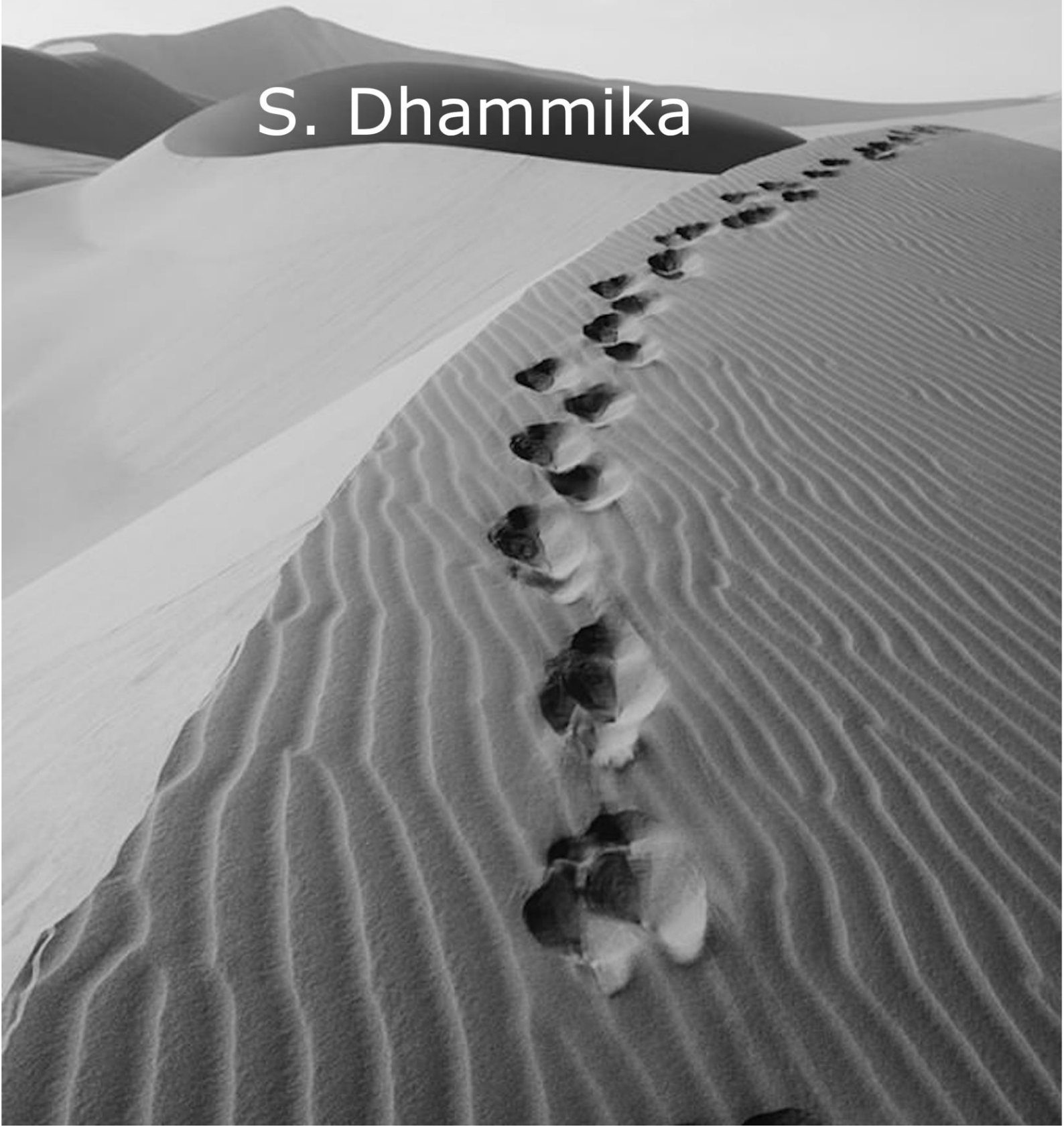


# BRA FRÅGA BRA SVAR

S. Dhammika



# **BRA FRÅGA BRA SVAR**

S. Dhammika

ISBN 978-981-08-3687-0

Alla är välkomna att översätta eller skriva ut en del eller hela denna bok utan tillstånd. Vi skulle dock uppskatta det om du meddelar oss om dina avsikter och skickar oss fem kopior efter publicering.

## **Förord**

Detta är den 18:e engelska upplagan av "Good Question Good Answer" publicerat av Buddha Dhamma Mandala Society (Samfund). Samfundet har nu publicerat 58,000 exemplar och ytterligare 24 000 har publicerats på engelska av andra individer och organisationer. Jag har just fått den nya Lao-översättningen och tyska- och hindiöversättningar är i förberedelsen. Jag ser fram emot att folk kommer fram för att översätta denna lilla bok till ännu fler språk så att Buddhas lärdomar kan bli mer kända.

Singapore, augusti 2009

Dedikerad till svenska folket: "Bra Fråga Bra Svar" är översatt från boken "Good Question Good Answer", med välsignelse av Venerable S. Dhammika, av Sing Keow Hoon (Singapore) med hjälp av Google Translate och språkgranskad av Marcus Hoon Halbauer (Sverige) och Jan Wihlborg (Sverige), Kansler för Dhamma Society Sweden, Stockholm.

Singapore, augusti 2019

## **INNEHÅLL**

1. VAD ÄR BUDDHISMEN?
2. GRUNDLÄGGANDE BUDDHISTISKA BEGREPP
3. BUDDHISM OCH IDEÉN OM GUD
4. DE FEM LEVNADSREGLERNA/FÖRESKRIFTERNA
5. ÅTERFÖDELSE
6. MEDITATION
7. VISDOM OCH MEDKÄNSLA
8. VEGETARIANISM
9. LYCKA OCH ÖDE
10. MUNKAR OCH NUNNOR
11. DE BUDDHISTISKA TEXTERNA/SKRIFTERNA
12. HISTORIA OCH UTVECKLING
13. ATT BLI EN BUDDHIST
14. BUDDHAS BUDSKAP

## 1. VAD ÄR BUDDHISMEN?

**FRÅGA:** Vad är Buddhismen?

**SVAR:** Namnet buddhismen kommer från ordet *budhi* som betyder "att vakna upp" och således kan buddhismen sägas vara filosofin om uppvaknandet. Denna filosofi har sitt ursprung i mannen Siddhattha Gotamas, känd som Buddha, egen erfarenhet. Han blev själv uppvaknad vid 35 års ålder. Buddhismen är nu mer än 2500 år gammal och har cirka 380 miljoner efterföljare över hela världen. Fram till för över många hundra år sedan var buddhismen främst en asiatisk filosofi men får alltmer efterföljare från Europa, Australien och Amerika.

**FRÅGA:** Så Buddhismen är bara en filosofi?

**SVAR:** Ordet filosofi kommer från två ord: *filo*, som betyder "kärlek" och *sofi*, som betyder "visdom". Filosofin innebär därmed kärlek av visdom, eller kärlek och visdom. Båda meningarna beskriver en perfekt. Buddhismen lär oss att vi bör försöka utveckla vår intellektuella förmåga till fullo så att vi kan förstå klart. Den lär oss också att utveckla kärlek och vänlighet så att vi kan vara som en sann vän till alla varelser. Buddhismen är därför en filosofi, men inte vilken filosofi., utan den högsta och mest överlägsna filosofi.

**FRÅGA:** Vem var Buddha?

**ANSWER:** År 563 f.Kr. föddes en baby i en kunglig familj i norra Indien. Han växte upp i rikedom och lyx, men fann efterhand att de världsliga bekvämligheterna och tryggheterna inte garanterade lycka. Han var djupt rörd av det lidande han såg runt om och bestämde sig att hitta nyckeln till mänsklig lycka. När han var 29 år gammal lämnade han sin fru och barn och gav sig iväg för att lära sig av de stora religiösa lärarna på dagarna. De lärde honom mycket men ingen kände verkligen till orsaken till mänskligt lidande och hur det skulle kunna övervinnas. Så småningom, efter sex års studier, svårigheter och meditation förstod han plötsligt och blev upplyst därefter. Från och med den dagen kallades han för Buddha, den uppvaknade. Han levde 45 år till och under den tiden reste han överallt i norra Indien för att lära andra vad han hade upptäckt. Hans medkänsla och tålmod var legendariska och han hade tusentals efterföljare. Vid sitt 80 år, gammal och sjuk, men fortfarande värdig och serena/fridfull, dog han äntligen.

**FRÅGA:** Om han bara kallades "Buddha" efter att han hade fått dessa djupa insikter, vad hette han innan dess?

**ANSWER:** Buddhas familj eller klannamn var Gotama, vilket betyder "bästa ko". Nötkreatur var föremål för rikedom och prestige vid den tiden. Hans givna namn var Siddhattha som betyder "uppnå sitt mål", den typ av namn som en härskare förväntas ge till sin son.

**FRÅGA:** Var det inte oansvarigt för Buddha att lämna sin fru och barn?

**ANSWER:** Det kunde inte ha varit en lätt sak för Buddha att lämna sin familj. Han måste ha varit orolig och tvekade länge innan han slutligen gjorde det, men han hade ett val mellan att ägna sig åt sin familj eller ägna sig åt världen. I slutet, gjorde hans stora medkänsla honom till att ge sig till hela världen, och hela världen drar fortfarande nytta av hans uppoffring. Detta var inte oansvarigt, utan var kanske de viktigaste uppoffringar som någonsin gjorts.

**FRÅGA:** Om Buddha är död, hur kan han hjälpa oss?

**ANSWER:** Faraday, som upptäckte elektricitet, är död, men det han upptäckte hjälper fortfarande oss. Louis Pasteur, som hittade botemedel mot så många sjukdomar, är också död, men hans medicinska upptäckter räddar fortfarande liv. Leonardo da Vinci, som skapade mästerverk av konst, är död, men det som han skapade kan fortfarande lyfta upp vårt hjärta och ge glädje till oss. Storartade hjältar och hjältarinnor kan ha varit döda i århundraden men när vi läser deras handlingar och prestationer kan vi fortfarande vara inspirerade att agera som de gjorde. Ja, Buddha gått bort, men 2500 år senare hjälper hans lärar fortfarande människor. Hans exempel inspirerar fortfarande människor, hans ord ändrar så många liv. Bara Buddha skulle kunna ha en sådan kraftårhundraden efter hans bortgång.

**FRÅGA:** Var Buddha en gud?

**SVAR:** Nej, det var han inte. Han hävdade inte att han var en gud, ett guds barn eller budbäraren av en gud. Han var en människa som fullkomnade sig själv och lärde oss att om vi följde hans exempel kunde vi också göra oss själva perfekta.

**FRÅGA:** Om Buddha inte är en gud, varför dyrkar folk honom?

**ANSWER:** Det finns olika typer av dyrkan. När någon tillbeder en gud, berömmar de i böner honom eller henne, ger offer och ber om favör, tro att guden hör deras beröm, tar emot deras offer och svarar på deras böner. Buddhister praktiserar inte denna typ av dyrkan. Den andra typen av dyrkan är när vi visar respekt för någon eller något vi beundrar. När en lärare går in i ett klassrum står vi upp; när vi möter en dignitet skakar vi hand; när nationalsången spelas upp gör

vi honnören. Dessa är gester av respekt och indikerar vår beundran för en viss person eller föremål. Detta är typen av dyrkan buddhister utövar.

En staty av Buddha med händerna vilar varsamt i knäet och dess leende med medkänsla påminner oss om att sträva efter och utveckla fred och kärlek inom oss själva. Doften av rökelse påminner oss om dygdens genomträngande inflytande, lampan påminner oss om kunskapsljuset och blommorna, som snart bleknar och dör, påminner oss om obeständighet. När vi bugar uttrycker vi vår tacksamhet för Buddha för vad hans läror har gett oss. Detta är meningen med den buddhistiska dyrkan.

**FRÅGA:** Men jag har hört folk säga att buddhister dyrkar idoler/gudar.

**SVAR:** Sådana uttalanden återspeglar bara missförståndet för de personer som säger det. Ordlistan definierar en idol som "en bild eller staty som dyrkades som en gud." Som vi har sett, tror buddhister inte på att Buddha var en gud, så hur kunde de tro att en bit av trä eller metall var en gud? Alla religioner använder symboler för att representera sina olika övertygelser.

Inom Taoismen används yin-yang-diagrammet för att symbolisera harmonin mellan motsatser. Inom sikhismen används svärdet för att symbolisera andlig kamp. I Kristendomen, används fisken för att symbolisera Kristi närvaro och ett kors för att representera hans uppoffring. I buddhismen påminner Buddhas staty oss om den mänskliga dimensionen i buddhistisk undervisning, det faktum att buddhismen är centrerad runt mänskligheten snarare än gud att vi måste se inom oss själva, inte utan att finna fullkomlighet och förståelse. För att säga att buddhisterna dyrkar idoler är så likväl dumt att säga att kristna dyrkar fisk eller geometriska former.

**FRÅGA:** Varför gör folk alla sorters konstiga saker i buddhistiska tempel?

**ANSWER:** Många saker verkar konstiga för oss när vi inte förstår dem. Vi bör försöka hitta deras mening, snarare att avvisa sådana saker som konstiga. Det är sant att några av de saker som buddhisterna gör har sitt ursprung i populära vidskeplighet och missförstånd snarare än Buddhas läran. Sådant missförstånd hittas inte bara i buddhismen men kryper in i alla religioner emellanåt. Buddha lärde sig tydligt och i detalj och om vissa människor misslyckas att fullt förstå det kan Buddha inte skyllas för det. Det finns en redogörelse från Buddhistiska texterna/skrifterna:

*"Om en person som lider av en sjukdom inte söker behandling även när det finns en läkare till hands, så är det inte läkarens fel. På samma sätt, om en person känner sig förtryckt och plågad av förbannelsen av orenhet men söker inte Buddhas hjälp, så är det inte Buddhas fel." Jn. 28-9*

Inte heller bör buddhismen eller någon religion dömas av de som inte utövar det ordentligt. Om du vill veta buddhismens riktiga läror, bör du läsa Buddhas ord eller prata med de som förstår dem ordentligt.

