ avslöjar är att ti ratana vandana samt tillflykterna och föreskrifterna reciteras på pali medan den enkla pujan och den sjufaldiga pujan är på respektive lands språk. Skälet till att inte översätta recitationerna är enkelt. I den här formen reciteras de över nästan hela den buddhistiska världen vilket bildar en värdefull länk med många andra buddhistiska skolor, en länk vars rötter går hela vägen tillbaka till Buddha själv. Besväret med att lära sig pali är ringa med tanke på det som vinnas av skönhet och rikedom när det ursprungliga språket används.

Ti ratana vandana betyder "Hälsning eller hyllning av de tre juvelerna" – Buddha, Dharma (pali Dhamma) och Sangha. Den består av en "kontemplation"(begrundan) över egenskaperna hos var och en av de tre juvelerna i tur och ordning. När man sedan ser och erkänner värdet hos föremålen för vördnaden, väcks en känsla av shradha. I varje vers kommer, efter det att egenskaperna räknas upp, ett uttryck för vördnad och hängivenhet för just den specifika juvelen. Ti ratana vandana reciteras vanligen som en förberedelse till meditationen. När man hälsat buddhabilden och burit fram gåvor ger ti ratana vandana fokus åt och känsla för meditationens yttersta syfte: förverkligandet av det tillstånd som de tre juvelerna representerar. Recitationen hjälper en också att förbereda sig inför meditationen.

Att recitera tillflykterna och föreskrifterna fyller samma ändamål men de ingår även som en integrerad del i den sjufaldiga pujan. De skiljer sig något från ti ratana vandana men de är utan tvivel de viktigaste och mest allmänt använda av alla fast formulerade recitationer inom buddhismen. De är ett uttryck för tagandet av tillflykt, det helhjärtade engagemanget att sträva mot upplysningen och det uppriktiga åtagandet att följa föreskrifterna och på så sätt träna sig att leva ett skickligt liv. Mer kommer att sägas om tillflyktstagandet i den beskrivning av den sjufaldiga pujan som följer.

De två återstående ceremonierna för vördnad kallas båda puja, som är en övergripande term för vördnad men också har en mer specifik innebörd som vi snart ska titta närmare på. De recitationer på pali vi hittills talat om är hämtade från theravada (hinayana)-traditionen och även om pujan ursprungligen började utövas i en ganska enkel form i den skolan, nådde den först sin högsta och mest karaktäristiska utveckling – den sjufaldiga pujan – inom mahayana. Där fick den beteckningen anuttara-puja, "högsta vördnad", delvis för att skilja den från dess föregångare inom hinayana. Den enkla pujan som används inom VBV är emellertid som namnet anger mer en puja i hinayana-bemärkelse än

1 Pujaboken – texter för buddhistisk ritual och vördnad, Västerländska Buddhistordens Vänner, Stockholm, 1999.

en förenklad version av den sjufaldiga pujan. Även om verserna skrivits av Sangharakhita följer de nära den modell som andra recitationer på pali har och består av vördnadsbetygelser för de tre juvelerna och gåvor av blommor, ljus och rökelse till Buddha.

DEN SJUFALDIGA PUJAN

Den sjufaldiga pujan är den viktigaste vördnadsövningen som används inom VBV och kräver, liksom sin bakgrund i mahayana, en mer detaljerad genomgång än de övriga. Det större sammanhanget för den sjufaldiga pujan är bodhisattvaidealet: att sträva efter den högsta upplysningen för alla levande varelsers skull. Det viktigaste syftet för alla som strävar mot detta ideal är att utveckla bodhichitta eller viljan till upplysning, det frö av insikt och medkänsla som slutligen kommer att bära frukten av den högsta upplysningen. Före bodhichittas uppkomst är man ingen bodhisattva – en varelse inriktad på upplysning – men man kan ändå sträva mot och inrikta sig på bodhisattvaidealet. Anuttara-puja utvecklades inom mahayana som den främsta metoden att bereda vägen för och utveckla bodhichitta. Till formen består den, liksom den sjufaldiga pujan, av en följd av stadier av andliga känslor. Var och en leder naturligt till att nästa uppstår, i en växande sekvens, så att en stark andlig energi byggs upp. Efter lång och intensiv övning ger detta upphov till gynnsamma förhållanden för att bodhichitta ska uppstå. Det betyder dock inte att man bara utövar anuttara-puja medan man utför den sjufaldiga pujan. Om man på allvar strävar mot att förverkliga bodhisattvaidealet, så försöker man vid alla tidpunkter att arbeta och odla de attityder och sinnesstämningar som uttrycks i en koncentrerad poetisk form i pujan. Pujan är med andra ord ett handlingsprogram.

