**Buddhism – sammanfattning**

**Inledning**

Buddhismen har sitt ursprung i Indien och hinduismen. Buddha själv föddes som hindu. Buddhismen har ca 400 miljoner anhängare och i stora delar av Asien följer människorna Buddhas lära om den gyllene medelvägen. Den gyllene medelvägen innehåller ytterligheterna överflöd och självförnekelse, kärlek till allt levande, medlidande för sina medmänniskor, inre harmoni och strävan efter nirvana.

Precis som i hinduismen så finns inte en enda väg som är rätt, alla följer läran efter sin förmåga och livssituation. Gemensamt för att buddhister är vördnaden för Buddha, för läran och för munkarna.

På 500-talet f.v.t. buddhismen. Den man som kallas för Buddha formulerade den buddhistiska läran efter flera års sökande efter sanningen. När Buddha, som betyder den uppvaknade/upplyste, fann sanningen började han att sprida sina insikter och genom hans undervisning spreds läran oh buddhismen föddes. De män som följde Buddha bildade så småningom den första munkförsamlingen och tillsammans med Buddha vandrade de i över 40 år i norra Indien och undervisande. När Buddha var 84 år dog han och brändes på bål enligt traditionen. Kvarlevorna delades upp och placerades i *stupor*(heliga relikgömmor)**.**

Efter Buddhas död fortsatte lärjungarna att sprida buddhismen, de sammanställde även skrifter med Buddhas predikningar och såg till att munkförsamlingar grundades på alla nya platser där buddhismen fick nya anhängare.

**Människa eller gud?**Buddha var ingen gud, han skapade inte världen och han hade inga gudomliga anspråk. Buddha var en människa som genom sin ovanliga intellektuella och moraliska kapacitet nådde stor insikt om livet och världen att han blev en buddha, en uppvaknad.

I sina predikningar menade Buddha att alla människor kunde bli en buddha. Enligt Buddha fanns ingen högsta, styrande och evig Gud och därför är det meningslöst att vända sig till en sådan med böner och offer. Endast människan själv kan skapa sitt liv och sin frälsning.

I de tidiga buddistiska texterna skrev man om Buddha som en vis människa som nådde insikter. Under tidens gång har detta utvecklats och i dagens buddhism är det många som tillber honom som om han vore en gud.

**Siddharta Gautama – Buddha**

Siddharta Gautama föddes in i en kungafamilj i Indien omkring 560 f.v.t.. På denna tid var det tradition att den havande kvinnan åkte hem till sin födelseort för att föda och samma sak gjorde Siddhartas mor.

Halvvägs till hennes föräldrahem fanns en park, där stannade följet för att vila men man kom inte längre innan Siddharta föddes. Det talas om magiska händelser i samband med födelsen, bland annat sägs det

att världarna flödade i ljus vid den blivande Buddhas födelse. De blinda längtade så starkt efter att få se hans härlighet att det återfick sin syn; döva och stumma föll i trance när det tänkte på den härlighet som skulle komma. Lama gick. Fånga släpptes lösa och befriades från sina bojor. Elden i havet släcktes ut. Krokigt blev rakt. Vilddjurens rytande tystnade. Den ende som inte fröjdades var Mara, den indiske djävulen.[[1]](#footnote-1)

Genast när den unge Siddharta föddes insåg man hans storhet. Han kunde bland annat både tala och gå direkt. Han tog sju steg fram till sin mor och under hans fotsteg växte det fram lotusblommor. När han kom fram till sin mor förklarade han sin storhet för henne genom att säga att han är unik både himmelskt som världsligt.

Eftersom den lille prinsen föddes innan man hunnit till moderns föräldrahem så återvände man till sitt kungadöme för att fira att Siddharta var född. Under firandet kom många heliga män, som kallas asketer, för att träffa prinsen. En av dessa heliga män undersökte Siddharta noga och fann tecken på pojken som visade att han var en viktig person. Den gamle asketen blev mycket glad men han ögon fylldes med tårar. Han insåg Siddhartas storhet. Denna lille prins skulle en dag uppnå den högsta upplysningen och befria varelser från lidande. Asketen grät av lycka men insåg samtidigt att han inte skulle vara vid liv när detta skedde.

