

Buddhas lära



Det här är offlineversionen av *Buddhas lära*. Följ länken för att komma åt ytterligare material som övningar, interaktiva element, filmer med mera.

<https://laromedel.ne.se/material/reader/205/9405>



PIXABAY/PUBLIC DOMAIN

■ Buddha hade kunnat lämna världen och gå in i det eviga nirvana när han blev upplyst. I stället stannade han och undervisade människorna tills han dog 80 år gammal.

När Buddha blivit upplyst blev han frestad av demonen Mara. Buddha kunde lämna jordelivet och stanna i **nirvana**, föreslog demonen. Men Buddha var oemottaglig för förslaget. Givetvis skulle han först föra upptäckterna vidare till sina medmänniskor.

Ord och begrepp

Ordlista: Buddhas lära

Demon är en ond ande.

Karma är lagen om handlingar och hur dessa påverkar en människas liv och livet efter detta.

Meditation är övningar dels för att slappna av, dels för att bli mer medveten på ett religiöst plan.

Nirvana är det högsta målet inom buddhismen och innebär det totala uteslötandet och att man slipper återfödas.

Två vägar

Den enkla vägen

För vanliga människor gav Siddhartha Gautama den enkla vägen, som innebär att man förbättrar sin karma genom goda gärningar. **Karma** styrs enligt buddhismen av fyra grundsatser.

De fyra karmalagarna

1. Varje handling får positiva eller negativa konsekvenser. En handling som resulterar i positiva konsekvenser ger god karma för den som utför handlingen, medan en handling som leder till negativa konsekvenser ger dålig karma.
2. Allt har en ursprunglig orsak. Ingen karma kan uppstå ur ingenting.
3. När en handling är gjord kan den aldrig göras ogjord. Allt som en gång gjorts finns på något sätt kvar i världen och leder till nya handlingar.
4. Karma påverkar tanken. Den som börjar att göra goda handlingar får lättare att fortsätta göra sådana, medan den som gör onda handlingar också får enklare att fortsätta göra dessa.

Det är tillräckligt för en buddhist med de fyra karmalagarna, men att ta hänsyn till dem leder inte till att själen slutar att återfödas och därmed inte heller till att själens lidande avslutas. För den som vill avsluta den ständiga återfödseln och nå nirvana finns enligt buddhismen en svårare väg som är tänkt för munkar och nunnor.

Den svåra vägen

Buddha höll sin första predikan i **Sarnath** (Hjortparken) utanför Varanasi i Indien. För en liten skara åhörare berättade han om den svåra vägen och om *de fyra ädla sanningarna*.

De fyra ädla sanningarna

1. Allt är lidande – dukkha.
2. Lidandet har en orsak.
3. Lidandet kan få ett slut.
4. **Den åttafaldiga vägen** leder till ett slut på lidandet.

Sanningen om lidandet

”Allt är lidande”, sa Buddha. ”Allt är dukkha.” En ordagrann översättning skulle lyda: Allt ”går med trögt nav”. Begreppet syftar på **samsaras** hjul – återfödslarna som bara rullar på och på. Enligt indiskt synsätt är denna färd mödosam och tung. Uppförsbacke följer på uppförsbacke. Hjulet kärvar.

Sanningen om lidandets orsak

Livets lidanden orsakas av livstörsten, själviskheten, alla de begär som brinner i människans sinnen. De är en eld som förtär människan och inte lämnar henne någon ro.

I sina värsta former förvandlas livstörsten till en rå egoism som inte känner några gränser. Men även livströtthet beror enligt buddhismen på livstörsten. Det är den som skapar missnöje och ångest.

Dessutom driver livstörsten fram nya återfödelse. Fast hjulet kärvar rullar det hela tiden vidare.

Sanningen om lidandets slut

Ta bort orsaken till lidandet och det försvinner. Släck livstörsten. Blås ut begärens eld. Världen skulle kunna vara annorlunda om alla vore nöjda med den som den är. Börja därför i den enkla vardagen:

”Hur sällsamt, vilket under!

Jag hämtar vatten,

jag samlar bränsle.”

Buddhistisk dikt från Japan.

Att släcka sin livstörst betyder inte att det är förbjudet att se världens skönhet. Uppskatta blommorna som doftar längs sommarens stigar, säger buddhismen. Men törsta inte efter deras skönhet. Böj dig inte ner för att plocka dem. Och dröm inte om att hägna in och äga en bit av skogen runt omkring.

