

**BUDDHISM**  
ETT LEVANDE BUDSKAP

av  
THERA PIYADASSI  
Vajirarama  
Colombo, Sri Lanka

BUDDHIST PUBLICATION SOCIETY  
Kandy, Sri Lanka

*Översättning Kerstin Jönhagen*



# INNEHÅLL

---

<b>Till läsaren</b>	<b>3</b>
<b>Buddha</b>	<b>6</b>
<b>Några framträdande drag hos Buddha</b>	<b>12</b>
<b>Budhas lära</b>	<b>17</b>
<b>Läran om karma och återfödelse</b>	<b>28</b>
<b>Buddhismens utbredning</b>	<b>33</b>
<b>Meditation – rening av sinnet</b>	<b>40</b>
<b>Samtal om Välsignelse (Maha Mangala Sutta)</b>	<b>48</b>
<b>Samtal om allomfattande kärlek (Karaniyametta Sutta)</b>	<b>50</b>
<b>Samtal om fördelar med allomfattande kärlek (Mettanisamsa Sutta)</b>	<b>52</b>
<b>Buddhas ord, urval från Dhammapada</b>	<b>53</b>

---

Till läsaren

I dag är vi på grund av vetenskapens utveckling beredda att acceptera sanningen i en företeelse genom rön och experiment hellre än genom bara tro. På grund av vetenskapens nuvarande framsteg har människor blivit mer och mer förnuftsmässiga i sitt synsätt och blind tro håller snabbt på att försvinna.

Vetenskapen har i allmänhet blivit ett hot mot religionen. Detta hot har utplånat den religiösa synen på människan och universum från tiden före Kopernicus, Galileo och Bruno (1600-talet). Vetenskapen har kraftigt bidragit till att ändra felaktiga föreställningar om universum. Evolutionsteorin och modern psykologi gick emot vedertagen religiös uppfattning om människan och hennes sinne så som det framställts i "Heliga skrifter".

Har buddhismen drabbats av samma öde? Betraktar modern vetenskap buddhismen avogt? Vad buddhismens kritiker än må säga, så kommer en saklig läsare av tidig buddhism att konstatera att buddhismens grundprinciper överensstämmer med vetenskapens upptäckter och att de inte motsäger dem.

Dr K. N. Jayatilleke skriver i "Religion and Science: "Tidig buddhism betonar vikten av vetenskaplig inställning när den tar itu med etiska och religiösa problem. Dess utmärkande 'lärosatser' säger att det är möjligt att bekräfta dem. Och dess vanliga beskrivning av människans och universums natur stämmer snarare överens med vetenskapens slutsatser än att den står i strid med dem...

Det finns naturligtvis ingen teori om biologisk utveckling i de buddhistiska texterna. Men de skildrar både människan, samhället och världen som föränderliga ting och med en utveckling som överensstämmer med naturlagar.

Så ur psykologisk synpunkt finner man att den tidiga buddhismen betraktar människan som en psykisk och fysisk enhet vars psyke inte är en oföränderlig själ utan en dynamisk process. Processen skapas både av ett medvetet och ett omedvetet sinne, som lagrar resterna av känslomässigt färgade minnen som går tillbaka både till barndomen och till tidigare existenser. Tre slags begär, nämligen begär efter sinnestjötning <sup>1)</sup>, begär efter existens <sup>2)</sup> och begär efter icke-existens <sup>3)</sup> påverkar sinnet att agera. Förutom tron på återfödelsen låter denna föreställning om sinnet mycket modern och man kan lägga märke till likheten mellan de tre begärens i buddhismen och den freudianska föreställningen om ´eros, libido, och döden´ ”

Det är viktigt att den buddhistiska livsvägen, den buddhistiska metoden att hålla fast vid den högsta sanningen att vakna upp från okunnighet till full kunskap inte bara bygger på akademisk intellektuell utveckling eller på vetenskap. Den bygger också på en tro på praktisk undervisning som leder utövaren till upplysning och slutlig befrielse. Buddha lade större vikt vid levande varelser än vid livlös natur. Hans enda mål var att avslöja tillvarons hemligheter i fråga om livet och sedan att lösa tillblivelsens problem. Detta gjorde han genom att helt förstå de Fyra Ädla Sanningarna. Denna kunskap om sanningarna försökte han att förmedla till dem som sökte den men tvingade den aldrig på andra. Han drev aldrig på människor att följa honom, för tvång och påtryckning var främmande i hans undervisningsmetod. Buddhism kräver inte blind tro av sina utövare. I början blir den som tvivlar nöjd med att bli uppmanad att undersöka. Buddhism är från början till slut öppen för alla som har ögon att se med och sinne att förstå. I stället för att uppmana sina lärjungar att blint tro på honom, ville Buddha att de skulle undersöka hans undervisning som bjöd sökaren att “komma och se” <sup>4)</sup>. Det var vilja att se och förstå och inte blind tro som Buddha värderade.

---

1) *kâmma-tanhâ* 2) *bhava-tanhâ* 3) *vibhava-tanhâ* 4) *ehipassika*)

I dag pågår ett ständigt arbete på alla håll för att förbättra världen. Forskare arbetar energiskt vidare med metoder och experiment. Nya rön och sätt att kommunicera på och att ta kontakt har gett påtagliga resultat. Alla dessa förbättringar som varit till gagn och nytta är helt materiella företeelser. Vetenskapen har kommit att behärska den yttre världen och tycks kunna lova att förvandla denna värld till ett paradiset. Men människan kan ännu inte kontrollera sitt sinne trots alla insatser som vetenskapen gjort. Sambandet mellan sinne och kropp hos människan är ett outforskat område som vetenskapsmän har arbetat med under många år.

Forskaren förknippar alltmer kunskap med övertro på klassisk vetenskap. Denna kunskap är därför inte kunskap som befriar från lidande. Till någon som ser denna värld och allt i rätt perspektiv är frågan om livet huvudsakligen inte bara spekulativa fantasier utan om att vinna verklig lycka och frihet från lidande och otillfredsställelse, *dukkha*. För honom eller henne beror sanningen hos kunskap på frågan: "Överensstämmer denna kunskap med verkligheten? Kan den bli till nytta för oss för att uppnå lycka?"

Till slut, om en forskare eller vanlig människa inte har förstått vikten av rätt inställning, betydelsen av att sträva och nödvändigheten av att tillämpa kunskapen i detta liv, då är den människan långt från Buddhas lära. Hon är en omogen människa som fortfarande måste klara av ännu fler hinder innan hon vinner *Nibbanas* <sup>1)</sup> odödliga seger som är överlägsen räddning från slaveri.

Den som studerar buddhism och inte känner sig ha lust att läsa tjocka volymer om Buddha och hans undervisning, kan kanske tycka att denna lilla bok är tilltalande och användbar. Men den som är intresserad av ett omfattande och detaljerat studium bör läsa "The Buddha's Ancient Path" av denna författare.

---

1) *Nirvana*

## **BUDDHA**

Buddha, grundaren av den stora religion som kallas buddhism, levde i norra Indien på 500-talet f Kr. Han hette Siddhârta med familjenamnet Gotama. Hans fader Suddhodana regerade i Kapilavatthu, såkyasläktens land som gränsade till Nepal. Suddhodanas drottning Mâhâmâyâ, födde sitt enda barn i Lumbinilunden. Lumbini, ligger en hundra engelska mil norr om Varanasi med utsikt mot det snötäckta Himalaya. På denna minnesvärda plats där prinsen, den blivande Buddha, föddes, reste kejsar Asoka av Indien 316 år senare en väldig stenpelare som man fortfarande kan bese. Där står det: "Här föddes Buddha, den vise från sakiyasläkten".

Enligt tidens sed gifte sig prinsen redan vid 16 års ålder med en vacker prinsessa som hette Yasodharâ och som var jämnårig med honom. Han levde utan att sakna något av livets goda och utan kännedom om lidande. Men när han blev äldre och mognare började prinsen ana lidandet i världen. Ju mer han kom i kontakt med samhället utanför palatset desto mer övertygad blev han om att världen saknade sann lycka.

Vid 29 års ålder lämnade han palatset samma dag som prinsessan födde hans ende son, Râhula. Han gav upp kronan som lovade makt och ära och klädd som en asket drog han till avskildhet i skogen för att söka lösningen på livets problem på spaning efter den slutliga räddningen från slaveri, Nibbâna. Detta var den stora uppgivelsen.

Han ägnade sig åt sitt stora uppdrag att finna bot för livets universella lidande och när han vandrade runt i Ganges dalar sökte han ledning från berömda religiösa lärare. Han hoppades att dessa meditationsmästare skulle visa honom vägen till upplysning. Men deras begränsade kunskap och otillräckliga andliga erfarenhet räckte inte till för att han skulle finna vad han

sökte så ivrigt efter. Han nöjde sig inte med annat än den högsta upplysningen. Han lämnade dem och fortsatte att söka det okända. Fem andra asketer som beundrade hans tveklösa ansträngning slog följe med honom.

Det fanns och finns fortfarande i Indien en tro bland asketer att man kan nå rening och slutlig befrielse från lidande genom strängt självplågeri, och asketen Gotama beslöt sig för att undersöka sanningen i detta. Han började målmedvetet med att kämpa med att späka sin kropp. Han hoppades att om hans sinne blev fritt från bojor så skulle det kunna vara möjligt för det att stiga upp till befrielsens höjder. Han gjorde dessa övningar full av glödande iver. Han levde på blad och rötter och minskade ständigt på sin redan knappa föda. Han gick klädd i trasor från sophögar och han sov bland lik på en bädd av tönen. Den full-ständiga bristen på näring gjorde honom till ett psykiskt vrak.

“Sträng har jag varit i min asketiska självbehärskning, strängare har jag varit än alla andra. Förstörda, förtvinade och som bräckliga vasstrån blev mina lemmar”<sup>1)</sup>. Med dessa ord gav Buddha många år senare efter sin upplysning sina lärjungar en skrämmande beskrivning av sina tidiga botövningar.

När han kämpat på det här viset under sex långa år, var han nära att dö, men fann att han inte var närmare sitt mål. Det fullständigt gagnlösa i att späka sig stod oerhört klart för honom genom hans egen erfarenhet. Hans försök att nå upplysning hade misslyckats. Men utan att avskräckas sökte hans sinne, som fortfarande var outröttligt, efter nya vägar till det efterlängtrade målet. Men han förstod att han med en så ytterst försvagad kropp inte hade någon möjlighet att följa sin väg. Han upphörde alltså med späkning och extrema fasta och började att äta normalt igen. Hans utmärglade kropp återvann sin tidigare hälsa och hans uttömda krafter återvände snart. Nu lämnade hans fem besvikna följeslagare honom, för de trodde att han hade gett upp

---

1) *Majjhima Nikaya Sutta* 36

sina ansträngningar och återvänt till livet i överflöd.

Men *Bodhisatta* (som han kallades innan han nådde upplysning), var fast besluten att oåterkalleligt söka i fullständig avskildhet. Detta gjorde han med orubblig beslutsamhet och fullständig tro på sin egen renhet och kraft utan hjälp av någon lärare eller följeslagare. Med korslagda ben satt han under ett träd, som senare blev känt som Bodhiträdet, på en strand till en flod i Gayâ<sup>1)</sup>, en behaglig plats som gav lugn och hängivenhet åt sinnet. Sedan fattade han med avgörande kraft det orubbliga beslutet: "Även om bara mitt skinn, mina senor och ben återstår, och om mitt blod och mitt kött förtorkar och vissnar bort, skall jag ändå inte resa mig från denna plats förrän jag uppnått full upplysning". Så outtröttlig i kraft, så okuvlig i sin hängivenhet var han och så besluten att finna Sanningen och uppnå full upplysning. Genom att koncentrera sig på medveten in- och utandning uppnådde Bodhisatta Gotama i meditationen steg för steg de fyra försjunkhetsständer.