Vilka är då de olika stadier som ingår i den sjufaldiga pujan och de andliga känslor man försöker utveckla när man deltar i den? De sju stadierna är 1) Vördnad; 2) Hyllning; 3) Tillflyktstagande; 4) Bekännelse av fel; 5) Glädjas över förtjänster; 6) Ödmjuk vädjan och bön; och 7) Överlåtelse av förtjänst och självuppgivelse. De verser som reciteras i VBV kommer från Shantidevas Bodhicharyavatara, en medeltida indisk text som i detalj behandlar bodhisattvans hela väg till upplysning, och innehåller några av de vackraste uttrycken för anuttara-puja som finns. Mellan verserna i pujan finns ett antal andra utdrag från olika källor och de kommer att tas upp allteftersom. Vi ska nu titta på varje stadium i tur och ordning.

Först kommer Vördnad som är den exakta betydelsen av ordet puja. Den praktiserande bekräftar här Buddhas värde och storhet genom att ge vackra gåvor till honom, både bokstavligen och i fantasin. Känslan man väcker är en slags andlig förtjusning som om man mött Buddhas andliga skönhet eller för första gången ordentligt sett den, och har rörts, lyfts och uppväckts av den. Ens reaktion är helt enkelt att vilja ge vackra ting till denna häpnadsväckande och vackra varelse.

Här har man alltså både en möjlighet att ge uttryck för den vördnad man känner och samtidigt medvetet utveckla shraddha, som pujan syftar till. Denna känsla är så överväldigande när den uppstår. Man kan bli så hänförd att man till och med kan göra mentala gåvor, bland annat ovanliga mytiska ting som mandaravablommor, som sägs vara stora som vagnshjul och regna ner från himlen. Vi befinner oss i poesins och fantasins värld, och behöver inte snåla på överflödet och bara ge sådant som verkligen finns till hands. Efter recitation av verser och frambärande av gåvor i fantasin ges det vanligtvis tillfälle för var och en att frambära sina egna gåvor av blommor, ljus och rökelse eller vad annat de kan önska. Detta sker medan man reciterar OM MANI PADME HUM, mantrat för medkänslans bodhisattva, Avalokiteshvara,.

Så vårt första gensvar på Buddha och vårt ideal är helt enkelt att öppna våra hjärtan och ge allt. Men när vi gjort det och kanske lugnat ner oss litet efter känslösvallet, börjar vi bli medvetna om hur vi faktiskt står i relation till detta ideal. Vi inser att det faktiskt är

en avgrund mellan oss och Buddha, mellan oss som vi är idag och upplysningen. Vi reagerar på den insikten med en hälsning, eller hyllning. Vi bugar oss av respekt inte bara för Buddha utan för alla varelser som nått upplysning eller kommit längre än vi på vägen dit. På så sätt skapar vi en hälsosam, vördnadsfull inställning till dem som är värdiga vördnad. Samtidigt motverkar vi tendenser inom oss själva att bli uppblåsta av inbillade "andliga" erövringar. Att upprätthålla denna attityd av vördnad är mycket viktig i det andliga livet, vilket bekräftas av Shantidevas ord:

Likt mängden av atomer
i alla tusen miljoner världar
så många gånger hälsar jag med vördnad ...

Detta antyder att ens liv inte bör bestå av annat än oavbrutna hyllningar.

Det tredje stadiet av pujan är Tagande av tillflykt. I det andra stadiet insåg vi det stora avståndet mellan oss och buddhaskapet. Men i det här fattar vi det ännu viktigare beslutet att faktiskt överbrygga avgrunden, att själva förverkliga buddhaskapet. Tagande av tillflykt till Buddha, Dharma och Sangha följer på insikten att det inte finns någon annan tillflykt. Vad vi än försöker sätta vår lit till eller gömma oss bakom i vårt villkorliga universum, kommer det till slut att svika oss, eftersom det är obeständigt, överkligt (utan fast kärna) och otillfredsställande. Endast de tre juvelerna som i sin yttersta bemärkelse befinner sig utanför det villkorliga är helt tillförlitliga. Att ta sin tillflykt till dem är realistiskt sett den enda väg vi kan ta. På Shantidevas poetiska språk tar vi vår tillflykt....

Till de mäktiga beskyddarna
vars uppgift är att vakta universum

Detta innebär att vi tar vår tillflykt till alla upplysta varelser som arbetar för att skydda universum i bemärkelsen att hålla vägen till upplysning öppen och för de oupplysta varelserna visa genom vilken väg de kan nå upplysning.