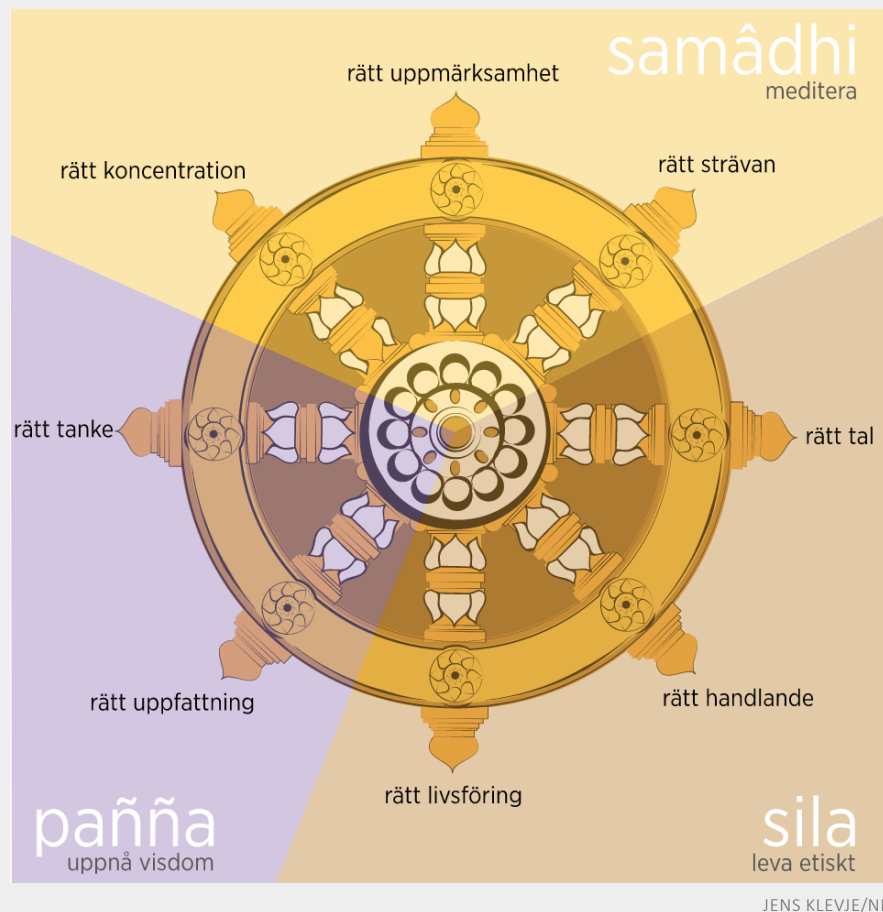
Skynda inte heller på stegen. Titta inte på klockan. Vad har du bråttom till? Vad törstar du efter? Framgång? Allt är kortvarigt i den långa raden av liv. Det viktigaste är att finna sinnesro och att ”sedan dela med sig av den till andra människor och till alla varelser,” som den vietnamesiske munken Thich Nhat Hanh formulerat det.

Sanningen om lidandet betyder alltså inte att buddhismen är en religion för självplågåre. Delmålet är att livet ska vara *sukha*. Det ska rulla ”med lätt nav”. När livstörsten sedan är helt utsläckt väntar slutmålet – den totala friden, **nirvana**.

Den åttafaldiga vägen

Vägen till befrielse

Buddhas fjärde ädla sanning består i själva handlingsprogrammet för lidandets avskaffande. Stegvis ska människan mogna och bli fri från det som utövar dåligt inflytande. Han sammanfattade vägen till andlig utveckling i följande åtta steg:



Steg 1 och 2 (*pañña*): Först måste människan inse att de fyra ädla sanningarna ger en sann bild av hennes problem. Därefter måste hon besluta sig för att följa den väg som löser problemen.

Steg 3 till 5 (*sila*): Beslutet måste genomföras i det dagliga livet. Människan måste i sitt tal, handlande, och hela sin livsföring undvika att vara självvisk och göra ont.

Steg 6 till 8 (*samâdhi*): Den förändrade livsstilen måste förankras i en förändring i djupet av människan. Hon måste hela tiden vaka över sig själv, meditera och träna upp sina goda sidor.

*"Att aldrig göra något on
tutan ständigt sträva efter gott,
att hålla tanken ren från damm,
det är vad varje Buddha lär."*

(ur *Dhammapada*)

Övningarna kan slutligen få människan att uppnå en medvetandenivå där verkligheten är odelad och hon upplever en djup samhörighet med alla varelser. Hon är framme vid vägens slut, nirvana.

Först beslutar man sig alltså för att leva enligt buddhismen, sedan praktiserar och införlivar man den. Slutligen väntar befrielsen.



ERIK DUINKERKEN/Flickr

■ Hjulet med åtta ekrar, en symbol för den åttafaldiga vägen inom buddhismen, pryder taket på en av byggnaderna i Jokhangtemplet i Lhasa, Tibet.

Buddha undervisar människorna

Siddhartha Gautama var 35 år när han blev Buddha. Resten av sitt liv ägnade han sig åt att undervisa människorna. Tillsammans med en skara anhängare färdades han längs norra Indiens dammiga vägar och berättade om den **åttafaldiga vägen**, som kom att symboliseras av ett hjul med åtta ekrar, lärans hjul.