Medan han mediterade förstod han hur allt verkligen förhåller sig. Han såg de Fyra Ädla Sanningarna: 1) Detta är lidande eller otillfredsställelse (*dukkha*). 2) Detta är lidandets orsak. 3) Detta är lidandets upphörande. 4) Detta är vägen som leder till lidandets upphörande. Han förstod hur det verkligen förhåller sig: dessa är föroreningarna, de besudlade handlingarna, detta är föroreningarnas uppkomst, detta är föroreningarnas upphörande, detta är vägen som leder till föroreningarnas upphörande. Därefter yttrade han dessa segervissa ord: "Kunskap och förståelse har kommit till mig, orubbligt är mitt sinnes befrielse, detta är den sista födelsen, nu kommer det inte att finnas någon mer tillblivelse, ingen mer återfödelse"<sup>2)</sup>.

Så nådde Bodhisatta Gotama under en fullmånenatt i maj vid 35 års ålder den Högsta Upplysningen genom att till fullo förstå

---

1) nu känt som *Buddha-Gayâ* 2) *Majjhima Nikaya Sutta 26*



de Fyra Ädla Sanningarna, de eviga sanningarna och blev Buddha, den Upplyste.

Två månader efter sin upplysning beslöt sig Buddha för att förklara *Dhamma*, Sanningen, för sina forna vänner, de fem asketerna. Eftersom han visste att de vistades i hjortparken i (Saranath) i Varanasi och fortfarande utmärkte sig genom sin meningslösa stränga asketism, vandrade han dit, en sträcka på 150 engelska mil. Där förenade han sig med dem i hjortparken.

Och när månen i kvällningen på fullmånedagen i juli steg upp på österhimlen, vände sig Mästaren till de fem asketerna:

“Munkar, dessa två ytterligheter bör en eremit som lämnat hemlivet, undvika. Vilka är de två? Sinnesnjutningar är den ena och självplågeri är den andra; båda dessa är ovärdiga och leder inte till befrielse. Medelvägen, munkar, ger som Tathâgata <sup>1)</sup> förstod sedan han undvikit ytterligheter, kunskap och leder till lugn, förståelse, upplysning, Nibbâna. Och munkar, vilken är medelvägen? Det är den Ädla Åttafaldiga Vägen, nämligen

Rätt uppfattning  
Rätt förståelse  
Rätt tal  
Rätt handlande  
Rätt livsföring  
Rätt strävan  
Rätt uppmärksamhet  
Rätt koncentration”

Så förklarade Den Upplyste Dhamma och satte det oförlikneliga Lärans hjul i rörelse <sup>2)</sup>.

När skaran av efterföljare ökade till sextio, vände sig Buddha till

---

1) *Buddhs namn när han talade om sig själv* 2) *anutteram dhammacakkhama*

dem och sade:

“Vandra nu ut i medkänsla med världen till välfärd och lycka för många. Två och två bör ni inte gå åt samma håll. Förklara att Dhamma är ypperlig i början, ypperlig i fortsättningen, ypperlig i slutet, har mening och är fullkomligt fullständig”<sup>1)</sup>.

Så började Buddha sitt stora uppdrag som pågick till slutet av hans liv. Med sina lärjungar vandrade han längs Indiens vägar och stigar och hans gränslösa medkänsla och visdom strålade från honom ut mot alla.

Buddha gjorde ingen skillnad mellan kast, släkt eller klass när han förklarade dhamma. Män och kvinnor från olika samhällsklasser - fattiga och nödställda, låga och förlorare, bildade och obildade, aristokrater, braminer och kastlösa, prinsar och fattighjon, helgon och bovar - alla lyssnade de på honom som visade vägen till frid och upplysning.

Buddha tog öppet emot människor från alla kaster och klasser i sin orden när han visste att de passade för att leva det heliga livet, och några av dem utmärkte sig själva senare i orden. Buddha var den ende läraren på den tiden som bemödade sig om att skapa en harmonisk gemenskap mellan dem som hittills varit skilda åt genom olika kast och klass. Buddha höjde också de indiska kvinnornas ställning och bemötte dem med respekt och aktning och undervisade också dem om vägen till frid och renhet.

Eftersom allt han gjorde stod i överensstämmelse med vad han lärde ut, präglades hans handlande alltid av de fyra “Subtila egenskaperna<sup>2)</sup>: allomfattande kärlek<sup>3)</sup>, medlidande<sup>4)</sup> osjälvisk glädje<sup>5)</sup> och sinneslugn<sup>6)</sup>.

---

1) *Samyutta Nikaya*, v 420 2) *brahma-vihara* 3) *mettâ* 4) *karunâ* 5) *muditâ*  
6) *upekkhâ*

Buddha tillät aldrig gräl, hat eller strid. Han sade till sina lärjungar: Jag träter inte med världen, det är världen som träter med mig. En bärare av Dhamma träter inte med någon i världen”<sup>1)</sup>.

“Aldrig någonsin brusade Buddha upp i vrede, aldrig lät han ett ovänligt ord komma över sina läppar”, säger Radhakrishnan.

Efter en framgångsrik gärning under fyrtiofem år, dog Buddha vid 80 års ålder i Kusinara i nuvarande Uttara Pradesh ungefär 120 engelska mil nordöst om Varanasi. Hans sista budskap till sina efterföljare var:

*Förändring är alltings beståndsdel.  
Fortsätt att sträva med uthållighet.*<sup>2)</sup>

Fastän Sanghaorden bara börjat med sextio ordinerade lärjungar hade den ökat till ett tusental. Som en följd av ökningen av munkar blev indiska klosteruniversitet både då och senare kulturella centra som gradvis påverkade hela Asien och därmed människors andliga liv.

Buddhismen spred sig till många länder och är i dag en religion med över 800 miljoner anhängare, mer än en fjärdedel av världens befolkning. I dag finns buddhism i Sri Lanka, Burma, Thailand, Kambodja, Laos, Vietnam, Nepal, Tibet, Kina, Japan, Mongoliet, Korea, Taiwan, i delar av Indien, Chittagong i Bangladesh, Malaysia och i några delar av Indonesien. Åtskilliga länder i väst med buddhistsanghas ingår också i denna lista.

---

1) *Samyatta, iii 138* 2) *Digha Nikaya, Parinibbana Sutta, nr 16*

## NÅGRA FRAMTRÄDANDE DRAG HOS BUDDHA

Det mest framträdande drag som skiljer Buddha från alla andra religiösa lärare är att han var en människa som inte förknippas med en Gud, inkarnation av Gud eller något annat övernaturligt väsen. Han var en människa men en människa utöver det vanliga fast han levde en människas yttre liv. Därför kallas han en unik människa, en ypperlig människa, en Buddha, en Upplyst.

Genom sin outröttliga styrka utan hjälp från någon lärare, varken mänsklig eller gudomlig, nådde han den yttersta mentala och intellektuella nivån och nådde högsta renhet. Han blev full-komlig i den mänskliga naturens förnämsta egenskaper. Han förkroppsligade medkänsla och visdom, vilket blev den vägledande grunden i hans lära <sup>1)</sup>. Genom egen erfarenhet förstod han betydelsen av människans överlägsenhet. Buddha sade aldrig att han var en frälsare som försökte rädda "själar" som i "befrielsereligioner". Genom sin egen uthållighet och kunskap visade han att oändliga möjligheter finns dolda hos människan och att hon måste sträva efter att upptäcka och utveckla dessa möjligheter. Han visade genom sina egna erfarenheter att upplysning och befrielse till slut helt ligger i människans hand. Buddha, ett föredöme och exempel på ett krävande liv, uppmanade sina lärjungar att stärka sin självtillit.

Buddha var också den första i världshistorien som lärde att man kan uppnå befrielse oberoende av en yttre makt, och att det är varje enskild människa som själv måste utföra arbetet med att befria sig från lidande, konflikter i livet eller otillfredsställelse, det som hennes egna handlingar format. Buddha varnar sina lärjungar för att flytta över bördan till en yttre kraft (en frälsare, Gud eller Brahma), han visar dem urskiljningens och sökandets väg och uppmanar dem att skynda på med det viktiga uppdraget att utveckla sina innersta krafter och kvalitéer. Han säger:

---

*1) sâsana*

”Jag har visat er till befrielse. Dhamma, Sanningen leder till självförverkligande.”<sup>1)</sup>

De Upplysta, de som såg sanningen, är sanna hjälpare, men buddhister ber inte till dem. De vördar dem endast som Sanningens utforskare, för att de visat vägen till sann lycka och befrielse. Befrielse måste man själv försäkra sig om. Ingen kan ge befrielse åt någon annan som bara ber om den. Andra kan indirekt ge oss en hjälpare hand, men ändå kan man bara nå den högsta friheten genom självförverkligande och självuppvaknande till Sanningen. Endast den som utan minsta hinder är fri att finna sina problem kan förverkliga sig själv. Varje människa måste efter förmåga använda sin styrka till att bryta bojorna som håller henne i fångenskap och vinna frihet från existensens band genom uthållighet, egen ansträngning och insikt och inte genom böner till en Allenarådande Varelse.

“Människan måste själv med beslutsam kraft resa sig och ta sig fram till de portar som leder till frihet, och hon har alltid, i varje ögonblick kraft att göra det. Dessa portar är inte låsta och det finns ingen nyckel som man måste be någon om eller besvärja för att få. Den dörren är fri från alla bommar och lås utom de som människan själv åstadkommit”.

Buddhistmunkar är inte präster som utför riter och offer. De har inte hand om några sakrament och ger ingen absolution. En buddhistmunk kan inte förmedla och fungerar inte heller som en förmedlare mellan människa och “övernaturliga” makter, för buddhismen lär att varje enskild människa, lekman eller munk, ensam är ansvarig för sin egen befrielse. Därför behöver man inte vinna ynnest hos en medlande präst. “Du själv måste sträva, Buddhorna visar bara vägen”<sup>2)</sup>. Den vägen är samma forna Väg som de Upplysta i alla tidsåldrar har gått och visat på. Det är den Ädla Åttafaldiga Vägen som leder till Upplysning och den

---

1) *Majjhima nr 38* 2) *Dhammapada 276*

högsta trygghet, Nirvâna.

Ett annat särskiljande drag hos Buddha är att han aldrig höll sin oöverträffade kunskap bara för sig själv. För Buddha är en sådan önskan oförklarlig. Fullkomlig Upplysning, att utforska och förstå de Fyra Ädla Sanningarna är inte ett privilegium för en enskild människa som valts ut av en Gudomlig försyn och inte heller en unik händelse i mänsklighetens historia som inte kommer att upprepas. Det är en gärning för var och en som allvarligt strävar efter fullkomlig renhet och sann kunskap och som vill utveckla den Ädla Åttafaldiga Vägen.

När Buddha undervisade sina lärjungar i läran (Dhamma) gjorde han inte någon skillnad mellan dem. Det fanns ingen särskilt utvald favoritlärjunge. Det fanns inte heller några tecken på att Mästaren anförtrodde Reglementet <sup>1)</sup> till någon särskild lärjunge innan han dog. Han valde inte ut någon som sin efterträdare. Det är också intressant att lägga märke till att Buddha, innan han dog, gjorde klart för sina lärjungar att han aldrig planerat att kontrollera munkorden, Sanghan. Mästare sade till munkarna som samlats runt hans dödsbädd:

“Låt Läran och Disciplinerna <sup>2)</sup>, som jag framställt för er, bli er lärare när jag lämnat er” <sup>3)</sup>. Även under Buddhas livstid var det Läran som bestämde över munkarna och vägledde dem. Buddha var ingen potentat. Buddhas Den Ädla Åttafaldiga Vägen, som är kärnan i buddhismen, är en lära för fria människor.

