

En sammanfattning av de 4:a ädla sanningarna

Buddha sammanfattade det han kom på i och med sin upplysning i de 4:a ädla sanningarna.

Allt leder till lidande (otillfredställelse). Att älska, hata, längta osv..... leder så småningom till lidande.

Orsaken är begäret (livstörsten, egoismen). Vi lider för att vi begär och vill ha och längtar efter så mycket.

Släck begäret och så slipper du lidandet.

Gå den ädla åttafaldiga vägen så släcker du begäret. Du kan genomskåda det och besegra det.

Man kan sammanfatta denna metod med **tre punkter**.

Rätt uppfattning. (förståelse, synsätt) innebär att man lär sig buddhismens tankegångar.

Rätt levnadssätt, vilket innebär att man lever enkelt och följer de 5 etiska övningarna som är att inte döda, att inte stjäla, att inte missbruka sin sexualitet, att inte ljuga och använda grova ord och att inte berusa sig i tanke, ord eller handling.

Rätt meditation/koncentration vilket innebär att man lär sig en meditationsmetod (stillhet- och insiktsmeditation) som hjälper en tömma medvetandet på hat, begär, okunnighet, svartsjuka och likgiltighet och sedan ersättas med kärlek, barmhärtighet, medglädje och balans fritt från egots hemska begränsningar.

Symbolen för buddhismen är ett hjul med **8:a ekrar**. Den ädla åttafaldiga vägen som garanterar att det rör sig stabilt och är i balans. När någon eller några ekrar sviktat uppstår obalans, *dukkha*. (lidande, otillfredställelse).

Malmö 17/6.2001

Uppdaterat den 13/2.2008.

Dietmar Dh. Kröhnert