När antalet lärjungar ökade byggdes kloster och Buddha grundade en munk- och en nunneorden. I samband med det utarbetades regler för det dagliga livet samt meditationsövningar som tränade anhängarna att utveckla välvilja mot allt levande. Den buddhistiska församlingen – **sangha** – var född.

80 år gammal dog Buddha omgiven av sina närmaste lärjungar. Hans undervisning var vid det här laget spridd i stora delar av norra Indien. Lärjungarna förde den nu vidare. Buddhas visdomstradition kom att läras ut på många språk. I dag räknas den med sina 300 miljoner anhängare in bland världsreligionerna.

Siddhartha Gautamas beslut att överge sin medfödda krigarplikt har visat sig oerhört betydelsefullt. Hans livsgärning som Buddha lever än i dag. De tibetanska buddhisternas andlige ledare **Dalai lama** är bara en av dem som har Buddha som ledstjärna – han som var den kloke mannen av krigarsläkt som aldrig kom att stå som segrare över tusen man i ett fältslag utan vars enda tanke var att besegra sig själv.



WIMAMMOTH/SHUTTERSTOCK

■ Skulpturer av den döende Buddha är vanliga. De framställer honom som vilande med ett harmoniskt uttryck i ansiktet. Här utanför ett tempel i Thailand.

Det indiska arvet

Siddhartha Gautama föddes som hindu i ett hinduistisk samhälle. Hans lära bygger på hinduistiska tankegångar.

- Buddhismen för vidare det arv inom hinduismen som uppmanar människan att dra sig undan samhället för att meditera och utveckla sitt medvetande.
- Liksom hinduismen talar buddhismen om **samsara** – det eviga kretslopp där döden bara är övergången till en ny födelse i en ny kropp. Gemensamt är också att slutmålet ses som befrielsen från detta kretslopp.
- Inom båda religionerna talas det om **karma** – människans samlade handlingar. Varje människa bär det totala ansvaret för dem. Karman påverkar och följer med henne in i nästa återfödelse. Svåra missgärningar ger dålig karma, vilket kräver många återfödelser i lägre former för att reparera.

En moralisk världsordning

Precis som andra indier pratade Buddha om en världsordning, **dharma**, men här skiljer sig buddhismens syn en del från hinduismen.

- Inom hinduismen sågs människans handlingar – hennes karma – som den kraft vilken gjorde att hennes själ föddes i en ny kropp. Buddha betonade i ännu högre grad människans medvetna handlande och förkastade därför själsbegreppet. Tanken på en själ ledde fel. Flertalet föreställde sig nämligen att "själen" bar på personliga egenskaper. De tänkte att det var Archanas och Siddharthas och Mohandas själar som återföddes i nya kroppar. Men det enda som fördes vidare – det enda som betydde något – var människans beteende, hennes karma. Och beteendet gick att förändra. Det var buddhismens grundtanke. Därför talade Buddha inte om själen utan om karma – den moraliska världsordningen.
- Till skillnad från inom hinduismen hade gudarna ingen betydande roll i denna ordning. Böner och offer till dem förde inte människan närmare befrielsen. Och inga av människans problem gick att skylla på demoner eller andra onda makter. Buddha undervisade om den moraliska världsordningen i vilken människans gärningar – karma – och medvetenhet ledde till befrielse. Inget annat. Människan måste alltså befria sig själv. Hon måste mogna.

I det stora hela skilde sig Buddhas lära så pass mycket från hinduismen att den blev grunden till en ny religion – buddhismen. Eftersom Buddha ansåg att gudarna var betydelselösa godkände han aldrig Vedaböckernas gudasånger och prästtjänster. Inom hinduismen sågs dessa däremot som själva urkällan till religionen. Skiljelinjen kom senare att bekräftas i och med att buddhistförsamlingen nedtecknade sina egna heliga texter, till exempel **Tripitaka** – de tre korgarna.

Sammanfattning

Buddhas lära

- Efter att Siddhartha Gautama nått upplysning och blivit Buddha stannade han på jorden för att undervisa i stället för att uppgå i nirvana.
- För vanliga människor gav han den enkla vägen, som innebär att man förbättrar sin karma genom goda gärningar.
- Den som vill nå nirvana måste följa den svårare, åttafaldiga vägen.
- En grundtanke inom buddhismen är de fyra ädla sanningarna:
 - Allt är lidande.
 - Lidandet har en orsak.
 - Lidandet kan få ett slut.
 - Den åttafaldiga vägen leder till ett slut på lidandet.



Det här är offlineversionen av *Buddhas lära*. Följ länken för att komma åt ytterligare material som övningar, interaktiva element, filmer med mera.

<https://laromedel.ne.se/material/reader/205/9405>