

Att leva som buddhist



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

<https://laromedel.ne.se/material/reader/205/7684>



SHUTTERSTOCK

En buddhist hämtar kraft från Buddha, hans undervisning och hela den gemenskap som vårdar denna skatt, den buddhistiska världsförsamlingen, *sangha*. Dessa tre goda ting brukar kallas *de tre juvelerna*.

Ord och begrepp

Ordlista: Att leva som buddhist

Trosbekännelser är korta sammanfattningar av det viktigaste i en religion.

Dygd är en mänsklig egenskap som anses moraliskt god.

Tempel är en byggnad som används för religiösa riter.

Recitera är att läsa upp en text på ett konstnärligt vis.

Kloster är en avskild plats där människor lever för att vara nära Gud och tjäna Gud eller för att leva enligt en religiös lära.

Vigsel är en ceremoni där man ingår äktenskap, alltså gifter sig.

Kremering innebär att man bränner en död persons kropp.

Begravning är dels att lägga en död människa i jorden, dels den högtid där man tar farväl av den döde.

De tre juvelerna

Jag tar min tillflykt till Buddha.

Jag tar min tillflykt till läran – dharma (dhamma).

Jag tar min tillflykt till församlingen – sangha.

Genom att uttala de tre juvelerna bekänner man sig som buddhist, men att kalla detta för en trosbekännelse är delvis missvisande. Buddhas tanke var inte att sprida en tro. Han ville få människan att förstå hennes egen situation och egna problem. Sedan ville han ge henne en metod att bemästra svårigheterna med. Buddhisten bekänner sig till ett handlingsprogram snarare än en tro. Buddhisten lär ut att var och en måste träna sig att bli en bättre människa.

Därför bör alla buddhister sträva efter vissa grundläggade dygder.

De mänskliga dygdena

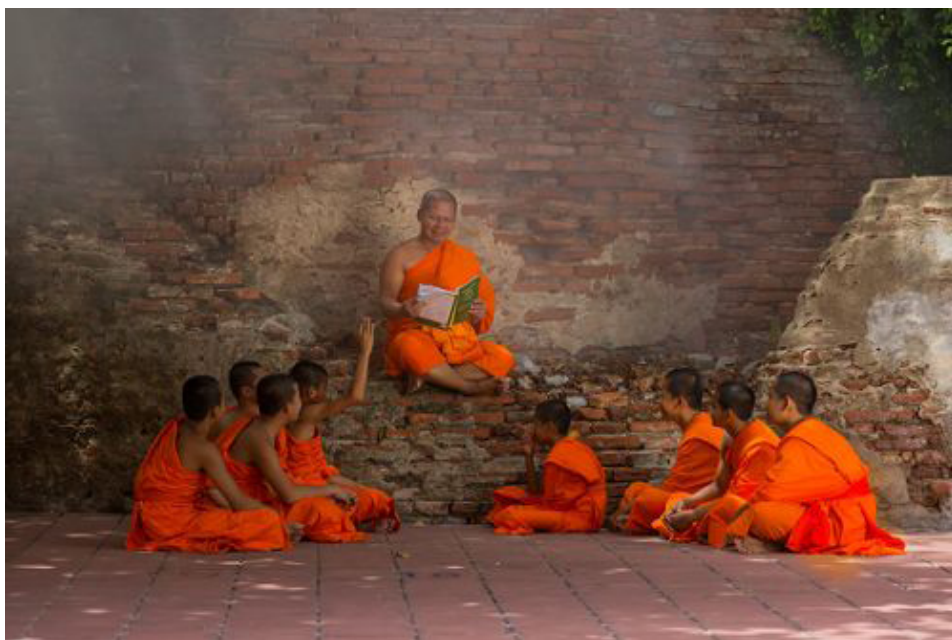
- Medglädje – att kunna glädjas över andras lycka.
- Välvilja mot allt levande – att sätta sina vänner och sin familj före andra är klandervärt.
- Medlidande.
- Jämnmod – att inte låta livets ständiga förändringar bringa en i obalans.

