

Buddhismen



Buddhism - en världsreligion

- ▶ Buddhismens snabba spridning på den indiska halvön förklaras av många nutida forskare med att det rådde ett stort missnöje med den hinduismen som då var den dominerande religionen där.
- ▶ Många avskydde kastväsendet och prästernas ledande roll i samhället.
- ▶ Idag är buddhismen en världsreligion, men har ganska få anhängare i Indien där den en gång började..



Buddha

- ▶ Om den verkliga Buddha vet vi inte mycket.
- ▶ Vi är inte ens säkra på när han levde, även om man ofta säger cirka 500 f.kr, men det finns en del bevarade legender.
- ▶ Med **legend** menar vi en berättelse som vill förklara hur något inom religionen har uppstått eller som vill beskriva en persons stora fromhet (gudstroende).
- ▶ En legend innehåller ofta övernaturliga inslag.



Legenden om Buddha

- ▶ När värkarna ökade fattade drottning Maya tag i en nedhängande trädgren. Stående födde hon ett barn som skulle komma att påverka hela världshistorien.
- ▶ Den nyfödde, som var son till kungaparet i ett litet rike i norra Indien, fick namnet *Siddharta Gautama*.
- ▶ En vis man spådde att pojken antingen skulle bli en stor furste eller en andlig ledare.
- ▶ Kungen, som var av krigarläkt, ville absolut att sonen skulle bli en mäktig härskare.
- ▶ Därför skulle Siddharta skyddas från allt som kunde få honom att börja grubbla över livet.



Ett liv i lyx

- ▶ Siddharta tillbringade enligt legenderna hela sin uppväxt i ofattbar lyx.
- ▶ Som tonåring blev han bortgift med en prinsessa och de fick snart en son.
- ▶ Allt tycktes gå som kungen ville. Men en dag när Siddharta var ute på en riddtur berättas det att han fick se en tandlös gammal man.
- ▶ Kungen blev rasande. Tjänarna fick stränga order att röja undan allt som kunde störa Siddhartas tankar när han var ute och red.
- ▶ Trots detta såg han en annan dag en sjuk person vid vägkanten och vid en tredje riddtur låg en död man vid sidan av vägen.
- ▶ På mycket kort tid hade Siddharta mött ålderdom, sjukdom och död - allt det som hans far hade velat skydda honom ifrån.



Ett liv i fattigdom

- ▶ Strax därefter mötte Siddharta en munk med en tiggarskål i handen. Mötet gjorde ett djupt intryck på honom.
- ▶ Siddharta insåg nu att ett liv i lyx inte var svaret på frågan om livets mening. Siddharta upplevde att han måste lämna sin familj för att lära mer om livet.
- ▶ Men enligt legenden var det ett mycket smärtsamt beslut att fatta. En natt när alla låg och sov smög han sig iväg.
- ▶ Han rakade av sig håret och klädde sig som en tiggare i trasiga kläder. Därefter begav han sig ut i världen.
- ▶ Siddharta träffade många olika vishetslärare men fann inte det han sökte. Då vände han sig istället till en grupp munkar.
- ▶ De försökte leva så fattigt som möjligt och åt nästan ingen mat. Sådana munkar brukar kallas yogis eller **asketer**.
- ▶ Siddharta, som till sist levde på sex riskorn om dagen, höll på att svälta ihjäl. Han förstod då att varken lyx eller askes var den rätta vägen för att förstå livets mening.



Siddharta blir Buddha

- ▶ Siddharta satte sig nu under ett bodhiträd för att meditera.
- ▶ Han tänkte inte lämna platsen förrän han nått full kunskap om livet och universum.
- ▶ Efter sju gånger sju dagar förstod plötsligt Siddharta sanningen om livet.
- ▶ Istället för lyx och askes skulle man välja en medelväg där kroppen får vad den behöver av mat och vätska men inte mer.
- ▶ Siddharta hade blivit en **buddha**. Med det menas en person som vaknat upp och förstått sanningen om livet.
- ▶ Man kan också säga att personen blivit upplyst (kunnig/fri från fördomar).



