



De tre juvelerna. (*Tiratana*)

De tre juvelerna kan sägas sammanfatta Buddhismens lära. Till juvelerna sägs en Buddhist ta tillflykt till.

Buddha – Tilliten (förtroende) till den upplyste.

Dhamma – Till Buddhas lära.

Sangha – Den buddhistiska gemenskapen som delas av de som följer han lära/väg.

De tre juvelerna ,eller tillflyktsformen visar på den väg en människa går för att nå slutmålet Nibanna/nirvana. Denna väg/metod har alla Buddhister gemensamt.

Att man först intressera sig för Buddha ,sedan går man vidare till hans lära (som jag anser är de 4:a ädla sanningarna),och sist söker man sig till en munk eller nunneförsamling för att praktiskt utföra läran .Det gäller att hitta en *Sanga* där man kan få träning och utbildning om de 4:a ädla sanningarna.

Att ha taga tillflykt till de tre juvelerna är också det första stadiet i *Sotapanna* som betyder .En som går in i strömmen. Det betyder att en *Sotapanna* inte kan återfödas på ett lägre stadium än människa och att han kan komma att nå upplysningen inom 7 födelseår. De tre första bojorna ,av de 10 som finns (*Samyojana*)som faller nu bort är.

Vi vet nu. Att det inte finns ett bestående jag/ego utan att vi bara består av processer..

Vi tvivlar inte på Buddha och hans lära, vi vet att nu ,att det är vägen som kan befria oss från all för av lidande.

Vi vet nu att man inte kan nå upplysning och frihet genom riter, ritualer eller offer. Vi har förstått det nu att det är en illusion.

När vi nu har tagit tillflykt till de tre juvelerna så bör man också reflektera över eller påminna sig om de 6 (eller 10) *Anussati* som är de 6 påminnelserna. ,meditation över Buddha hans lära (dhamma),hans *Sangha* (munkförsamlingen),*Pancha Silas* (etiken, moralen), *Dana* (generositet) och *Devas* (de himmelska varelserna).

De andra 4:a *Anussati* som man också bör reflektera över är. Döden ,på kroppen(känslorna och tankarna.),att vara uppmärksam på mär man andas in och ut (*Anapanasati*) och över *Nibannas* inre frid.

När man har tagit tillflykt till de tre juvelerna så bör man också reflektera på *Akusala* som är hat ,egoismen och okunnighet .*Akusala* menas att det är ogynnsamt för den andliga utvecklingen om man sitter fast i hat, egoismen och okunnighet och att det blir en negativ kamma för en själv och även andra.

Källor som jag har använt

Das lexikon des Buddhismus.
Marie Ericsson – Buddhism Nu ,nr 4:a.2008.

Länkar som jag har använt.

www.dhamma.se
www.wikipedia.org



Dietmar Dh Kröhnert.

Malmö/Eslöv den 27 maj.2012 i Templet *Wat* Sanghabaramee.