Detta gör buddhismen till en mycket handlingsinriktad livsåskådning, men med störst fokus på den egna individen och inte på gruppen.

En tradition att föra vidare

Inom buddhismen ses Buddhas lära som en visdomstradition som hela tiden måste föras vidare av erfarna lärare till de lärjungar som strävar efter insikt. Det högsta målet inom all buddhism är förverkligandet av människans yttersta förmågor – buddhanaturen.

Typiskt är också att de erfarna buddhisterna försöker ge individen levnadsregler som är anpassade för dennes grad av mognad. Till en del lekmän måste lärarna säga: "Du ska inte begå äktenskapsbrott." Medan det viktigaste budskapet till en munk kan lyda: "Upptäck tomheten".



GOLFFY/SHUTTERSTOCK

■ En äldre munk undervisar en grupp unga elever.

Religiösa regler

Det finns många regler för en buddhist att följa. De fyra ädla sanningarna och den åttafaldiga vägen är de viktigaste, men hur de ser ut i praktiken är väldigt olika och beror på vilken buddhistisk inriktning en person tillhör. Ytterligare en viktig del av en buddhists liv är gemenskapen (inte lika viktig inom konvertitbuddhismen) med andra buddhister.

Klädregler

Det finns inga särskilda klädregler inom buddhismen, utom för munkar och nunnor. För dem är reglerna strikta. De får inte äga några saker och ska bära enkla kläder som markerar att de hör till denna grupp. Gemensamt för de flesta buddhistiska klosterpersoner är att de har huvudet rakat (gäller för både munkar och nunnor).

Vilka färger och vilka slags kläder klosterpersoner bär beror på inriktning och olika traditioner. Inom *theravadabuddhismen* bär klosterpersoner ofta orange kläder, medan inom *mahayanabuddhismen* (särskilt i Kina och Japan) är kläderna ofta vita, svarta eller gula. Inom *vajrayanabuddhismen* är det vanligast med röda färger, men olika hattar används för att markera inriktning. Exempelvis bär Dalai lama en gul huvudbodnad, som markerar att han tillhör inriktningen *gelug*, till skillnad från de tre andra inriktningarna (*nyigma*, *sakya* och *kagyo*) i tibetansk buddhism som bär röda huvudbodnader.



SUC/PIXABAY (CC BY.2.0)

■ Theravadabuddhism.

Matregler

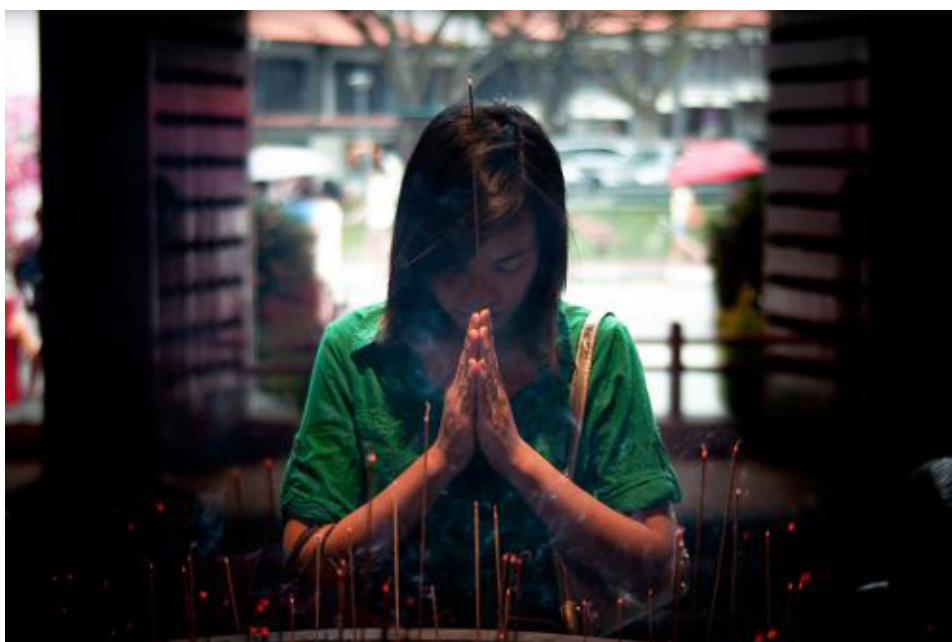
Inom buddhismen anses det ge dålig karma att döda djur. Därför är många buddhister vegetarianer, men det finns stora variationer mellan de olika inriktningarna.