Även andra visa män instämde i Siddhartas storhet och förklarade för kungen att hans son skulle bli en stor man, antingen som världslig kung eller som kung över hela universum. Detta var jättebra nyheter men kungen ville inte att Siddharta skulle bli kung över universum, han ville att sonen skulle växa upp, gifta sig, och överta tronen efter honom.

För att kungen skulle försäkra sig om att Siddharta skulle välja livet i kungadömet så gjorde han allt för att prinsen skulle vara nöjd och glad. Han byggde olika palats för olika årstider, byggde murar runt för att Siddharta inte skulle se eländet utanför och endast unga, vackra och friska människor fick vistas innanför murarna. Om någon till exempel skulle ramla ner från muren och skada sig skulle den personen direkt lämna området och inte komma tillbaka förrän han var återställd igen.

Trots allt som kungen gjorde för att hålla sonen nöjd så var Siddharta inte lycklig. Han ville se vad som hände utanför murarna, hur andra människor levde. Till slut kunde inte kungen hålla Siddharta instängd längre utan lovade honom en dag utanför murarna. Men innan prinsen fick ge sig ut så beordrade kungen att gatorna skulle hållas rena, inga arbetare fick synas, blinda, hemlösa, gamla och sjuka skulle hålla sig inomhus.

Så kom dagen då prins Siddharta fick lämna palatset för första gången och möta folket. Folket hyllade prinsen och han såg hur glada de var att se honom. Men Siddharta var nyfiken och lyckades lämna sitt följe. När han vandrade omkring fick han se en gammal man, en skadad man och en död man. Detta var syner som Siddharta aldrig hade skådat tidigare. Han förstod inte varför dessa män såg ut som de gjorde, kunde Siddharta själv bli sjuk och gammal? Skulle han själv dö en dag? Kunde alla hans nära och kära också uppleva detta? Dessa frågor ville Siddharta ha svar på. Hur kan man bli fri från detta lidande? Siddharta bestämde sig för att han ska hjälpa mänskligheten att finna den rätta vägen för att bli fri från lidandet.

Kungen märkte på sin son att han funderade mer än vanligt och att han började förändras. Därför bestämde kungen att han skulle få tillbaka prinsen till ett liv av nöjen och lycka. Vackra och kloka danserskor anställdes för att sjunga och dansa för prinsen. Detta hjälpte inte utan Siddharta hade bestämt sig. En natt när han vaknade hade hela kungadömet somnat i en magisk djup sömn. Han tog ett tyst farväl av sin fru och sin nyfödde son och lämnade sitt bekväma liv i lyx.

Siddharta färdades under natten och i gryningen mötte han en fattig man. Han bytte kläder med mannen och hade nu lämnat allt gammalt bakom sig. Han var övertygad om att han skulle finna lösningen på allt lidande genom ett liv som asket.

Under en lång period levde Siddharta i extrem fattigdom, det sägs att han endast åt ett riskorn om dagen. Siddharta hade även fem följeslagade, fem andra asketer som var imponerade av hans djupa askes och de var säkra på att han skulle uppnå upplysning och även lära dem vägen.

Siddharta praktiserade sin askes med sådan tilltro att han till slut avstod från all föda. Han blev så smal att man såg hans skelett. Trots detta så fortsatte han, tills hans svimmade en dag. En ung getherde såg Siddharta och förstod att han var döende. Han gav Siddharta mjölk från sin get. Siddharta återhämtade sig och började fundera på vad som hade hänt. Han insåg att om han inte hade fått mjölken då när han fick den så skulle han dött innan han hunnit nå upplysning och då hade alla han uppoffringar varit förgäves. Svält och plåga är inte den rätta vägen till den absoluta sanningen. I den stunden bestämde han sig för att sluta med sitt självplågeri men ändå fortsätta söka efter sanningen.

Siddharta fortsatte sitt sökande och satte sig en dag vid foten av ett stort Bodhiträd. Där bestämde han sig för att sitta tills han nått upplysning. Till slut insåg han att orsaken till det eviga kretsloppet var begäret. Nu förstod Siddharta att han var upplyst, han hade hittat orsaken till lidandet och vägen till lidandets upphörande. Från denna stund var han Buddha.