**FRÅGA:** Finns det en buddhistisk motsvarighet till jul?

**SVAR:** Enligt traditionen blev Prince Siddhattha född, blev Buddha och gick bort på fullmånads dag i Vesakha, den andra månaden i Indiens tidsräkning av år, vilket motsvarar april/maj i den västerländska kalendern. På den dagen firar Buddhister i alla länder dessa händelser genom att besöka tempel, delta i olika ceremonier, eller kanske tillbringa dagen till att meditera.

**FRÅGA:** Om buddhismen är så bra varför är vissa buddhistiska länder fattiga?

**SVAR:** Om av fattigdom definieras som ekonomisk fattigdom, så är det sant att några buddhistiska länder är fattiga. Men om du menar fattig på grund av dålig livskvalitet, då är kanske några Buddhistiska länder ganska rika. USA är till exempel ett ekonomiskt rikt och mäktigt land men brottslighetsfrekvensen är en av de högsta i världen. Där försummas miljontals äldre människor av sina barn och dör av ensamheten i ålderdomshem. Våld i hemmet, barnmisshandel och narkotikamissbruk är stora problem, samt ett av tre äktenskap slutar i skilsmässa. Detta innebär att USA är rikt i form av pengar men fattig i andra aspekter, som exempelvis livskvalitén.

Om du nu tittar på några traditionella buddhistiska länder hittar du en väldigt annorlunda situation. Föräldrar är hedrade och respekterades av sina barn, brottsfrekvensen är relativt låg, skilsmässa och självmord är sällsynta och traditionella värderingar som mildhet, generositet, gästfrihet till främlingar, tolerans och respekt för andra är fortfarande starka. Buddhistiska länder är därmed ekonomiskt fattiga men har en högre livskvalitet än en världsdela/land som Amerika/USA. Även om vi avdömer buddhistiska länder när det bara gäller ekonomin, är Japan ett av de rikaste och mest ekonomiskt dynamiska länderna i världen idag där en god andel av befolkningen kallar sig buddhister.

**Fråga:** Varför hör man inte så ofta att välgörenhetsarbete utförs av buddhister?

**SVAR:** Det beror kanske på att buddhister inte känner behovet av att skryta om de godheter de gör. För flera år sedan mottog den japanska buddhistiska ledaren Nikkyo Nirwano Templeton-priset för sitt arbete för att främja interreligiös harmoni. På samma sätt tilldelades en thailändsk buddhistisk munk nyligen den prestigefyllda Magsaysay-priset för sitt utmärkta arbete bland drogmissbrukare. År 1987 tilldelades en annan thailändsk munk, Venerable Kantayapiwat, norska Barnens Fredspris för sina många årsarbete i att hjälpa hemlösa barn i landsbygden.

Och hur är det med det storskaliga socialt arbete som görs bland de fattiga i Indien av västra buddhistiska kommissioner? De har byggt skolor, barnhem, sjukhus och småskaliga industrier för självförsörjning. Buddhister ser hjälp som ges till andra som ett uttryck för deras religiösa övning precis som andra religioner gör men de tror att det borde göras i tysthet och utan att behöva göra reklam för sina insatser.

**FRÅGA:** Varför finns det så många olika typer av Buddhism?

**SVAR:** Det finns många olika typer av socker - brunt socker, vitt socker, råsocker, sirap och florsocker - men alla dessa är olika typer av socker och alla smakar sött. Socker produceras i olika former så att den kan användas på olika sätt. Buddhismen är densamma: det finns Theravada buddhismen, Zenbuddhismen, Pure Land buddhismen, Yogacara buddhismen och Vajrayana buddhismen. Men alla baseras på Buddhas läror och alla har samma smak – smaken av frihet i livet. Buddhismen har utvecklats till olika former för att kunna anpassa till olika kulturer. Den har tolkats under århundradena så att den kan förbli relevant för varje ny generation. Utåt kan de olika typerna av buddhismen verka väldigt annorlunda men centralt för alla är de *Fyra Ädla Sanningarna* (Four Noble Truths) och den *Ädla Åttafaldiga Vägen* (Eightfold Noble Path). Alla stora religioner, inklusive Buddhism, har delat sig i skolor och sekter. Skillnaden mellan buddhismen och några andra religioner kanske ligger i att de olika skolorna har i allmänhet varit mycket toleranta och vänliga mot varandra.

**FRÅGA:** Du tänker verkligen högt om buddhismen. Jag antar att du tror att det är den enda sanna religionen och att alla andra är falska.

**SVAR:** Ingen buddhist som förstår Buddhas lära tycker de andra religionerna är felaktiga. Ingen som har gjort en verklig insats för att undersöka andra religioner med öppet sinne kan också tänka så. Det första du märker när du studerar de olika religionerna är att de har lika mycket gemensamt. Alla religioner medger att mänsklighetens nuvarande tillstånd är otillfredsställande. Alla tror att det behövs en förändring av attityd och beteende om den mänskliga situationen ska förbättras. Alla lär en etik som inkluderar kärlek, vänlighet, tålmod, generositet och socialt ansvar och alla accepterar förekomsten av någon form av Absolutet. De använder olika språk, olika namn och olika symboler för att beskriva och förklara dessa saker. Det är bara när folk klamrar sig snävt mot sina speciella sätt att se på saker och ting som intolerans, stolthet och självrättighet uppstår.

Tänk dig en engelsman, en fransman, en kines och en indonesier som tittar på en kopp. Engelsmannen säger: "Det är en kopp." Fransmannen svarar: "Nej, det är det inte. Det är en tasse." Då säger kinesen: "Ni har båda fel. Det är en pei." Slutligen skrattar den indonesiska mannen åt de andra och säger, "Vilka dårar ni är. Det är en cangkir." Då visar engelsmannen upp sin ordbok för de andra och säger: "Jag kan bevisa att det är en kopp. Min ordbok säger så". "Då



är din ordlista fel", säger fransmannen "för att min ordbok tydligt säger att det är en tasse". Den kinesisk man hånskrattar: "Min ordbok säger att det är en pei och min ordlista är tusentals år äldre än din så det måste vara rätt. Och dessutom talar fler människor kinesiska än något annat språk, så det måste vara en pei". Medan de skryter och argumenterar mot varandra, kommer en annan man, dricker från koppen och säger sedan till de andra: "Oavsett om du kallar det en kopp, en tasse, en pei eller en cangkir, är koppens syfte att hålla vatten så att det kan bli full. Sluta argumentera och drick, sluta kvitta och släcka din törst." Detta är den buddhistiska attityden gentemot andra religioner.

**FRÅGA:** Vissa människor säger att alla religioner är detsamma. Skulle du hålla med dem?

**SVAR:** Religionerna är alldeles för komplexa och mångsidiga för att bli inkapslade i ett sådant litet prydligt uttalande. En buddhist kan säga att detta uttalande innehåller element av både sanning och lögn. Buddhismen lär ut att det inte finns någon gud medan kristendomen lär ut att det finns. Buddhismen säger att upplysning (enlightenment) är tillgänglig för alla som renar sitt sinne medan kristendomen insisterar på att frälsning endast är möjlig för dem som tror på Jesus. Jag tycker att det finns betydande skillnader. Men en av de vackraste passagerna i Bibeln säger:

*"Om jag talar språk för män och änglar men inte har någon kärlek, då är jag bara en bullrig gong eller en klungande cymbal. Om jag har profetens gåva och kan förstå alla mysterier och all kunskap, och om jag har en så stark tro att den kan flytta ett berg, men jag har ingen kärlek, då är jag ingenting. Om jag ger allt jag äger till de fattiga och till och med överger min kropp till flammorna men jag har ingen kärlek, då får jag ingenting. Kärleken är tålmodig och god. Kärleken är inte stridslysten, inte skrytsam och inte uppblåst. Den är inte utmanande, inte självisk, den brusar inte upp, den vill ingen något ont. Den finner inte glädje i orätten, men gläds med sanningen. Allt bär den, allt tror den, allt hoppas den, allt uthärdar den". Pauli brev till korinterna i 1 Kor 13:4-7*

Det är precis vad buddhismen lär ut - att hjärtats kvalitet är mer viktigt än några supernormala krafter vi kan ha, vår förmåga att förutse framtid, styrkan i vår tro eller några extravaganta gester vi kan göra. Så när det kommer till teologiska begrepp och teorier, skiljer sig buddhismen och kristendomen. Men när det gäller hjärtkvaliteter, etik och beteende är de väldigt likartade. Samma sak kan också sägas om buddhismen och andra religioner.

**FRÅGA:** Är buddhismen vetenskaplig?

**SVAR:** Innan vi svarar på den frågan är det bäst att definiera ordet 'vetenskap'. Vetenskapen är enligt ordlistan "kunskap som kan framställas in i ett system, vilket beror på att man ser och testar fakta och anger allmänna naturlagar, en gren av sådan kunskap, allt som kan studeras i exakthet".

Det finns aspekter av buddhismen som inte skulle passa in i denna definition men den centrala buddhismens läror, de *Fyra Ädla Sanningarna*, skulle säkert göra det. Lidande, den första ädla sanningen, är en upplevelse som kan definieras, upplevas och mätas. Den andra ädla sanningen säger att lidandet har en naturlig orsak och det är "begär", vilken på samma sätt kan definieras, upplevas och mätas. Inget försök görs för att förklara lidande i form av ett metafysiskt begrepp eller myter. Enligt den tredje ädla sanningen, kan lidandet elimineras, inte genom att förlita sig på ett högsta väsen, ej heller genom tro eller böner men helt enkelt genom att utrota orsaken. Detta är axiomatiskt. Den fjärde ädla sanningen, vägen till att utplåna lidandet, har återigen inget att göra med metafysik men beror på hur man betar sig på specifika sätt. Ännu en gång är beteendet öppet för prövning. Buddhism utesluter begreppet högsta makt, vilket också vetenskapen gör och förklarar ursprung och arbeten i universum när det gäller naturlagar. Allt detta uppvisar säkert en vetenskaplig anda. Återigen är Buddhas ständiga råd att vi inte borde tro blint men hellre att fråga, undersöka, ifrågasätta och lita på våra erfarenheter och det har en bestämd vetenskaplig ringning till den. I hans berömda *Kalama Sutta* säger Buddha:

*"Lita inte på uppenbarelse eller tradition, tro inte på rykten eller de heliga skrifterna, gå inte efter hörsägen eller enbart logik, gå inte i förväg mot en uppfattning eller av en annan persons tillkännagivande förmåga och inte gå med idén 'Han är vår lärare.' Men när du själv vet att en sak är bra, att det är lovvärd att det berömds av de vise och när det praktiseras och observerats leder det till lycka, följ sedan den saken." A.I, 188*

Vi kan säga att även om buddhismen inte är helt vetenskaplig, har den verkligen en stark vetenskaplig överton och är definitivt mer vetenskaplig än någon annan religion. Det som Albert Einstein, den största forskaren under 20-talet, sade om buddhismen är betydelsefullt:

*"Framtidens religion kommer att vara en kosmisk religion som står över en personlig Gud och som undviker dogmer och en teologi. Då den är både naturlig och andlig kommer den att vara baserad på en religiös känsla med ursprung i erfarenheten av allt – naturligt och andligt i en meningsfull enhet. Buddhismen passar in den här beskrivningen. Om det finns någon religion som skulle klara av kravet av modern vetenskap, skulle det vara buddhismen."*

**FRÅGA:** Jag har ibland hört Buddhas läror kallas *Mittens Väg*. Vad betyder det här begreppet?

**SVAR:** Buddha gav sin *Ädla Åttafaldiga Väg* ett alternativt namn, Majjhima Patipada, vilket betyder Mittens Väg. Detta är ett mycket viktigt namn eftersom det talar om för oss att det inte räcker med att bara följa vägen, men att vi måste följa den på ett visst sätt. Människor kan bli mycket rigida om religiösa regler och praxis och bli riktiga fanatiker till sist. I buddhismen måste reglerna följas och praxis göras på ett balanserat och rimligt sätt som undviker extremism och

överskott. De gamla romarna brukade säga " Måtta i allt" och buddhister skulle vara helt överens om detta.

**FRÅGA:** Jag läste att buddhismen bara är en typ av Hinduism. Är detta sant?

**SVAR:** Nej, det är det inte. Buddhism och hinduism delar många etiska idéer, de använder några gemensamma terminologier som orden *kamma*, *samadhi* och *nirvana*, och de båda härrörde från Indien. Detta har lett till att vissa människor tror att de är samma eller väldigt lika. Men när vi ser bortom de ytliga likheterna ser vi att de två religioner är tydligt olika. Till exempel tror hinduer på en högsta gud men Buddhister gör inte det. En av de centrala lärorna om hinduisk socialfilosofi är idén av kast, vilken Buddhism bestämt avvisar. Rituell rening är en viktig praxis inom Hinduismen men det har ingen plats i buddhismen. I de buddhistiska texterna/skrifterna är Buddha ofta porträtterad som någon som kritiserade vad brahminerna, dvs hinduistiska prästerna, lärde ut, och de var i sin tur väldigt kritiska mot några av hans idéer. Detta skulle inte ha hänt om buddhismen och hinduismen var densamma.

**FRÅGA:** Men kopierade inte Buddha idén om *kamma* från Hinduismen?

**SVAR:** Hinduism lär ut doktrin om *kamma* och även reinkarnation. Men versioner av båda dessa läror skiljer sig mycket från buddhisten version. Exempelvis lär Hinduismen att vårt liv är bestämda av vår kamma/karma. Buddhismen lär att vår kamma/karma endast villkorar oss. Enligt Hinduismen, går en evig själ eller atman från ett liv till det andra medan buddhismen förnekar att det finns en sådan själ, säger snarare att det är en ständigt föränderlig ström av mental energi som är återfödd. Dessa är bara några av de många skillnaderna mellan de två religioner på *kamma* och återfödelse. Men även om buddhistiska och hinduiska läror var identiska så skulle det inte nödvändigtvis innebära att Buddha otänkligt kopierade andras idéer.

