

# Att bli Buddhist i Thailand

---

## 1 Vandana

Namo tassa bhagavato arahato  
samma sambuddhasa

Hyllning till mästaren, arhaten, den fullkomligt  
uppvaknande.

## 2 Tisarana

Buddham saranam gacchami  
Dhamman saranam gacchami  
Sangham saranam gacchami

Jag tar min tillflykt till Buddha.  
Jag tar min tillflykt till läran.  
Jag tar min tillflykt till munk- och  
nunnegemenskapen.

## 3 Panca sila

Panatipata veramani  
sikkhapadam samadiyami  
Adinnadana veramani  
sikkhapadam samadiyami  
Kamesu micchacara veramani  
sikkhapadam samadiyami  
Musavada veramani  
sikkhapadam samadiyami  
Sura-meraya-majja-pamadatthana  
veramani sikkhapadam samadiyami

Jag ålägger mig levnadsregeln att avstå från att taga  
liv.  
Jag ålägger mig levnadsregeln att avstå från att ta  
något som inte givits mig.  
Jag ålägger mig levnadsregeln att avstå från  
olämpligt beteende knutet till sexuellt begär.  
Jag ålägger mig levnadsregeln att avstå från att ljuga.  
Jag ålägger mig levnadsregeln att avstå från  
rusdrycker som ger upphov till lättsinne.

(Översättning till svenska av professor Knut A. Jacobsen).

De här orden kallas *Tillflykterna* och reciteras på det gamla indiska språket *Pali* vid ceremonier.

Om man vill bekänna sig som buddhist officiellt inför munkar besöker man ett tempel. Det är bra om man förberett sig lite genom att läsa och lyssna på recitationen av *Tillflykterna*.

När man skall bli Buddhist så tar man med sig två ljus, tre rökelse och en blomma. *Phra Maha Sompong* förklarade för mig att de betyder ungefär så här:

De **två ljusen** symboliserar Buddhas ljus. Det ena ljuset är Buddhas ljus som lyser upp en mörk värld och det är även en symbol för visdom och medkänsla. När man tar tillflykt så tänds Buddhas ljus och hans ljus skall tända ditt ljus inom dig så att den som tar tillflykt får en del av Buddhas visdom och medkänsla. Förhoppningen är att dessa två ljus en dag blir ett.

När det gäller **rökelsen** så kan det betyda att den transcendental sanningen genomtränger allt. Men i detta fall är det också en symbol för Buddhas renhet (och visdom och medkänsla).

**Blommorna** är en symbol för alltings förgänglighet. I början så finns det små knoppar av blommorna som sedan växer ut till en vacker blomma och efter en tid vissnar denna och dör. Precis som vi föds, blir sjuka och sen kommer vi att bli gamla och dö.



Ceremonin är enkel: munken läser *Tillflykterna* på *Pali*, en mening i taget, och man läser efter. Ibland kan man också få ett buddhistiskt namn. Och munken håller antagligen ett litet kort tal och sen får man välsignelser av honom.

Men inom Theravada-Buddhismen så får man inget buddhistiskt namn när man tar tillflykt, man får inget certifikat/intyg heller. Det fick jag när jag tog tillflykt inom *Mahayana* hos AMM/Lama Govinda.

Det är bara munkarna/nunnorna som får buddhistiska namn när de skall bli munkar/nunna i en *Sangha* och följa de 227 respektive 311 reglerna. De får också ett intyg/en liten bok där det står att de är en munk, var de har fått sin ordination och vem som gjorde det o.s.v.

Ibland så kan man läsa på Internet, i böcker eller höra människor säga ungefär så här:

*Det är inte nödvändigt att gå till ett tempel för denna ceremoni. När du i hjärtat känner att Buddhismen är en väg du vill följa, kan du göra en egen liten ceremoni och uttala Tillflykterna för dig själv. Och du kan vid senare tillfälle ta Tillflykterna i templet. Och att det inte finns några särskilda regler för lekmän/kvinnor*

Jag frågade *Phra Maha Sompong* vad han tyckte om det att man inte behövde gå till en munk för att bli Buddhist.

Han menade att det var inte riktigt rätt för enligt hans sätt att se det och enligt Theravada-traditionen i Thailand så tar man tillflykt till *Buddha*, *Dhamma* och *Sangha*. Han menade att det också var viktigt att taga till sig de heliga texterna (*parittas*) som en munk säger och även hans välsignelser när man blir Buddhist.

Men han menade också att visst kan man kanske börja att gå i ett tempel och recitera för sig själv framför en Buddha-staty och då säga "Nu är jag Buddhist". Men en dag bör man göra det offentligt hos en munk för att det ska ha sin giltighet.

Man behöver inte ha några vittnen när man skall bli buddhist, det räcker att en munk och den som vill taga tillflykt är där. Alltså två personer. När man skall bli munk då är det andra regler som gäller. Skall man bli munk i en stad måste man vara minst 10 munkar. Är det ute på landet så måste man vara minst 5 munkar.