Buddhas undervisning uppmuntrar till att förverkliga detta kritiska tänkesätt. Fast Buddha vist nog avstod från att lägga sig i de dåtida styrelseskicken, gjorde han Sanghan, munksamfundet, till en verkligt demokratisk sammanslutning.

“Det kanske kommer som en överraskning för många”, säger markisen av Zetland, Indiens före detta vicekonung i

---

1) *sâsana* 2) *dhamma-vinaya* 3) *Digha nr 16*

introduktionen till *The Legacy of India*, "att Indiens buddhistförsamlingar för mer än tvåtusen år sedan lade grunden till vårt eget nuvarande parlamentariska styrelseskick".

Också i dag följer buddhistsanghan i theravadaländer samma regler som Buddha instiftade sin orden med. Som lord Zetland också påpekar tillämpar fortfarande Sanghan i sina möten begrepp som - talman - parlamentsledare - beslutsmässiga ledamöter - omröstning - dagordning - godkännande av motion. Också det moderna sättet att rösta genom fullmakt fanns i Buddhas regler, *vinaya*.

Det speciella för Buddhas sätt att undervisa var att han avvisade dem som sade att de hade en hemlig lära, för som han sade "hemlighet är ett kännetecken på en falsk lära". Han sade att "Dhamma som förklarats av Tathagatha, Den Fullkomlige, lyser när den visas, inte när den göms"<sup>1)</sup>. Buddha sade till Bhante Ânanda, sin trogne följeslagare: "Jag har undervisat om Dhamma, Ânanda, utan att lovprisa den som en exotisk eller mystisk lära, för i respekt för Sanningen, Ânanda, använder Tathagata sig inte av något sådant som 'lärarens knutna hand', som döljer väsentlig kunskap för eleven"<sup>2)</sup>.

Buddha förklarade Dhamma fritt och öppet för alla. Han undanhöll ingenting och ville aldrig tvinga någon att blint och lydigt tro på honom och hans undervisning. Han stod fast vid att sökande skall göras med intelligens och urskiljning. I klara ord uppmuntrade han till kritisk undersökning när han vände sig till det undrande folket i Kâlâma med ett tal som med rätta kallas "den första förkunnelsen om fri tro".

Att godta något utan vidare är inte i buddhismens anda. Följande dialog mellan Mästaren och hans lärjungar lyder:

---

1) *Anguttara Nikaya*, 1 2) *Digha nr 16*

- Och skulle ni, nu när ni förstår och är noga med detta säga: 'Vi vördar vår Mästare och av respekt för honom respekterar vi vad han lär'?

- Nej, Mästare.

- Det som ni går i god för, lärjungar, är det inte endast det som ni själva har känt igen, sett och förstått?

- Jo, Mästare. <sup>1)</sup>

Och i linje med denna helt rätta inställning till sant sökande, sägs det i en buddhisttext: "På samma sätt som den vise testar guldets renhet genom att bränna, skära och gnugga det, så kan ni godta mina ord sedan ni testat dem och inte bara av aktning för mig" <sup>2)</sup>

---

*1) Majjhima, nr 47 2) Jnânasâra- samuccaya, 31*



## **BUDDHAS LÄRA**

Buddhas lära kallas vanligtvis för buddhism. En del föredrar att kalla den en religion, andra en filosofi och ytterligare några tycker att den både är en religion och en filosofi. Men det riktiga borde vara att kalla den "livets väg". Men det betyder inte att buddhism enbart skulle vara en etisk lag. Tvärtom, den är en andlig väg, en andlig och intellektuell träning som leder till sinnets fulla frihet. Buddha själv kallade sin lära för Dhamma-vinaya, "Läran och Lärosatserna".

De som vill kalla buddhismen för en religion bör komma ihåg att den inte är det enligt denna definition av begreppet "religion": "handling eller uppförande som tyder på tro på eller vördnad för eller önskan om att behaga en gudomlig härskarmakt. Att öva eller praktisera riter, alltså underförstått det som för en människas del innebär ett erkännande av en någon högre osedd makt som har kontroll över hennes öde och kallas lydning, vördnad och tillbedjan".<sup>1)</sup>

Buddha är endast en lärare som visar vägen och leder efterföljarna till deras egen befrielse. En buddhist tar sin tillflykt till Buddha<sup>2)</sup> men inte med hopp om att bli frälst av Mästaren.

En vägvisare i en vägkorsning till exempel, visar riktningarna, men överlåter till vägföraren att vandra längs vägen och ge akt på sina steg. Vägskylten kan verkligen inte ta honom till hans önskade mål.

Läkaren ställer en diagnos och ger en ordination men överlåter till patienten att följa ordinationen. Buddhas inställning till sina efterföljare liknar den som en förstående och medkännande lärare eller läkare har.

De som föredrar att kalla buddismen en filosofi bör lägga märke

---

1) *The Shorter Oxford Eng. Dict.* 1965 2) *buddham saranam gacchâmi*

till att den inte bara är "kärlek till och sökande efter visdom"

Buddhismen talar också för sökandet efter sanning. Men det är inte bara ett spekulativt resonemang, en teoretisk byggnad utan snarare en kunskap som man upplevt och lagt på minnet.

Buddha betonar den praktiska synen i sin undervisning nämligen att tillämpa kunskap på livet genom att undersöka det och inte bara betrakta det. Visdom genom förståelse och utveckling av sinnets och hjärtats kvaliteter är visdom som står i särklass. Det innebär att värna om kunskapen och inte bara att komma fram till den genom logik eller skenbar slutledning. Det är inte bara fråga om teoretisk förståelse. För Buddha leder den perfekta undervisningen till just insikten om den otillfredsställelse som finns i ting som existerar eller i livets konflikter (*dukkha*) och utvecklingen av vägen som leder bort från denna otillfredsställelse. Detta är hans filosofi. Hans enda avsikt och strävan var att detaljerat förklara lidandet eller otillfredsställelsen, som är livets universella realitet för att få människor att känna dess fulla styrka.

Det är tydligt att buddhismen varken är bara kärlek till och sökande efter visdom eller hängivenhet (även om det har betydelse för människan) utan också uppmuntrar till en praktisk tillämpning av Lära som leder efterföljarna till jämvikt, upplysning och slutlig befrielse.

Även om vi kallar Buddhas lära för "buddhism", vilket placerar den under "ismerna", har det ingen betydelse vad vi kallar den. Kalla den religion, filosofi, buddhism eller vilket annat begrepp som helst. Dessa beteckningar har liten betydelse för den som söker sanning och befrielse. Buddha har förvisso sagt oss vad han förklarar och vad han inte förklarar.

En gång vistades Buddha i Kosambi (nära Allahabad, Indien) i

en simsapadunge. Då tog han några simsapalöv i sin hand och sade till munkarna:

- Vad tror ni munkar, vilka är flest, den handfull löv som jag plockat upp eller de som finns i hela skogen?

- Inte många, Vördade, utan få är verkligen den handfull löv som plockats upp av den Välsignade, många är löven i hela skogen.

- På samma sätt, munkar, finns det många ting som jag till fullo sett men inte förklarat för er, få ting har jag förklarat för er. Och varför, munkar har jag inte förklarat dem? Munkar, de är förvisso inte till gagn, är inte väsentliga för livets renande, de leder inte till det heliga livet, till jämvikt, till upphörande, till lugn, till full förståelse, till upplysning, till *Nibbana*. Det är därför munkar, inte allt förklarats av mig.

Och vad, munkar, har jag förklarat?

Detta är lidandet - det har jag förklarat.

Detta är lidandets uppkomst - det har jag förklarat. Detta är lidandets upphörande - det har jag förklarat.

Detta är vägen som leder till lidandets upphörande - det har jag förklarat.

Och varför munkar, har jag förklarat dessa sanningar? Därför att de förvisso är till gagn, är väsentliga för livets renande, de leder till det heliga livet, till jämvikt, till upphörande, till lugn, till full förståelse, till upplysning, till *Nibbana*. Det är därför munkar, de har förklarats av mig.<sup>1)</sup> Så talade Buddha.

Att förstå detta entydiga yttrande är att helt och hållet förstå Buddhas undervisning. Det som vi kallar Buddhas upptäckt är

---

1) *Samyutta v 437*

just dessa Fyra Ädla Sanningar, och resten är logisk vidareutveckling och mer detaljerad förklaring av de fyra ädla sanningarna. Detta är utmärkande för buddhorsk undervisning i alla tidsåldrar. Storheten i de Fyra Ädla Sanningarna i Buddhas lära framstår oerhört tydligt både i budskapet i simsapadungen och i hans första tal i hjortparken i Benares.

Alla fyra sanningarna hör ihop med den så kallade tillblivelsen. De finns inte i den yttre världen. Buddha hänvisade till dessa sanningar då han i ett annat sammanhang sade: "I denna reella, en famn långa kropp med dess medvetande och varseblivande, i denna värld, förklarar jag, finns uppkomst, upphörande och vägen som leder till upphörande".<sup>1)</sup>

Det begränsade utrymmet hindrar att behandla de fyra sanningarna i detalj. Men kortfattat så används begreppet i den Första Ädla Sanningen, lidandet eller otillfredsställelsen, eller *dukkha* på pali, i mer än en betydelse i de tidiga buddhisttexterna. Det används i psykologisk, fysiologisk och filosofisk betydelse beroende på sammanhanget. För de som försöker se ting som de verkligen är, är föreställningen om *dukkha* ingen meningslös företeelse.

Det är grundprincipen i buddhistiskt tänkande. Att ignorera detta väsentliga begrepp är att ignorera de återstående tre sanningarna. Vikten av att förstå *dukkha* framgår av Buddhas ord: "Den som ser *dukkha* ser också uppkomsten, upphörandet och vägen som leder till upphörande"<sup>2)</sup>. För den som förnekar *dukkha* är vägen som leder till befrielse från *dukkha* meningslös. Men vi måste komma ihåg att fast upptäckten av *dukkha* är ett universellt faktum så innebär det inte att förneka glädje och lycka. Buddha, Herren över *dukkha*, tog aldrig avstånd från lycka i livet när han talade om det universella i *dukkha*. I Anguttara Nikaya, en av de fem palisamlingarna, finns det en

---

1) *Anguttara*, i 80 2) *Samyutta* v 437

lång uppräknning av olika slags lycka som människor kan glädja sig åt.

För den som ser den förnimmande världen ur rätt synvinkel med objektivt omdöme framstår en sak mycket klart: det finns bara ett problem i världen, det är *dukkha*, otillfredsställelse. Alla andra kända eller okända problem ingår i detta universella problem. Om ett problem uppstår finns koppling till otillfredsställelse, eller om vi vill, till konflikt - konflikt mellan våra önskingar och livets verklighet. Och naturligtvis riktar människan all sin strävan på att lösa detta problem, med andra ord att få bort otillfredsställelse och att kontrollera konflikter, vilket betyder smärta, ett förtvivlat tillstånd för sinnet.

Detta enda problem använder vi olika uttryck för: ekonomiska, sociala, politiska, psykologiska, sexuella och också religiösa problem. Kommer inte alla från detta enda problem, *dukkha*, otillfredsställelse? Om inte något otillfredsställande finns, varför behöver vi då sträva efter att lösa dem? Innebär lösningen av ett problem inte att minska otillfredsställelsen? Alla problem orsakar otillfredsställelse och strävan efter att få slut på dem, men de påverkar varandra. Orsaken är ofta inte av yttre slag utan ligger i själva problemet: det är personligt. Vi tror ofta att vi har löst alla problem av vikt kring otillfredsställelse, men de dyker ofta upp på olika sätt i andra former. Det verkar som om vi alltid ställs inför nya och vi använder nya krafter för att lösa dem, alltså fortsätter problemen och lösningen av dem ständigt. Sådan är lidandets natur, det universella kännetecknet för en förnimmande varelse. Lidande uppstår och försvinner bara för att återuppstå i andra former, både fysiska och psykiska och vissa människor kan få lida mer än andra.