Instuderingsfrågor

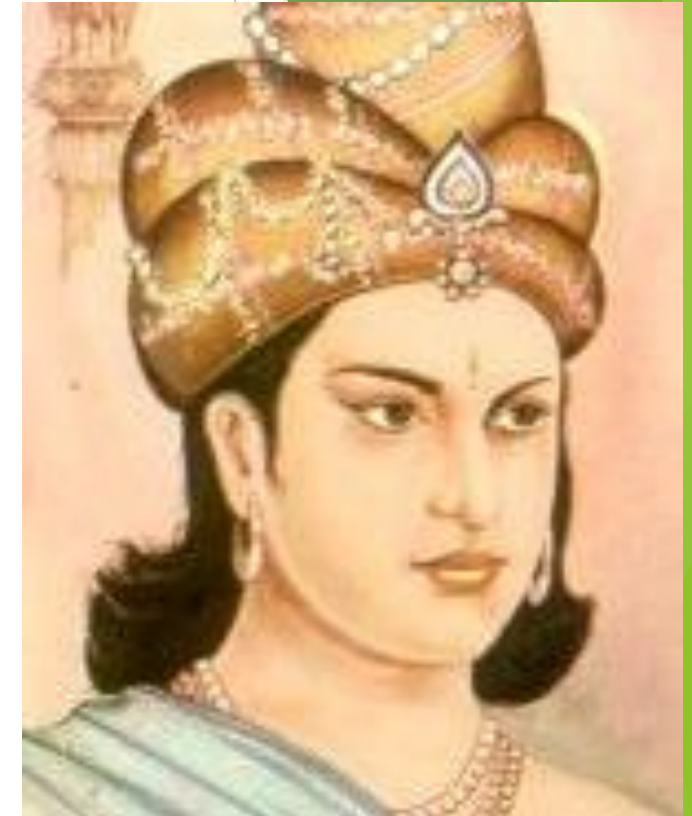
1. Berätta om Siddharta Guatama. Vem var han, hur såg hans familj ut etc?
2. Varför var Siddhartas pappa rädd för att låta Siddharta lämna hemmet?
3. Vem var det Siddharta mötte som förändrade hans liv?
4. Vad var det för beslut Siddharta tog då och vad gjorde han?
5. Hur förändrades Siddhartas liv och hur levde han?
6. Efter mycket letande sätter sig Siddharta under ett träd. Vad händer där och varför tror du att buddhisterna än idag anser att det är det bästa som kan hända dom?

Buddhismen växer fram

- ▶ En kort tid efter att Siddharta blivit Buddha uppsökte han den heliga staden Benares (Varanasi) och höll sin första predikan för de asketer han tidigare hade lämnat.
- ▶ Han berättade för dem om sina nya tankar. Under resten av sitt liv vandrade han sedan vidare till nya byar och städer.
- ▶ Överallt fick han lärjungar som hjälpte till att sprida hans tankar.
- ▶ Under sin sista tid i livet bodde Buddha i staden Kushinagara. Omgiven av sina närmaste lärjungar dog han slutligen där.
- ▶ Lärjungarna menade att Buddha hade gått in i nirvana, det tillstånd då återfödelsen upphör.
- ▶ På så sätt var Buddha från och med nu en del av världssalltet. Endast hans lära och minnet av hans handlingar fanns kvar.

Ashoka sprider buddhismen utanför Indien

- ▶ Indiske halvön var förr uppdelat i en mängd olika riken. Ett av de största styrdes av kung Ashoka (cirka 304-cirka 232 f.v.t).
- ▶ Efter att han tillsammans med sina soldater hänsynslöst hade slagit ner ett uppror ångrade han sig djupt.
- ▶ När han vandrade genom en besegrad stad med brända hus och döda kroppar lär han sorgset ha sagt *”Vad har jag gjort? Om detta är en seger, vad är då en förlust?”*
- ▶ Ashoka ska därefter ha gått över till buddhismen. Under hans beskydd växte det sedan fram mängder av buddhistiska kloster i Indien.