När vi väl bestämt oss för att följa detta ideal, agerar vi omedelbart för att förverkliga det praktiskt. Innan vi fortsätter pujan med Shantidevas text reciterar vi Tillflykterna och Föreskrifterna på pali och tar därmed på oss en positiv och definitiv väg av övning. Vi avstår från att förorsaka skada, från att ta det inte givna, från sexuellt utnyttjande, från falskt tal och från att använda berusningsmedel. Men nu inser vi att det fortfarande finns en mängd saker som håller oss tillbaka, saker som dåliga vanor och oskickliga handlingar, kort sagt begär, hat och självbedrägeri. Vi fortsätter till nästa steg, "Bekännelse av fel".

Här erkänner vi helt enkelt våra fel; erkänner att vi faktiskt har mörka sidor och att vi är medvetna om vilka våra brister är. Om vi kan erkänna detta, om vi ser att en viss handling vi utfört har haft eller fortfarande har dåliga eller smärtsamma konsekvenser, känner vi naturligtvis skam och ånger för vad vi gjort och upplever en stark önskan att undvika att göra så i framtiden. Dessa känslor är det väsentliga i buddhistisk bekännelse. Där finns inget element av skuld, ingen osund förtvivlan eller förkrosselse. Idealet är att bekänna våra fel för våra andliga vänner allteftersom vi blir medvetna om dem. På det här sättet blir vi kvitt dem. De läggs åt sidan och kommer aldrig att stelna till skuld-känslor. Under pujan bekänner vi våra fel till buddhorna som är våra andliga vänner framför alla andra. Vi förväntar oss emellertid inte att buddhorna ska förlåta oss. Det är den vitala skillnaden mellan bekännelsen i kristen och i buddhistisk tradition. Buddhistisk bekännelse innebär att ta ansvar för sina egna handlingar och inte förvänta sig att slippa ifrån konsekvenserna av vad man gjort, och även att helhjärtat besluta sig för att ändra sitt beteende i framtiden.

När vi bekant det onda vi gjort och lagt det bakom oss ger det oss en känsla av frihet och lättnad som helt naturligt leder till "Glädjas över förtjänster". Precis så som det bara går att känna metta mot andra om man först känner metta mot sig själv, är det mycket lättare att glädjas åt andras förtjänster om man kan glädjas åt sina egna. Faktum är att en utåtriktad känsla följer naturligt. Från och med den här punkten i pujan blir tonen alltmer utåtriktad och altruistisk. I det här stadiet gläder vi oss åt de skickliga handlingar som alla varelser gjort och som leder dem framåt på vägen mot upplysning, alla generösa, ädla, självupppoffrande handlingar, även om de är små i sig själva. När vi gjort det, gläder vi oss över de upplysta, buddhorna och bodhisattvorna. Vi gläder oss inte bara åt deras nobla handlingar utan åt deras natur, för vi uppfattar deras innersta väsen som underbart. På ett sätt är "Glädjas över förtjänster" analog med avsnittet om Vördnad förutom att den andliga känsla som det handlar om har en högre kvalitet och ligger på en högre nivå, eftersom den förfinats under de föregående stadierna i pujan.

När man gläder sig åt förtjänster bör man vara i en ljus sinnesstämning, nästan euforisk, och vara ytterst medveten om andras förtjänster, särskilt av buddhors och bodhisattvors. Är man medveten om någons förtjänster så leder det naturligtvis till att man gläder sig åt dem. Genom att befinna sig i detta positiva sinnesstillstånd som glädjen över buddhor och bodhisattvor medför, blir man också mycket öppnare och mottagligare för deras undervisning. De här egenskaperna av öppenhet och mottaglighet utvecklas ännu mer i nästa stadium, "Ödmjuk vädjan".

Här ber vi buddhorna att "Låta Dharmas ljus lysa" för alla varelsers skull. Frågan kan uppstå, varför det är nödvändigt att be buddhorna undervisa. På ett sätt kan de förmodas undervisa vare sig de är ombedda därtill eller ej. Syftet har emellertid inte så mycket att göra med buddhorna som med oss själva. Om vi inte skulle be om undervisning och verkligen visa vår öppenhet och mottaglighet, kunde det peka på att vi i själva verket inte var så mottagliga som vi kanske trott. Det kunde till och med antyda att vi inte litar på att buddhorna verkligen kommer att ge oss undervisning.

När vi ber buddhorna undervisa oss tänker vi emellertid inte på oss själva utan i enlighet med bodhisattvaidealets altruistiska anda ber vi buddhorna i alla fyra vädersträcken – alla upplysta varelser överallt i hela universum – att undervisa i Dharma och hålla vägen till upplysning öppen för alla levande varelser.