Teravadabuddhister kan äta kött om det inte tillagats specifikt för dem utan bara råkade finnas tillgängligt när de bjöds på mat, men bara då är det godkänt att äta kött.

Mahayanabuddhister äter inget kött alls, medan *vajrayanabuddhister* äter kött. Orsaken till detta ska enligt traditionen vara att det i länder där denna inriktning praktiseras, som Tibet och Nepal, inte är möjligt att odla tillräckligt mycket grönsaker för vegetarianism så att man behöver protein från djur för att överleva.

Bland *konvertitbuddhister* finns inga uttalade regler kring mat, men många är vegetarianer. Det finns emellertid en grönsakstyp som de flesta buddhister undviker: lökväxter, som anses få negativa konsekvenser både för själen och genom den lukt som de sprider.

Religiösa ritualer



DIGITALP/FLICKR (CC BY-ND 2.0)

■ En kvinna tänder rökelse och ber en bön framför ett litet altare i ett tempel.

En buddhistisk gudstjänst kan se ut på många sätt. Den firas antingen hemma eller i ett tempel med hjälp av en munk eller nunna. De ritualer som genomförs av vanliga människor som inte är munkar eller nunnor är till för att förbättra karma. Inom *mahayana* kan det handla om att hålla sig väl med sina avlidna släktingar och i *vajrayana* att hålla sig väl med kosmiska krafter såsom demoner och andar.

En personlig gudstjänst brukar innehålla särskilda böner. Ofta tänder man rökelse. En slags gudstjänst som alla buddhister förväntas göra är att stödja ett kloster och dess munkar eller nunnor. Ofta sker det genom att man skänker mat eller städar i klostret. I de buddhistiska länderna i Asien brukar detta ske flera gånger i veckan, men i Sverige gör man sådana besök till klostren mer sällan, dock minst några gånger i månaden.

För klosterfolk finns mer komplexa gudstjänster som har till syfte att träna bort de drifter som driver återfödelsen. Exempel på sådana gudstjänstformer är meditation, yoga och recitationer av heliga texter. I zenbuddhismen (en del av mahayanabuddhismen) kan en meditation gå ut på att tömma sitt inre på tankar och bara existera utan tankeverksamhet. Till sin hjälp har man då så kallade *koan*, olösbara frågor att fundera över. En sådan koan är: "hur låter en applåd med bara en hand?"



LILLCRAZYFUZZY/ISTOCKIMAGES

■ Nunna som mediterar.

Religiösa högtider

Det finns några **högtider** som firas av de flesta buddhister, de så kallade *buddhadagarna*. De har med Buddhas liv att göra: hans födelse, hans död, då han gick upp i nirvana samt hans presentation av reglerna för klosterpersoner.

Vesak är den största högtiden och firas till minne av Buddhas födelse, död och upplysning som alla ska ha inträffat samma dag. Vesak firas med tända ljus fullmånadagen i månadsskiftet april–maj.

Då förnyar lekmän och munkar sina buddhistiska löften och man visar Buddha tacksamhet genom att mat och blommor läggs ner framför hans bild.