Det händer ibland att två personer, helt oberoende av varandra, gör exakt samma upptäckt. Ett bra exempel på detta var upptäckten av evolutionen. År 1858, strax innan han publicerade sin berömda bok "The Origin of Species", fann Charles Darwin att en annan man, Alfred Russell Wallace, hade tänkt tanken på evolution precis som han hade gjort. Darwin och Wallace hade inte kopierat varandras idéer; snarare genom att studera samma fenomen som de hade kommit till samma slutsats om dem. Så även om hinduiska och buddhistiska idéer om kamma och återfödelse var identiska, vilket de inte är, så skulle det inte nödvändigtvis vara ett bevis på kopiering. Sanningen är att de insikterna som utvecklades genom meditation, fick de hinduiska visenter vaga idéer om.

## 2. GRUNDLÄGGANDE BUDDISTKONCEPT

**FRÅGA:** Vilka är Buddhas huvudsakliga läror?

**SVAR:** Samtliga Buddhas läror centreras på de Fyra Ädla Sanningarna precis som fälgen och ekrarna på ett hjulcenter på navet. De kallas "fyra" för att det finns fyra av dem. De kallas "ädla" för att de förstärker en som förstår dem och de kallas "sanningar" för att de motsvarar verkligheter.

**Fråga:** Vad är den första ädla sanningen?

**SVAR:** Den första ädla sanningen är att livet är lidande. Att leva är att lida. Det är omöjligt att leva utan att uppleva någon form av smärta eller nöd. Vi måste uthärda fysiskt lidande som sjukdom, skada, trötthet, ålderdom och så småningom död och vi måste uthärda psykologiskt lidande som ensamhet, frustrationer, rädsla, förlägenhet, besvikelse, ilska, etc.

**FRÅGA:** Är det inte lite pessimistiskt?

**SVAR:** Ordboken definierar pessimism som "vanan att tänka på vad som helst kommer att hända kommer att vara dåligt" eller "tron att ondska är kraftfullare än gott". Buddhism lär inte någon av dessa idéer. Inte heller nekar den att lycka finns. Det säger helt enkelt att leva är att uppleva fysiskt och psykiskt lidande som är ett uttalande så sant och så uppenbart att det inte kan nekas. Buddhismen börjar med en upplevelse, ett obestridligt faktum, en sak som alla vet, som alla har upplevt och är angelägna att undvika. Således börjar buddhismen genom att gå direkt till kärnan i varje enskilda människors oro - lidande - och hur man undviker det.

**FRÅGA:** Vad är den andra ädla sanningen?

**SVAR:** Den andra ädla sanningen är att begäret orsakar allt lidande. När vi tittar på psykologiskt lidande, så är det lätt att se hur det orsakas av begär. När vi vill ha något men kan inte få det, känner vi oss besvikna eller frustrerade. När vi förväntar oss att någon ska leva upp till våra förväntningar och om den inte gör det, känner vi oss ledsna och arga. När vi vill att andra ska tycka om oss och de inte, känner vi oss sårade. Även när vi vill ha något och kan få det, leder det inte ofta till lycka eftersom det inte varar länge nog innan vi känner oss uttråkade med det, förlorar intresset för det och börjar med att önska något annat. Enkelt sagt säger den andra ädla sanningen att få vad du vill garanterar inte lycka. Snarare än att hela tiden kämpa för att få vad du vill, bör du försöka ändra din vilja. Viljan ha berövat oss nöjdhet och lycka.

**FRÅGA:** Men hur leder viljan och begäret till fysiskt lidande?

**SVAR:** En livstid av att vilja ha och längtan efter det här och det där, och speciellt när strävan fortsätter att existera skapas det en kraftfull energi som orsakar individen att blir återfödd. När vi är återfödda har vi en kropp, och som vi tidigare sagt, är kroppen mottaglig för skador och sjukdomar; den kan vara uttömd på jobbet; den åldras och så småningom dör. Sålunda leder begäret till fysiskt lidande för att det får oss att bli återfödd.

**FRÅGA:** Men om vi slutade vilja helt, skulle vi aldrig få någonting eller uppnå någonting.

**SVAR:** Det är sant. Men vad Buddha säger är det att när vår lust (desire), vårt begär, vårt konstanta missnöje med vad vi har och vår ständiga längtan efter mer och mer orsakar oss lidande, då borde vi sluta göra det. Han bad oss att göra en skillnad mellan vad vi behöver och vad vi vill ha och att sträva efter våra behov och ändra på vårt begär. Han lärde oss att våra behov kan uppfyllas men att våra lustar är oändliga - en bottenlös grop. Det finns behov som är väsentligt, grundläggande och det kan vi införskaffa och erhålla och vi bör arbeta för detta. Lustar och önskningar bortom detta borde minskas gradvis. Därav, vad är meningen med livet? För att få mer eller vara nöjd och lycklig?

**FRÅGA:** Du har pratat om återfödelse, men finns det något bevis på att en sådan sak händer?

**SVAR:** Det finns gott om bevis för att en sådan sak händer men vi kommer att titta på närmare på detta mer i detalj senare.

**FRÅGA:** Vad är den tredje ädla sanningen?

**SVAR:** Den tredje ädla sanningen är att lidandet kan övervinnas och lycka uppnås. Detta är kanske den viktigaste av de fyra ädla sanningarna, för i den försäkrade Buddha oss om att sann lycka och tillfredsställelse är möjlig. När vi ger upp värdelösa begär och lär oss att leva varje dag i taget och njuta av den utan att ständigt vilja ha de upplevelser som livet erbjuder oss, att härda ut tålmodigt de problemen vi möter som livet orsakar oss utan rädsla, hat och ilska, då blir vi glada och fria. Då och då kan vi leva helt och fullt ut. Eftersom vi inte längre är besatta med att uppfylla vår egen själviska vilja, finner vi att vi har så mycket tid att hjälpa andra uppfylla deras behov. Detta tillstånd heter Nirvana.

**FRÅGA:** Vad eller var är Nirvana?

**SVAR:** Det är en dimension som överskrider tid och rymd och är sålunda svårt att prata om eller ens att tänka på. Ord och tankar är bara lämpade för att beskriva tidsrymddimension. Men

eftersom Nirvana är bortom tiden finns det ingen rörelse, ingen friktion och så ingen åldrande eller döende. Således är Nirvana evigt. Eftersom det är bortom utrymme, finns det ingen orsak, ingen gräns, inget begrepp "själv" och "inget själv" och därmed är Nirvana oändlig. Buddha försäkrade oss också att Nirvana är en upplevelse av stor lycka. Han sa:

*"Nirvana är den högsta lyckan." Dhp.204*

**FRÅGA:** Men finns det något bevis för att en sådan dimension finns?

**SVAR:** Nej, det finns inte. Men dess existens kan utläsas. Om det finns en dimension där tid och rum gäller, och om det existerar en dylik dimension - den värld vi upplever – så kan vi härleda detta till/eller ev. dra slutsatsen att det också finns en dimension där tid och rum inte existerar – Nirvana. Även om inte kan bevisa att Nirvana finns, har vi Buddhas ord som säger att det finns. Han sa det till oss:

*"Det finns en ofödd, en icke tillbliven, en icke skapad, en icke sammansatt. Om det inte fanns detta ofödda, icke tillblivna, icke skapade, icke sammansatta så funnes ingen flyktväg från det som är fött, tillblivet, skapat eller sammansatt. Men eftersom det finns detta ofödda, icke tillblivna, icke skapade, icke sammansatta finns det en flyktväg från det som är fött, tillblivet, skapat och sammansatt." Ud 80*

Vi kommer att känna till det när vi uppnår det. Fram till den tiden kan vi fortfarande tillämpa de aspekter av Buddhas läror som vi kan verifiera.

**FRÅGA:** Vad är den fjärde ädla sanningen?

**SVAR:** Den fjärde ädla sanningen är vägen som leder till övervinningen av lidande. Denna väg kallas den Ädla Åttafaldiga Vägen (Noble Eightfold Path) och består av rätt förståelse, rätt tanke, rätt tal, rätt handling, rätt uppehälle, rätt ansträngning, rätt uppmärksamhet (mindfulness) och rätt koncentration. Det buddhistiska livet består av att öva och kultivera dessa åtta dygder tills vi blir fullkomliga. Du kommer märka att stegen på den åttafaldiga ädla vägen täcker alla aspekter av livet: intellektuella, etiska, sociala och ekonomiska, och det psykologiska och därmed innehåller allt som en person behöver för att leva ett bra liv och att utveckla andligt.

### 3. BUDDHISMEN OCH IDÉN OM GUD

**FRÅGA:** Tror ni buddhister på en gud?

**SVAR:** Nej, det gör vi inte. Det finns flera skäl till detta. Liksom moderna sociologer och psykologer såg Buddha att många religiösa idéer, och speciellt tanken på en gud, har sitt ursprung i ångest och rädsla. Han säger:

*”Gripna av rädsla går människor till heliga berg, heliga lundar, heliga träd och helgedomar.”  
Dhp.188*

Forntidens människor befann sig i en farlig och fientlig värld. Rädslan för vilda djur, oron att inte kunna hitta tillräckligt med mat, skräcken för skada eller sjukdom och för naturfenomen som åska, blixn och vulkaner var ständigt med dem. När de inte kunde hitta trygghet, skapade de idén om gudar för att få tröst i goda tider, och mod i tider av fara. Än idag observerar vi att människor ofta blir mer religiösa i kristider, och vi kommer att höra dem säga att tron på deras gud eller gudar ger dem den styrka som de behöver för att hantera livet. Ofta förklarar de att de tror på en bestämd gud eftersom de tidigare har bett i tid av nöd och deras bön har blivit besvarad. Allt detta verkar stödja Buddhas lära om att tanken på en gud är ett svar på rädsla och frustration. Buddha lärde oss att försöka förstå våra rädslor, att minska vår lust och våra begär, och att lugnt och modigt acceptera saker vi inte kan förändra. Han ersatte rädsla med rationell förståelse men inte med irrationell tro.

Den andra anledningen till att Buddha inte trodde på en gud är att det inte verkar finnas mycket bevis för att stödja denna idé. Det finns många religioner. Alla hävdar att de ensamt har Guds ord bevarade i sina heliga böcker, att de ensamt förstår Guds natur, att deras gud existerar och att andras gudar och religioner inte gör det. Vissa hävdar att Gud är maskulin, en del säger att hon är feminin och andra att Gud är neutral. Vissa hävdar att Gud är enhetlig och andra att han är en treenighet, med tre olika naturer. De anser alla att det finns gott om bevis för att styrka existensen av den gud som de dyrkar, men ignorerar alla bevis som andra religioner använder till stöd för sina gudar. Det är förvånansvärt att trots att så många religioner använt all sin uppfinningsrikedom över århundraden för att bevisa existensen av en gud, så finns det fortfarande inte några verkliga, konkreta, väsentliga eller obevekliga bevis för ett sådant levande väsen. De är inte ens eniga om hur guden de dyrkar ser ut. Buddhister avger inget omdöme i denna fråga förrän ett verkligt bevis har lagts fram.

Den tredje anledningen till att Buddha inte trodde på en gud är att han kände att tron inte var nödvändig. Vissa hävdar att tron på en gud är nödvändig för att förklara ursprunget på universum. Men vetenskapen har på ett mycket övertygande sätt förklarat hur universum har kommit till

utan att behöva introducera hypotesen om en gud. Vissa hävdar att tron på gud är nödvändig för att ha ett lyckligt och meningsfullt liv. Men här igen kan vi se att det inte är så. Det finns miljoner ateister och fritänkare, för att inte tala om många buddhister, som lever goda, lyckliga och meningsfulla liv utan tro på en gud. Vissa hävdar att tron på Guds kraft är nödvändig eftersom människor är svaga och saknar styrka att hjälpa sig själva. Återigen pekar beviset på det motsatta. Man hör ofta om människor som har övervunnit stora funktionshinder och handikapp, enormt dåliga odds och svårigheter, genom sina egna inre resurser, egna ansträngningar och utan tro på en gud. Vissa hävdar att Gud är nödvändig för att ge frälsning. Men detta argument håller bara om man accepterar det teologiska begreppet frälsning. Buddhister godtar inte ett sådant koncept. Baserat på sin egen erfarenhet såg Buddha att varje människa har förmåga att rena sitt sinne, utveckla oändlig kärlek och medkänsla och rätt förståelse. Han skiftade uppmärksamheten från himlen till hjärtat och uppmuntrade oss att hitta lösningar på våra problem genom självförståelse.

**FRÅGA:** Men om det inte finns några gudar, hur kom universum till?

**SVAR:** Alla religioner har myter och berättelser som försöker besvara denna fråga. I antiken var sådana myter adekvata men i det 21: a århundradet, i en tidsålder av utvecklad fysik, astronomi och geologi, har sådana myter ersatts av vetenskapliga fakta. Vetenskapen har förklarat universums ursprung utan att använda tanken om en gud.

**FRÅGA:** Vad säger Buddha om universums ursprung?

**SVAR:** Det är intressant att Buddhas förklaring av universums ursprung väldigt nära motsvarar den vetenskapliga synen idag. I *Aganna Sutta* beskrev Buddha hur universum förstördes och sedan återutvecklades till sin nuvarande form över en period av otaliga miljoner år. Det första livet bildades på vattenytan och utvecklades, under otaliga miljoner år, från enkla till komplexa organismer. Alla dessa processer var, sade han, utan början eller slut, och drevs av naturliga orsaker.