När vi har uppnått detta tillstånd av mottaglighet inför läran och uttryckt det uppriktigt, följer omedelbart läsningen av Hjärtsutran, en fundamental mahayanatext som sammanfattar det viktigaste i de läror vi nyss bad om att få. Innan Hjärtsutran läser man ofta ett avsnitt ur en buddhistisk text av exakt samma skäl.

Om vi har engagerat oss med äkta känsla bör vi vid det här laget definitivt uppleva mycket starka, förfinade, positiva känslor och vår mottaglighet och medvetenhet kommer att vara mycket skarpare än annars. Vi är färdiga för det slutliga och kulminerande stadiet i pujan, "Överlåtelse av förtjänster och självuppgivelse". Här frammanar vi en så intensiv känsla, i själva verket en total altruism, att vi bokstavligen ger upp våra individualistiska själviska egon. Vi försöker utveckla en känsla att även om vi har nått långt genom de positiva handlingar vi utfört i den här pujan och kommer att ta med oss dessa handlingar och attityder till vardagslivet, så vill vi ändå inte behålla något av förtjänsterna för oss själva. Hur kan man när allt kommer omkring hoppas nå upplysning om ens ego bara samlar goda gärningar på hög och betraktar dem som sina egna? En alltför stor medvetenhet om vår förträfflighet kan, även om den är genuin, hindra vår andliga utveckling. Så vi ger helt enkelt bort vår godhet, våra förtjänster med en önskan om att de ska bidra till alla levande varelsers andliga utveckling. Det enda vi bryr oss om är andras välfärd. Det är det enda vi egentligen är intresserade av. Vi har överhuvudtaget inga själviska intressen kvar, inte ens av våra egna goda handlingar. Vi inser till sist att alla element som

universum består av – jord, vatten, eld och luft – är till för alla och kan användas av alla utan restriktioner och begränsningar. Vår önskan blir att vi själva också ska stå till förfogande för andra levande varelser på precis samma sätt, att vara en källa för njutning och glädje för dem.

På det här sättet förbereder vi oss alltså för att bodhichitta ska uppstå. Om vi har genomfört "Överlåtelse av förtjänster och självuppgivelse" på ett sant och äkta sätt, så har bodhichitta faktiskt redan uppstått, för den attityd och känsla som vi har utvecklat tillhör en bodhisattva. Det är inte ens riktigt korrekt längre att säga att vi har utvecklat bodhichitta, för vi är inte längre oss själva i den gamla, snäva, egoistiska bemärkelsen. Vi har blivit bodhichitta i handling, inriktade på att alla varelser ska nå upplysning.

Den sjufaldiga pujan förbereder oss för denna stora andliga upplevelse, denna fullständiga revolution och nyorientering av hela vår varelse. Det behöver inte sägas att bodhichitta – bodhisattvaskapet – varken kan uppnås på en gång eller utan enormt kämpande, hårt arbete och självuppoftning. Puja är som meditationen något man måste gå in för med hela sitt hjärta. Till en början kanske vi bara påverkas lite grand. Det kommer stunder då vi upprepar verserna med liten eller ingen äkta känsla. Och ändå lär vi oss undan för undan något om bodhisattvaskap inte utifrån, genom att till exempel enbart läsa om det i böcker, utan genom att försöka uppleva vad det är som gör en människa till bodhisattva. Efterhand kommer mer och mer att klarna och mogna inom oss, och puja kommer att bli ett naturligt uttryck för det vi håller på att bli.

Puja slutar emellertid inte med "Överlåtelse av förtjänster och självuppgivelse". När den fört oss så långt som poetiska bilder och vördnad gör det möjligt, när den fört oss ända fram till det transcendentals tröskel, då ger den oss en glimt av verkligheten själv. Verkligheten förkroppsligad av de buddhor och bodhisattvor vars mantran vi reciterar vid pujans slut. Dessa ljudsymboler låter oss (utan begrepp) direkt uppleva upplysningens egenskaper. Kanske det här tar oss nästan bortom ord. Vi kommer i vart fall i följande artikel av Vessantara att titta närmare på vilka egenskaper det är frågan om och hur de förkroppsligas av de olika buddhorna och bodhisattvorna.

Tejananda är en erfaren medlem i Västerländska Buddhistorden (VBO) och bor på Vajraloka, ett meditationscenter i norra Wales. Han reser även runt och leder meditationsretreater och workshops, och har även skrivit *The Buddhist Path to Awakening*, en introduktion till buddhismen. Han har ett särskilt intresse för formlös meditation. En del av hans klara undervisning finns även på nätet, sök på Vajraloka.