

# Koncentrerad Theravada-Buddhism

## En kort sammanställning

### Buddhas liv

560 f.Kr föddes Buddha i norra Indien. Hans egentliga namn var Siddharta Gautama. Hans pappa fick av en spåman veta att sonen antingen skulle bli en världslig ledare eller en andlig ledare.

Pappan ville att Siddharta skulle bli en stor världslig ledare och lät honom leva i lyx och överflöd. Siddharta gifte sig och fick en son. Men en dag gick han utanför sitt palatsområde och mötte sjuka, gamla, döende och plågade människor. Detta var okänt för honom och han började tänka på livets mening.

Han flydde på natten från sin fru och son och förenade sig med några asketer. Asketer är människor som inte unnar sig något överflödigt, utan lever mycket enkelt. Efter 7 år som asket kunde Siddharta leva på enbart ett riskorn om dagen, men han fann inte svaret på frågan om livets mening. Till sist förstod han att detta självplågeri inte ledde någonstans. Då provade han en ny väg, en medelväg mellan lyx och självplågeri. Denna väg följde han till och med en dag då han satte sig under ett träd och mediterade och då plötsligt kom han på svaren. Han blev i det ögonblicket Buddha, vilket betyder "en som är upplyst" eller "en som har vaknat".



Buddha är en inspirationskälla. Hans livsstil och budskap utgör grunden för varje buddhist. Buddha levde som ung i överflöd och lyx sedan i stor fattigdom. Ingen av dessa vägar ledde till lycka och kunskap om livet.

Buddha valde istället medelvägen: inte lyxigt, inte fattigt, utan bara enkelt. Därför kallas Buddhismen för "medelvägen". När man går den vägen så lär man sig att leva ett liv i balans - att inte gå till ytterligheter.

### Läran

I de fyra ädla sanningarna sammanfattade Buddha, det han kom på när han nådde upplysningen och blev en Buddha.

1. Allt leder till lidande (otillfredsställelse). Att älska, hata, längta osv. Allt leder så småningom till otillfredsställelse.
2. Orsaken till detta är livstörsten (begäret). Vi lider för att vi begär, vill ha och längtar efter så mycket.
3. Släck livstörsten (begäret) så slipper du lidande och du kan bli lycklig.
4. Gå den ädla åttafaldiga vägen så släcker du livstörsten (begäret) och du blir en mycket lycklig människa.



## Praktiska råd för hur du bär dig åt

Metoden kan sammanfattas i 3 punkter:

1. Rätt kunskap (förståelse, syn), vilket innebär att lära sig Buddhismens tankar. Att livet förändras, att vi inte har något bestående jag, att allt är lidande och att allt vad vi tänker, säger och gör får förr eller senare sina konsekvenser (genom lagen om karma/kamma).
2. Rätt levnadssätt, vilket innebär att leva enkelt och följa regler som att inte döda, inte stjäla, inte vara otrogen, inte ljuga eller vara berusad. Detta är moralens område.
3. Rätt meditation, vilket innebär att lära sig en meditationsmetod som hjälper en att tömma medvetandet, för att nå inre balans, så att man kan fylla det med medkänsla och kärlek.



### Nirvana (Nibbana)

Målet är att nå Nirvana, det vill säga ett tillstånd som människan når när hon har förstått livet på det sätt som Buddha har beskrivit det. Den som har nått nirvana har inga begär kvar och detta är den enda lyckan som är bestående - att inte vara fäst vid något i livet. Nirvana betyder "det utslocknade" eller "det vindstilla". Hur nirvana ser ut eller är förklarade Buddha aldrig.

## De tre juvelerna inom Buddhismen

Jag tar min tillflykt till Buddha.

Jag tar min tillflykt till Dhamma (Buddhas lära).

Jag tar min tillflykt till Sangha (munkarnas/nunnornas församling).

Detta har alla buddhister gemensamt. Först intresserar man sig för Buddha, sedan går man vidare till hans lära och den som har möjlighet söker sig till en munk- eller nunneförsamling för att praktiskt kunna tillämpa Buddhas lära.

## Församlingen, munkar och nunnor

Alla kan nå nirvana, men för vanliga människor eller så kallat lekfolk, tar det längre tid. Munkens eller nunnans väg är snabbare. De lever sitt liv med att meditera och studera heliga skrifter för att sedan undervisa lekfolket. Lekfolket hjälper till genom att ge mat, pengar osv så att munkarna och nunnorna kan överleva. Det kallas för att ge Dana (att ge en gåva) och är en viktig övning på vägen till att nå nirvana.



---

Av Dietmar Dh. Kröhnert,  
Telefon: 040-220967 eller 070-6402298.  
Besök också gärna [www.buddhisminfo.se](http://www.buddhisminfo.se)

Texten är reviderad och granskad av Tobias Heed.

Malmö, 9/11-2009

**sensus**