

Buddhism



Så började det...

- **Siddharta** var en prins som bodde i Indien för 2500 år sedan.
- Han bodde på ett slott och levde i lyx och hans pappa kungen ville en dag att han skulle ta över kungariket.
- Hans pappa försökte skydda honom från allt sorgligt och obehagligt i världen, och han fick allt som en prins kunde önska sig.
- En dag bad han en av tjänarna ta med honom på en utflykt utanför slottet och då mötte han vanliga människor. Han träffade både gamla och sjuka, människor som både var med om lycka och lidande.
- Han började då fundera över tillvarons meningslöshet. *Vad var egentligen meningen med livet?*
- På väg hem till slottet mötte han en tiggarmunk som inte bekymrade sig över lidande. Siddharta funderade då över om munkens sätt att leva var en väg från befrielse av livets meningslöshet.



- När Siddharta var 29 år gammal, ca 530 f.v.t. lämnade han slottet och sin familj och bestämde sig för att leva som tiggarmunk och **asket** (en person som avstår från alla njutningar och som lever mycket enkelt med få ägodelar).
- Siddharta blev tiggarmunken **Gautama**. Han rakade av sig håret och klädde sig enkelt.
- Gautama träffade olika gurus för att lära sig vägen till frälsning. I sex år fastade Gautama och gjorde yogaövningar för att nå befrielse – men allt som hände var att han blev svagare.
- Gautama ville finna sanningen → *vägen ut ur det begär som skapade lidande*. Han bestämde sig för *medelvägen* → äta normalt och meditera.
- Han satt sig under ett fikonträd och mediterade. På sin 35-årsdag nådde han den *fullkomliga, fullständiga upplysningen* → han hade funnit sanningen om livet och vägen ur lidandet, vägen ut ur det eviga kretsloppet av återfödelse.
- Denna natt blev Siddharta Gautama **Buddha** → *den upplyste, uppvaknande*.
- Buddha ägnade resten av sitt liv till att undervisa andra om sin lära.



Urkunder – heliga skrifter

- Munkar som följde Buddha sammanställde hans lära.
 - De heliga skrifterna växte till flera tusen sidor → finns samlade i **Tripitaka** (de tre korgarna).
- 1) Sutta – läran, predikningar och legender om Buddhas liv.
 - 2) Abhidhamma – texter om hur läran ska tolkas.
 - 3) Vinaya – regler för hur munkarna ska leva



Heliga platser

- Vallfärds mål är platser där Buddha föddes, nådde sin upplysning och dog.
- Buddhistiska tempel kallas för stupa eller pagod (stupa betyder hårtofs på sanskrit).
- Alla stupor innehåller relikter (kvarlevor/aska) från någon känd munk eller Buddha själv.



Budskapet och läran

- Buddhismen utgår från människan Buddhas egna erfarenheter, studier och djupa tankar om tillvaron och livet.
- Alla människor kan enligt Buddha slippa återfödelsen genom att följa den väg han lär ut. Det spelar ingen roll vilken kast man tillhör.
- Enligt Buddha finns gudomliga väsen, men är inte tillräckligt mäktiga för att kunna hjälpa människor → ingen idé att be eller offra. Varje människa bär själv på nyckeln till befrielse från återfödelse.
- Enligt Buddha bestäms en människas liv och återfödelse av **karma** – precis som inom hinduismen. Men: det finns ingen odödlig själ (atman) eller någon gudomlig del (brahman) som återföds i en ny kropp.
- Vad som återföds är summan av dina handlingar – din karma.