Människan lockas till sinnesobjekt genom sina sinnesorgan och gläds åt dem och finner tillfredsställelse i dem. Det är ett faktum som du inte kan förneka, för du upplever det. Men varken angenäma objekt, nöjen eller njutningar består. De förändras. Och

när människan inte kan hålla kvar dem eller när det angenäma tas från henne, blir hon ofta ledsen och dystert. Hon ogillar enformighet, brist på omväxling gör henne olycklig och hon ser sig om efter nya glädjeämnen som boskap som söker färskt bete. Men dessa nya nöjen är också flyktiga och upphör. Så är alla njutningar, antingen vi gillar dem eller inte början till plåga och motvilja. Alla världsliga njutningar är flyktiga; som sockerhöljet kring giftpillret lurar de och skadar oss.

En osmaklig rätt, en illasmakande dryck, ett otrevligt bemötande och hundra andra småsaker plågar oss och ger oss otillfredsställelse - buddhist eller icke buddhist, rik eller fattig, hög eller låg, utbildad eller outbildad. Shakespeare tolkar bara Buddhas ord när han i Hamlet säger: "När sorger kommer, kommer de inte i ett enda led utan i bataljoner".

När människan inte lyckas se på livet ur denna aspekt, inte kan se denna föränderlighet i njutningar, blir hon besviken och frustrerad, hon uppför sig kanske som en galning utan besinning eller omdöme och förlorar kanske också sinnesjämvikten.

Detta är faran i det skadliga resultatet Människorna möter ofta dessa två förhållanden i livet. Ändå, en människa som strävar efter att göra sig av med sin djupa lust till saker och ting, levande eller döda, och som betraktar livet med en inställning som inte håller fast, som ser ting i dess rätta belysning, vars andliga träning driver henne att förbli lugn under alla livets skiften, som kan le när saker och ting går fel och som behåller sinnesjämvikt, som tar bort allt "tycka om" och "icke tycka om", bekymrar sig aldrig utan är befriad. Dessa njutningar, dess skadliga resultat och befrielse, är en realitet av erfarenhet, en sann bild av det vi kallar liv.

Kan vi kalla det pessimism eller kalla Buddha en pessimist? I själva verket är buddhism varken pessimism eller optimism. Buddhas lära är ett budskap som sprider glädje och hopp och

inte en pessimistisk, modlös filosofi.

I den andra sanningen förklarar Buddha orsaken till lidande - otillfredsställelse, *dukkha*. I buddhistiskt tänkande finns det ingen nyckfull skapare som kontrollerar människans öde. Buddhismen sätter därför inte *dukkha* och dess uppkomst i samband med en yttre övernaturlig makt utan söker det i människans eget innersta djup. Det är begär. Begär, uppbackat av okunnighet, all vår galenskaps fulländade fördärv, orsakar otillfredsställelse. Denna högst mäktiga kraft, begär eller törst, håller igång livet. Livet beror på lust efter liv. Begär är livets drivkraft inte bara i nuvarande existens utan också i förfluten och framtida existens. Men begär kan inte ses som den Första Orsaken, med stort F och O. Begär har liksom alla andra ting, fysiska eller mentala, samband med någonting. Alltså kan det upphöra.

Innan man kan behandla en sjuk människa är det nödvändigt att man upptäcker orsaken till hennes sjukdom. För att få en effektiv behandling måste man avlägsna orsaken. Buddha talar om lidande men han går ett steg vidare och pekar på uppkomsten av lidande och ger en korrekt diagnos. Man kan alltså inte försvara den förhastade kritiken när man kallar Buddha pessimist. Optimisten kan glädja sig över att höra att det i förklaringen av de Fyra Ädla sanningarna finns en väg ut ur "pessimismen".

Hela världens fiende är lust, begär eller törst, genom vilket allt ont kommer till levande varelser. Det är inte bara glupskhet efter eller fasthållande vid sinneshjuter, välfärd och förmögenhet, önskan att besegra andra och erövra länder, utan också fasthållande vid ideal och idéer, åsikter, uppfattningar och vid tro <sup>1)</sup>, som ofta leder till elände och fördärv och som ger gränslöst lidande åt hela nationer, i själva verket åt hela världen.

---

1) *dhammatanhâ*

Den tredje sanningen är upphörandet av *dukkha*. Med Buddhas ord innebär det "det fullständiga upphörandet <sup>1)</sup> uppgivandet <sup>2)</sup> och övergivandet <sup>3)</sup> av, befrielsen från <sup>4)</sup> och avlägsnandet <sup>5)</sup> av detta stora begär" <sup>6)</sup>. Fullständigt upphörande av begär är i buddhismen *Nibbâna*, den högsta utdelningen, den Högsta Lycka. Men det är inte bara något man skall teoretisera kring utan förverkliga. Genom sinnena erfar människan livets otillfredsställande natur och hon vet först och främst vad lidande, föroreningar och begär är, men hon vet säkerligen inte vad total utrotning av föroreningar innebär eftersom hon inte upplevt det. Om hon någonsin gör det, kommer hon att genom självförverkligande att förstå vad det är att vara utan föroreningar, vad *Nibbâna* eller verkligheten är, vad sann lycka är.

Buddha har visat de nödvändiga stegen på vägen till lidandets upphörande, till *Nibbâna*. Det är vägen till sinnets utveckling, till att skapa ren lycka och fullständig vila från livets kaos. Vägen är sannerligen svår, men om vi vaktar på våra steg med ständig omsorg och full uppmärksamhet, så skall vi någon gång nå vårt mål. Ett barn lär sig med möda, undan för undan, att stå och gå. Så har också alla framstående människor under sin vandring mot perfektion gått igenom upprepade misslyckanden för att till slut lyckas.

Den fjärde sanningen är vägen som leder till begärens upphörande. Detta är den Ädla Åttafaldiga Vägen:

1. Rätt uppfattning    Visdom
2. Rätt förståelse
3. Rätt tal            Etik
4. Rätt handlande
5. Rätt livsföring

---

1) *nirodha* 2) *câga* 3) *pattivisagga* 4) *mutti* 5) *anâlaya* 6) *Samyutta* v 421



6. Rätt strävan                      Koncentration  
7. Rätt uppmärksamhet  
8. Rätt koncentration

Den Åttafaldiga Vägen är indelad i tre grupper: visdom, etik, och koncentration. Dessa tre är inte fristående utan de är beroende av varandra och alla är nödvändiga i helheten i den enda vägen. Denna tanke framstår klart i det enkla rådet från alla tidsåldrars buddhor:

*Att avstå från allt ont  
Att utveckla det goda  
Att rena sitt sinne;  
Detta är Buddhas lära.* <sup>1)</sup>

Att avstå från det onda och göra det goda är innebörden av *silā*, buddhismens levnadsregler.

Alltså utgörs tre punkter i den Åttafaldiga Vägen (nummer 3, 4, och 5) av de buddhistiska levnadsreglerna (*silā*). Det är: rätt tal, rätt handlande och rätt livsföring.

Levnadsreglerna som Buddha framlägger är inte bara förbud utan snarare en uppmaning till att göra gott - en väg fylld med goda föresatser för hela mänsklighetens välfärd och lycka. Dessa etiska principer syftar till att göra samhället säkert genom att verka för endräkt, harmoni och goda relationer mellan människor.

Dessa levnadsregler (*silā*) är det första steget på den buddhistiska vägen. De är grunden för andlig utveckling. Den som är helt inriktad på meditation eller koncentration av sinnet måste utveckla kärlek till etik; för det är etik som ger näring åt andligt liv och som ger det stadga och lugn.

---

1) *Dhammapada*, 183

Nästa steg på vägen till befrielse är andlig utveckling (*samâdhi*), som omfattar tre andra punkter i den Åttafaldiga Vägen; det är rätt strävan, rätt uppmärksamhet och rätt koncentration (nummer 6, 7 och 8.).

Att praktisera *samâdhi* (koncentration eller andlig disciplin) håller sinnet och den andliga förmågan i balans. De mentala svårigheter som möter en yogi, meditatör, är många, men med hjälp av rätt strävan och rätt uppmärksamhet kan det fullständigt koncentrerade sinnet skingra svårigheterna, begären, som stör människan. Det helt koncentrerade sinnet störs inte av sinnesobjekt, för det ser tingen ur rätt synvinkel, ser dem som de verkligen är.

På så sätt behärskar meditatören sinnet och tillåter inte sinnet att behärska honom eller henne. Yogin utvecklar sann visdom (*pañña*), som består av de två första delarna och vägens slutliga steg, nämligen Rätt uppfattning och Rätt förståelse.

En människa må vara intelligent, bildad och lärd, men om hon saknar rätt förståelse är hon enligt Buddha en dåre och inte en människa med kunskap och insikt. Om vi ser tingen med sansat omdöme kommer vi att förstå att själviska begär, hat och våld inte går ihop med sann visdom. Rätt uppfattning eller sann visdom är alltid genomsyrad av rätt förståelse och fungerar aldrig utan den.

Den uppmärksamma läsaren förstår nu att de tre grupperna: etik, koncentration och visdom fungerar tillsammans för det gemensamma målet: sinnets befrielse och att man genom äkta utveckling av sitt sinne och genom kontroll av sina handlingar, både i ord och i gärningar, når renhet. Det är genom egen ansträngning och genom egen utveckling som den sökande människan säkrar frihet och inte genom att be eller vädja till en yttre makt. Detta är verkligen Dhamma så som Buddha utforskat den och som han gjort bruk av för fullständig upplysning

och som han delgett andra.

*Dukkha* (lidande) är den svåra sjukdomen. Den måste man lära känna och inte visa likgiltighet för. Man måste ta bort begäret, orsaken. Man skall praktisera och utveckla den Åttafaldiga Vägen, för den är botemedlet. Att förstå lidandet, att avlägsna begär, att praktisera vägen är att säkerställa förverkligandet av *Nibbana*. Buddhas svar till Sela, brahminen som tvivlade på Mästarens upplysning, är intressant:

*“Jag kände till det som skulle bli känt  
det som skulle utvecklas har jag utvecklat.  
Det som skulle släppas har jag släppt.  
Därför brahmin, är jag Buddha - den Upplyste”.<sup>1)</sup>*

(En utmärkt tolkning av Sanningarna ges i *The Four Noble Truths* av Francis Story, Wheel Publication nr 34 och 35 och *The Buddhas Ancient Path* av denna författare, Buddhist Publication, Kandy, Sri Lanka.)

## LÄRAN OM KARMA OCH ÅTERFÖDELSE

Två andra grundsatser i Buddhas lära måste den som studerar buddhism måste känna till. Det är *kamma*<sup>1)</sup> och återfödelse eller förnyad existens. Detta är också två av de ledande grundsatserna i hinduismen men där präglas de av föreställningen om ett ego eller själ,<sup>2)</sup> som buddhismen bestämt avvisar.

*Karma* betyder lagen om mentala orsakssammanhang. I själva verket betyder det avsikt. "Avsikt, munkar, menar jag är *kamma*. Genom att människan äger vilja är hon verksam genom handling, ord eller tanke",<sup>3)</sup> är Buddhas definition. Avsikt eller viljekraft är en av de krafter som inverkar på sinnet; *kamma* är handlande eller ett frö. Resultatet eller frukten kallas *kamma-vipâka*. Så om avsikten är ond eller god blir resultatet av handlingarna gynnsamma eller ogynnsamma. Detta ändlösa spel av handling och resultat, orsak och verkan, frö och frukt fortsätter i ett evigt kretslopp och detta är tillblivelsen,<sup>4)</sup> en ständigt växlande process av existensens mentala - fysiska företeelse.