**FRÅGA:** Du säger att det inte finns några bevis för att en gud finns, men vad ska man tro om underverk?

**SVAR:** Det finns många som tror att mirakel är bevis på existens av någon slags gud. Vi hör vilda påståenden om att ett helande har ägt rum, men vi verkar aldrig få ett oberoende vittnesbörd om detta från ett medicinskt verk eller en läkare. Vi hör andrahandsrapporter om att någon mirakulöst räddats från katastrof, men vi verkar aldrig få redogörelser från ögonvittnen om vad som hänt. Vi hör rykten om att bön botade en sjuk kropp eller förstärkte en förtvinad lem, men vi ser aldrig röntgenbilder eller får kommentarer från läkare eller sjuksköterskor för att bevisa



dess rykten. Vilda påståenden, andrahandsrapporter och hörsägen är inte ersättning för solida bevis, och solida bevis på mirakel är mycket sällsynt.

Dock, det händer ovanliga och oförklarliga saker ibland. Men vår oförmåga att förklara sådana saker bevisar inte förekomsten av gudar. Det visar bara att vår kunskap ännu är ofullständig. Innan utvecklingen av modern medicin och när folk inte visste vad som orsakade sjukdom, trodde de att det var Gud eller gudarna som skickade sjukdomar som ett straff. Nu vet vi vad som orsakar sådana saker, och när vi blir sjuka tar vi medicin. Med tiden, när vår kunskap om världen är mer komplett, kan vi ta reda på vad som orsakar oförklarliga fenomen, precis som vi kan nu förstå vad som orsakar sjukdom.

**FRÅGA:** Men om så många tror på någon form av gud, måste det väl vara sant.

**SVAR:** Inte så. Det var en tid då alla trodde att världen var platt, men de hade alla fel. Antalet personer som tror på en idé är inget mått på sanning. Det enda sättet vi kan få veta om en idé är sann eller inte är genom att titta på fakta och undersöka bevisen.

**FRÅGA:** Vissa säger att bevisen finns överallt. De säger att naturens skönhet och människokroppens komplexitet är bevis på en högre intelligens och en kärleksfull skapare.

**SVAR:** Tyvärr bryts denna idé så snart du tittar på andra sidan av naturen - spetälske bakterier, cancerceller, parasitära maskar, blodsugande insekter och pestråttor. Varför skulle en högre intelligens utforma saker som orsakar så mycket elände och lidande? Och sedan bör vi inte heller tänka på hur många människor som dör eller skadas i jordbävningar, torka, översvämningar och tsunamier. Om det verkligen är en kärleksfull skapare, varför skapar han sådana saker eller låter dem hända?

**FRÅGA:** Så om ni buddhister inte tror på gudar, vad tror ni på?

**SVAR:** Vi tror inte på en gud eftersom vi tror på mänskligheten. Vi tror att varje människa är dyrbar och viktig och att alla har en potential att utvecklas till en Buddha - en perfekt människa. Vi tror att människor kan växa från okunnighet och irrationalitet och se sakerna som de verkligen är. Vi tror att hat, ilska, trots och svartsjuka kan ersättas med kärlek, tålmod, generositet och vänlighet. Vi tror att allt detta ligger inom varje människas förstånd. Detta gäller var och en som gör ansträngningar, blir guidad och får stöd av sina medbuddhister. Hon blir inspirerad av Buddhas eget exempel. Som Buddha säger:

*"Ingen räddar oss utom oss själva. Ingen kan och ingen förmår. Vi måste själva gå den vägen. Men Buddha visar tydligt vägen." Dhp.165*

#### 4. DE FEM LEVNADSREGLERNA/FÖRESKRIFTERNA

**FRÅGA:** Andra religioner härleder sina idéer om rätt och fel från bud av deras gud eller gudar. Ni buddhister tror inte på en gud, så hur vet ni vad som är rätt och fel?

**SVAR:** Eventuella tankar, tal eller handlingar som har sin rot i girighet, hat och illusion och leder oss bort från Nirvana är dåliga; och alla tankar, tal eller handlingar som är förankrade i att ge kärlek och visdom och därigenom hjälpa till att rensa vägen till Nirvana är bra. Att veta vad som är rätt och fel i gudcentrerade religioner, så är det att göra det som du blir tillsagd. I en människocentrerad religion som buddhismen, måste man utveckla en djup självmedvetenhet (self awareness) och självförståelse för att veta vad som är rätt och fel. Etik som är baserad på förståelse är alltid starkare än det som är ett svar på en befallning. Buddhisten avgör vad som är rätt eller fel genom tre saker: avsikten bakom handlingar, effekten som handlingarna kan medföra och hur den effekten kommer att påverka andra. Om avsikten är god (rotad i generositet, kärlek och visdom), om den hjälper mig själv (hjälper mig att ge mer, bli mer kärleksfull och klokare) och hjälper andra (hjälper dem att ge mer, bli mer kärleksfulla och klokare), då är mina gärningar och handlingar hälsosamma, goda och moraliska.

Naturligtvis finns det många variationer av detta. Ibland handlar jag med det bästa av avsikter men det varken gynnar mig själv eller andra. Stundom är mina avsikter långt ifrån god, men min handling hjälper andra ändå. Ibland handlar jag utav goda intentioner och mina handlingar hjälper mig men kanske orsakar lite nöd till andra. I ett sådant fall är mina handlingar blandade - en blandning av bra och inte så bra. När avsikter är dåliga och åtgärden hjälper varken mig själv eller andra, är en sådan åtgärd dålig. Och när min avsikt är bra och mina åtgärder gynnar både mig själv och andra, då är handlingen helt bra.

**FRÅGA:** Så har buddhismen en kod av moral?

**SVAR:** Ja, det har den. De fem levnadsreglerna/föreskrifterna är grunden för buddhistisk moral. Den första levnadsregeln/föreskriften är att undvika att döda eller skada levande varelser, den andra är att inte stjäla, den tredje är att undvika sexuella missförhållanden, den fjärde är att undvika att ljuga, och den femte är att undvika alkohol och andra berusande droger.

**FRÅGA:** Men det är säkert bra att döda ibland för att döda sjukdomsspridande insekter eller någon som kommer att döda dig?

**SVAR:** Det kan vara bra för dig men hur är det med insekten eller den som blir dödad? De vill leva precis som du gör. När du bestämmer dig för att döda en sjukdomsspridande insekt, är din avsikt kanske en blandning av själv angelägenhet (bra) och motviljan (dåligt). Handlingen kommer att

gynna dig själv (bra) men uppenbarligen inte till någon nytta för den varelsen (dålig). Så ibland kan det vara nödvändigt att döda men det är aldrig helt rätt.

**FRÅGA:** Ni buddhister är alltför bekymrade över myror och insekter?

**SVAR:** Buddhister försöker utveckla en medkänsla som är icke-diskriminerande och allomfattande. Vi ser världen som en enhetlig helhet där varje sak och varelse har sin plats och funktion. Innan vi förstör eller rubbar naturens känsliga balans, bör vi vara mycket försiktiga. Där tonvikten har lagts på att utnyttja naturen till fullo, att klämma varje sista droppe ut ur den utan att sätta något tillbaka, att erövra och undertrycka den, så har naturen också gjort uppror. Luften blir förgiftad, floder blir förorenade och djur och växter dödas i den omfattning att de blir utrotningshotade, och bergens sluttningar blir karga och eroderade. Även klimatet förändras. Om människor har visat den minsta tanken och att låta bli att krossa, förstöra och döda, har inte den här hemska situationen uppstått. Vi bör sträva efter att utveckla lite mer respekt för allt liv. Och detta är vad den första levnadsregeln/föreskriften handlar om.

**FRÅGA:** Vad säger buddhismen om abort?

**SVAR:** Enligt Buddha börjar livet på befruktningen eller mycket strax därefter. Att avbryta ett foster skulle likställas att ta ett liv.

**FRÅGA:** Men om en kvinna blir våldtagen eller om hon vet att hennes barn kommer att bli deformerad, skulle det inte vara bättre att stoppa graviditeten?

**SVAR:** Ett barn som är befruktad som resulteras av våldtäkt har rätt att leva och bli älskad som något annat barn. Han eller hon borde inte dödas helt enkelt för att deras biologiska far begått ett brott. Födelsen till ett deformerat eller psykiskt stört barn skulle vara en hemska chock för föräldrarna, men om det är okej att avbryta ett foster så här, varför inte döda barn eller vuxna som är deformerade eller handikappade? Det kan vara situationer där abort var det mest humana alternativet, till exempel för att rädda livet på en mor. Men låt oss vara ärliga, de flesta aborter utförs helt enkelt för att graviditeten är obekvämt, en skam eller föräldrarna vill ha barn senare. För buddhister verkar dessa vara mycket dåliga skäl att förstöra ett liv.

**FRÅGA:** Om någon begått självmord skulle personen bryta den första levnadsregeln/föreskriften?

**SVAR:** När en person mördar en annan kan personen göra det utav rädsla, ilska, raseri, girighet eller några andra negativa känslor. När en person dödar sig själv kan personen göra det av mycket liknande skäl eller på grund av andra negativa känslor som förtvivlan eller frustration. Så medan

mord är resultatet av negativa känslor riktade mot en annan är självmord resultatet av negativa känslor riktade mot sig själv, och det skulle därför jämföras som att bryta levnadsregeln/föreskriften. Men om någon som överväger självmord eller har försökt begå självmord så finns det inget behov av den personen att veta vad de gör är fel. De behöver vårt stöd och vår förståelse. Vi måste hjälpa dem att förstå att döda sig själv är att föreviga problemet, underkastas till det, men inte lösa det (på grund av återfödelse – se nedan).

**FRÅGA:** Berätta för mig om den andra levnadsregeln/föreskriften.

**SVAR:** När vi följer denna föreskrift åtar vi oss att inte ta någonting som inte tillhör oss. Den andra levnadsregeln/föreskriften handlar om att hindra vår girighet och respektera andras egendom.

**FRÅGA:** Den tredje levnadsregeln/föreskriften säger att vi borde undvika sexuella missförhållanden. Vad är sexuella missförhållanden?

**SVAR:** Om vi använder fula knep, emotionell utpressning eller tvång att tvinga någon till att ha sex med oss, då kan man säga att det är sexuellt missförhållande. Äktenskapsbrott är också en form av sexuella missförhållanden, för när vi gifter oss lovar vi vår make att vara lojala mot dem. När vi begår äktenskapsbrott bryter vi det löftet och förråder vårt partners förtroende. Sex ska vara ett uttryck för kärlek och intimitet mellan två människor, och när det är verkligen så, bidrar det till vårt mentala och emotionella välbefinnande.

**FRÅGA:** Är sex före äktenskap en typ av sexuellt missförhållande?

**SVAR:** Inte om det finns kärlek och ömsesidig överenskommelse mellan de två personerna. Dock bör det aldrig glömmas att sexets biologiska funktion är reproduktion och om en ogift kvinna blir gravid kan det orsaka ett stort problem. Många mogna och omtänksamma människor tror att det är mycket bättre att inte ha sex tills efter äktenskapet.

**FRÅGA:** Vad säger buddhismen om födelsekontroll?

**SVAR:** Vissa religioner lär att ha sex av någon annan anledning än fortplantning är omoralisk och därför anser de att alla former av preventivmedel är fel. Buddhismen erkänner att sex har flera syften - fortplantning, rekreation, som ett uttryck av kärlek och tillgivenhet mellan två personer, etc. Om så är fallet, anses det att alla former av preventivmedel förutom abort är acceptabla. Faktum är att buddhismen skulle säga det att i en värld där befolkningsexplosion har blivit ett stort problem, är p-piller en riktig välsignelse.

**FRÅGA:** Men hur är det med den fjärde levnadsregeln/föreskriften? Är det möjligt att leva utan att ljuga?

**SVAR:** Om det verkligen är omöjligt att klara sig i ett samhälle eller göra affärer utan att ljuga, bör ett sådant chockerande och korrupt förhållande/tillstånd ändras. Den buddhisten är någon som bestämmer sig för att göra något praktiskt om problemet genom att försöka vara mer sanningsenlig och ärlig.

**FRÅGA:** Om du satt i parken och en skräckslagen man sprang förbi dig och några minuter senare sprang en annan man som bar en kniv upp till dig och frågade om du hade sett vilken väg den första mannen hade gått, skulle du berätta sanningen för honom eller vill du ljuga för honom?

**SVAR:** Om jag hade goda skäl att misstänka att den andra mannen skulle allvarligt skada den första mannen, skulle jag som en intelligent och omtänksam buddhist inte tveka att ljuga. Vi sade innan det att en av de faktorerna som avgör om en handling är god eller dålig är avsikten. Avsikten att rädda ett liv är många gånger mer positiv än att säga en lögn, vilket skulle vara negativt under sådana förhållanden som dessa. Om att ljuga, dricka eller ens stjäla skulle betyda att jag räddar ett liv så borde jag göra det. Jag kan alltid göra gott för att bryta denna levnadsregel/föreskriften men jag kan aldrig få tillbaka ett liv när det är borta. Dock, som sagt tidigare, ta inte detta som en *handlingsfrihet* för att bryta levnadsregeln/föreskriften för läglighetens skull. Levnadsregeln/föreskriften bör utövas med stor omsorg och överträdas endast i extrema fall.

**FRÅGA:** Den femte föreskriften säger att vi inte borde dricka alkohol eller ta narkotika. Varför inte?

**SVAR:** Människor brukar inte dricka för smakens skull. När de dricker ensamt är det för att söka frigörelse från spänning och när de dricker i socialt sammanhang är det vanligtvis för att anpassa sig. Även om det är en liten mängd alkohol kan det snedvrída medvetandet och påverka självmedvetenhet. Taget i stora mängder kan dess effekt vara förödande. Buddhister säger att när du bryter den femte levnadsregeln/föreskriften kan du bryta alla andra levnadsreglerna/föreskrifter.

**FRÅGA:** Men att dricka bara en liten mängd skulle inte verkligen bryta levnadsregeln/föreskriften, skulle det? Det är bara en liten sak.

**SVAR:** Ja, det är bara en liten sak och om du inte kan avhålla dig för ens en liten sak, så är inte dina engagemang och övertygelse särskilt starka, eller hur?

