

# Koncentrerad Theravada-Buddhism

En förenkling och kort sammanställning

## Vad är Buddhismen?

En väg till sann lycka.



## De fyra ädla sanningarna

I Buddhismen så definieras lycka som avsaknad av motsatsen, nämligen lidande. Så för att hitta den sanna lyckan så behöver man hitta en bot mot lidandet. Buddha, likt en doktor, gav sin diagnos kring problemet i form av fyra sanningar:

1. Livet är ett lidande/otillfredsställande.
2. Lidandet beror på begär/egoism.
3. Detta lidande/denna egoism kan människan befria sig ifrån.
4. Den ädla åttafaldiga vägen leder till denna befrielse.

## Den trefaldiga träningen

För att få lidandet att upphöra behöver man träning inom framförallt tre områden:

1. Visdom
2. Moral
3. Koncentration

## Den ädla åttafaldiga vägen

Dessa tre områden kan ytterligare delas upp i:

Visdom	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Rätt uppfattning (förståelse, synsätt)</li><li>2. Rätt avsikt (beslut, tanke)</li></ol>
Moral	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Rätt tal</li><li>4. Rätt handling</li><li>5. Rätt utkomst (livsföring)</li></ol>
Koncentration	<ol style="list-style-type: none"><li>6. Rätt ansträngning</li><li>7. Rätt uppmärksamhet</li><li>8. Rätt meditation (koncentration)</li></ol>

Denna metodiska och åttafaldiga träning leder bort från lidandet och till större lycka.

## Kamma (också känt som "karma")

För att veta vad man bör göra för att uppnå en varaktig lycka och komma bort från lidandet så behöver man veta vilka handlingar som leder till goda konsekvenser och vilka som leder till dåliga. Kamma betyder "handling" och Buddha framhåller framförallt vikten av avsikten bakom ens handlingar. De är dessa som avgör en stor del av ens lycka eller lidande. Detta gäller handlingar genom tankar, tal och kropp.

## Generositet och tilltro

Då man inser att vissa handlingar leder till goda konsekvenser så börjar man förstå vikten av att utveckla generositet (dana). Denna generositet leder till inre gynnsamma sinnestillstånd för vidare praktik såväl som yttre harmoni för en själv likväl som för andra och samhället i helhet. Det minskar ens egoism och skapar ett sinnestillstånd där man istället för att alltid vilja ha, försöker att se vad man kan ge. Detta är en av grundträningarna inom Buddhismen. När man ser att handlingar verkligen leder till de utlovade resultaten så stärks ens tilltro till Buddhas lära. Denna tilltro är mycket viktig och fungerar som motivationsfaktor för fortsatt utövande.

## Moral

När man också förstår att vissa handlingar långsiktigt leder till lidande och oönskade konsekvenser så inser man fördelarna med ett moraliskt liv. Moral ligger till grund för koncentration och visdom. Praktiskt sett lyder den grundläggande moralträningen inom Buddhismen som följer:

1. Jag gör det till min övning att inte såra eller förstöra liv.
2. Jag gör det till min övning att inte ta det som ej givits mig.
3. Jag gör det till min övning att inte missbruka min sexualitet utan föra ett rent liv.
4. Jag gör det till min övning att inte ljuga eller använda grova ord.
5. Jag gör det till min övning att inte berusa mig (vare sig i tanke, ord eller handling).



## Meditation (koncentration) och visdom

För att kunna bli av med lidandet måste man se det, förstå det till fullo och överge orsaken till det. Detta gör man genom att först se till att sinnet är i balans genom att fokusera och stilla sinnet med koncentrationsträning. Sedan kan man se hur lidandet, uppstår, slutar och vad som gör att det slutar. Att se och förstå dessa orsakskedjor skapar visdom och insikt.

## De 3 rot-problemen

Med visdomens hjälp kan man se igenom orsakerna till ens lidande och komma bortom det. Buddhismen säger att de finns 3 rötter till allt lidande (otillfredsställelse) och dessa rötter finner man i sinnet:

1. Begär/girighet (egoism)
2. Hat
3. Okunskap/felaktig förståelse

## De 5 mentala hindren i meditationen

Enligt Buddha så finns det fem mentala hinder som man måste övervinna innan man kan nå djup sinnesfrid. När man övervunnit de fem mentala hindren så börjar en inre observation av de inre skeendena. Dessa hinder delas vanligtvis upp i fem grupper:

1. Begär/girighet (egoism)
2. Hat
3. Rastlöshet och ånger
4. Trötthet och slöhet
5. Tvivel

## De fyra upphöjda/gudomliga tillstånden

För att bli av med dessa hinder så kan man bland annat utveckla egenskaper för att motverka dem och som ger upphov till goda och fördelaktiga kvaliteter i sinnet.



1. Välvilja, kärlek
2. Medkänsla
3. Medglädje, uppskattning
4. Balans (harmoni, sinnesro) oavsett vad som händer

Dessa egenskaper uppträder i allt större grad efter att de fem hindren övervinns och man är i balans. Dessa kvaliteter är till stor nytta på vägen till uppvaknande och de är även fridfulla och hälsosamma sinnestillstånd för både en själv och för andra personer man interagerar med.

## Livets tre kännetecken

När man letar efter en sann lycka och när man tittar på lidandet så bör man ha i åtanke att:

1. Livet är i ständig förändring.
2. Vi lider när vi förväntar oss att livet alltid skall vara på ett sätt som vi tycker om.
5. Vi förändras också. Det vi kallar "jag själv" är ingenting fastställt, vi består av processer, vi har inget oföränderligt jag.