När man har tagit tillflykt till *Buddha, Dhamma och Sangha* i ett tempel och blivit buddhist så bör man ge en Dana (gåva) till munken för att visa sin tacksamhet mot honom. Det är inget tvång men det hör till vett och etikett i Thailand/Theravada-traditionen.

När du tagit din tillflykt till *Buddha, Dhamma och Sangha* - då är du buddhist.

## **Hur går jag vidare?**

Har du möjlighet att besöka ett tempel regelbundet är det bra för dig. Själv besöker jag det thailändska templet *Wat Sanghabaramee* utanför Eslöv två gånger i månaden när jag inte är i Thailand/Chiang Mai. Jag anser att det är mycket viktigt att ha en *Sangha* att gå till för att hålla sin tradition och den utbildning man fått levande.

Att leva ett Theravada-buddhistisk liv innebär att försöka tillämpa de 4:a ädla sanningarna och att gå den ädla åttafaldiga vägen. Att man försöker:

### **1. Tillämpa de fem etiska övningarna/levnadsreglerna**

Dessa är oerhört viktiga för en *Theravada-buddhist* (eller någon annan form av Buddhismen). Detta är själva grunden för utövandet och alla fem reglerna är lika viktiga.

Man kan ha svårigheter med att följa en eller flera regler men man skall alltid sträva efter att övervinna svårigheterna. Man kommer att misslyckas många gånger, men det är bara att börja om igen. Man skall inte döma eller nedvärdera sig själv för att man har misslyckats.

### **2. Meditera: man bör meditera 45 minuter till 1 timme om dagen, helst enligt instruktionerna i *Satipattana Sutta*.**

Det bästa är att meditera under ledning av en munk eller en duktig lekmannalärare. Förutom tempel finns det många meditationsgrupper.

Men man bör gå till en grupp som är i samma tradition som du själv är i där ni själva har ungefär samma meditation som finns inom *Theravada-Buddhismen*. har man tagit tillflykt i en *Theravada Sangha* så bör man söka sig till samma *Sangha*.

Man skall inte blanda andra Buddhistiska traditioner eller meditationer, det skapar en massa förvirring och leder till en massa missförstånd och denna Salladsbuddhismen kan aldrig leda till befrielse.

### **3. Studera: man bör studera de 4:a ädla sanningarna och den ädla åttafaldiga vägen**

Du kan studera genom att lyssna på *Dhamma-tal*. Det finns stor tillgång till ljudfiler på Internet som är gratis att hämta hem.

Du kan läsa suttor och texter som det också finns gott om på Internet.

Delta gärna i de olika buddhistiska forum som finns på Nätet. Där kan du ställa frågor och ingå i ett buddhistiskt nätverk. Men som jag sa innan - har man tagit tillflykt inom *Theravada*-traditionen så bör man hålla sig inom denna tradition. Det är då där man får sin uppfostran och sin undervisning. Att man inte försöker göra en salladsbuddhismen, där man hoppar från den ena gruppen till den andra.

När man hoppar till den ena gruppen efter den andra så uppfattar jag det som att man fortfarande söker efter sanningen (inre friden) och en teknik/metod som skall leda dit så att man får sinnesro och inre lycka.

Själv så anser jag att om man vill förstå *Theravada*-Buddhismens grund, så bör man studera de 4:a ädla sanningarna och den ädla åttafaldiga vägen. Man bör också studera följande texter som jag rekommenderar varmt:

### ”Sutta Pitakas Tre Stora” - grundtankarna i Buddhas undervisning:

- ♦ Dhammacakkhapavattana sutta - lärans hjul sätts i rörelse
- ♦ Ādittapariyāya sutta - eldspredikan
- ♦ Anapanasati sutta - uppmärksamhet på andningen.

Dessa tre kan man läsa på den utmärkta länken [www.dhamma.se](http://www.dhamma.se)

Sen skulle jag också vilja tillägga den underbara *Satipatthana Sutta* (som man hittar i Majjhima Nikaya Nr. 10). Denna Sutta studerade jag ofta i det Buddhistiska Universitetet.

## Källor

- ♦ Buddhismen av Knut A. Jacobsen. Puja-häftet från AMM
- ♦ Anteckningar och intervjuer från *Phra Maha Sompong* (januari-februari, 2013)
- ♦ Det Buddhan lärde – Dr. W. Rahula.
- ♦ Att bli Buddhist – Kerstin Jönhagen
- ♦ Anteckningar/minnen och upplevelser i Thailand från den 25:e november 2012 till 23:e februari 2013.



### Länkar som jag har använt:

[www.dhamma.se](http://www.dhamma.se)

**Nedskrivet i:**

Buddhistiska Universitetet i templet *Wat Suan Dok* i Chiang Mai – 13:e februari 2013.

**Dietmar Dh. Kröhnert.**

(Den 28:e februari 2013 så uppgraderade och granskade jag mina anteckningar från Thailand och skrev det färdigt).