Med viljan handlar människan genom kropp, tal och sinne och handlingarna får följder. Begär ger upphov till handling och handlingen får följder, följderna i sin tur ger upphov till nya önskningar, nytt begär. Denna process av orsak och verkan, handlingar och resultat är en naturlag. Det är en lag i sig själv utan behov av någon lagstiftare. En yttre makt eller kraft eller Gud som straffar onda gärningar eller belönar goda, har ingen plats i buddhistiskt tänkande. Människan växlar alltid mellan onda och goda gärningar. Denna föränderlighet är oundviklig och beror till sist på hennes egen vilja, hennes eget handlande och inget annat. Detta är endast den universella naturlagen om energins oförstörbarhet utsträckt till etikens område.

---

1) *karma* 2) *âtman* 3) *Anguttara, iii. 415*, 4) *bhava*

Världen tycks vara ofullständig och oharmonisk. Vi ser att bland människorna finns somliga som fötts till misär, de är ytterst nödställda och djupt olyckliga. Andra som fötts till överflöd och lycka gläder sig åt ett rikt liv och vet förhållandevis lite om eländet i världen. Och några få har fått skarpt intellekt och stora förståndsgåvor, medan många är enormt okunniga. Hur kommer det sig att somliga av oss har välsignats med hälsa, skönhet och vänner, medan andra är beklagansvärda fattiga och ensamma stackare? Hur kommer det sig att en del föds till att kunna glädja sig över ett långt liv medan andra dör i tidig ungdom? Varför har några välsignats med välstånd, berömmelse och uppskattning medan andra är ytterst ringaktade? Detta är svåra frågor som kräver svar.

Vid en granskning finner vi att dessa stora skillnader inte är ett verk av någon yttre kraft eller av någon med övermänsklig förmåga och barmhärtighet utan att de beror på våra egna handlingar och följderna av dem. Det är vi själva som ansvarar för våra handlingar, både onda och goda, och som ställs till ansvar för deras följder. Vi skapar vårt *kamma*. Om man förstår hur *kamma* fungerar och förstår effekterna av avsikten med handlingar, frestas man inte till onda och ogynnsamma handlingar som slår tillbaka så att "lidande följer som hjulet följer oxens fot"

"Varelser är arvtagare till sina handlingar, bärare av sina handlingar, och deras handlingar är livmodern från vilka de föds"<sup>1)</sup>, och endast på grund av sina handlingar måste de förbättra sig och göra om sig själva och undkomma ondska. En buddhist som förstår hur karmalagen fungerar skulle säga:

*"Så som du sått fröet  
Så skördar du frukten av det  
Den som gör gott samlar gott*

---

1) *Majjhima, nr 135*

*Den som gör ont skördar ondska  
Fröet är satt väl  
Du skall njuta frukten av det”.<sup>1)</sup>*

Men vi måste förstå att Buddhas lära om *kamma* inte är fatalistisk, inte en filosofisk lära om att människan inte har en fri vilja eller att yttre orsaker oinskränkt behärskar henne eller påverkar hennes vilja, eller att Gud har förutbestämt allt. Buddha accepterar inte teorin om att allt är ödesbestämt, oundvikligt, en sträng fatalism,. Inte heller håller han fast vid teorin om att allt är ren slump.

I buddhismen finns inget liv efter döden eller före födelsen som inte beror på *karma* eller viljehandling.

Födelse kommer före döden, som i sin tur kommer före födelsen och dessa två följer varandra i en obruten följd. Men det finns ingen själ eller ego eller en fullbordad individ som fortsätter från födelse till födelse. Begreppet människa omfattar en psykisk och fysisk enhet av ande och materia, där psyket eller sinnet inte är en själ eller ett ego i begreppet en evig enhet som är fullbordad och oföränderlig. Det är en dynamisk fortlöpande kraft som kan lagra minnen inte bara här i detta liv utan även från föregående liv. För naturvetenskapen är materia förtätad energi, en förändring utan verklig substans. För psykologin är psyket inte heller en fullbordad individ. Föregår inte Buddha den moderna naturvetenskapen och psykologin, när han för 2 500 år sedan eftertryckligt framhåller att den så kallade personen eller individen bara är en kombination av fysisk och psykisk kraft och energi?

William James skriver: “Detta ‘Mig’ är en empirisk sammansättning av objektiva upplevda saker. ‘Jag’ som upplever dessa kan inte själv vara sammansatt och det behöver inte heller i psykologiska sammanhang betraktas som någon oföränderlig metafysisk

---

1) *Samyutta i*, 227

varelse som en själ, eller ens något fundament som det rena egot som ligger utanför tidens flöde. Det är snarare en tanke som i varje ögonblick skiljer sig från den som precis gick före, men som förenar sig med den föregående och som tillsammans med alla föregående betraktar sig som `sitt eget`”.

En individuell existens är alltså en följd av förändringar, någonting som föds och dör, som inte har samma innehåll två gånger i följd. Denna psykisk-fysiska organism skapar nya psykisk-fysiska processer i varje ögonblick så att den ständigt förvandlas. På så sätt fortsätter möjligheten för framtida organiska processer oavbrutet från det ena ögonblicket till det andra. Vi lever och dör i varje ögonblick av våra liv. Det är som havets vågor, som föds och dör.

Denna följd av förändringar som är tydliga för oss i detta livet, upphör inte med döden. Sinnesförändringarna fortsätter oavbrutet precis som elektriciteten fortsätter att fungera även om glödlampan är trasig och det därför inte finns något ljus. När vi skaffar en ny glödlampa med mindre eller högre wattstyrka så kommer ljuset tillbaka. Det är denna dynamiska sinnesförändring som kallas karmaenergi, vilja, törst eller begär. Denna mäktiga kraft, denna livsvilja, håller i gång livet. Alltså fortsätter denna energiström av medvetande utan slut så länge som begär (*tanhâ*) ger upphov till det.

Om nu människor har fötts tidigare, varför kommer de inte ihåg sina tidigare liv? Det är ingen omöjlighet men bevis på tidigare minne är sällsynta. Det finns mer än ett svar på denna utmanande fråga. Vårt minne är inte perfekt. Det är mycket begränsat. Fast vi blivit födda kommer vi ju inte ens ihåg vår födelse till detta liv. Vi letar bakåt men vårt minne når bara till en viss gräns. Den smärtsamma dödsupplevelsen och tiden mellan befruktning och nedkomst kanske har en benägenhet att dämpa eller ta bort alla spår av minnen från tidigare liv.

Denna mäktiga kraft, denna vilja till liv, håller igång livet. Enligt buddhismen är det inte bara mänskligt liv utan hela världen av medvetanden som dras med av denna enorma kraft - detta minne <sup>1)</sup> med dess mentala betingelser, onda eller goda.

För att studera detta ämne djupare kan man läsa:

Rebirth Explained av V. F. Gunaratna, Survival and Karma in Buddhist Perspective av prof K.N. Jayatilleke och Rebirth as Doctrine and Experience av Francis Story (Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka).

---

*1) Anguttara ii 177*



## BUDDHISMENS SPRIDNING

Medkänsla och visdom är de ledande begreppen i Buddhas lära. Det var hans medkänsla som ledde honom mot den "stora avsägelsen" som öppnade familjelivets gyllene fängelseportar. Det var medkänsla som gjorde att hans beslutsamhet var orubblig även vid hans sista avskedsblick på sin älskade hustru, som sov med deras baby i sina armar. Våndan från en pinad och sjuk mänsklighet rörde hans hjärta. Ju mer han kom i kontakt med världen, desto mer övertygad blev han om att världen saknade verklig lycka.

Medkänslans Herre beredde sig därför att visa en sorgsen värld vad han funnit, att undervisa medkänsla för människor.

*"Öppna är dörrarna för de odödliga,  
Låt dem som har öron att höra med, göra det med tillit" <sup>1)</sup>*

Med detta högtidliga yttrande förklarade Mästaren sin avsikt att förkunna *Dhamma*, Sanningen.

Buddha färdades från by till by, från stad till stad och upplyste och glädde folket och arbetade under fyrtiofem år för mänsklighetens väl och lycka.

Buddhismen är historiens första universella och missionerande religion. Även om ordet mission har en aning dålig klang, känns det för bekvämlighetens skull ändå rimligt att använda det.

Vilken redogörelse som helst av buddhismen och dess spridning måste naturligtvis täcka ett stort område både i fråga om tid och utrymme. Det är historien om en rörelse med en ringa början. Från endast några få efterföljare i början växte den efter hand till att omfatta hela världen och påverkade över sex hundra

---

*1)Majjhima nr 26*

miljoner människor, så gott som en fjärdedel av hela mänskligheten. I tid omfattar den mer än 2 500 år. Buddhismen gjorde så snabba framsteg främst på grund av de andliga värdena och för att den tilltalar intellektet, men det finns andra orsaker till dess framgång. *Dharmadutas*, som Dhammas förkunnare kallades, använde aldrig några kränkande metoder när de spred Dhamma. Buddhismen bredde ut sig till andra länder på fredlig väg och utan att ofreda de religioner som redan fanns där. Buddhistisk mission kännetecknas varken av vapen, tvång eller några förkastliga metoder. Omvändelse genom tvång var okänt och stötande för Buddha och hans lärjungar.

Buddhism är fullständigt fri från korståg och "heliga" krig. "Inget våldfört land har någonsin vittnat om hjältemod hos Buddhas efterföljare. Inga dödade män har förblött i sina hem, dödade i hans namn. Inga upprivna kvinnor har förbannat hans namn. Han och hans lära är inte blodbefläckad. Hans förkunnelse var Fred, kärlek, medmänsklighet och medkänsla och hans undervisning är så tydlig så det kan aldrig missförstås."<sup>1)</sup>

Professor Rhys Davids skrev: "Jag känner inte till något dokument i buddhismens hela långa historia genom många århundraden, denna enormt långa tid där efterföljarna verkat, som talar om att buddhister någonsin förföljt utövare av annan tro. Buddhism kunde alltså spridas till många olika kulturer i världen."

Buddhism spreds först av Buddha och hans lärjungar. Under de första tvåhundra åren av buddhismens historia var den mer eller mindre begränsad till den norra delen av Indien. Därefter kom Asoka, unik bland världens härskare, som tog emot Buddhas lära och som verkade för att undervisa folket genom att sprida läran, speciellt den etiska sidan av den. Han lät hugga in etiska budskap på stenblock, tal som är förankrade i verklighet och inte i metafysik. Asoka var uppfylld av den anda av gränslös

---

1) *H. Fielding, The sound of people*

tolerans som förkunnats av Buddha, och under sin regeringstid införde han total religionsfrihet.

Asoka som insåg den enorma välsignelse som mänskligheten skulle få från en förkunnelse som Buddhas om medkänsla och visdom, gjorde allt för att sprida Buddhas lära utanför Indien. Där fanns lärjungar till Buddha som följde sin Mästares uppmaning: "Vandra nu ut i medkänsla med världen till välfärd och lycka för många". De förband sig att genom kontakter och resor, som då var mycket svåra och riskfyllda, missionera i främmande länder. Med stöd av Asokas missionsglöd och styrka, beslutsamhet och mod spreds buddhismen till andra länder. Asokas missionstal sändes ut till de hellenistiska kungadömena i Asien, Afrika och Europa och genom Centralasien till Kina.

Det var under Asokas tid, 236 år efter Buddhas död, som hans egen son Mahinda, förde buddhismen till Sri Lanka, där den ännu idag lever och verkar i sin närmast ursprungliga renhet efter över två tusen års växlingar. Från Sri Lanka spreds buddhismen till Burma och Siam, nuvarande Thailand, och därifrån till Indokina och Annam. Den etablerades i Tibet, spreds till Nepal, Mongoliet och fick fast fotfäste i Kina. Därifrån kom den till Korea och spreds sjövägen till Japan. Den spreds också till Java och blomstrade under Sri Vijayas dynasti. Så bredde buddhismen ut sig utanför Indiens gränser och blev en världsreligion.