- ▶ Ashoka skickade också ut missionärer för att berätta om läran. Religionen spreds på så sätt vidare söderut till Sri Lanka och därifrån till andra länder.
- ▶ Men religionen spreds också norrut och sedan vidare mot öster längs med Sidenvägen, den stora handelsvägen som gick ända bort till Kina.
- ▶ Ashoka lät också sammankalla ett stort möte för att diskutera vad Buddha egentligen hade sagt. Vid den här tiden fanns det nämligen omkring 20 buddhistiska grupper med olika uppfattning om läran.
- ▶ Ashoka var förmodligen lika betydelsefull för spridningen av buddhismen som Paulus var för kristendomen.

Den buddhistiska läran uppstår

- ▶ Snart nådde den nya läran - **buddhismen** - fram till de många smårikerna på den indiska halvön.
- ▶ Buddhismens snabba spridning i området berodde enligt nutida forskare bland annat på ett stort missnöje med den dåvarande hinduismen.
- ▶ Många avskydde kastväsendet och prästernas ledande roll i samhället. Detta var saker som också buddhismen var emot.
- ▶ Nu hade alltså en ny religion, buddhismen, vuxit fram ur den äldre religionen hinduismen.
- ▶ På samma sätt skulle, omkring 500 år senare, kristendomen växa fram ur judendomen.

Lära - buddhismens centrala tankegångar

- ▶ Buddhas så kallade **Benarespredikan** är mycket viktig inom buddhismen. Grundläggande är de fyra ädla sanningarna.

De fyra ädla sanningarna

- ▶ Allt är otillfredsställelse(otillräckligt, dåligt).
- ▶ Otillfredsställelsen beror på begäret(viljan att ha saker).
- ▶ Otillfredsställelsen kan upphöra.
- ▶ Det finns en väg bort från otillfredsställelsen.

Som ett läkarrecept

- ▶ Lägg märke till att Buddha presenterade sina fyra ädla sanningar på samma sätt som de indiska läkarna ställde sina diagnoser:
 1. Konstaterandet att patienten är sjuk
 2. Orsaken till sjukdomen
 3. Bedömningen att det finns ett botemedel
 4. Medicinen - som här består av den åttafaldiga vägen

- ▶ Buddha menade att människan envist håller sig fast vid livet, sina ägodelar, sin familj och sina vänner.
- ▶ Men gång på gång blir människan besviken. Samtidigt åldras hon, blir sjuk och dör. Därför är livet, trots korta ögonblick av lycka, en enda lång otillfredsställelse.
- ▶ Genom sin strävan efter lycka återföds också människan gång på gång till ny otillfredsställelse.
- ▶ Detta kan människan dock göra sig fri från genom **den åttafaldiga vägen**.
- ▶ Den åttafaldiga vägen brukar symboliseras med ett hjul med åtta ekrar, där varje eker svarar mot en av vägarna som människor bör följa:

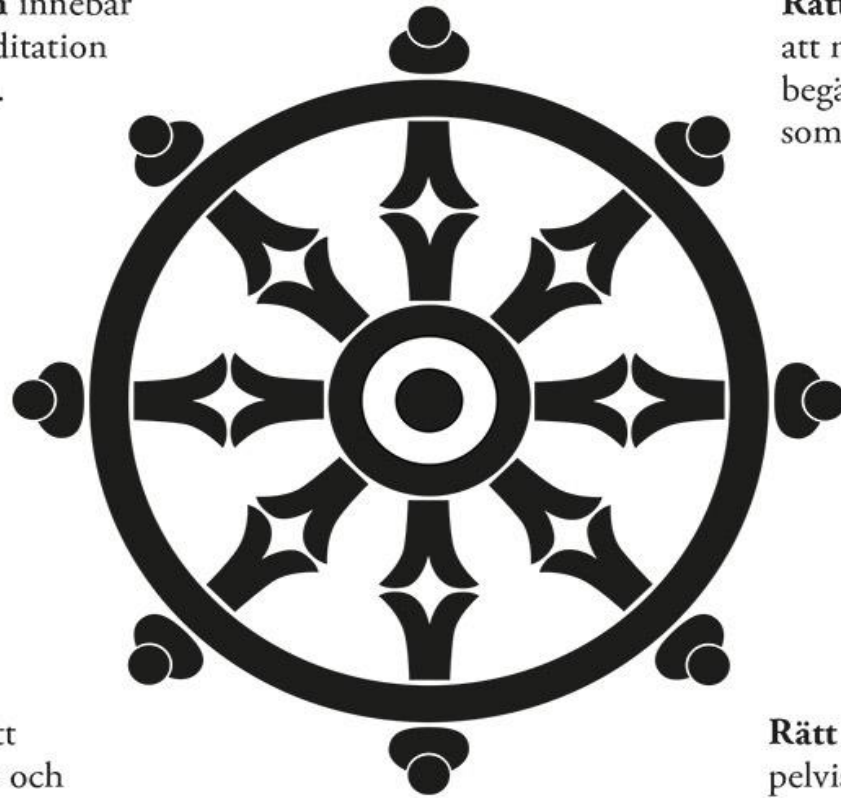
Den åttafaldiga vägen

Rätt insikt (kunskap) är detsamma som att förstå Buddhas lära.

Rätt koncentration innebär att man genom meditation försöker bli upplyst.

Rätt inställning innebär att man befriar sig från begär och vill göra det som är gott.

Rätt medvetenhet får man genom att vara uppmärksam på sina tankar, känslor och begär.



Rätt tal kräver att man talar sanning.

Rätt strävan är att undvika det onda och eftersträva det goda.

Rätt handlande är exempelvis att inte stjäla.

Rätt liv innebär att man inte får skada andra.

Instuderingsfrågor

1. Vad gjorde Siddharta nu när han blivit Buddha i resten av sitt liv?
2. Vem hjälpte honom att sprida han tankar?
3. Var dör Buddha?
4. Vad hände med Buddha efter hans död enligt lärjungarna?
5. Beskriv kort vem Ashoka var?
6. Ashokas liv förändras, vad är det som händer?
7. Varför kommer Ashoka att bli betydelsefull för Buddhismen?
8. Varför uppstår egentligen Buddhismen?
9. Vad betyder de fyra ädla sanningarna?
10. Vad var Buddhas budskap om människan?
11. Hur kan människan göra sig fri?

Nirvana

- ▶ Eftersom buddhismen växte fram ur hinduismen behöll den en del av de grundläggande tankarna, bland annat den om **karma** och **återfödelsen**. (*karma= resultatet av en människas handlingar, ord och tankar under dennes livstid*)
- ▶ Enligt buddhismen får den människa som följer den åttafaldiga vägen en god karma och kan på så sätt undvika återfödelsen.
- ▶ Då har människan nått målet - **nirvana**. Orden *nir* och *vana* betyder ”ingen vind”. Nirvana är alltså ett tillstånd där absolut stillhet råder.
- ▶ Vad händer med dem som uppnått nirvana? Buddha vägrade att yttra sig om detta.
- ▶ Han menade att frågan inte kunde besvaras och därför var meningslös.

Heliga skrifter

- ▶ Vad Buddha sagt och gjort spreds till en början muntligt. Det dröjde mer än femhundra år efter hans död innan berättelserna började skrivas ner.
- ▶ Några av de viktigaste skrifterna kallas **Tripitaka**
- ▶ **Tripitaka**: - De tre korgarna Buddhas predikan om hur en buddhist ska leva.