**FRÅGA:** Skulle rökning vara mot den femte levnadsregeln/föreskriften?

**SVAR:** Rökning har visserligen en negativ inverkan på kroppen, men dess effekt på sinne är väldigt liten. Man kan röka och vara alert, uppmärksam och självbehärskad/återhållsam. Så medan rökning kan vara onyttig, är det ingenting som går mot den levnadsregeln/föreskriften.

**FRÅGA:** De fem levnadsreglerna/föreskrifterna är negativa. De berättar vad du inte ska göra. De talar inte om vad du ska göra.

**SVAR:** De fem levnadsreglerna/föreskrifterna utgör grunden till buddhistisk moral. De är inte allt. Vi börjar med att erkänna vårt negativa beteende och strävar sedan till att stoppa det. Det är vad de fem levnadsreglerna/föreskrifterna är till för. När vi har slutat göra fel, då börja vi försöka göra gott. Ta till exempel den fjärde levnadsregeln/föreskriften. Buddha sade att vi bör börja med att avstå från att ljuga. Därefter borde vi tala sanningen, tala försiktigt, artigt och vid rätt tidpunkt.

*"Att inte ge falskt tal är han en talare av sanning, pålitlig, trovärdig, tillförlitlig; han lurar inte världen. Att inte ge ondskefullt/illvilligt tal upprepar han inte det han har hört här, inte heller upprepar här vad han har hört där för att orsaka motsättning mellan människor. Han försonar dem som är delade och bringar dem som redan är vänner ännu närmare varandra. Harmoni är hans glädje, harmoni är hans fröjd, harmoni är hans kärlek; det är motivet i hans tal. Att inte ge hårda tal är hans tal oskyldigt, behagligt för örat, förenligt, går till hjärtat, belevad, gillades av de flesta. Han ger inte sladder, han talar vid rätt tidpunkt, vad som är korrekt, till den punkten, om Dhamma (läror om Buddha - teachings of the Buddha) och om disciplin. Han talar ord värda att vara uppskattade, lämpliga, rimliga, väldefinierade och till punkten." M.I, 179*

## 5. ÅTERFÖDELSE

**FRÅGA:** Var kommer vi människor ifrån och vart ska vi till?

**SVAR:** Det finns tre möjliga svar på denna fråga. De som tror på en gud eller gudar hävdar vanligen att innan människor skapas finns de inte. De blir till genom en guds vilja. De lever sina liv och sedan, enligt vad de tror eller gör under sina liv, går de antingen till eviga himlen eller eviga helvete. Det finns andra, humanister och forskare, som hävdar att individen blir till på grund av naturliga orsaker, lever och sedan upphör att existera vid döden. Buddhism godtar inte någon av dessa förklaringar. Det första svaret ger upphov till många etiska problem. Om en god gud verkligen skapar var och en av oss, är det svårt att förklara varför det är så många människor som är födda med de mest fruktansvärda deformiteter eller varför det är så många missfall av barn strax före födseln eller är dödfödda. Ett annat problem med den teologiska förklaringen är att det verkar vara mycket orättvist att en person skulle lida evig smärta i helvetet för vad de gjorde på bara 60- eller 70-års på jorden. 60- eller 70-års av icke-övertygelse eller omoraliskt liv verkar inte förtjäna evig tortyr. På samma sätt verkar 60- eller 70-års "dygdigt" levnadssätt vara ett mycket litet utlägg för evig lycka i himlen. Det andra svaret är bättre än det första och har mer vetenskapligt bevis för att stödja det men lämnar fortfarande viktiga frågor obesvarade. Hur kan ett fenomen som är så otroligt komplicerat som mänskligt medvetandet utvecklas från det enkla sammanträffande mellan en spermie och ett ägg, och det på bara nio månader? Nu är parapsykologin en erkänd gren av vetenskapen, fenomen som telepati är allt svårare att passa in i vårt materialistiska tänkande.

Buddhismen erbjuder den mest tillfredsställande förklaringen till varifrån människan kommer och vart hon är på väg. När vi dör så återförs sinnet, med alla tendenserna, preferenserna, förmågorna och egenskaperna vilka har utvecklats och formats i detta liv, till nästkommande liv.

Således växer individen, är återfödd och utvecklar en personlighet betingat både av de mentala egenskaperna som har överförts från det senaste livet och den nya miljön. Personligheten kommer att förändras och modifieras av medvetna ansträngningar och betingelsefaktorer som utbildning, påverkan av föräldrar och samhälle, och återigen vid döden återupprättar sig i ett nytt befruktat ägg. Denna process, att dö och bli återfödd, kommer att fortsätta fram till dess att förhållanden som begär och ignorans som orsakar den äntligen upphör. När det gör det, istället för att bli återfödd, uppfattar sinnet (the mind) ett tillstånd som heter Nirvana och detta är det yttersta målet för buddhismen och livets syfte.

**FRÅGA:** Hur går sinnet från en kropp över till en annan?

**SVAR:** Tänk på det som radiovågor. Radiovågorna, som inte består av ord och musik utan energi som flyttas och överförs genom rymden vid olika frekvenser, lockas till och tas upp av mottagaren

och varifrån den befinner sig sänder den ut iform av ord och musik. Det är lika med sinnet. Vid döden, rör sig mentala energi sig genom rymden, lockas till och plockas upp av det befruktade ägget. Medan embryot växer, centrerar den mentala energin sig i hjärnan och därifrån utsänds det själv senare som den nya personligheten.

**FRÅGA:** Är det inte själen eller "jaget" som går från en kropp till en annan när någon är återfödd?

**SVAR:** Inte enligt Buddha. Han lärde faktiskt att tron på en evig själ eller *jag själv* är en illusion skapad av egot och som stärker egot ytterligare. När vi ser att det inte finns någon evig *själv*, så försvinner egoism, narcissism, inbilskhet och självcentrering. Individerna är inte en fast sten men en flytande ström.

**FRÅGA:** Det låter som en motsägelse. Om det inte finns något *själv* så finns det heller inte någon identitet, och om det inte finns någon identitet, hur kan du säga att vi blir återfödda?

**SVAR:** Det är som ett fotbollslag som har varit aktivt i 95 år. Under den tiden har hundratals spelare gått med i laget, spelat med det i fem eller tio år, lämnat och ersatts av andra spelare. Även om inte någon av de ursprungliga spelarna fortfarande är kvar i laget eller ens lever, är det fortfarande gällande att säga att "laget" existerar. Dess identitet är igenkännbar trots den ständiga förändringen. Spelarna är hårda, fasta enheter men vad består lagets identitet av? Dess namn, minnen av dess tidigare prestationer, de känslor som spelarna och supporterna har gentemot dem, dess esprit de corps, etc. Det är samma sak med individer. Trots det faktum att både kropp och själ ständigt förändras är det fortfarande hållbart att säga att den som är återfödd är en fortsättning av den person som dog - inte för att något oförändrat *själv* har gått från en till en annan men för att identiteten kvarstår i minnen, dispositioner, mentala vanor och psykiska tendenser.

**FRÅGA:** Okej då, om vi alla levde tidigare, varför kan vi inte komma ihåg vårt tidigare liv?

**SVAR:** Vissa människor kan det, åtminstone under sin tidiga barndom. Men det är sant att de flesta människor inte kan det. Det kan finnas flera skäl till detta. Det kan kanske bero på att alla eller de flesta minnen raderas före födseln efter de nio månaderna i livmodern; kanske på grund av chocken av all ny sensorisk inmatning vid födseln, eller nästan fullständig sensorisk förlust efter nio månader, att alla tidigare minnen suddas ut.

**FRÅGA:** Blir man alltid återfödd som en människa?



**SVAR:** Nej, det finns flera sfärer där man kan återfödas. Vissa människor blir återfödda i himlen, vissa i helvetet, vissa blir återfödda som hungriga andar/spökar och så vidare. Himlen är inte så mycket en plats som ett existensstillstånd där man har en subtil kropp och där sinnet upplever huvudsakligen nöje. Liksom alla betingandestillstånd, är himlen impermanent/föränderlig och när en livspännvidd är klar kan man bli återfödd igen som en människa. Helvetet är heller inte en plats, utan ett existensstillstånd där man har en subtil kropp och där sinnet upplever främst ångest och nöd. Att återfödas som ett hungrigt spöke är igen ett tillstånd där kroppen är subtil och där sinnet ständigt plågas av längtan och missnöje. Så, upplever himmelska varelser huvudsakligen välbefinnande, medan helvetesvarelser och hungriga andar/spöke upplever främst smärta, och människan upplever vanligtvis en blandning av båda. Den huvudskillnaden mellan det mänskliga riket och andra sfärer är kroppstypen och upplevelsekaraktären.

**FRÅGA:** Vad bestämmer var en person kommer att bli återfödd?

**SVAR:** Den viktigaste faktorn, men inte den enda som påverkar var vi ska bli återfödda och vilken typ av liv vi ska ha är *kamma*. Ordet *kamma* betyder "handling" och hänvisar till vår avsiktliga mentala, verbala och kroppsliga handlingar. Med andra ord, vad vi är idag är betingat av hur vi har tänkt och agerat i det förflutna. På samma sätt, hur vi tänker och agerar nu kommer att påverka hur vi kommer att vara i framtiden. Den milda, kärleksfulla typ av person tenderar att bli återfödd i ett himmelrike eller som en människa som åtnjuter en övervägande av trevliga upplevelser. Den oroliga, upprörda eller extremt grymma typ av person tenderar att bli återfödd i ett helvete eller som en människa som lider av obehagliga upplevelser. Personen som utvecklar obsessivt begär, orimliga längtan och brinnande ambitioner som aldrig kan tillfredsställas tenderar att återfödas som ett hungrigt spöke eller som en människa som blir frustrerad av längtan och viljan. Mentala vanor som utvecklas starkt i under dessa omständigheter kommer helt enkelt att fortsättas i nästa liv. De flesta människor återföds dock som människor.

**FRÅGA:** Du nämnde om helvetesvarelser. Säg inte att buddhister faktiskt tror på helvetet!

**SVAR:** Om du syftar på helvetet som en plats där en arg gud slänger ner dem som inte tror på honom så att han kan straffa dem för evigt, då är svaret nej. En buddhist skulle säga att en sådan idé bara kan vara en produkt av ett sjukt och hämndlystet sinne. *Niraya* och *Apaya*, de buddhistiska termerna som vanligtvis översätts som helvete betyder egentligen "nedgång" och "förlust." Exceptionellt grymma eller själviska människor skapar för sig ett mentalt tillstånd, och alltså en upplevelse, som är övervägande negativt. Buddha sade: "Dåren säger att helvetet är under havet. Men jag säger att helvetet är ett namn för smärtsam känsla" (S.IV, 206). Jag kommer att ge dig ett exempel. En paranoid person ser fara, intriger och svik överallt, även om det inte finns någon sådan. Det är hans tankar som gör honom ständigt misstänksam, rädd och orolig. Ingen har dömt och sedan fördömt honom till en negativ existens. Han skapar det för sig

själv. Vidare, sådana människor har alltid möjlighet att höja sig ur sin negativa inställning och därmed enligt buddhismen är helvetet inte evigt. Vi har alltid en annan chans.

**FRÅGA:** Så vi är inte förutbestämda av vår *kamma*? Kan vi därmed ändra på den?

**SVAR:** Naturligtvis kan vi det. Det är hela buddhismens syfte! Vi kan utöva rätt ansträngning (right effort) som är ett av de *Ädla Åttafaldiga Stegen* (Eightfold Noble Path). Rätt ansträngning handlar om vår uppriktighet, den nivån av energi vi använder och styrka av vår vana för att utöva.

Men det är sant att vissa människor går helt enkelt igenom livet under påverkan av sina tidigare vanor utan att försöka anstränga sig och förändra dessa (dvs vanorna) och blir därför offer för deras (dvs vanornas) obehagliga resultat. Sådana människor kommer fortsätta att lida om de inte ändrar sina negativa vanor. Ju längre de negativa vanorna kvarstår, desto svårare kommer de att ändra dem. Buddhister förstår detta och utnyttjar varje möjlighet att bryta sig mentalt de vanorna som framkallar obehagliga resultat och att utveckla dem som ger trevliga resultat. Meditation är en av de metoder som används för att modifiera vanemönster i sinnet, som t.ex. talar eller avstår från att tala och att agera eller avstå från att agera i ett visst sätt. Hela den buddhistiska läran handlar om att kultivera ett liv med för att rena och frigöra sinnet. Om till exempel tålmodighet och vänlighet var en uttalad del av din karaktär i ditt senaste liv, skulle sådana tendenser återuppträffa i det nuvarande livet. Om de dygderna uppmuntras och vidareutvecklas i nuvarande liv kommer de att återkomma starkare och mer uttalad i det framtida livet. Detta är baserat på det enkla och observerbara faktum att långa etablerade vanor tenderar att vara svåra att bryta.

När du är tålmodig och vänlig, så tenderar det att hända att du inte lätt rufsas av andra; du har ingen vrede, människor gillar dig och din livserfarenhet tenderar att vara lyckligare. Ta ett annat exempel. Låt oss säga att du kom in i livet med tendensen att vara tålmodig och snäll på grund av dina mentala vanor från det förflutna livet. Men i det nuvarande livet försummar du att förstärka och utveckla sådana tendenser, då skulle de gradvis försvagas och dö ut och kanske försvinna helt i det framtida livet. Tålmod och vänlighet är svaga i det här fallet, då kan det finnas en möjlighet att antingen i detta liv eller i nästa liv att ett kort och temperamentsfullt humör, ilska och grymhet kan växa och utvecklas för att föra med sig alla de obehagliga erfarenheterna som sådana attityder skapar.

Vi tar ett sista exempel. Låt oss säga att det på grund av dina mentala vanor i det förra livet, kom du in i nuvarande livet med tendensen att vara korthärdad och arg och du inser att sådana vanor bara orsakar obehag. Om du bara kan försvaga sådana tendenser, skulle de återuppträffa i nästa liv där, med lite mer ansträngning, så kunde de elimineras helt och du kan vara fri från deras obehagliga effekter.