**Nirvana, de fyra ädla sanningarna och den åttafaldiga vägen**

Frälsningen inom buddhismen heter *nirvana* och betyder ”icke negativa känslor” men översätts ofta som ”utslocknande”. Nirvana innebär slutet på samsara och ingen återfödelse sker. Det finns dock ingen exakt beskrivning av vad nirvana är, de olika riktningarna har tolkat detta olika.

I samma stund som Siddharta blev Buddha insåg han vad som var orsaken till lidandet och hur det skulle upphöra. Denna insikt är det som kallas de fyra ädla sanningarna. De fyra ädla sanningarna var det som Buddha talade om i sin första predikan.

1. Allt är lidande
2. Lidandets ursprung är begäret/livstörsten
3. Lidandet kan upphöra
4. Genom den åttafaldiga vägen kan vi bli fria från lidandet.

Människan föds alltså in i ett evigt kretslopp – Samsara genom att vi har ett ständigt begär. Vi blir aldrig nöjda. För att bli fri från Samsara måste man acceptera att allt är lidande och vilja bryta detta och uppgå i Nirvana – utslocknandet. Inom Buddhismen anser man att det inte finns något ”Jag” eller själ, detta kallas Anatma - Ickesjäl. Det är inte en persons själ som återföds i kretsloppet. Det är våra handlingar som gör att något nytt tvingas att födas.

Buddha menade att människan själv måste ta eget ansvar för att bryta Samsara, man kan inte förlita sig på gudar. Man bryter Samsara genom att följa den åttafaldiga vägen:

**Vishet/Kunskap**

1. Rätt tanke
2. Rätt inställning

**Etik**

1. Rätt tal
2. Rätt handlande
3. Rätt livsföring

**Meditation**

1. Rätt strävan
2. Rätt medvetenhet
3. Rätt koncentration

Genom att ha god karma och följa den åttafaldiga vägen (inte ljuga, inte vara otrogen, inte döda, leva så man inte skadar andra, finna sinnesro, ha kontroll över sin kropp osv) kan människor nå Nirvana och bryta kretsloppet.

**Den åttafaldiga vägen** kan sammanfattas som moral, mental disciplin och kunskap. Det är den gyllene medelvägen. Läran symboliseras ofta av ett hjul med åtta ekrar som representerar de åtta vägarna. I mitten sitter navet som symboliserar nirvana.

Den buddhistiska etiken har utvecklats utifrån fyra moraliska egenskaper: allkärlek, medlidande, medglädje och jämnmod. Den har skapats för att förgöra onda egenskaper som girighet, hat och okunskap. Buddhismens regler är inte utformade som ”Du skall…”. Istället inleds de med orden ”Jag påtager mig att…”, detta ska visa varje människas egna ansvar för sina handlingar och deras konsekvenser.

Lekmännens fem regler: inte döda, inte stjäla, inte ljuga, inte använda berusningsmedel, inte leva sexuellt utsvävande.

Munkar och nunnors tilläggsregler: inte äta efter klockan 12 på dagen, inte ägna sig år nöjen som dans och teater, inte använda lyxartiklar som smycken och parfym, inte sova i en hög och bred säng, inte ta emot pengar.

Buddha predikade flera gånger om vikten av ett kärleksfullt sinne. Han förespråkade tex hinduismens *ahimsa.*

Både Buddha och Dalai Lama (Tibets ledare) förespråkar kärleksbudskapet. Med det menas att vi inte ska ägna tid åt de människor som redan lever kärleksfullt, istället ska kärlek och medlidande riktas mot alla onda människor i världen. Det är deras negativa karma som gör att ny negativ karma återföds. Kan vi få deras onda handlingar att upphöra så återföds till slut endast positiv karma och världen blir en kärleksfull plats.

Dock ska man komma ihåg att först börja med sig själv och ställa krav på den egna moralen. Sen kan man börja ställa krav på andras moral. Buddha och Dalai Lama menar att först när du förstår dig själv kan du förstå andra.