- Vinaya - disciplinkorgen
- Sutra - sutornas korg
- Abhidharma - den rena lärans korg



- ▶ **Dharmapadda**: består av 423 versrader som många buddhister kan utantill. Det mest centrala avsnittet handlar om de fyra sanningarna.
- ▶ **Kung Milindas frågor**: skrevs ca år 100 före vår tideräkning. Ger en annan syn på atman (den personliga själen) än hinduismen.
- ▶ Atman existerar inte utanför kroppen och vandrar inte vidare. Karma ger upphov till återfödelse, men man kan mer se det som att karma ser till att lågan från ett ljus tänds ett annat ljus med sin energi.
- ▶ Det finns många andra skrifter som är viktiga inom de olika buddhistiska riktningarna. De så kallade **Jataka-berättelserna** är särskilt omtyckta.

Traditioner och riktningar 1

- ▶ En tid efter Buddhas död uppstod diskussioner om vissa delar av hans lära.
- ▶ En av de viktigaste frågorna handlade om vilka som kunde uppnå nirvana.
- ▶ En annan fråga handlade om hur Buddha kunde hjälpa människorna.
- ▶ Ur diskussionerna uppstod så småningom de två viktigaste riktningarna inom buddhismen: **Theravada** och **Mahayana**.

Theravada - de äldstes lära

- ▶ Den allra äldsta formen av buddhism brukar kallas Theravada vilket betyder "de äldstes lära".
- ▶ Enligt Theravada kan det bara finnas en Buddha i taget, och han kan inte hjälpa människorna eftersom han redan har uppgått i nirvana.
- ▶ Dessutom menar man att det bara är en utvald elit av munkar och nunnor som kan nå detta slutmål.
- ▶ Av sina motståndare brukar Theravada därför kallas för *Hinayana* vilket betyder "den lilla farkosten".
- ▶ Man jämför alltså Theravada med en båt eller vagn som bara kan ta några få passagerare.
- ▶ De som tillhör Theravada lever framför allt i Sri Lanka, Mongoliet, Thailand, Burma, Laos och Kambodja. Eftersom riktningen har flest anhängare i södra Asien kallas den ibland för **Sydbuddhism**.

Mahayana - ”den stora farkosten”

- ▶ Inom mahayana hävdar man att universum består av ett oändligt antal världar och att det finns en Buddha i varje värld. Men då måste det också finnas ett oändligt antal buddhor samtidigt.
- ▶ Följden av detta är att alla människor har möjligheten att bli en Buddha. Det är därför som denna buddhistiska riktning kallas mahayana - ”den stora farkosten”.
- ▶ De som tillhör mahayana betonar också Buddhas kärlek till människorna. De anser att han frivilligt avstod från att gå in i nirvana för att istället stanna kvar och hjälpa människorna.
- ▶ Detta var alltså ett bevis för extra stor människokärlek, enligt mahayana. Dessutom menar man att det har funnits många andra personer som har avstått från nirvana för sina medmänniskors skull.
- ▶ En sådan person kallas **bodhisattva**. Det betyder ungefär ”varelse fylld av upplysning”.
- ▶ Bodhisattvas spelar en stor roll i många buddhistiska länder. Ibland verkar de nästan vara viktigare än Buddha själv.

- ▶ Den mest populära bodhisattvan är **Avaloketishvara** som kan uppträda i både manlig och kvinnlig form.
- ▶ Avaloketishvara brukar avbildas med elva huvuden och upp till tusen hjälpande armar.
- ▶ Mahayana som den utvecklades i Tibet, Mongoliet, Bhutan och Nepal brukar kallas **nordbuddhism**.
- ▶ Men mahayana fördes också vidare österut längs sidenvägen till Kina, Japan, Korea och Vietnam.
- ▶ Den form som utvecklades där brukar kallas **östbuddhism**.