**FRÅGA:** Är det möjligt att komma i kontakt med folk som du har känt i detta liv i nästa liv?

**SVAR:** Ja, det är möjligt. En gång berättade en gammal herre och hans fru som hade varit gifta i många år och som älskade varandra djupt för Buddha att de hade varit förbundna med varandra i det här livet så ville de också göra det i nästa liv. Buddha sade att om deras samhörighet med varandra var stark och om de hade en samma nivå av tro, dygd, generositet och förståelse, så skulle detta kunna hända. När två personer träffas och har en omedelbar affinitet med varandra som utvecklas till en varaktig och djup vänskap eller kärlek, skulle en buddhist säga att det är ganska möjligt att de hade en koppling i det tidigare liv. Detta är ännu en mycket positiv aspekt av återfödelse - att bindingarna mellan människor kan uthärda bortom döden.

**FRÅGA:** Du har pratat mycket om återfödelse men finns det något bevis på att vi återföds när vi dör?

**SVAR:** Det finns inte bara vetenskapliga bevis för att stödja den buddhistiska tron på återfödelse; det är också det enda "liv-efter-detta" (after-life) teorin som har några bevis för att stödja den. Det finns inte ett enda bevis för att bevisa att himmeln faktiskt finns och det saknas bevis på tillintetgörande vid döden. Men under de senaste 30 åren, har parapsykologer studerat rapporter om att vissa människor har levande minnen från sina tidigare liv. Till exempel, i England, sa en femårig tjej att hon kunde komma ihåg sina "andra mamma och pappa" och hon pratade livligt om händelserna som lät som om det hade hänt i en annan persons liv. Parapsykologer ringde och ställde hundratals frågor som flickan gav svar på. Hon berättade om att bo i en särskild by i vad som tycktes vara Spanien, hon gav namnet på byn, namnet på den gatan hon bodde i, hennes grannars namn och detaljer om hennes vardagsliv där. Hon talade också om hur hon hade blivit påkörd av en bil och dog av skadorna två dagar senare. När dessa detaljer kontrollerades visade de sig vara riktiga. Det fanns en by i Spanien med namnet som flickan hade angett. Det var ett hus av den typen som hon hade beskrivit och gatan som hon hade namngivit. Vad mer är att det fanns en 23-årig kvinna som bodde i huset som hade blivit dödad i en bilolycka fem år innan. Hur är det möjligt nu för en femårig tjej som bor i England och som aldrig varit i Spanien att känna till alla dessa detaljer? Och naturligtvis är detta inte det enda fallet av denna typ. Professor Ian Stevenson vid University of Virginia Department of Psychology har beskrivit dussintals fall av denna typ i hans böcker. Han är en ackrediterad forskare vars 25-åriga studie av människor som kom ihåg tidigare liv är starka bevis för den buddhistiska läran av återfödelse. \*

\* Se tjugo ärenden som föreslår reinkarnation och fall av reinkarnationstyp, University Press av Virginia, Charlottesville, 1975.

**FRÅGA:** Vissa människor kan säga att den förmodade förmågan att komma ihåg från tidigare liv är djävulens arbete.

**SVAR:** Du kan helt enkelt inte avfärda allt som inte passar in i din tro att vara djävulens arbete. När kalla hårda fakta produceras för att stödja en idé, måste du använda rationella och logiska argument om du vill motverka dem - inte irrationellt och vidskepliga prat om djävlar.

**FRÅGA:** Du skulle kunna säga att allt prat om återfödelse är lite vidskepligt också?

**SVAR:** Ordboken definierar vidskepelse som "en tro som inte är baserad på resonemang eller fakta, men på en förening av idéer, som i magi." Om du kan visa mig en noggrann studie om existensen av djävular skrivna av en vetenskapsman kommer jag känna vid den tron i djävular att den inte är vantro/vidskepelse. Men jag har aldrig hört talas om någon undersökning av djävlar. Forskare skulle helt enkelt inte bry sig om att studera sådana saker, så jag säger att det inte finns några bevis för djävularnas existens. Men som vi just har sett finns det bevis som verkar föreslå att återfödelse äger rum. Om tron på återfödelse bygger på minst en del fakta, kan det inte vara en övertro.

**FRÅGA:** Har det funnits vetenskapsmän som tror på återfödelse?

**SVAR:** Ja. Thomas Huxley, som var ansvarig för att ha infört vetenskap in i det brittiska skolsystemet under 1800-talet. Han var den första forskaren som försvarade Darwins teorier och han trodde att reinkarnation var en mycket trovärdig idé. I hans berömda bok, *Evolution och Etik* och andra uppsatser, säger han:

*"I doktrinen om transmigration, oavsett dess ursprung, hittade Brahmanical och Buddhistiska spekulationer, redo att räcka, sättet att bygga en trovärdig hävdande/rättfärdigande av reglering av kosmos sätt till människan ... Men försvaret till detta berättigande är inte mindre trovärdigt än andra; och ingen, förutom väldigt förhastade tänkare, kommer att avvisa det på grund av det inneboende absurditet. Liksom läran om evolutionen har också den om transmigration sina rötter i verkligheten; den kan därför hävda att i analogi därmed erhålla motsvarande stöd."*

Professor Gustaf Strömberg, den berömda svenska astronomen, fysiker och vän av Einstein fann också idén om återfödelse tilltalande.

*"Åsikter skiljer sig åt om mänskliga själar kan reinkarneras på jorden eller inte. År 1936 undersöktes ett mycket intressant fall som rapporterades av myndigheterna i Indien. En flicka (Shanti Devi från Delhi) kunde noggrant beskriva hennes tidigare liv (vid Muttra, femhundra mil*

*från Delhi) som slutade ungefär ett år före hennes "andra födelse". Hon gav namnet på hennes man och barn och beskrev hennes hem och sitt livs historia. Utredningskommissionen förde henne till hennes tidigare släktingar som verifierade alla hennes uttalanden. Bland indier anses reinkarnationer vara vanliga; den häpnadsväckande saken för dem i det här fallet var det stora antalet fakta som flickan kom ihåg. Detta och liknande fall kan betraktas som ytterligare bevis för teorin om oförstörbarhet av minnet."*

Professor Julian Huxley, den framstående brittiska forskaren som var generaldirektör för UNESCO, trodde att återfödelsen var ganska i harmoni med vetenskapligt tänkande.

*"Det finns ingenting som talar emot att en överlevande andlig varelse ger sig iväg i dödsögonblicket som ett bestämt trådlöst meddelande utsändas av en sändningsapparat som arbetar på ett visst sätt. Men det måste komma ihåg att det trådlösa meddelandet bara blir ett meddelande igen när det kommer in kontakt med en ny materialstruktur – mottagaren. Det skulle aldrig tänka eller känna sig såvida inte det "förokroppsligar" på något sätt. Våra personligheter är så förankrade i kroppen att det verkligen är omöjligt att tänka på överlevnad som skulle vara personlig i verkligt förnuft utan någon form av kropp ... Jag kan tänka mig på något som ger ifrån sig (utstråla) som skulle ha samma relation till män och kvinnor som ett trådlöst meddelande till sändningsapparaten; men i så fall skulle "de döda", så långt man kan se, vara annat än störningar av olika mönster som vandrar genom universum tills ... de ... kommer tillbaka till medvetenhetens aktualitet genom att ta kontakt med någonting som kunde arbeta som en mottagande apparat för sinnet."*

Även mycket praktiska och jordnära människor som den amerikanska industrialisten Henry Ford fann idén av återfödelsen acceptabel. Ford var lockad till idén eftersom den ger en ny chans att utveckla sig själv. Henry Ford sa:

*"Jag antog reinkarnationsteorin när jag var tjugosex ... Religion erbjöd ingenting till saken ... Även arbete kunde inte ge mig fullständig tillfredsställelse. Arbetet är meningslöst om vi inte kan utnyttja den erfarenhet vi samlar in ett liv till nästa. När jag upptäckte reinkarnation, var det som om jag hade hittat en universell plan. Jag insåg att det fanns en chans att utarbeta mina idéer. Tiden var inte längre begränsad. Jag var inte en slav under klocka ... Genialitet är frukten av erfarenhet. Några tycks tro att det är en gåva eller talang, men det är frukten av lång erfarenhet i många liv. Vissa är äldre själar än andra, och så vet de mer ... Upptäckten av reinkarnation ger mig lugn och ro i sinnet... Om du bevarar en anteckning av denna konversation, skriv det så att du sätter människors sinne till ro. Jag skulle vilja kommunicera med andra om det lugnet som den långlivsutsikten ger oss."*

Så den buddhistiska läran om återfödelse har en viss vetenskaplig grund, den är logiskt konsekvent och den går en lång väg att svara på några viktiga frågor om människoöde. Men den är också mycket tröstande. Enligt Buddha, om du misslyckas med att uppnå Nirvana i detta liv får du möjlighet att försöka igen nästa gång. Om du har gjort misstag i detta liv, kommer du att kunna rätta till dig själv i nästa liv. Du kommer verkligen kunna lära dig av dina misstag. Saker som du inte kunde göra eller uppnå i detta liv kan väl bli möjligt i nästa liv. Vilken underbar läran!

**FRÅGA:** Mycket av vad du har sagt hittills är väldigt intellektuellt tillfredsställande men jag måste erkänna att jag fortfarande är lite skeptisk till återfödelsen.

**SVAR:** Det är okej. Buddhismen är inte den typ av religion som du måste skriva upp dig för och förplikta dig att tro på allt den lär ut. Vad är meningen med att tvinga dig själv att tro på saker som du bara inte kan tro på? Du kan fortfarande anamma de saker som du finner bra, acceptera de idéer som du förstår och dra nytta av dem, utan att tro på återfödelse. Vem vet? Med tiden kommer du att se sanningen om återfödelse.

## 6. MEDITATION

**FRÅGA:** Vad är meditation?

**SVAR:** Meditation är ett medvetet försök att förändra hur sinnet fungerar. Ordet meditation på språket Pali (det språk som Buddha talade i sin tid) betyder "att växa" eller "att utvecklas".

**FRÅGA:** Är meditation viktig?

**SVAR:** Ja, det är den. Oavsett hur bra vi kanske önskar att vara, om vi inte kan ändra de begär/tankemönster som gör att vi agerar som vi gör, så kommer förändringen bli svårt. Till exempel, om en person inser att han är otålig mot sin fru och han lovar sig själv: "Hädanefter kommer jag inte vara så otålig". Men en timme senare skriker han mot sin fru. Det är för att han helt enkelt inte har självmedvetenhet om sig själv och så visade han otålighet utan att han visste om det. Meditation hjälper till att utveckla självmedvetenhet och energi som behövs för att omvandla ingrodda mentala vanemönster.

**FRÅGA:** Jag har hört att meditation kan vara farlig. Är detta sant?

**SVAR:** För att leva behöver vi salt. Men om du skulle äta ett kilo salt skulle det troligen döda dig. För att fungera i den moderna världen behöver du en bil men om du inte följer trafikregler eller om du kör medan du är full, skulle en bil bli en farlig maskin. Meditation kan förbättra vår mentala hälsa och välbefinnande, men om du utövar den på fel sätt kan det orsaka problem. Vissa människor har problem som depression, irrationell rädsla eller schizofreni; de tycker att meditation är ett omedelbart botemedel mot deras problem, och så börjar de meditera och det kan ibland försämra deras problem. Om du har ett sådant problem, bör du söka professionell hjälp och först efter detta kan du uppta meditationen. Andra människor utövar detta till det extrema. De utövar meditation, och istället för att gå gradvis, steg för steg, mediterar de med överdriven energi eller i långa perioder och snart blir de utmattade. Men mest problem med meditation orsakas kanske av "kangaroo meditation". Vissa människor går till en lärare och utövar dennes meditationsteknik ett tag. Sedan läser de något i en bok och provar den tekniken från boken. En vecka senare besöker en berömd meditationslärare deras stad och så beslutar de att införliva några av hans idéer i sin utövning och så dröjer det inte länge till förrän de blir hopplöst förvirrade. Hoppa som en känguru från en lärare till en annan eller från en meditationsteknik till en annan är ett misstag. Men om du inte har några allvarliga psykiska problem och du tar upp meditation och utövar det så är det en av de mest förnuftiga sakerna du kan göra för dig själv.

**FRÅGA:** Hur många typer av meditation finns det?

**SVAR:** Buddha lärde ut många olika typer av meditation, var och en är avsedd för övervinning av ett visst problem eller att utveckla ett visst psykologiskt tillstånd. Men de två vanligaste och användbara typer av meditation är *mindfulness (anapana sati)* meditation genom in- och utandning, och *loving kindness* meditation (*metta bhavana*).

**FRÅGA:** Om jag ville utöva *mindfulness* meditation genom in- och utandning, hur skulle jag göra det?

**SVAR:** Du skulle följa dessa enkla steg; de fyra P:na - platsen, hållning (posture), övning (practice) och problem. Först hittar du en lämplig plats, kanske ett rum som inte är för bullrigt och där det är osannolikt att du störs. Sedan sitter du i en bekväm hållning. Ett bra sätt att sitta är med dina ben vikta, en kudde under ditt säte, din rygg rakt, dina händer nästlade i knäet och ögonen stängda. Alternativt kan du sitta på en stol så länge du håller ryggen rak. Därefter kommer övningen. När du sitter tyst med dina ögon stängda, fokuserar du din uppmärksamhet på in- och utandningens rörelse. Detta kan göras genom att räkna andningen eller observera bukens andningsrörelse. När detta är klart kommer vissa problem och svårigheter att uppstå. Du kan uppleva irriterande klåda på kroppen eller obehag i knäna. Om detta händer, försök att hålla kroppen avslappnad utan att röra på dig och fortsatt fokusera på andetagerna. Du kommer förmodligen att ha många störande tankar som kommer in i ditt sinne och distraherar din uppmärksamhet från andningen. Det enda sättet du kan göra är att tålmodigt hålla försiktigt tillbaka din uppmärksamhet på andningen. Om du fortsätter göra detta, kommer så småningom tankarna att försvagas, din koncentration blir starkare och du kommer att ha stunder av djup mental lugn och inre fred.

