

Att gå Buddhas väg

Inledning

Efter sin upplysning formulerade Buddha en väg som alla människor, som är intresserade, kan följa för att uppnå det han själv hade funnit. Det är en väg och en livsstil för att leva ett lyckligt, harmoniskt liv med få problem och som slutligen leder till den sanna lyckan, total inre frid.



Denna vägen kallas ”den ädla åttafaldiga vägen” eftersom den innehåller 8 olika steg som man behöver ta till sig och öva på. Den kallas även för ”medelvägen” vilket syftar på ett balanserat liv utan överdrifter, vare sig i lyx eller i självplågeri. Vägen består av:

Förståelse och insikt

1. Rätt förståelse

För att överhuvudtaget börja gå Buddhas väg så är det vissa saker man behöver förstå. Det första är att vi själva bär ansvaret för våra handlingar och att vi kan välja att göra saker som antingen är goda eller onda. Buddha tipsar om vilka handlingar som är bra men varje person måste också prova och undersöka själv för att se om det stämmer. Genom egna handlingar har vi förmågan att skapa vår egen lycka, att bli självständiga och få en inre styrka. Detta gör vi genom träning, mental träning.

Och det andra är att vi kan inte uppnå någon sann lycka eller frid genom att sträva efter materiella saker som bilar, stora hus eller en massa pengar. Alla dessa saker är osäkra, förändras och kan tas ifrån oss. För att verkligen bli trygga och sant lyckliga behöver vi hitta något som inte kan tas ifrån oss, som varar för alltid, och som alltid finns med oss.

2. Rätt avsikt

När man har förstått att ens egna handlingar kan leda till att man antingen ställer till en massa problem för sig själv och andra eller att de kan leda till att man blir lycklig och kan göra andra människor lyckliga så beslutar man sig för att följa Buddhas råd.

Man vill inte längre skada någon annan utan försöker hjälpa andra och vara till nytta. Man jagar inte längre efter materiella ting utan man försöker vara en generös person och hitta sin trygghet i sitt inre. Man bestämmer sig för att försöka utvecklas och bli en bättre människa.

Moral och etik

3. Rätt tal

Man börjar akta sina ord så att det man säger inte sårar eller skadar andra människor. Man använder inte hårda ord, ljuger inte, försöker inte splittra människor och slutar prata strunt. Istället försöker man få sitt tal att bli mjukt och man säger det som är till nytta, berömmar andra, ger komplimanger, talar sanning, försöker föra samman människor och säger viktiga saker.



4. Rätt handling

Man försöker också bete sig på ett sätt som inte ställer till skada eller problem. För man inser att detta leder till lycka för både en själv och andra. Man slipper då ångest och man blir mer harmonisk. Man tränar sig på och försöker:

- ⤴ Att öva sig på att inte döda eller såra andra människor.
- ⤴ Att öva sig på att inte stjäla.
- ⤴ Att öva sig på att inte skada någon genom sin sexualitet.
- ⤴ Att öva sig på att inte ljuga.
- ⤴ Att öva sig på att inte använda alkohol eller droger.



5. Rätt försörjning

Man försöker också försörja sig på ett ärligt och hederligt sätt som inte utnyttjar eller skadar andra eller en själv. Man försöker göra rätt för sig. Till exempel undvika yrken som:

- ⤴ Slaktare.
- ⤴ Handla med slavar eller prostituerade.
- ⤴ Handla med vapen.
- ⤴ Handla med gifter.
- ⤴ Handla med alkohol eller droger.

Meditation

6. Rätt ansträngning

Man behöver också anstränga sig för att utveckla goda egenskaper och göra sig av med sina dåliga sidor. Att försöka bli en mer förstående, medlidande och kärleksfull person. Att bli en visare människa. För att kunna göra detta så kan man inte bara sitta i soffan utan det krävs att man lägger ner energi och anstränger sig. Att verkligen lägga tid på att utvecklas mentalt och andligt.



7. Rätt uppmärksamhet

För att komma till rätta med våra problem och utvecklas behöver man uppmärksamma hur saker och ting verkligen är. Vi behöver själva se sanningen. Detta görs i meditation genom att uppmärksamma hur saker och ting förändras, hur de inte kan ge oss någon slutlig trygghet, att vi inte har full kontroll över dem och att se igenom våra falska idéer och dåliga vanor. Detta är nödvändigt för att förstå vad lycka är och sluta leta efter lyckan i saker som inte kan göra oss lyckliga. Och istället hitta en sann lycka i vårt inre.

8. Rätt koncentration eller stillhet

För att uppleva glädje och för att kunna se saker som de verkligen är behöver ens sinne vara stilla och lugnt. Detta uppnår man genom att koncentrera sig i meditation. Då kan man uppnå en stillhet som gör att man kan se saker tydligt och förstå hur de fungerar. Genom övning blir ens tankar mer och mer stilla och man kan börja se verkligheten med en större klarhet.

Avslutning

När vi upplever den balans (sinnesro, harmoni) som kommer ur detta sätt att leva så kan man få en liten glimt av vad *nirvana* eller upplysning är för något, det är det som är lycka. Den som praktiserar den ädla åttafaldiga vägen varje dag kommer att bli en mycket lycklig människa!