**De tre juvelerna – tillflykterna**

Detta är en slags trosbekännelse inom Buddhismen. Genom att offentligt uttala de tre tillflykterna så bekänner en människa sig till buddhismen.

1. Jag tar min tillflykt till Buddha – Man lär sig om Buddhas liv.
2. Jag tar min tillflykt till Dharma – Man lär sig och följer Buddhas lära
3. Jag tar min tillflykt till Sangha – Man söker sig till en församling och blir munk.

**Munkar och lekmän**

Den åttafaldiga vägen är i praktiken omöjlig att följa som lekman. En lekman är en vanlig människa, det vill säga en person som lever ett vanligt liv med jobb och familj. För att kunna följa alla steg måste man hänge sig helt till Buddhas lära och då bli munk.

Som munk följer man Buddhas gyllene medelväg. Detta ska dock inte jämföras med vår västerländska syn på lagom. Den gyllene medelvägen handlar om att ha precis vad man behöver för att överleva. En munk får till exempel endast äga tre klädesplagg, ett bälte, en nål, en vattensil, en matskål och en rakkniv.

Förutom få ägodelar så följer man ett stort antal speciella regler. Grunden är fem regler som sedan har specificeringar som är olika för manliga och kvinnliga munkar. Kvinnliga är underställda manliga munkar och är dessutom inte tillåtna i vissa buddhistiska länder.

Det finns ett ömsesidigt beroende mellan munkar och lekmän. Munkarna är beroende av lekmännen för sin mat. En munk får inte laga eller odla mat, utan får sin dagliga ranson av folket. Lekmännen i sin tur är beroende av munkarna då goda handlingar gentemot dessa förstärker lekmannens goda Karma. Dessa goda handlingar är bland annat att skänka mat till munkarna. Eftersom lekmannens förbättrade Karma är värd mer för lekmannen än vad maten är för munken så är det lekmannen som tackar efter att ha gett maten till munken.

**Inriktningar**

Inom Buddhismen finns två större inriktningar, Theravada och Mahayana. Även inom dessa inriktningar finns ytterligare uppdelningar, till exempel inom Mahayana finner vi Zenbuddhism och Lamaism.

**Theravara och Mahayana**Eter buddhas död tolkades hans lära lite olika och två stora riktningar bildades. Deras största skillnad är i synen på vilka som kan nå frälsning och hur man ska betrakta Buddha.

**Theravada** vill bevara Buddhas ursprungliga lära. Inom denna riktning menar man att endast munkar kan nå frälsning eftersom det krävs så mycket disciplin för att komma dit. Nirvara, som är målet, ses som totalt utslocknande och Buddha ses endast som en förebild och inte som gudomlig. Templet är en plats för meditation.

**Mahayana** är mer öppen och folklig, man menar att alla människor kan nå frälsning. Nirvana betraktas som ett paradis och Buddha är den gudomliga frälsaren. Förutom Buddha så tillber man även Bodhisattvas, människor som egentligen har nått frälsning men som av medlidande väljer att inte inträda i nirvana utan stannar kvar tills alla har nått frälsning. Templet är en plats för offer, bön och meditation. I de länder där mahayana är den lära som man följer har buddhismen även blandats med de ursprungliga lärorna, därför har till exempel tibetansk buddhism orakel som ser in i framtiden.

**Skrifterna**

Buddha skrev aldrig ner sin lära själv. Det dröjde till 100-talet f.v.t. innan de ntidigare muntliga traditionen skrev ner i text. Texterna skrev på Pali, Buddhas eget språk. De äldsta skriftsamlingarna kallas *Tipitaka* (de tre korgarna) och innehåller regler för munkförsamlingen, Buddhas predikningar samt diskussioner.