Detta gör det praktiskt taget omöjligt att hitta en sann lycka i den fysiska världen eftersom allt är flyktigt och inget är permanent. För att hitta den sanna tillflykten, den sanna lyckan behöver man uppnå något som är bortom både förändring och lidande.

## Transformation (reinkarnation)

Buddha insåg även vid sin upplysning att uppgiften att bli av med lidandet är ett större problem än att endast ta hand om lidandet i detta liv. En del av vårt medvetande eller sinne fortsätter även efter vår kroppsliga död (att kunna minnas sina tidigare liv är en av de färdigheter som kan uppnås genom mental utveckling).

Så för att totalt komma bort från lidandet så behöver man nå ett tillstånd som är bortom både liv och död. För att födas innebär oundvikligen lidande. Så för att uppnå total frihet från lidande insåg Buddha att även orsaken bakom att man föds på nytt måste försvinna. Denna orsak fann han vara begär, på samma sätt som det är begären som skapar lidande i vårt nuvarande liv är det också de som drar oss tillbaka till nya liv.



## Nibbana (även känt som nirvana)

Nibbana är ett tillstånd som ligger bortom liv och död, bortom förändring. Det beskrivs ofta som "bortom ord" eller "bortom alla begrepp" och måste upplevas av varje individ, men benämns också som: det som är oskapat, det som är obetingat, liggandes utanför tid och rum. Nibbana betyder också "det vindstilla", när sinnet är helt i balans, i det tillståndet är vi fria från hat, egoism och okunnighet. När man upplever detta känner man en inre glädje och lycka. Detta är något man kan uppleva här och nu genom att gå Buddhas väg. Detta är en sann lycka, en sann tillflykt från lidandet. Det förändras inte och är därför något vi alltid kan lita till, något som aldrig försvinner. Detta är total stillhet, total frid, den högsta lyckan för en buddhist.

## Att ta tillflykt

När en person har studerat Buddhismens grunder, praktiserat dem och blivit övertygad om dess värde så kan personen ta tillflykt till Buddha, Dhamma och Sangha. Detta kan man göra officiellt men man kan också upprepa för sig själv i beslutsamhet:

Jag går till Buddha såsom min tillflykt.

Jag går till Dhamma såsom min tillflykt.

Jag går till Sangha såsom min tillflykt.

Detta gör man då man insett att Buddhas lära leder till lycka och befrielse och man ämnar att följa denna.

## De tre juvelerna i Buddhismen

För att gå den buddhistiska vägen så behöver man hjälp och vägledning. Buddha, Dhamma och Sangha kallas för de tre juvelerna i Buddhismen och utgör grunden i Buddhas lära. En buddhist tar sin tillflykt först till Buddha, sedan till Dhamma och Sangha för denna vägledning.

1. Buddha – grundaren till Buddhismen och den som fann vägen till slutet på lidandet, den fullt upplyste (Siddhattha Gotama).
2. Dhamma – Buddhas lära, som man utvecklar och praktiserar vilken utgår från de fyra ädla sanningarna.
3. Sangha – "Sangha" i Buddhas definition var församlingen av fullt ordinerade munkar och nunnor. Den sanna tillflykten bland dem hittas hos de som uppnått uppvaknandet, de upplysta lärjungarna vilket även kan vara lekfolk. Deras funktion är att inspirera, vägleda och vara bra förebilder så att de kan visa att det faktiskt är möjligt att uppnå det slutliga målet inom Buddhismen.



## Kort om Theravada-Buddhism

Det är en av de många traditioner som finns inom Buddhismen. Ofta ansedd som den äldsta och den som är närmast vad Buddha lärde ut. Finns framförallt i Thailand, Burma, Sri Lanka, Kambodja och Laos. I dessa länder spelar munkar och nunnor en central plats i samhället och bidrar med spirituella insikter och visdom - den andliga maten. Den fysiska maten tillhandahåller lekfolket och lever på detta sätt i symbios med munkarna och nunnorna.

## Avslutning

Till sist, låt oss följa Buddhas uppmaning: ha mod att våga använda ditt eget förstånd. Sant är vad du själv erfarit och förverkligat av en andlig lära.

"Tro ingenting bara därför att man sagt Er det eller därför att det allmänt tros vara så eller därför att det tillhör traditionen eller därför att Ni själv inbillar Er det. Tro inte vad Er lärare säger enbart av vördnad för läraren. Med vad helst Ni efter grundlig undersökning och ingående studier finner bidra till att främja det goda, det önskvärda, det som gagnar alla varelser – det skall ni tro, hålla er till och ta ledning av".

(Av Sante Poromaa i boken Bortom alla begrepp, 1997. Detta är en tolkning av Kalama-Sutta, det ska dock nämnas att det finns flera olika översättningar och tolkningar.)

Jag hoppas att detta kan inspirera dig till att studera, reflektera och praktisera så att vår värld kan få mer av kärlek, medlidande, balans och medglädje. På det sättet uppnår man frihet från jagets hemska begränsningar.

För mer information om Buddhism/Dhamman kan du vända dig till Dietmar Dh. Kröhnert (telefon: 040-220967 eller 070-6402298).

Besök också gärna [www.buddhisminfo.se](http://www.buddhisminfo.se)

Texten är redigerad och granskad av Tobias Heed.



---

**sensus**