Man kan inte särskilja buddhismens historia från österländsk historia eller österländskt samhälle. Av alla inflytanden som påverkat den asiatiska kulturen är buddhismen det djupaste. I mer än 2 500 år har buddhistiska läror och idéer färgat tankar och känslor hos människorna i öster.

Buddhismens inverkan på Västerlandet går tillbaka till tiden före kristendomen. Brist på utrymme hindrar att behandla ämnet fullständigt. Européer hade i varje fall fått lite kännedom om buddhism när resanden och speciellt kristna missionärer från

1500-talet och framåt, seglade österut. Man kan inte förvänta sig opartiska och äkta referat av Buddhas rena ordalag av dessa missionärer. Det framgår tydligt i de forna missionärernas skrifter om buddhism. Men man måste också påpeka att några kristna missionärer på 1800-talet och tidigt 1900-tal gav värdefulla bidrag till kunskapen om buddhism.

Den tidigaste kännedomen om buddhism kom inte till England, Tyskland och andra europeiska länder genom mission utan genom buddhistisk litteratur. Böcker blev mission. Det seriösa studiet av buddhism och den gradvisa spridningen till väst började faktiskt på tidigt 1800-tal. Några framstående forskare studerade buddhism och indiskt tänkande och skrev lärda verk på olika europeiska språk om buddhismens historia och läror. Särskilt de franska orientalisterna Eugene Burnouf och George Turner, var europeiska föregångare i palistudier och det resulterade i ett långsamt men gradvis ökande studium av buddhism och buddhistisk kultur i väst.

Englands bidrag till att sprida buddhism och orientaliska studier är enormt stort. Speciellt bör man nämna den store vetenskapsmannen T. W. Rhys Davids (1843-1922).

Han storartade insats var grundandet av "Pali Texts Society" år 1881. Detta var ett försök att ge ut och trycka de buddhistiska texterna och kommentarerna med latinska skrivtecken och att översätta dem till engelska. Han var också professor i pali och buddhistisk litteratur vid Londons universitet och ansvarade för grundandet av "London School of Oriental Studies". Om det inte varit för "Pali Texts Society", så hade theravada-buddhismen inte blivit känd så vida omkring, speciellt inte i västvärlden.

När man talar om buddhismen i Tyskland måste man ge uppskattning åt tyskarna själva att de förde in buddhism till Tyskland från buddhistländer. Precis som i England, var det på tidigt 1800-tal som Tyskland lärde känna mer tillförlitliga

framställningar av buddhism genom skrifter av tyska, franska och engelska indologer. Den första tyska översättningen av Dhammapada av den berömde indologen Albert Weber kom ut 1860 och detta var den första tolkningen på modernt västerländskt språk.

Många, bland dem buddhistmunken Nyanatiloka, arbetade med att översätta buddhistiska verk och skriva böcker om buddhism och som inspirerade många att studera Buddhas lära. På så vis spreds det intresse för buddhism som engelska, tyska, franska och andra orientalister överallt i Europa och Amerika väckt. Som följd fortsatte de lärda indologerna och orientalisterna studiet av buddhism och buddhistisk vetenskap.

I USA grundades "Harvard Oriental Series" i slutet av 1800-talet av Charles Rockwell Lanman och hans elev Henry Clarce Warren för att ytterligare intressera väst för östs gamla visdom och för att få till stånd en ömsesidig förståelse mellan de två världarna.

I denna "Series" har åtskilliga buddhistiska böcker översatts från pali till engelska och nästan hälften av dem ingår i Harvards klassiska språk. Före professorn Edgerton vid Yales universitet gav ett värdefullt bidrag till sanskritstudier av buddhism genom sitt "Buddhist Hybrid Sanskrit Dictionary, Reader and Grammer", utgiven 1953, och Dwight Goddard, en amerikansk buddhist ställde samman en "Buddhistbibel" som han kallade den.

Den 23 april 1908 kom den första buddhistiska missionen till England, ledd av ingen mindre än Ananda Metteyya, en engelsk buddhistmunk, tidigare känd som Charles Henry Allen Bennet, som vikt sitt liv åt buddhismen. Han fick hjälp av många forskare och entusiastiska vänner.

Man kan faktiskt påstå att införandet av buddhismen till USA

sammanföll med Religionernas Världsparlament som hölls i Chicago 1893, där Anangika Dharmapala från Sri Lanka, en nära vän till överste Olcott, representerade buddhismen. Det sägs att japansk mission kom till San Francisco för första gången vid denna tidpunkt och inledde buddhistiska verksamheter där.

En noggrann granskning av buddhismens historia i väst visar att ansvaret för spridningen låg hos några få forskare som grep sig an denna "levande religion" från en rent akademisk ståndpunkt. Villkoren har ändrats och buddhismen tycks ha tagit en ny vändning. Ju mer buddhistisk litteratur har blivit tillgänglig i väst och buddhistisk mission på ett ödmjukt sätt gjort människor i väst bekanta med buddhism har européer och amerikaner börjat förstå att buddhism inte bara är ett lärosystem utan en livets väg. En väg av etisk, andlig och intellektuell träning som leder till sinnets fulla befrielse - en outtömlig källa av kunskap - en religiös grund av internationell betydelse. Men vi får inte heller glömma att denna nya vändning i stor utsträckning beror på de senaste hundra årens osjälviska forskare.

Mycket har ändrats i väst i vår tid. Intresset både för theravada och mahayana växer. Mängder av buddhistiska föreningar, centra och grupper och viharor har grundats. Alla slags böcker, både vetenskapliga avhandlingar och andra har getts ut med olika aspekter på buddhism, och buddhistiska tidskrifter finns i tusental. Buddhistisk litteratur har nu precis som tidigare blivit en stor tillgång i spridandet av buddhism till västvärlden. "Buddhist Publication Society" i Kandy, Sri Lanka har gjort en betydande insats genom att ha sänt över två miljoner småskrifter till 86 länder under de senaste trettio åren. "World Buddhism" (den internationella buddhistiska nyhetstidningen, tryckt i Sri Lanka) med nyheter från buddhistvärlden och artiklar om både theravada och mahayana och översikter av buddhistlitteratur, har blivit speciellt uppskattad i väst.

Man kan säga att buddhismen har befäst sin ställning i England och Tyskland. Viharor, meditationscentra och buddhistföreningar har spelat en stor roll i det långsamma men oavbrutna spridandet av buddhism i dessa två länder. Många böcker om buddhism varav ett stort antal pocketböcker, som har stor efterfrågan, har i stor utsträckning bidragit till spridningen av buddhism i Europa och Asien.

Buddhismen har också förts vidare till de skandinaviska länderna, dock i liten skala. I nästan alla västländer finns det buddhistföreningar eller grupper för att studera buddhism och buddhistisk kultur.

När man talar om buddhism i väst måste man också komma ihåg Australien, även om man inte brukar räkna Australien till västvärlden. Buddhas lära kom till detta land ganska nyligen. För närvarande finns det många buddhister i Australien och verksamheter som till exempel "Wat Buddha Dhamma" meditationscenter på ett skogsområde i Ten Mile Hollow, Wiseman's Ferry, N. S. W.

Det är med stora svårigheter som buddhistisk verksamhet hålls vid liv i alla dessa länder och det lilla fåtal som verkar med outtröttlig energi är värda lovord för sin uthållighet och oförminskade entusiasm.

Till slut måste man påpeka att i USA har, till skillnad från andra länder, de flesta universitet och högskolor buddhism som ett läroämne på sina institutioner för religionshistoria och vid Wisconsin's universitet finns det också en professur i buddhism. De flesta studenter studerar både buddhism och andra religioner ur akademisk synvinkel och för att bättre förstå religiös och kulturell bakgrund hos de österländska folken. Men många européer och amerikaner är dock personligt intresserade av buddhism. De har kommit underfund med att buddhism är en "varmare" lära än de trott. Den uppmaning till utforskning och inte bara till tro

och en föreställning, som inte fokuserar på ett gudsbegrepp, och den tankens frihet som buddhismen uttrycker, fascinerar de djupa tänkarna i väst.

Det budskap som Buddha framförde till de fem asketerna för 2500 år sedan har nu trängt in till de flesta hörn av världen och det finns ett stort behov av en bättre och djupare förståelse av den.

## **MEDITATION - RENING AV SINNET**

Vi lever i en stressig tid med snabbt tempo överallt. Om du står i ett hörn av en livligt trafikerad gata och betraktar ansiktena på människorna som hetsade jäkter förbi, kan du se att de flesta är otåliga. De sprider en stämning av hets. De tycks för det mesta vara stressade och oroliga. Du hittar sällan ett lugnt eller nöjt ansikte. Så visar den moderna världen upp sig.

Världen i dag utmärker sig av enorm brådska. Det leder till snabba beslut och förhastade handlingar. Somliga skriker när de skulle kunna tala i normal ton, andra pratar länge med upphetsad stämma och slutar ett samtal nästan utmattade. All sorts spänning betyder stress i sinnet, och stress påskyndar kroppsfunctionerna. Det händer ofta att en bilförare blir upprörd när trafikljuset slår om från grönt till gult. En ängslig människa upplever också en obetydlig händelse som en kris eller ett hot. Följden blir en orolig och olycklig människa.

Ett annat kännetecken i den moderna världen är bullret. Musik är behagligt, men många idag tycker att musiken inte är acceptabel om den inte spelas på hög volym; ju högre volym, desto bättre musik. De som lever i storstaden har inte tid att tänka på bullret, de bidrar själva till det och är vana vid det. Denna ljudstress och spänning har gjort stor skada. Den ger sjukdomar - hjärtsjukdomar, cancer, magsår, nervositet och sömnlöshet. Många av våra sjukdomar beror på ångest, nervositet, ekonomiska problem och oro - en följd av modernt liv.

### **Tystnad är oskattbar**

Vår mentala utmattning ökar med att vi ökar takten i våra liv. Människor kommer ofta tillbaka hem från sitt arbete med nerverna på helspänn. Därför försvagas deras koncentration och den mentala och fysiska prestationsförmågan blir sämre. Man blir lätt irriterad och snabb till att hitta fel och mucka gräl. En



sådan stressad människa blir sjukligt sluten och känner smärta och får problem med blodtryck och sömnlöshet. De här symptomen på mentala utmattnings visar tydligt att den moderna människans sinne och kropp behöver vila - vila av hög kvalitet. Man måste påminna sig om att det är nödvändigt för mental hälsa att låta sinnet dra sig undan från livets angelägenheter. Försök att komma ut från stan så ofta som möjligt och ägna dig åt tyst koncentration, kalla det yoga, koncentration eller meditation. Lär dig att iakttä tystnad. Tystnad är nyttigt för oss. Det är helt fel att föreställa sig att det bara är de som är högljudda, pratsamma och otåligt sysselsatta som är starka. Tystnad är oskattbar och vi ska tala bara om vi kan bli bättre på tystnad. Den kraftigaste kreativa energin arbetar i tystnad. Det är viktigt att iakttä tystnad. Det gör vi i vår meditation.

Folk är så vana vid buller och prat att de känner sig ensamma och utanför om de inte pratar. Men om vi tränar oss själva i tystnadens konst, kommer vi att lära oss att uppskatta den. Gå fridfull omkring i buller och jäkt och kom ihåg att det finns frid i tystnad. Vi måste ta oss tid att dra oss tillbaka för att söka tystnad. Vi måste då och då bryta upp från verksamhet till överksamhet. Det är ett fridfullt tillstånd att vistas i. När vi drar oss undan i ensamhet upptäcker vi värdet av tyst kontemplation. Vi gör en inre resa. När vi drar oss tillbaka till tystnad ser vi oss själva helt på egen hand så som vi verkligen är och då kan vi lära oss att övervinna svagheterna och begränsningarna i det vi vanligen upplever. Tid som används till avskild kontemplation är inte bortslösad. Det tar lång tid att stärka en människas karaktär. Det är värdefullt för vårt dagliga arbete och vår utveckling om vi kan få tid att dra oss undan från rutiner och tillbringa en eller två dagar i tyst kontemplation. Det är faktiskt inte flykt eller passivitet utan det bästa sättet att stärka sitt sinne. Det är en välgörande introspektion. Genom att granska våra tankar och känslor kan vi undersöka tingens innersta mening och upptäcka krafterna i dem.