**FRÅGA:** Hur lång tid ska jag meditera?

**SVAR:** Det är bra att göra meditation i 15 minuter varje dag i en vecka och sedan förlänga tiden med 5 minuter varje vecka tills du mediterar i 45 minuter. Efter några veckor med regelbunden daglig meditation börjar du märka att din koncentration blir bättre.

**FRÅGA:** Vad sägs om *loving kindness* meditation? Hur utövas det?

**SVAR:** När du är bekant med *mindfulness* meditation genom in- och utandning och övar det regelbundet kan du börja utöva *loving kindness* meditation. Det borde ske två eller tre gånger varje vecka efter det du har gjort *mindfulness* meditation. Först vänder du din uppmärksamhet åt dig själv och säg till dig själv ord som "Må jag vara bra och lycklig. Må jag vara fredlig och lugn. Må jag skyddas mot faror. Må mitt sinne vara fritt från hat. Må mitt hjärta fyllas av kärlek. Må jag



vara bra och glad." Sedan i ordningen tänker och önskar du var och en av de människor du älskar, en neutral person som du varken gillar eller ogillar, och till sist en ogillad person.

**FRÅGA:** Vad är fördelen med att utöva denna typ av meditation?

**SVAR:** Om du utövar *loving kindness* meditation regelbundet och med rätt inställning, kan du märka mycket positiva förändringar som sker inom dig själv. Du kommer att finna att du kan vara mer accepterande och förlåtande mot dig själv. Du kommer att finna att de känslorna du har mot dina nära och kära ökar. Du kommer att upptäcka att du blir vänner med de människor du annars visar en likgiltighet eller som du inte bryr dig om. Du kommer att finna den illviljan eller förbittringen du har mot vissa människor kommer att minska och så småningom upplöses. Ibland om du känner till någon som är sjuk, olycklig eller stöter på svårigheter, kan du inkludera dem i din meditation och ofta kommer du att finna att deras situation förbättras.

**FRÅGA:** Hur är det möjligt?

**SVAR:** Sinnet, när det är korrekt utvecklat, är ett mycket kraftfullt instrument. Om vi kan lära oss att fokusera vår mentala energi och projicera den mot andra, kan det ha en effekt på dem. Du kan ha haft en erfarenhet som denna. Kanske är du i ett trångt rum och du får denna känsla av att någon tittar på dig. Du vänder runt och, riktigt nog, någon stirrar på dig. Vad som hänt är det att du har plockat upp den andras mentala energi. *Loving kindness* meditation är som detta. Vi projekterar positiv mental energi gentemot andra och det kan successivt omvandla dem.

**FRÅGA:** Finns det några andra typer av meditation?

**SVAR:** Ja. Den sista och kanske viktigaste typen av meditation kallas vipassana. Detta ord betyder "att se i" eller "att se djupt" och brukar översättas som insiktsmeditation.

**FRÅGA:** Förklara vad insiktsmeditation är.

**SVAR:** Under insiktsmeditation försöker en person bara vara medveten om allt som händer dem utan att tänka på det eller reagera på det.

**FRÅGA:** Vad är syftet med det?

**SVAR:** Vanligtvis reagerar vi på vår erfarenhet genom att tycka om eller ogillar det, eller genom att låta det utlösa tankar, dagdrömmar eller minnen. Alla dessa reaktioner förvränger eller döljer vår upplevelse så att vi inte förstår det ordentligt. Genom att utveckla en icke-reaktiv

medvetenhet börjar vi se varför vi tänker, pratar och agerar som vi gör. Och givetvis mer självkänedom om oss själva kan vi få en mycket positiv effekt på våra liv. Den andra fördelen med att utöva insiktsmeditation är att det efter ett tag skapas ett mellanrum mellan vår erfarenhet och oss själva. Sedan kan vi ta ett steg tillbaka och bestämma om vi ska agera eller inte och i så fall hur, snarare än att automatiskt och irrationellt reagera på frestelser eller provokation. Således börjar vi få större kontroll över våra liv, inte för att vi har utvecklat en vilja av stål men bara för att vi ser tydligare.

**FRÅGA:** Så jag är rätt i att säga att insiktsmeditation är till att hjälpa oss till bättre, lyckligare individer?

**SVAR:** Ja, det är en start. En väldigt viktig start. Men meditation har mycket högre mål än så. När vår utövning mognas och vår medvetenhet fördjupas börjar vi märka att vår erfarenhet är ganska opersonlig, att det faktiskt händer utan att en "jag" gör det hända och att det inte ens finns en "jag" som upplever det. I början kan meditatören bara få enstaka glimtar av detta men med tiden kommer det bli mer uttalad.

**FRÅGA:** Det låter ganska skrämmande.

**SVAR:** Ja, det kan låta så. Och faktiskt är det så att när vissa människor först får den här erfarenheten kan de bli lite rädda. Men snart ersatts rädslan med en djup insikt, insikten att de inte är vad de alltid har tagit själva att vara. Gradvis börjar egot att försvagas och i sinom tid löser det sig helt och hållet liksom känslan av "jag", "mig" och "mitt". Det är vid denna tidpunkt av buddhistens liv som hela deras utsikter börjar verkligen förändras. Tänk bara på hur många personliga, sociala och ständiga internationella konflikter har sitt ursprung i ego, i ras eller nationell stolthet, i den meningen att han är felaktig, förödmjukad eller hotad och i det skrikiga gråtet: "Det här är mitt!", "Det tillhör oss!". Enligt Buddhism, äkta fred och lycka kan bara hittas när vi upptäcker vår sanna identitet. Detta är vad som kallas upplysning.

**FRÅGA:** Det är en mycket attraktiv idé men samtidigt är den ganska oroväckande också. Hur fungerar en upplyst person utan en känsla av "själv" eller utan ägande av ägande?

**SVAR:** En upplyst person kan fråga oss, "Hur kan du fungera med en känsla av 'själv'? Hur kan du uthärda alla de obehagen av rädsla, svartsjuka, sorg och stolthet, dina egna och andra människors? Bli du aldrig trött på det oändliga strävande att ackumulera mer och mer, av behovet att du alltid ska bli bättre än, eller ligger förre, nästa person, av den gnagande känslan att du kanske bara förlorar allt?" Det verkar som upplysta människor komma överens ganska bra med livet. Det är det upplysta, som du och jag, som har alla problem och som orsakar alla problem.

**FRÅGA:** Jag ser din poäng. Men hur länge måste du meditera innan du blir upplyst?

**SVAR:** Det är omöjligt att säga och det kanske inte spelar någon roll. Varför inte börja meditera nu och se vart det tar dig? Om du övar med uppriktighet och intelligens finner du kanske att det förbättrar kvaliteten på ditt liv avsevärt. Med tiden önskar du kanske utforska meditation och Dhamma djupare. Det kan bli det viktigaste i ditt liv senare. Börja inte spekulera om eller oroa dig över högre steg på vägen innan du ens har börjat resan. Ta ett steg i taget.

**FRÅGA:** Behöver jag en lärare för att lära mig meditation?

**SVAR:** En lärare är inte absolut nödvändigt utan en personlig vägledning från någon som är bekant med meditation kan verkligen vara till hjälp. Tyvärr finns det några munkar och lekfolk som sätter upp sig själva som meditationslärare när de helt enkelt inte vet vad de gör. Försök välja en lärare som har ett gott rykte, med en balanserad personlighet och som noga följer Buddhas läror.

**FRÅGA:** Jag har hört att meditation används i stor utsträckning idag av psykiatriker och psykologer. Är detta sant?

**SVAR:** Ja, det är sant. Meditation är nu accepterad som en metod med mycket terapeutisk effekt på sinnet och används av många professionella psykiatriker att frambringa/främja avkoppling, övervinna fobier och få fram självmedvetenhet. Buddhas insikter i det mänskliga sinnet hjälper människor så mycket idag som de gjorde i antikens tid.

## 7. VISDOM och MEDKÄNSLAN (COMPASSION)

**FRÅGA:** Jag hör ofta buddhister prata om visdom och medkänsla. Vad betyder dessa två termer?

**SVAR:** Somliga religioner tror att medkänsla eller kärlek (de två är väldigt lika) är den viktigaste andliga kvaliteten men de misslyckas med att uppmärksamma visdom. Resultatet kan bli att du kan bli en godhjärtad idiot, en mycket snäll person men med liten eller ingen förståelse. Andra tanke-system, som vetenskap, tror att visdom kan bäst utvecklas när alla känslor, inklusive medkänsla, hålls ur vägen. Utgången med detta är att vetenskap tenderar att bli upptagen med resultat och glömmer att vetenskapen är till att betjäna människor, inte till att kontrollera och dominera dem. Hur, annars, skulle forskare ha lånat sina färdigheter till att utveckla kärnvapen och bomben, kemisk krigföring och liknande? Buddhismen säger att för att bli en balanserad och fullkomlig individ, så måste du utveckla både visdom och medkänsla.

**FRÅGA:** Så vad är visdom enligt buddhismen?

**SVAR:** Den högsta visdomen i verkligheten är att alla fenomen är ofullständiga, icke-permanenta och äger inget *själv*. Denna förståelse handlar helt och hållet om befrielse och leder till den stora tryggheten och lycka som heter Nirvana. Men Buddha talade inte så mycket om denna visdomsnivå. Det är ingen visdom om vi helt enkelt tror på vad vi blir tillsagda. Sann visdom är att vi direkt ser och förstår för oss själva. På denna nivå är visdomen att hålla ett öppet snarare än ett stängt sinne; lyssnar på andras synvinklar snarare än att vara intolerant; att försiktigt undersöka fakta som strider mot våra övertygelser, snarare än att begrava våra huvuden i sanden; att vara objektiv snarare än att vara fördömande och att ta tid att bilda åsikter och tro än att bara acceptera den första eller mest emotionella saken som erbjuds oss. Att alltid vara redo att ändra på vår tro när fakta som motsätter det som presenteras för oss, det är visdom. En person som gör detta är absolut klok och kan därmed säkert uppnå fram till sann förståelse. Vägen att bara tro på vad du har blivit tillsagd är lätt. Den buddhistiska vägen kräver mod, tålmod, flexibilitet och intelligens.

**FRÅGA:** Jag tror att få människor kan göra det här. Så vad är buddhismens poäng om bara några få kan utöva det?

**SVAR:** Det är sant att alla inte är redo för buddhismens sanningar ännu. Men om någon inte kunde förstå Buddhas läror nu kan de nog mognas till det i nästa liv. Men det finns många som tror att det är bara med de rätta orden eller uppmuntran som deras förståelse kan utökas. Det är av den anledningen som buddhister försiktigt och tyst strävar efter att dela med sig av Buddhism med andra. Buddha lärde oss av medkänsla och vi borde lära andra också av medkänsla.

**FRÅGA:** Vad, enligt buddhismen, är medkänsla?

**SVAR:** Precis som visdom som täcker vårt intellekt eller förstånd, så täcker medkänsla vår emotionella eller känsloliga. Medkänsla, liksom visdom, är en unik mänsklig kvalitet. Medkänsla består av två latinska ord, *com* betyder "tillsammans" och *passio* som betyder "lidande". Det är vad medkänsla är. När vi ser någon i nöd och vi känner deras smärta som om den vore vår egen, och strävar efter att eliminera eller minska deras smärta, då är det medkänsla. Allt det bästa i mänskliga varelser, alla Buddhaliknande egenskaper som att dela med sig, vara beredd att ge och visa tröst, sympati, oro och omsorg - alla dessa saker är en manifestation av medkänsla. Du kommer också att märka det som i den personen som visar medkänslan att bry sig om och älska andra har sitt ursprung i omsorg och kärlek för sig själv. Vi kan bäst förstå andra när vi förstår oss själva. Vi vet vad som är bäst för andra när vi vet vad är bäst för oss själva. Vi kan känna för andra när vi känner oss själva. Så i buddhismen blommar en helt naturlig oro för andras välfärd. Buddhas liv illustrerar denna princip mycket bra. Han tillbringade sex år kämpa för sin egen välfärd, varefter han kunde vara till nytta för hela mänskligheten.

**FRÅGA:** Så du säger att vi bäst kan hjälpa andra efter vi har hjälpt oss själva. Är det inte lite själviskt?

**SVAR:** Vi brukar se altruism och visar oro för andra framför sig själv som att vara motsats till själviskhet och oro för sig själv framför andra. Buddhismen ser det inte som antingen den ena eller den andra utan snarare som en blandning av de två. Äkta hänsyn till sig själv kommer gradvis att växa till bekymmer för andra som man ser att andra verkligen är samma som sig själv. Detta är äkta medkänsla. Medkänsla är den vackraste juvel i kronan av Buddhas läror.

**FRÅGA:** Du sa tidigare att medkänsla och kärlek är likartade. Hur skiljer de sig åt?

**SVAR:** Kanske kan det vara bättre att säga att de är relaterade. Det engelska ordet för "kärlek" kan användas för att beskriva ett stort antal känslor. Vi kan älska vår make, våra föräldrar, våra barn, vår bästa vän och vår granne. Det finns tydliga skillnader i alla dessa typer av känslor men de har tillräckligt många gemensamma element som tillåter oss att använda ett ord för samtliga – "kärlek". Vad är dessa gemensamma element? När vi älskar någon söker vi närhet till dem, vi finner dem intressanta, vi är oroade över deras välfärd, vanor eller drag som de kan ha som de andra kan tycka irriterande men att de inte stör oss. Vi behöver inte göra en medveten ansträngning för att vara hänsynsfullt mot dem, det kommer så naturligt för oss. Kärlek är ett ord för samhörighet, vänlighet, omtankar och hänsyn till någon annan. Vanligtvis känner vi så här mot dem som är direkt relaterade till oss. Buddha sade att vi borde försöka känna så mot alla.

