

Finns det Theravada-buddhistisk bön?

I Theravada-buddhismen förekommer det inte någon bön i den bemärkelse som det gör i andra religioner. Buddha var ingen Gud, han var en människa. Buddhas lära utgår från att man skall utveckla det egna livet, inifrån. Det finns ingen att be till utanför, och vi behöver inte be.

Men vi behöver tro i bemärkelse av tillit till Buddhas lära (*saddha*). Vi behöver förtroende och vi kan hämta tröst hos Buddha, Dhamma och Sangha och det är något helt annat än att tro. Vi som sysslar med Theravada har förtroende (tillit, tillförsikt) till Dhamman och vi praktiserar de 4:a ädla sanningarna och litar på de tre juvelerna.

När det gäller tillit, förtroende så kommer vi in på *saddha* som betyder det jag nämnde innan, men det kan också betyda tro. Vad skall man tro på. Jo, på Buddhas lära och vägen börjar då på den ädla åttafaldiga vägen, på de två första stegen som är: Rätt Uppfattning (synsätt, förståelse) och rätt avsikt (beslut, tanke). Det kan också nämnas att *saddha* är en av de fem balas (andliga krafterna).

Recitationer, som ibland uppfattas som bön, är en påminnelse om buddhistiska texter och om läran. Vi har också ceremonier för att visa respekt och vördnad, men det är inte samma sak som bön.

Om man definierar bön på det traditionella kristna, muslimska och judiska sättet – att be till någon Gud om hjälp, frälsning, nåd eller vad det nu kan vara – så finns inte bön i Theravada-buddhismen. Jag har faktiskt aldrig stött på något motsvarande ord eller någon beskrivning av bön i *pali*-skrifterna.

Buddha själv var människa (men som blev upphöjd till något gudomligt efter hans död, det är bara att studera *pali*-skrifterna), som inte gjorde något anspråk på en gudomlig härkomst men som hade funnit vägen till *nibbana*, människans högsta potential av frihet från det *samsariska* lidandet.

Som jag sa innan: Vi måste ha tillit till Buddhas lära och inte minst till oss själva, för att följa den vägen mot visdom, uppvaknande och balans. Att tillämpa de fem etiska övningarna med generositet och medkänsla, att studera *Dhamma* och att meditera är de medel som vi använder, inte böner.

Däremot finns det ceremonier och meditationer som åtminstone för en utomstående kan tolkas som bön eller tillbedjan. Till exempel när man reciterar på *pali* i templen tror en del att munkarna ber men i själva verket är det buddhistiska *suttor* eller andra lärotexter som reciteras. Något som man började göra redan på Buddhas tid som ett sätt att memorera läran. Den skrevs inte ner förrän ca 400–500 år efter Buddhas död. I Början var Buddhas lära en lyssnandes lära, de kallades *Sravakas* = de som lyssnar.

Reciterande av texter, vördnadsbetydelser för Buddha, Dhamma och Sangha, delande av meriter, välgångsvälsignelser eller offrande av blommor, ljus, rökelse och mat är inte böner utan motsvarar mer begreppet andakt, *Puja*.

I *metta*-meditationen säger man fraser som: Må alla varelser vara lyckliga, må alla varelser vara friska osv. Men inte heller detta är en bön till något högre väsen som skall ge varelserna lycka och hälsa, utan det är en meditationsteknik för att uppväcka känslor av *metta*, kärleksfull vänlighet i våra egna sinnen så att vi kan hitta balansen och därmed sprida generositet.

Eftersom alla varelser och företeelser i världen är underkastad lagen av orsak och verkan, kan vår personliga *metta* vara till glädje för alla varelser även de som har gått bort.

Malmö 5/10.201

Källor

Tobias Heed – Varför buddhistisk recitation.
Knut .A .Jackobsen – Buddhismen.
Marie Ericsson – Buddhism – Nu .Nr 1.2009.
Das lexikon des Buddhismus.