## **Andlig utveckling**

Den moderna människan är utsvulten på avskildhet, och att dra sig undan i en stunds avskildhet varje dag från det stimmiga vimlet är nödvändigt för att ge balans åt sinnet som är enormt utsatt för stress och brådska, buller och kaos, hela det moderna livets larm och brus. I avskildhet och genom avskildhet får det mänskliga sinnet kraft och styrka .

Meditation är inte en nutida metod. Sedan urminnes tider har människor praktiserat meditation på olika sätt. Yogier, helgon och upplysta har i alla tider använt meditationens väg och deras verk har varit präglade av meditation. Det har aldrig funnits och kommer aldrig att finnas någon andlig väg utan meditation. Det var med hjälp av meditation som Siddharta Gautama nådde upplysning.

Meditation är inte bara något för Indien eller för Buddhas tid utan för hela mänskligheten - i alla tider och alla väderstreck. Begränsningar till ras eller religion, tider eller länder finns inte när det gäller att praktisera meditation.

Buddha säger: *“Om någon skulle besegra tusen gånger tusen män i strid, är det dock den som besegrar sig själv som är den störste segraren”* <sup>1)</sup>. Detta är ingenting annat än självkontroll, självkontroll av våra sinnen, våra känslor av vad vi tycker om och inte tycker om och så vidare. Milton uttrycker samma sak när han säger: *“Att härska över sig själv är det största herravälde en människa kan sträva efter och följaktligen är det mest ohyggliga slaveri att vara undersåte under sina egna passioner”*.

Ur buddhistisk synpunkt är sinnet och medvetenheten en grundprincip i vår tillvaro. Ingen utomstående kraft orsakar våra

---

1) *Dhammapada 103*

mentala erfarenheter som plåga och välbehag, sorg och lycka, gott och ont, liv och död. Allt är resultatet av våra egna tankar och på de handlingar som har sitt ursprung från dem.

### **Att tillämpa meditation**

I vår tid har många studerat och forskat i psykiska fenomen, en forskning som tycks upptäcka det mänskliga sinnets dolda resurser. Människans längtan efter andlig ledning och önskan efter inre utveckling har ökat. Det är ett gott tecken,

Meditation är inte en frivillig flykt från livet eller något som man praktiserar för livet efter detta. Meditation ska tillämpas i de dagliga göromålen och resultatet når man här och nu. Den är inte skild från det dagliga livet utan en väsentlig del av det. Det blir tydligt när vi studerar tillämpningen av medvetenhet <sup>1)</sup>. När vi befrias från stadslivets stress och världens problem förlorar vi inte kontrollen så lätt, det är bara ute i samhället det går åt energi till kontroll. Oavsett vilken meditationsmetod vi använder är den till stor hjälp för att kunna betrakta allt med lugn. *Om vi försummar meditation förlorar livet mål och mening.*

Meditation kan få oss att upptäcka vår intelligens, rikedom och vårt naturliga värde. Meditation kan också stimulera sinnets dolda krafter, underlätta klart tänkande, djup förståelse, mental balans och lugn. Det är en kreativ process som bidrar till att vända kaotiska känslor och osunda tankar till mental harmoni och renhet. Det är den mest meningsfulla terapi mot det moderna livets problem. När sinnet är tränat genom meditation kan det ta emot det som sträcker sig bortom det normala sinnet. Alla dessa fördelar kan man få genom meditation, inte allt på en gång men så småningom genom systematisk träning. Dessutom ger meditation fysiska effekter. Meditation kan lugna nerverna,

---

1) *satipatthâna*

kontrollera eller sänka blodtrycket. Den får oss att må bra genom att stoppa energiflödet, förbättra vår hälsa och hålla oss i bra form. Följande artikel visar att läkarvetenskapen har uppmärksammat bruket av meditation:

### **Meditation bot mot blodtryck**

Det har visat sig att högt blodtryck och andra hjärtproblem lätt kan botas med buddhistisk meditation. Dr Buddhadasa Bhodhinayake, psykiatriker vid Harleysjukhuset, England och doktorandhandledare vid British Medical Federation sade vid en doktorsdisputation att British Cardiac Society under senare tid hade erkänt de läkande effekterna av buddhistisk meditation.

Dr Bodhinayake konstaterade att över 68 000 brittiska patienter numera praktiserade andningsmeditation. De hade upplevt att denna behandling med meditation verkade bättre än mediciner.

Han sade att alla religioner praktiserade meditation men att andningsmeditation var speciell för buddhismen.

Till skillnad från andra meditationsmetoder gav denna effekt på båda hjärnhalvorna. Därför var det möjligt att nå fantastiska resultat med patienterna.

Han sade att trettio minuters meditation med en kvart på morgonen och en kvart på kvällen gav patienterna avslappning som motsvarar sex eller sju timmars sömn.

Man har genom EEG bevisat att andningsmeditation kan samordna verksamheten i båda hjärnhalvorna.

Den minskade syrebehovet, sänkte pulsen blodtrycket och andningshastigheten. En kvarts andningsmeditation hade samma effekt som tre blodtryckssänkande tabletter på en patient med högt blodtryck.

Dr Bodhinayake sade att det också bevisats att meditation kunde användas för att få människor bort från drogmissbruk. Den medverkade också starkt till hjärnans utveckling som tanke- och minnesförmåga.

Ett stort antal studenter vid Harvarduniversitetet i USA praktiserar nu andningsmeditation för att klara sin examen”.

### **Andningsmeditation**

Sitt så stilla som möjligt med klart medvetet sinne. Kropp och sinne ska vara som en bågsträng och välstämnda som en lyra. Meditation är en verkligt praktisk sysselsättning. Precis som sköldpaddan skyddar sina ben under skalet ska meditatören skydda sina fem sinnen och övervinna sensuella känslor med medvetenhet. Meditatören ska använda hela sin energi till andlig utveckling. Försök att meditera regelbundet om möjligt samma tid varje dag för dessa psykologiska förutsättningar bidrar till en verkningsfull meditation.

In- och utandning sker som vi vet spontant. Normalt försöker ingen att andas medvetet eller uppmärksam, men vid andningsmeditation är det viktigt att andas medvetet och lägga märke till andningen. Man ska observera den normala andningen. Andning lugnar kroppen och förbereder den för djup meditation. Psykologer har accepterat värdet och vikten av medveten andning, som lindrar spänningar i kropp och sinne. Meditation är därför en verkligt praktisk sysselsättning, terapeutisk i ordets rätta bemärkelse. Men meditation innebär inte bara att öka den intellektuella förståelsen utan befriar en också från mentala orenheter och gör sinnet rent och fridfullt.

I andningsmeditation är det viktigast att vara medveten, uppmärksam och observant på andningen.

Slappna av helt , lämna världens larm och stress när du sätter

dig för att meditera. Föreställ dig när du andas in att du fångar in allt det goda och rena runt dig, i kosmos. Föreställ dig när du andas ut att du driver ut alla dina "giftiga" tankar, allt som är dåligt och fult. Det är så du ska forma sinnesstämningen i meditationen.

Börja nu din meditation med uppmärksamheten fäst vid in- och utandningen. Din andning ska vara naturlig och utan ansträngning. Andas lugnt och försök inte att påverka andningen utan låt den flöda i sin naturliga rytm men med full uppmärksamhet.

Meditatören andas in och ut, medveten om andningen men inte om sig själv. Målet är bara att inrikta sinnet på andningen och att hålla fast vid det. För om det som befinner sig utanför fokus bryter in blir det svårt att koncentrera och man blir splittrad. Det är kanske en hjälp för nybörjaren att notera "in" och "ut" vid andningsmeditation. Om du tycker att det är svårt att hålla uppmärksamheten fäst på andningen så räkna. Räkna "ett" vid slutet av inandningen och "två" vid slutet av utandning och så vidare. Räkna minst fem högst tio gånger, för annars leds din uppmärksamhet från andning till att räkna. Lämna räknandet när koncentrationen åter fokuseras bara på andning.

Fäst uppmärksamheten när du mediterar på in- och utandning på den punkt där luftströmmen från andningen känns vid näsborrarna eller mot överläppen, men följ inte luften till lungorna eller ut i luften. Ingenting ska stoppa eller hejda andningen. Den ska vara helt naturlig utan någon ansträngning från din sida. Fäst fokus vid näsborrarna och var medveten om hur varje in- och utandning passerar. Ibland blir andningen så lätt så det kan bli svårt att följa den. Du kanske inte märker andningen längre vilket inte betyder att sinnet är tomt, vilket är omöjligt. Du kan inte tänka på sinnets tomhet med tankar. När du inte känner andningen, var medveten om det och att det inte betyder ett tomt sinne. Du blir medveten om andningen igen.

Varje gång ditt sinne vandrar iväg i andra tankar, var medveten om tankarna men låt dem inte dra dig med sig känslomässigt eller intellektuellt, analysera dem inte, döm dem inte, kritisera eller värdera dem inte utan låt din uppmärksamhet återgå till andningens naturliga rytm. Ditt sinne kanske fylls med onda och osunda tankar. Det kan man räkna med. I meditationen förstår du hur sitt sinne arbetar. Var uppmärksam på både gott och ont, fult och vackert, sunt och osunt. Bli inte upprymd över dina goda tankar eller nedstämd av de dåliga. Sådana tankar uppstår och de försvinner som skådespelare på en scen. När du hör ljud, var medveten om dem men vänd tillbaka din uppmärksamhet till andningen. Gör likadant med lukt och smak (som du upplever mentalt), känsla, smärta, välbefinnande och så vidare. Observera tankarna på ett lugnt och objektivet sätt. Medvetenheten betyder att observera allt som händer inom en själv och allt man gör utan att döma det som gott eller ont. Betrakta det bara med ren uppmärksamhet. Det innebär verkligen att koncentrera sig på allt man gör eller upplever.

Eftersom världslig framgång, vinst och förtjänst till stor del beror på dina egna ansträngningar, ska du säkert också förmå dig att sträva ännu mer efter att träna ditt sinne och utveckla det bästa som finns inom dig. Eftersom andlig träning kräver mycket en energi och personlig redlighet, så sträva nu. Låt inte dina dagar försvinna som molnets skugga, som inte lämnar något spår efter sig.

## SAMTAL OM VÄLSIGNELSE Maha Mangala Sutta

Detta har jag hört:

En gång vistades den Välsignade nära Savatthi i Jetana i Anathapindikas tempel. Då natten hade framskridit långt, närmade sig en deva, vars ofattbara strålgång lyste upp hela Jetana, den Välsignade, hälsade honom respektfullt och ställde sig bredvid honom. När han stod där, vände han sig till den Välsignade med följande:

Många gudar och människor  
som längtar efter lycka  
har undrat över välsignelser.  
Jag ber, vad är den största välsignelse?

Buddha:

Att inte slå följe med dåraktiga  
men att slå följe med visa.  
Att visa vördnad för de som är värda vördnad.  
- Det är den största välsignelse.

Att leva i ett högtstående samhälle.  
Att ha gjort förtjänstfulla handlingar i det förflutna.  
Att välja rätt väg.  
- Det är den största välsignelse.

Att vara kunnig, skicklig i hantverk,  
ha välgrundad vandel och angenämt tal.  
- Det är den största välsignelse.

Att hjälpa sina föräldrar,  
ta hand om sin hustru och barn.  
Att vara hederlig i sin verksamhet.



- Det är den största välsignelse.

Givmildhet, rättskaffens levnad,  
hjälpksamhet mot sina släktingar,  
goda handlingar

- Det är den största välsignelse.

