

# Recitation inom Theravada-Buddhismen

---

*Recitation är mycket vanligt förekommande i alla religioner. Theravada-Buddhismen är inget undantag gällande detta. Dock så är målet och skälet till recitationen olika för varje religion. Theravada-Buddhismen är unik i avseendet att man inte anser recitation vara bön.*

Buddhan framhöll, på många olika sätt, att ha tillförsikt till våra egna handlingar och deras resultat, och med det uppmuntrade han oss att inte vara beroende av någon förutom oss själva. När en buddhist reciterar, ber han inte efter någon som kan rädda honom från ondska, och inte heller hoppas han att få en plats i himlen efter att ha dött. Istället kan han, genom recitationen, lära sig, undervisa, filosofera kring eller memorera olika delar av den buddhistiska läran.

## ***Hur uppstod recitation?***

På den gamla tiden, innan det fanns tillräckligt med studiehjälpmedel som böcker, olika översatta texter och datorer så var man tvungen att memorera för att lära sig den buddhistiska läran. Efter att man en gång hade lärt sig det, behövde man fortfarande recitera regelbundet för att skydda det och kunna föra det vidare till framtida generationer. Om man inte reciterade en text dagligen så skulle man kunna glömma den eller råka utelämna vissa delar. Detta har definitivt bidragit till utvecklandet av recitationspraktiken. Recitationen har inneburit överlevnaden av Dhamman.

Det finns några anledningar som gör det skäligen att fortsätta recitationspraktiken även idag. Regelbunden recitation ger en tilltro, glädje och tillfredsställelse, samt ökar ens tillgivenhet. En tillgivenhet som verkligen är en kraft (saddha-bala).

## ***Olika typer av texter för recitation***

Vissa av texterna är Buddhas vision rörande frågor som ställts till honom, samtidigt som det är hans råd till alla som genuint önskar framsteg i det sociala och andliga livet. De flesta av sutterna (lärotalen) är av denna karaktär. De är förklaringar likväl som recept mot vanliga sjukdomar som girighet, hat och okunnighet.

En annan typ av texter är för skydd eller helande. *Ratana sutta* är ett av de mest välkända exemplen. Den lärdes först ut till vördnadsvärde Ananda som i sin tur reciterade den i staden Vasali för att avvärja den ondska och svält som folket där mötte.

En annan typ är de tre *Bojjhanga sutterna* som har använts för att lindra lidande hos en som behöver vård. Denna typ av suttor innehar både instruktioner för meditationspraktik samt en helande kraft. Karaniyametta sutta har samma karaktärsdrag: instruktioner för daglig praktik för att utveckla andlig framgång och för att avvärja onda ting.

Med andra ord, buddhistisk recitation fungerar som en påminnelse av den praktik man behöver följa i sitt dagliga liv. Om man förstår dem och lär sig utföra det på ett bra sätt, så är det en typ av meditation i sig självt. Det är även på samma gång en helande- och välsignande företeelse.

Den sista fördel man kan få från att recitera texter är en meditativ en. När man reciterar, och försöker koncentrera sig på recitationen, så blir ens sinne begründande, inte vandrande, och man håller sig borta från skadliga tankar.

**Källa:** The Practice of Chanting in Buddhism, Bhikkhu Dhammasami,  
<http://www.urbandharma.org/udharma2/chanting.html>. Nerkortad och översatt till svenska av Tobias Heed, 2010.