Verser läses, ljus tänds och på gator, torg och i tempel utspelar sig stora folkfester – påverkade av kulturen i respektive land.

Var och en av årets fullmånadagar firas sedan som en "liten Vesak".



ULET INFANSASTI/GETTY IMAGES

■ Indonesiska buddhister firar Vesak till minne av Buddhas födelsedag.

Eftersom buddhismen är så uppdelad i olika traditioner finns även många högtider beroende på inriktning:

Theravadabuddhismen. Firar exempelvis uposathdagarna (fyra dagar för att bekänna sina synder och brister) och regnperioden *vassa*.

Mahayanabuddhismen. Firar bland annat nyårsdagen och *ullamana* (en dag för alla avlidna själar).

Vajrayanabuddhismen. Firar exempelvis *monlam* (bönefestival), *bönelampsdagen* och *saga dawa* (till minnet av boddhisatvan Sakyamunis födsel).

Västerländsk konvertitbuddhism. Har inga särskilda religiösa högtider, men enskilda buddhister kan välja att personligen följa någon av de andra inriktningarnas högtider.

Ett helt liv som buddhist

Det finns inga särskilda gemensamma ritualer inom buddhismen för de så kallade **övergångsriterna** (när man går över från ett livsskede till ett annat, såsom ofödd till född, ungdom till vuxen, ogift till gift, levande till död). Däremot praktiserar många buddhister olika lokala kulturella traditioner vid dessa tillfällen.

Inom de sydasiatiska buddhistiska inriktningarna är det vanligt att man som barn/ungdom går ett år i kloster och lever efter klosterreglerna. Där tränas man i att läsa ur de heliga skrifterna, meditera och tigga mat för att på så sätt pröva på hur det är att vara munk eller nunna och följa den svårare vägen. I de västerländska inriktningarna förekommer inte detta.



BRITTA KASHOLM-TENGVE/ISTOCKPHOTO

■ Unga pojkar tillbringar ofta ett år som munk. Då får de uppleva livet som munk, men ofta är det också en chans att få utbildning.

Buddhismen har inte som andra världsreligioner någon religiöst påbjuden vigselritual. Äktenskap brukar ingås borgerligt, men om paret vill kan de gå till ett tempel för att genomföra en religiös välsignelseritual. En sådan ritual brukar innebära att brudparet läser en buddhistisk text, offrar rökelse framför en

buddhastaty och säger löften till varandra om att leva tillsammans. Det är tillåtet för buddhister att skilja sig och gifta om sig, även om det inte är särskilt vanligt i buddhistiska länder.

När en buddhistisk människa dör finns det många ritualer beroende på inriktning och lokala traditioner. Gemensamt för dessa traditioner kring döden är att den döende bör fokusera på sina goda handlingar genom sitt liv, och att när personen avlidit begravs den antingen genom kremering eller begravning och då i sina vanliga kläder för att markera ödmjukhet. I de områden där **förfäderskult** finns, såsom i Kina, finns en grav dit anhöriga kan gå för att hålla sig väl med den avlidnes själ.

Sammanfattning

Att leva som buddhist

- Buddha själv, hans lära och den buddhistiska världsförsamlingen kallas *de tre juvelerna*.
- Genom att uttala att man tar sin tillflykt till de tre juvelerna bekänner man sig som buddhist.
- De mänskliga dygderna som alla buddhister bör sträva efter är medglädje, välvilja mot allt levande, medlidande och jämnmod.
- De fyra ädla sanningarna och den åttafaldiga vägen (se avsnittet *Buddhas lära*) är de viktigaste reglerna för en buddhist.
- Klädregler gäller främst munkar och nunnor.
- Många buddhister är vegetarianer men det är inget absolut krav.
- Hur gudstjänsten går till och vilka högtider som firas varierar mellan de olika inriktningarna och mellan olika länder.



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

<https://laromedel.ne.se/material/reader/205/7684>