**Världssyn**Liksom hinduismen ser man tillvaron som cirkulär, även inom buddhismen talar man om samsara. Buddha gav inga svar på hur världen skapades, däremot menade han att världen existerar på grund av samspelet mellan en mängd beståndsdelar och processer. Dessa beståndsdelar kallas dharmas och är i ständig rörelse och förvandling. Alla som finns består av dessa dharmas. Eftersom dharmas är i ständig rörelse och förändring så är världen också det, det syns ibland annat i de olika årstiderna. När dharmas till slut upphör så är även världens liv slut. Därefter startar en ny process och nya dharmas sätts i rörelse och en ny värld kan återuppstå. Som i hinduismen är även buddhismens tidsperioder omöjliga att fatta för det mänskliga förnuftet.

Buddha menade att världens existens inte var beroende av gudar eller någon skapare som ska styra och påverka. Världen styrs istället av en evig kosmisk ordning som kallas för *Dharma***.** Även Buddhas hela lära kallas för dharma.

Världen är dock inte helt utan gudar, den är bara uppdelad i olika sfärer som innehåller olika varelser; gudar, människor, djur, demoner, andar och helvetesvarelser. Vi människor kan bara uppleva vår egen och djurens sfär.

**Människosyn**Människan har ingen evig själv som hinduismen menar. Människan består av dharmas som ständigt ändrar form. Enligt Buddha är människan uppbyggd av fem olika dharmas:

1. Kroppsliga
2. Känslor
3. Föreställningar som våra sinnesintryck skapar
4. Drivkrafter som utlöser våra handlingar, tex vilja
5. Medvetande

Dessa dharmas är i rörelse hela tiden vilket medför att vi aldrig är på ett och samma sätt. Vi känner, mår, tycker, tänker och vill olika hela tiden. Kropparna ändrar form från år till år, vi går från lycka till sorg och ändrar åsikter. Tanken att människan inte har en evig själv kallas *anatta* (ickesjäl). Eftersom ingenting är evigt kan vi inte heller ha en själ utan det som gör att vi känner att vi har ett jag är en illusion. Men eftersom människan ändå upplever sig som ett ”jag” drivs hon av egoism och vill tillfredsställa sina egna behov.

**Karma**Buddhister tror på reinkarnation, att samsara gäller även människan och inte bara världen. Eftersommänniskan inte har en själ som kan återfödasså är det inte ”jaget” som förs vidare till nästa existens. Istället är det så att en död ger upphov till en ny födelse. Vilken sorts varelse som föds är dock helt beroende av den dödes karma. Själviska handlingar ger dålig karma och osjälviska ger bra karma.

Denna tanke är svår att greppa för en vanlig buddhist så därför är det många som tänker som hinduerna, att man har en själ som återföds i en ny existens. Det är främst munkar som helt och håller sätter sig in i Buddhas lära och lever efter den.

**Kvinnor**Enligt buddhas lära fanns ingen skillnad mellan män och kvinnor. DE har samma förutsättningar att nå Nirvana. Kvinnosynen i Indien vid denna tiden var att kvinnan var svagare och mindre andlig än mannen men trots denna tradition så tillät Buddha till slut kvinnorna att bli en del av församlingen, *sanghan.* Buddha grundade flera nunneordnar och nunnorna var till en början fullt jämställda med munkarna. Med tiden har dock synen på nunnorna ändrats och det ser väldigt olika ut i olika länder idag. I vissa länder har man en stark tradition med nunnor och i andra länder finns de inte alls.

**Buddhister i Sverige**I Sverige finns två sorters buddhister, de som har asiatisk bakgrund och har flyttat till Sverige och svenskar som har konverterat. Det är svårt att säga antalet buddhister i Sverige men det är ca 15000-20000.

Det finns tempel i Sverige och dessa används främst av de buddister med asiatisk bakgrund eftersom de har det med sig från sitt hemland där templet är en viktig del av religionen. De svenskar som har konverterar sätter inte lika stor vikt vid templet utan mer på läran och studier.

För buddhister i Sverige består religionsutövningen av puja i templet eller hemmet, studier av Buddhas lära och firandet av högtider. Dock finns en skillnad mellan de asiatiska buddhisterna och konvertiterna. Konvertiterna omformar tex ceremonier så att det ska passa ett svenskt sammanhang. Exempel på det är namngivningsceremonier och konfirmation.

1. Religionernas Historia, S. Wibeck [↑](#footnote-ref-1)