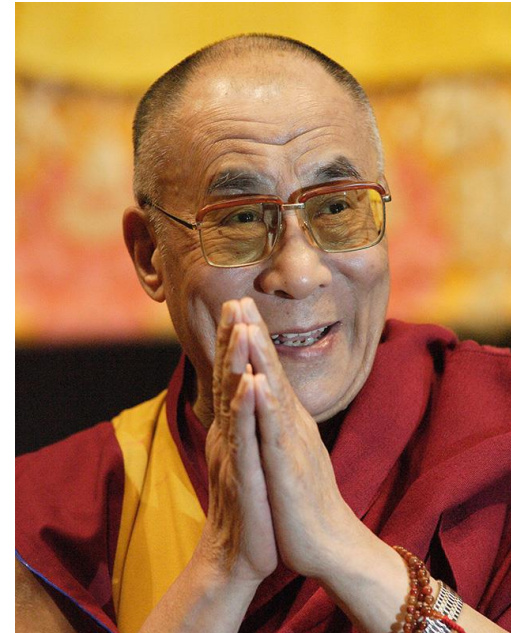
Traditioner och riktningar 2

Tibetansk buddhism (lamaism)

- ▶ Det finns en alldeles särskild form av buddhism i området Tibet. Den brukar kallas tibetansk buddhism eller lamaism.
- ▶ Denna form av buddhism kan också kallas **vajrayana** (diamantfarkosten).
- ▶ Bodhisattvan Avaloketishvara spelar en mycket stor roll inom lamaismen.
- ▶ För att locka fram Avaloketishvaras medlidande med människorna upprepar de troende gång på gång orden "*Om mani padme hum*" som är ett särskilt kraftfullt mantra. Det betyder "*O, du juvel i lotusblomman*".

- ▶ **Lotusen** växer fram ur gyttjan på sjöbottnarna. Den strävar hela tiden mot ljuset och slår ut när den når vattenytan.
- ▶ I blomman kan man då ibland se en alldeles ren och genomskinlig vattendroppe.
- ▶ Det är denna droppe som kallas ”juvelen i lotusblomman”.
- ▶ Genom sitt sätt att växa från mörker till ljus har lotusen blivit en viktig symbol för andlig utveckling i stora delar av Asien.

- ▶ Därför avbildar man ofta en bodhisattva sittande i en lotusblomma. På samma sätt kan även hinduismens gudar målas.
- ▶ Den tibetanska buddhismens ledare har titeln **Dalai lama**. Han anses vara en av många uppenbarelser av bodhisattvan Avaloketishvara.
- ▶ År 1950 ockuperades Tibet av Kina. När kineserna 1959 slog ner ett uppror i området flydde den fjortonde Dalai lama (Tenzin Gyatso, född 1935) med 100 000 anhängare till Dharamsala i norra Indien.
- ▶ Där har han fortsatt att fungera som andlig ledare för tibetanerna.



Zenbuddhism

- ▶ Buddhismen utvecklades på många olika sätt i Kina och Japan. En av de mest kända formerna är zenbuddhismen.
- ▶ Inom zenbuddhismen lägger man stor vikt vid meditation och man betonar att nirvana inte är ett tillstånd efter livet utan att nirvana finns redan här och nu.
- ▶ Men i övrigt är det svårt att beskriva denna form av buddhism.
- ▶ Den är mycket komplicerad och det finns många olika uppfattningar om den.

Heliga handlingar

- ▶ Buddhismens motsvarighet till kristendomens trosbekännelse och till vittnesbördet i islam (se De fem grundpelarna - islams heliga handlingar) brukar kallas **de tre juvelerna**.
- ▶ En viktig skillnad mot de andra religionerna är att det inte finns någon gud nämnd i de tre juvelerna.
- ▶ Det är istället läraren, läran och gemenskapen med församlingen som är religionens centrum.
- ▶ Det är människan själv som har makten över sina handlingar och sitt liv.
- ▶ De tre juvelerna kan tolkas på lite olika sätt. En del ser dem som en trappa:
- ▶ Först intresserar man sig för Buddha, sedan går man vidare till hans lära och sist söker man upp en munk- eller nunneförsamling för att praktiskt utföra läran.
- ▶ Men ibland sägs det också att olika riktningar inom buddhismen särskilt betonar en av juvelerna.
- ▶ Exempelvis skulle Mahayana koncentrera sig på Buddha, Theravada på läran och den tibetanska buddhismen på gemenskapen.

