

## Saddha (tillbedjan, tillit, tilltro)

---

Att ha tilltro eller förtroende för Buddhas lära är mycket viktigt inom Buddhismen. Det är en inre hållning som innebär att man ger sig hän för Buddha, Damma och Sangha, utan att för den skull bli en fanatiker. Även om man inte vet så mycket om Buddhas lära så har man ändå tron på att det är just där man kan hitta svaren. Detta genom att studera, meditera och praktisera det man lärt sig.

Man kan utan tvekan säga att *Saddha* är grunden på den ädla åttafaldiga vägen. Det handlar då om steg 1 och 2 alltså om Rätt uppfattning (förståelse, syn) och Rätt beslut (avsikt, syfte). Vad är det då vad man skall förstå?

**Steg 1** på den ädla åttafaldiga vägen innebär att man förstår lite om livets tre kännetecken som är lidande, förändringar och icke-jag. Sen innebär det också att man skaffar sig kunskap om Kamma och blir medveten om hur det fungerar. Det är också viktigt att ha insikt om Dana:s betydelse. När man börjar gå den ädla åttafaldiga vägen så skall man också utveckla och förstå de fyra ädla sanningarna.

**Steg 2** på den ädla åttafaldiga vägen kommer när man har insett att hat, egoism och okunskap inte är vägen till lycka eller befrielse från lidandet. Utan man har insett att ge kärlek (visa generositet) till sina medmänniskor och allt annat liv är den bästa vägen för att befrias från lidandet. Med andra ord att man börja inse hur viktigt det är att ge Dana (Gåva, generositet). Man förstår också att hat eller att vara fientligt inställd mot någon annan inte kan leda till lycka. Ju mer man reflekterar över dessa frågor som finns i steg 1 och 2 desto mer kunskap/insikt får vi om oss själva och livet. Då har man börjat ersätta okunskapen med insikt.

Både steg 1 och 2 ingår i de **fem Balas** (kraft, styrka, uthållighet, effektivitet). Jag brukar kallar dem mina fem andliga vänner och där kan vi se hur saddha ligger till grund för de övriga egenskaperna:

1. **Förtroende**, tilltro, tillit, övertygelse, tillbedjan (saddha) till Buddhas lära.
2. **Ansträngning**, energi, strävan (viriyā), att övervinna dåliga handlingar och bevara de bra.
3. **Uppmärksamhet**, sinnesnärvaro (sati) på kropp, känslor, sinnestillstånd (tankar) och sinnes- och tankeobjekt (idéer, föreställningar etc).
4. **Koncentration**, samling, meditation, lugn, djupmeditation (samadhi) att fokusera på en punkt, att övervinna dualism, att fördjupa sig i sin meditation.
5. **Visdom**, insikt (pañña). Insikt om de 4:a ädla sanningarna och hur man övervinner lidandet.

När vi här pratar om att ha tilltro eller tillit till Buddhas lära så har det inget med blind tro att göra som man kan se i till exempel de monoteistiska religionerna. Detta synsätt är helt främmande. När vi pratar om tro så innebär det att man har dels en undersökande attityd mot Buddhas lära och vad andra lärör säger. Inställningen är att man själv skall taga reda på det och inte bara anamma vad någon annan säger. Tro har också med inre övertygelse att göra och det får man genom att praktisera de 4:a ädla sanningarna.

Att enbart tro vad en Guru, mästare eller Lama säger eller för den delen vad Buddha säger är helt främmande inom Theravada-Buddhismen och Buddha själv har varnat sina anhängare för det. Det är bara att läsa kalama-suttan. Blind tro leder bara till ensidighet och fanatism.

Däremot så kan man finna inom Mahayana-buddhismen där man räknar med en yttre kraft (tariki) och då tänker jag på Buddha Amitabha-kulturen som finns i Kina eller Japan. Likadant är det med Soka

Gakkai som har lotussutran (Saddharmapundarika-Sutra) som sin utgångspunkt. I dessa bägge riktningar så räknar man med en yttre kraft som skall hjälpa en.

Det är inte så att Theravada-Buddhismen förnekar att det finns yttre krafter som Gud/gudar eller andra levande väsen eller energier. Om de kan hjälpa en människa till lycka så är det okey. Den äldsta Theravada-Buddhismen förespråkade offer (Dana) till gudarna för att människan skulle få beskydd. Den var inte ateistisk, men gudarna eller gud hade ingen makt över människans framtid i livet eller döden. I vissa Theravada-länder som exempelvis Sri Lanka, Thailand, Laos och Burma förekommer offer till gudarna fortfarande.

I Theravada-Buddhismen poängteras att det är människan själv som arbetar sig fram till sin egen frälsning (befrielse). Buddha är enbart en som visar vägen och en inspirationskälla och inte någon Gud (eller Bodhisattva) som förlåter och hjälper. Ett religiöst ideal är att bli en Arahant (en helig, en som har nått Nibbana). Nibbana betyder det vindstilla, det utslocknade eller att blåsa ut.

En Arahant når nirvana-tillståndet redan i livet och kommer inte att återfödas, men lever så länge som hans kamma bestämmer. Vid sin död går Arahanten in i parinirvana, det slutliga nirvana. Idag anser man inom Theravada att även lekfolk kan nå nibbana även om det är ytterst ovanligt och det tar mycket längre tid än för en som lever klosterliv.

Värnamo 2/3-2010,  
Dietmar Dh. Kröhnert

## **Källor**

---

Das lexikon des Buddhismus.  
Religion – att tro och veta av Börge Ring.

Texten är redigerad, granskad och sammanställd av  
Tobias Heed – praktiserande inom Theravada-Buddhismen.