Buddhas fyra ädla sanningar

- Buddha sammanfattade sin lära i fyra punkter som han kallade **de fyra ädla sanningarna**.
 - **Sanningen om lidandet** = det finns lidande i världen
 - **Sanningen om lidandets uppkomst** = orsaken till lidandet är begäret
 - **Sanningen om befrielse från lidandet** = begäret måste utplånas
 - **Sanningen om den åttafaldiga vägen** = vägen att släcka begäret



Sanningen om den åttafaldiga vägen

- Befrielse kan nås av alla som söker sanning och insikt, gör det goda, renar sina tankar och gör framsteg i sitt mediterande. Det är så man når den rätta kunskapen – den som leder till upplysning - **nirvana**. (jämför med moksha)
- ❖ *Rätt kunskap* = att förstå och inse det rätta i de fyra ädla sanningarna
- ❖ *Rätt beslut* = att tänka osjälviskt och ha medkänsla med allt levande
- ❖ *Rätt tal* = att tala sanning och aldrig använda hårda ord
- ❖ *Rätt handlande* = att inte döda, stjäla eller leva ett sexuellt utsvävande liv
- ❖ *Rätt liv* = att välja ett bra arbete som inte skadar något levande
- ❖ *Rätt strävan* = att ständigt försöka göra det rätta
- ❖ *Rätt tänkande* = att alltid tänka sig för innan man handlar så man inte får ångra något senare
- ❖ *Rätt meditation* = vända tankarna inåt och låta kroppen och sinnena få frid. I meditation uppnås befrielsen!



Buddhas fem moralregler

- Buddha satte upp fem moralregler som alla människor måste följa i sitt vardagliga liv:

- 1) **Att inte skada eller döda.** Inte heller tala eller tänka onda tankar om någon.
- 2) **Att inte stjäla.** Inte heller lura till sig något som inte är ens eget.
- 3) **Att inte vara otrogen.** Man ska bekämpa sina lustar.
- 4) **Att inte ljuga** – man ska inte lura eller bedra.
- 5) **Att inte använda droger.** Allt som skadar kroppen och som hindrar en från att vara vid fullt medvetande.



Hur blir man buddhist?

- För att följa Buddha och bli munk eller nunna ska man uttala tre meningar:
 - Jag tar min tillflykt till *buddha*.
 - Jag tar min tillflykt till *dharm*a (läran).
 - Jag tar min tillflykt till *sangha* (munk- och nunneförsamlingen)
- Dessa tre meningar kan betraktas som buddhismens trosbekännelse.
- Vill man bli buddhist men inte munk eller nunna kan man göra följande:
 - ❖ Gå till ett kloster för att bekräfta sin tro genom att knäböja framför en buddhastaty och upprepa de tre meningarna efter munkens sång.
 - ❖ Uttala de tre meningarna för sig själv och gör man det på ett uppriktigt sätt är man buddhist. Man ska också göra sitt bästa för att följa den åttafaldiga vägen och de fem moralreglerna.



Var finns buddhismen i världen?

- **Theravada** – sydbuddhismen

→ Sydostasien, Sri Lanka

- ”de äldstes lära”
- De betonar Buddhas ursprungliga lära att bara den som studerar läran på djupet och lever efter de buddhistiska levnadsreglerna kan slippa lidandet och bli fri från återfödelsen.
- Man måste vara munk eller nunna för att uppfylla Buddhas lära fullt ut.
- Vissa buddhister kallar denna riktning för hinayana = ”**den lilla vagnen**”. Detta eftersom att inte alla troende kan hoppas på att nå nirvana.



- **Mahayana** - nordbuddhismen

→Kina, Mongoliet, Japan, Tibet och Korea)

- Mer anpassad till vanliga människor. Alla kan nå befrielsen, inte bara munkar och nunnor
- ”**den stora vagnen**”
- Vägen till nirvana kan nås genom gudstjänster, böner och offer till **bodhisattvas**.
- Bodhisattvas = personer som nått upplysningen och som sedan avstått från att uppgå i nirvana. De lever som gudomliga väsen för att hjälpa andra att nå befrielsen.
- Finns även klosterliv inom Mahayana



▪ **Zenbuddhismen**

→Japan

- Zen = meditation
- Buddhas visdom finns redan i alla människor men det är vårt tänkande som hindrar upplysningen att tränga fram
- Vägen till upplysning är inte meditation om Buddhas lära, utan att utföra en specifik uppgift så koncentrerat att man blir ett med uppgiften.
- Känslan av att se allt i tillvaron som en helhet kallas **satori** = upplysning
- Man kan också nå satori genom vanlig meditation...