Att hålla sig från och avstå från det onda,  
avstå från alkohol,  
att omsorgsfullt utträtta det goda.

- Det är den största välsignelse.

Att vara respektfull, ödmjuk, nöjd, tacksam.  
Att lyssna till Dhamma  
när det ges tillfälle

- Det är den största välsignelse.

Att vara tålmodig, lugn.  
Att möta de vigda för att tala om Dhamma  
när det ges tillfälle.

- Det är den största välsignelse.

Allvar, renhet,  
insikt om de Ädla Sanningarna,  
att förverkliga Nibbana.

- Det är den största välsignelse.

Ett sinne som inte berörs av livets växlingar,  
ett sinne fritt från sorg, obefläckat och tryggt.

- Det är den största välsignelse.

De som fullföljer denna väg  
går segrande överallt.  
Detta är den största välsignelse för dem.

## SAMTAL OM ALLOMFATTANDE KÄRLEK Karaniya metta sutta

När Buddha vistades i Savatthi, vandrade en grupp munkar, som fått meditationsobjekt från Mästaren, till en skog för att vara där under regnperioden <sup>1)</sup>. Skogens trädandar blev oroliga för att de måste komma ner från träden och bo på marken. Men de hoppades att munkarna snart skulle försvinna. Men när de förstod att munkarna skulle stanna under hela den tre månader långa regnperioden, trakasserade de dem på alla sätt under natten för att skrämma iväg dem.

Att bo under sådana omständigheter blev omöjligt, så munkarna gick till Mästaren och berättade om sina svårigheter. Då undervisade Buddha dem om *metta*, allomfattande kärlek, och råde dem att gå tillbaka med denna sutta som skydd.

Munkarna gick tillbaka till skogen och tillämpade den undervisning de fått och de uppfyllde hela atmosfären med utstrålning av *metta*. Trädandarna blev så gripna av kärlekens makt så att de efter detta lät dem meditera i fred.

Suttan är tvådelad. Den första delen redogör för den etiska hållning som krävs av en munk och den andra för hur man praktiserar *metta*.

Detta skall praktiseras skickligt med ädelt sinnelag av den som vill uppnå frid: insiktsfullhet, hederlighet, och ärlighet.

Vara tålmodig, mild och ödmjuk, förnöjsam med små behov och få plikter och enkla vanor, behärska sina känslor, vara hänsyns- och inte uppblåst, inte ha stark längtan att umgås med familjer. <sup>2)</sup>

---

1) *vassâna* 2) *gäller munkar*

Inte ens något obetydligt fel skall han begå som en vis människa kan klandra honom för. Må alla varelser bli lyckliga och trygga - må alla varelser bli lyckliga

Var än levande varelser finns, svaga eller starka, alla ihågkomna, långa eller stora, medelstora, korta, obetydliga eller betydelsefulla, synliga eller osynliga, de som vistas fjärran eller nära, födda och de som kommer att födas - må alla varelser bli lyckliga

Ingen får bedraga någon annan, ingen får förakta någon annan någonstans. Varken i ilska eller illvilja må någon önska lidande för någon annan människa,

Så som en moder skulle skydda sin enfödde son med sitt liv så må också var och en utveckla ett obegränsat gott sinnelag mot alla levande varelser.

Må var och en utveckla allomfattande kärlek till alla varelser, ett obegränsat gott sinnelag mot de som lever ovan, under och runtom och inte hindras av hat eller fiendskap

Vare sig någon står, går eller ligger, ska han utan lättja vara starkt medveten, det är gudomlig vistelse här.<sup>1)</sup>

Genom att inte hemfalla åt felaktiga åsikter, men ha kunnighet och visdom, genom avlägsnande av sensuella njutningars ska han aldrig födas i moderlivet igen.

---

*1)"gudomlig vistelse" som innebär de fyra sublima egenskaperna allomfattande kärlek, medkänsla, osjälvisk glädje, sinneslugn*

## SAMTAL OM FÖRDELARNA MED ALLOMFATTANDE KÄRLEK *Mettânisamsa sutta*

Detta har jag hört:

Vid ett tillfälle vistades den Upphöjde i Anathapindikas kloster nära Savatthi i Jetavana. Då vände han sig till munkarna och sade: "munkar" och munkarna svarade honom: "Vördnadsvärde". Buddha sade följande:

Munkar, elva fördelar kan förväntas från hjärtats frigörelse genom att göra sig förtrogen med tankar på Allomfattande Kärlek, *metta*, genom utveckling av *metta*, genom ständigt ökande av dessa tankar och genom att betrakta *metta* som ett redskap och också som något värdefullt, genom att leva enligt dessa tankar, genom att omsätta dessa tankar i praktiken och genom att befästa dem:

Vilka är de elva?

1) Man sover behagligt, 2) vaknar med välbefinnande, 3) drömmer inte onda drömmar, 4) är omtyckt bland människor 5) är omtyckt även av andra varelser 6) beskyddas av devas 7) kan inte skadas av eld, gift och svärd. 8) sinnet kan koncentrera sig snabbt, 9) ansiktet är fridfullt 10) man dör utan att sinnet är förvirrat, 11) om man når Arahantskap, den högsta heligheten här och nu, kommer man att återfödas i brahmavärlden

Dessa fördelar munkar, kan förväntas från hjärtats frigörelse genom att göra sig förtrogen med tankar på Allomfattande Kärlek, *metta*, genom utveckling av *metta*, genom ständigt ökande av dessa tankar och genom att betrakta *metta* som ett redskap och också som något värdefullt, genom att leva enligt dessa tankar, genom att omsätta dessa tankar i praktiken och genom att befästa dem.

Så sade en Upphöjde. Munkarna glädde sig över dessa ord. från den Upphöjde.

**BUDDHAS ORD**  
**Urval från Dhammapada**

*(Översättning Rune.E.A. Johansson. Natur och Kultur -83)*

1

De inre bilderna alstras och styrs  
av det inre sinnet  
och är av samma natur som detta  
om någon gör eller säger något med ont sinne  
då följer honom lidande  
liksom hjulet dragarens fot.

2

De inre bilderna alstras och styrs  
av det inre sinnet  
och är av samma natur som detta  
om någon gör eller säger något med gott sinne  
då följer honom lyckan  
liksom den oskiljaktiga skuggan.

5

Ty aldrig upphör hat genom hat  
utan det upphör genom vänlighet  
det är den eviga lagen.

25

Genom beslutsamhet och vaksamhet,  
återhållsamhet och självkontroll  
bör den vise skapa sig en ö,  
som floden ej kan förstöra.

26

Okunniga och dåraktiga människor  
faller offer för slapphet,  
den vise värnar om sin vaksamhet  
som sin dyraste skatt.

33

Liksom pilmakaren rätar en pil,  
så rätar den vise sitt vacklande,  
ostadiga, svårkontrollerade sinne.

35

Det är viktigt att behärska  
det svårgripbara, snabba sinne som flyger vart det vill;  
ett kuvat sinne bringar lycka.

42

Vad än en fiende kan göra  
mot en fiende  
eller en ovän mot en vän -  
ett felriktat sinne gör oss större skada.

43

Varken moder eller fader  
ej heller andra anförvanter  
kan göra så mycket.  
Ett rätt riktat sinne gör större tjänst.

50

Det är inte andras felsteg  
inte vad andra gjort eller lämnat ogjort  
som man bör betänka  
utan vad man själv gjort eller underlåtit

51

Som en vacker blomma, färgstark men utan doft  
är de värtaliga och fruktlösa orden  
av en som ej handlar.

61

Om en vandrare ej träffar sin like  
eller någon bättre  
må han med fasthet gå ensam  
det finns ingen gemenskap med en oförståndig.

62

‘Jag har söner, jag har ägodelar’,  
Om den tanken bekymrar sig den oförståndige.  
Han är inte sin egen,  
hur kan då sönerna vara hans?  
Hur kan ägodelarna vara hans?

63

Om en oförståndig känner sitt oförstånd,  
så är han som en vis just däri.  
Men en oförståndig som är stolt över sin vishet  
han kan verkligen kallas oförståndig.

64

Även om den oförståndige  
sitter vid den vises fötter hela livet  
så uppfattar han ändå inte läran,  
lika litet som skeden soppans smak.

65

Men om den förståndige  
sitter vid den vises fötter  
så bara ett ögonblick,  
så uppfattar han snabbt läran,  
liksom tungan soppans smak.

67

Den handling är ej god  
som man ångrar efteråt  
och vars följder man får bära  
klagande och med tårat anlete.

81

Liksom den massiva klippan  
inte rubbas av vinden  
så påverkas de visa  
inte av klander och lovord.

103

Om någon skulle besegra  
tusen gånger tusen man i strid,  
men en annan skulle besegra endast sig själv  
så skulle den senare vara den störste segraren.

116

Må man skynda i godhet  
och hålla tillbaka sitt sinne från det onda.  
Om en människa är trög att göra det goda,  
trivs hennes sinne med det onda.

121

Må man inte underskatta det onda  
och tänka: 'Det kommer inte till mig'.  
Även en vattenkanna fylls av fallande regndroppar.  
Den oförståndige fylls med ont  
även om han samlar det med litet åt gången.

122

Må man inte underskatta det goda  
och tänka: 'Det kommer inte till mig'.  
Även en vattenkanna fylls av fallande regndroppar.  
Den förståndige fylls med godhet  
även om han samlar det med litet åt gången.

125

Den som handlar illa mot en oskyldig,  
mot en ren och fläckfri människa,  
på honom, den oförståndige  
återfaller det onda,  
liksom fint damm,  
som kastas mot vinden.

130

Alla darrar för straff,  
alla har livet kärt.  
Därför bör man ta sig själv som exempel  
och varken döda eller låta döda.

131

Den som söker egen lycka  
och därvid skadar andra  
som också söker lycka -  
han finner ingen lycka efter döden.

160

Jag är jagets tillflykt.  
Vilken annan tillflykt finns det?  
I ett välbehärskat jag finner man  
en svårfunnen tillflykt



251

Det finns ingen eld lik begären,  
intet grepp lik hatet,  
intet nät lik illusionen,  
ingen flod lik törsten.

262

Vältalighet och skönhet  
gör inte en människa god,  
om hon är avundsam, självisk och falsk.

268

Endast genom tystnad blir den inte vis,  
som saknar kunskap och omdöme!  
Men den som så att säga håller fram vägen  
och med klokhet väljer det bästa -

269

Och undviker det onda, han är en vis man  
han är vis just därför.  
Den som väger båda världarna kallas vis just därför,

273

Den åttafaldiga vägen  
är bäst bland vägar  
de fyra principerna  
de högsta bland sanningar  
frihet från begär  
är högst bland värden  
den insiktsfulle

är bäst bland människor

274

Detta är vägen  
det finns ingen annan  
som leder till insikt och renhet  
följ den  
den leder undan döden

276

du måste själv anstränga dig  
De Fullkomliga är endast förkunnare  
den som följer vägen  
och övar meditation  
befrias från dödens bojor.

277

`Allt är förgängligt´.  
Då man i vishet inser detta,  
vänder man sig bort från lidandets väg:  
detta är vägen till renhet.

278

`Allt är lidande´.  
Då man i vishet inser detta,  
vänder man sig bort från lidandets väg:  
detta är vägen till renhet.

279

`Allt är obesjälat´.  
Då man i vishet inser detta,  
vänder man sig bort från lidandets väg:  
detta är vägen till renhet.

372

Det finns ingen meditation för den ovise  
och ingen vishet för den som ej mediterar  
den som har både meditation och vishet  
han är nära Nibbana.

423

Honom kallar jag brahmin,  
den vise, som känner sina föregående liv  
och ser de högre och lägre världarna,  
som nått slutet av födelsekedjan,  
som äger det övernaturliga vetandet och som fullbordat allt det  
som skulle fullbordas.