

Att gå Buddhas väg

En av Buddhismens vanligaste och viktigaste symboler är ett hjul med åtta ekrar som kallas lärans hjul. Det symboliserar den ädla åttafaldiga vägen och varje eker i lärans hjul står för en viktig levnadsregel.

Hjulet visar på att när alla ekrarna finns där så rör det sig stabilt och i balans. Men när någon eller några av ekrarna sviktar uppstår obalans och då upplever man lidande. Buddhas väg kallas även för *medelvägen*. Det innebär ett ordnat liv utan överdrifter, vare sig i lyx eller i självplågeri. Vägen består av:



Förståelse/Insikt

1. Rätt uppfattning (förståelse, synsätt) är den första ekern. Med detta menas att man skall lita på den buddhistiska lära och att man förstår livets tre kännetecken (förändringar, lidande och icke-jag). Man bör även ha insikt om lagen om god och ond *Kamma*. Resultatet av människans goda/onda handlingar avgör hennes kommande liv. Viljan är avgörande. Sen bör man känna till om Dana - att ge en gåva (eller generositet) till munkar/nunnor eller andra. Hur viktigt detta är att göra och utan att ha en tanke på att få något tillbaka.

2. Rätt avsikt (beslut, tanke) är den andra ekern, med vilket menas att människan styr sina känslor bort från hat, begär och okunnighet för att istället utveckla medkänsla och givmildhet. Vi skall öva oss på att utveckla balans så att vi kan praktisera medkänsla, medglädje och kärlek till allt liv. Vi skall inte bara tänka på oss själva utan utveckla solidaritet med allt liv och gärna även med de som har gått bort. Övar man sig på det så kan man uppnå sinnesro och därmed övervinna sin egoism.

Moralen/Etiken

De nästa tre ekrarna i lärans hjul pekar på handlingar som är goda eller onda. Där sammanfattas Theravada-Buddhismens etik så här:

3. Rätt tal innebär att människan skall undvika falskt tal, splittrande tal, hårt tal och meningslöst pladder. Och istället prata med ord som innebär motsatsen.

4. Rätt handling innebär att människan ska försöka öka det goda med givmildhet/generositet och visa medkänsla, och minska det onda (fientliga, argisinta) genom att öva sig på de fem levnadsreglerna för Buddhister:

- Att inte såra eller förstöra liv.
- Att inte ta det som ej har givits.
- Att inte missbruka sin sexualitet och föra ett rent liv.
- Att inte ljuga eller använda grova ord.
- Att inte använda droger.

Theravada-Buddhistisk etik innebär en utpräglad vilje-etik. Men när man vill tillämpa denna moral/etik så är det en övning man gör, inte något man tvunget skall. Övningarna skall leda till insikt/visdom och tvång leder sällan till insikt. När man



har denna goda vilja och avsikt då blir handlingen rätt och riktig men om viljan är att skada blir handlingen ond.

5. Rätt utkomst (livsföring) syftar på att vissa yrken anses ge dålig kamma. Man skall undvika skadliga och oärliga yrken eller vägar att tjäna sitt uppehälle och istället tjäna sitt levebröd på ett ärligt sätt. Exempel på skadliga yrken är: att handla med vapen, att handla med människor (ex. slavhandel, prostitution), att handla med kött (slaktare), att handla med berusningsmedel och att handla med gifter.

Meditation (koncentration)



De tre sista delarna handlar om meditation/koncentration. De utgör slutet och fulländningen av den ädla åttafaldiga vägen. De råden vände sig i den ursprungliga Buddhismen i huvudsak till munkar/nunnor som mediterade i avskildhet.

6. Rätt ansträngning (energi) handlar om att utveckla och upprätthålla de goda kvaliteterna i sinnet och bli av med och hålla bort de onda. Med andra ord kan man säga att övervinna dåliga handlingar, både mentalt och fysiskt och att befrämja de goda handlingarna och därmed hålla kvar inre frid (balans) och visdom.

7. Rätt uppmärksamhet handlar om analys och undersökande av kropp, känslor, tankar (och sinnestillstånd) och olika mentala företeelser. Uppmärksamhet innebär förståelse om livets tre kännetecken. Man lär sig också att leva här och nu och inte låta det förflutna eller framtiden oroa sitt sinne.

8. Rätt meditation innebär ungefär ”stilla betraktelse”. Theravada-Buddhister skiljer på två sorters meditation: Djup-/stillhets-meditation och insiktsmeditation (vipassana). I djup-meditation tränas förmågan att bortse från allt oviktigt och att samla tankarna på en punkt (till exempel på andningen). I insiktsmeditation strävar man efter att se och förstå verkligheten som den är. Detta innebär enligt Buddhismen: att ingenting består, att allt förändras och att det inte finns ett evigt jag/själ utan att vi bara består av processer och att allt är ett lidande.

Rätt meditation innebär också att man utvecklar de fyra ädla tillstånden som Buddha lärde ut och detta är något alla människor kan utveckla inom sig:

- Vålvilja, kärlek.
- Medkänsla
- Medglädje, uppskattning.
- Balans (harmoni, sinnesro) oavsett vad som än händer.



När vi upplever dessa sinnestillstånd så upplever vi en balans (sinnesro, harmoni) och kan därmed få en liten glimt av vad *nirvana* eller upplysningen är för något, det är det som är lycka. Livets mål för människan är, enligt Buddhismen, att frigöra sig från allt lidande och återfödelse och gå upp i *nirvana*. Ett tillstånd som kan beskrivas på många sätt. Det kan vara att uppleva en djup harmoni/sinnesro där man har övervunnit, hat, egoism och begär. Den som tillämpar/praktiserar den ädla åttafaldiga vägen varje dag kommer bli en mycket lycklig människa!

Av Dietmar Dh. Kröhnert, Malmö 2011 (redigerad av Tobias Heed).