De tre juvelerna

- ▶ *Jag tar min tillflykt till Buddha* (läraren).
- ▶ *Jag tar min tillflykt till dharma* (läran).
- ▶ *Jag tar min tillflykt till sangha* (munk- eller nunneförsamlingen).
- ▶ Att ta sin tillflykt till något innebär inte bara att man accepterar något som riktigt utan också att man ser det som ett skydd.
- ▶ Ungefär som barnet tar sin tillflykt till sin förälder när något verkar hota.

Att leva som buddhist

- ▶ För alla troende buddhister gäller levnadsreglerna: inte döda, inte stjäla, inte leva i sexuell omoral, inte ljuga samt inte berusa sig.
- ▶ För munkar och nunnor gäller reglerna: helt avstå från sex, inte äta efter kl 12 på dagen, inte hänge sig åt dans, musik eller teater, inte använda parfym eller smycken, inte ligga i bekväma sängar och inte äga pengar.
- ▶ En del buddhister är vegetarianer på grund av medlidandet med alla varelser och idealet att inte bruka våld (ahimsa).
- ▶ Men Buddha förespråkade att varje människa ska följa sitt förnuft och komma till insikt om hur hon ska leva. Man ska följa det egna samvetet, även vid val av mat och dryck.
- ▶ Förutom munkarnas förbud att äta efter kl 12 på dagen finns alltså inga egentliga restriktioner.
- ▶ Äktenskap är ingen religiös handling, och det finns inga religiösa regler för hur giftermål går till: det är en sekulär, borgerlig ceremoni.
- ▶ Däremot är det inte ovanligt att man efter vigseln uppsöker ett buddhistiskt kloster för att låta en munk välsigna äktenskapet, och få moraliska råd för det framtida livet tillsammans.

- ▶ Klostret besöks även vid andra familjehögtider. När barn ska få sitt namn brukar man ha en ceremoni där.
- ▶ Barnen kan också under en period undervisas i klostret. I Thailand är det inte ovanligt att unga pojkar under en period i livet lever som noviser i ett munkkloster för att undervisas i den buddhistiska läran.
- ▶ När en buddhist dör är det vanligaste begravnings sättet kremering, men även jordbegravning förekommer - bland annat i Kina och Vietnam.
- ▶ Under döendet och strax efter döden har inträffat skall helst en buddhistisk munk eller någon närstående till den döende hålla buddhistisk andakt och läsa ur skrifterna.
- ▶ Högtider som firas inom buddhismen är nyår, varje fullmåne samt Buddhas födelse, upplysning och död.
- ▶ För theravadabuddhister är Vesakfesten den främsta högtiden. Då firas, på en och samma dag, Buddhas födelse, upplysning och ingång i Nirvana.
- ▶ Alla går klädda i vitt och ger allmosor till klostren och de fattiga, och man delar med sig av mat och dryck.
- ▶ Hälsningar skickas till släktingar och vänner. Alla ska visa godhet och medkänsla.

Centrala begrepp

- ▶ Dharma - läran
- ▶ Dukkha - lidande (otillfredsställelse)
- ▶ Karma - allt du gör får konsekvenser
- ▶ Mara - den onde, motsatsen till buddhanaturen som finns i våra hjärtan
- ▶ Reinkarnation - återfödelse (ljuslåga)
- ▶ Samsara - ändlöst kretslopp av födelse och död
- ▶ Nirvana - målet för en buddhist . Harmoniskt och kreativt tillstånd.
”Där vinden inte blåser”
- ▶ Karuna - medlidande för allt levande
- ▶ Maitri - kärleksfull vänlighet mot allt levande

Sammanfattning

Bön, offer och tro på gudar är meningslöst enligt Buddha. Det är människan själv som har makten över sina handlingar och sitt liv.