Han sa:

*"Precis som en mamma som skulle skydda sitt enda barn, även att riskera sitt eget liv, bör man likväl anamma omätbar kärlek mot alla väsen i världen." Sn.149*

I buddhismen kallas denna "omätbar kärlek" *metta*.

När vi stöter på någon som lider eller oroar sig, blir omtanken för kärlek dominerande och den manifesterar sig som medkänsla. Således är medkänsla ett kärleksfullt sätt att relatera till dem som lider.

**FRÅGA:** Jag tycker att när du är snäll och mild kommer människor att gå över dig.

**SVAR:** Det är möjligt. Men detta kan hända även om du är självisk och aggressiv, för det kommer alltid att finnas människor som är ännu styggare än du är. Det finns inga garantier. Men medan det är sant att vissa människor kan dra fördel av din godhet, kommer de flesta att uppskatta dig och behandla dig med respekt. Du kommer alltid ha fler vänner och hjälpare än de som exploaterar andras välvillighet. Varför ska du låta dig bli som de människor du inte gillar?

## 8. VEGETARIANISMEN

**FRÅGA:** Bör Buddhister vara vegetarianer?

**SVAR:** Inte nödvändigtvis. Buddha var inte vegetarian. Han undervisade inte sina lärjungar att vara vegetarianer och till och med idag finns det många goda buddhister som inte är vegetarianer. I de buddhistiska skrifterna står det:

*"Att vara grov, oförskämd, bakbitande, skada sina vänner, hjärtlös, arrogant och girig - det här gör en oren. Att äta kött gör inte en oren.*

*Att visa omoraliskt beteende, vägra att återbetala skulder, fuska i affärer, vilket orsakar splittring bland folk - det här gör en oren, inte att äta kött." Sn.246-7*

**FRÅGA:** Men om du äter kött är du ansvarig för att djur dödas. Är det inte som att bryta *den första levnadsregeln/föreskriften*?

**SVAR:** Det är sant att när du äter kött är du indirekt eller delvis ansvarig för att döda en varelse, men detsamma är sant när man äter grönsaker. Bonden måste bespruta sin gröda med insektsdödande medel och gifter så att grönsakerna kommer fram på din middagstallrik utan defekter. Djur har också dödat till att ge läder till ditt bälte eller handväska, oljan till tvålen du använder och en tusen andra produkter också. Det är omöjligt att leva utan att på något sätt vara indirekt ansvarig för dödande av andra varelser. Detta är ännu ett annat exempel på *den första ädla sanningen*: den vanliga existensen är lidande och otillfredsställande. När du antar den första föreskriften försöker du undvika att vara direkt ansvarig för att döda varelser.

**FRÅGA:** Mahayana buddister äter inte kött.

**SVAR:** Det är inte korrekt. Mahayana buddhismen i Kina lägger stor vikt i att vara vegetarian men både munkarna och lekmän i Mahayana traditionen i Japan, Mongoliet och Tibet vanligtvis äter kött.

**FRÅGA:** Men jag tycker fortfarande att en buddhist bör vara vegetarian.

**SVAR:** Om det fanns en person som var en mycket strikt vegetarian men var självisk, oärlig och stygg, och en annan person som inte var vegetarian men visade omtanke mot andra, är ärlig, generös och snäll, vilken av dessa två personer skulle vara en bättre buddhist? Svaret är den person som är ärlig och vänlig.

**FRÅGA:** Varför?

**SVAR:** Eftersom en sådan person uppenbarligen har ett rent hjärta. Den som äter kött kan ha ett rent hjärta precis som en som inte äter kött kan ha ett orent hjärta. I Buddhas läror är det kvaliteten på ditt hjärta som är viktig, inte innehållet i din kost. Många ägnar stor omsorg att aldrig äta kött men de är obekymrade om att vara själviska, oärliga, grymma eller avundsjuka. De ändrar sin kost vilket är lätt att göra medan försummar att ändra sitt hjärta vilket är en svår sak att göra. Det spelar därför ingen roll om du är en vegetarian eller inte. Kom ihåg att rensningen av sinnet är den viktigaste sak i buddhismen.

**FRÅGA:** Men från buddhistisk synvinkel skulle personen som hade ett gott hjärta och var vegetarian vara bättre än den person som hade ett gott hjärta men var en köttätare?

**SVAR:** Om en godhjärtad vegetarians motiv att undvika kött var på grund av omtanke för djur och inte ville vara involverad i grymheten i det moderna industriella jordbruket, då skulle han eller hon definitivt ha utvecklat sin medkänsla och omtankar för andra i högre grad än köttätaren skulle ha. Det tycks vara så att i takt med förståelsen i Dhamma (Buddhas läror) utvecklas, annanmar de också en naturlig tendens att bli vegetarianer.

**FRÅGA:** Någon sa till mig att Buddha dog av att äta dåligt fläsk. Är det sant?

**SVAR:** Nej, det stämmer inte. Skrifterna nämner att Buddhas sista måltid bestod av en maträtt som hette *sukara maddava*. Betydelsen av denna maträtten går inte att förstå längre men ordet *sukara* betyder en gris så det kan referera till förberedelsen av fläsk även om det kanske lika lätt hänvisar till en typ av grönsaker, ett bakverk eller något annat. Oavsett omnämmandet av denna mat har lett till att vissa människor tror att det var just det som orsakade Buddhas död. Buddha var 80 års gammal vid den tiden när han gick bort och han hade haft en sjuklig och krasslig tid. Verkligheten är att han dog av ålderdom.



## 9. LYCKA OCH ÖDE

FRÅGA: Vad lärde Buddha om magi och spådomskonst?

SVAR: Han ansåg sådana utövningar som spådomskonsten, användandet av magiska charmar för skydd, att fixa turbringande platser för att bygga och bestämma lyckobringande dagar som värdelösa vidskepelser och han förbjöd uttryckligen sina lärjungar att utöva sådana saker. Han kallade alla dessa "låga kunskaper". Han sa:

*"Några religiösa män, medan de lever av mat som försetts av de troende, försörjer sig genom att utöva sådana låga konster, sådana felaktiga medel för försörjning som konsten att spå i händerna (palmistry), läsning av gudomliga tecken, tolkning av drömmar ... att bra eller dåligt lycka... välja den turbringande platsen för en byggnad, munken Gotama avstår från sådana låga konster, sådana felaktiga medel för försörjning." D.I, 9-12*

FRÅGA: Varför utövar folk ibland sådana saker och tror på dem?

SVAR: På grund av girighet, rädsla och okunnighet. Så snart folk förstår Buddhas läror inser de att ett rent hjärta kan skydda dem mycket bättre än bitar av papper, metallskrot och några få ord, så tror de inte längre på sådana saker. I Buddhas läror är det ärlighet, vänlighet, förståelse, tålmod, förlåtelse, generositet, lojalitet och andra goda egenskaper som verkligen skyddar dig och ge dig sant välstånd.

FRÅGA: Men några lyckocharmar fungerar, eller hur?

SVAR: Jag känner en person som gör bra levebröd genom att sälja lyckocharmar. Han påstår att hans charm kan ge lycka, välstånd och han garanterar att du kommer att kunna förutsäga vinnande lotterinumner. Men om det han säger är sant, varför är han inte själv en miljonär? Om hans lyckocharmar verkligen fungerar, varför vinner han inte lotteri vecka efter vecka? Den enda lycka han har är att det finns människor som är dumma nog att köpa hans magiska charmar.

FRÅGA: Finns det något som heter tur då?

SVAR: Ordboken definierar tur som "tro på att det som händer, antingen bra eller dåligt, på en person i ett förlopp av händelser beror på slumpen, öde eller goda turen." Buddha förnekade denna tro helt. Allt som händer har en specifik orsak eller orsaker och det måste finnas något samband mellan orsaken och effekten. Att bli sjuk, till exempel, har särskilda orsaker. Man måste ha kommit i kontakt med bakterier och ens kropp måste ha varit svag nog för att bakterierna ska

kunna etablera sig. Det finns ett bestämt samband mellan orsaken (bakterier och en försvagad kropp) och effekten (sjukdom) eftersom vi vet att bakterier attackerar organismer och ger upphov till sjukdom. Men inget förhållande kan hittas mellan att ha på sig en bit papper med ord skrivna på den och vara rik eller klarande av tentamen. Buddhismen lär ut att allting händer på grund av orsak eller orsaker och inte på grund av tur, chans eller öde. Människor som är intresserade av turen försöker alltid få något - vanligtvis mer pengar och rikedom. Det Buddha lär oss är att det är mycket viktigare att utveckla våra hjärtan och sinnen. Han sa:

*"Att vara djupt lärd och skicklig, vara välutbildad och använda vältalade ord; detta är den bästa lyckan. Att ombesörja din mamma och pappa, att vårda din make och ditt barn och ha en enkel levnad, det här är bästa lyckan. Att vara generös, rättvis, hjälpa dina släktingar och att inte skylla ifrån sig; det här är den bästa lyckan. Att avstå från ondska och från starka drycker och att alltid vara trofast i dygder; det här är den bästa lyckan. Vördnad, ödmjukhet, tillfredsställelse, tacksamhet och lyssna på bra Dhamma; det här är den bästa lyckan." Sn.261–6*

## 10. MUNKAR OCH NUNNOR

**FRÅGA:** Monastiska kloster är viktig i buddhismen. Vad är syftet med munkar och nunnor och vad ska de göra?

**SVAR:** Buddhas syfte att grunda en ordning av munkar och nunnor var att ge en miljö där andlig utveckling skulle bli enklare. Det lekmannasamfundet förser munkarnas och nunnornas grundläggande behov - mat, kläder, skydd, och medicin - så att de kan ägna sin tid åt studien och utövningen av Dhamma. Klosters ordnade och enkla livsstil bidrar till inre fred och meditation. I gengäld förväntas munkarna och nunnorna delge vad de har lärt sig med samfund/ samhället och fungera som exempel på hur den goda buddhisten bör leva. I själva verket har detta grundläggande uppdrag ibland utvidgats långt utöver vad Buddha ursprungligen hade tänkt sig och idag arbetar munkar och nunnor ibland som skollärare, socialarbetare, konstnärer, läkare och till och med politiker. Några har argumenterat att, att ta på sådana roller är acceptabelt om det bidrar till att främja buddhismen. Andra påpekar att genom att göra sådana saker blir munkar och nunnor lätt intrasslade med världsliga problem och glömmer det syfte som de åkte till klostret i första hand.

**FRÅGA:** Vilken typ av person blir en munk eller en nunna?

**SVAR:** De flesta människor har olika intressen i sina liv - familj, karriär, hobbyer, politik, religion etc. Av dessa intressen kommer det mest primära, vanligtvis familj eller karriär, medan de andra kommer att vara mindre viktiga för dem. När lärandet och utövningen av Buddhas läror blir det viktigaste i en persons liv, när det har företräde framför alla andra saker, då kommer den personen troligen att vara intresserad av att bli munk eller nunna.

**FRÅGA:** Måste du vara en munk eller en nunna för att bli upplyst?

**SVAR:** Naturligtvis inte. Några av Buddhas mest fullbordade lärjungar var lekmän och -kvinnor. Några var andligt utvecklade nog att handleda munkarna. I buddhismen är nivån på ens förståelse det viktigaste och det har inget att göra med om man bär en gul kappa eller blå jeans, eller om man bor i ett kloster eller ett hem. Vissa kan finna klostret, med alla dess fördelar och nackdelar, att vara den bästa miljön för att växa andligt. Andra kan tycka hemmet med all sin glädje och sorg är bäst. Alla är olika.

**FRÅGA:** Varför brukar buddhistiska munkar och nunnor ha en gul dräkt/rock?

**SVAR:** När de forntida indierna tittade in i djungeln kunde de alltid berätta vilka löv som var på väg att släppa från trädet, för att de var antingen gula, orange eller brunna. Följaktligen blev gul färgsymbol av avsägelse i Indien. Munkarnas och nunnornas dräkter är gula så att de kan fungera som en konstant påminnelse om vikten av att inte klamra sig, att släppa taget, att ge upp.

**FRÅGA:** Vad är syftet med att munkar och nunnorna rakar av sig sitt hår?

**SVAR:** Normalt är vi väldigt bekymrade över vårt utseende, särskilt vårt hår. Kvinnor anser att en bra frisör är mycket viktig och män är ganska oroliga för att bli skallig. Att sköta om vårt hår och se bra ut tar en hel del tid. När man rakar huvudet, ger munkar och nunnor sig mer tid åt saker som verkligen betyder något. Ett rakat huvud symboliserar också idén att ägna mer uppmärksamhet på inåtvänd förändring än yttre utseende.

**FRÅGA:** Att bli munk är allt väldigt bra men vad skulle hända om alla blev munkar?

**SVAR:** Man kan fråga samma sak om vilket yrke som helst. Att bli tandläkare är allt väldigt bra men vad skulle hända om alla blev tandläkare? Det skulle inte bli någon lärare, inga kockar, inga taxichaufförer. "Att bli lärare är mycket bra men vad skulle hända om alla blev lärare? Det skulle inte finnas några tandläkare, etc." Buddha föreslog inte att alla skulle bli munkar eller nunnor och det kommer faktiskt aldrig att hända. Men det kommer alltid att finnas människor som lockas till livet av enkelhet och avsägelse och som tar glädje i Buddhas undervisning framför allt annat. Och som tandläkare och lärare har de speciella färdigheter och kunskap som kan vara till hjälp för det samhälle där de bor i.

**FRÅGA:** Det kan vara så med dem som lär, skriver böcker eller gör sociala arbete. Men hur är det med munkarna och nunnorna som bara mediterar. Vad bra är de för samhället?

**SVAR:** Du kan jämföra den mediterande munken med forskaren. Samhället stöder forskare som sitter i sitt laboratoriearbete för att experimentera eftersom det förväntas att han så småningom kommer att upptäcka eller uppfinna något som kommer att vara för det allmänna gott. På samma sätt stöder det buddhistiska samhället mediterande munkar (och hans behov är mycket små) eftersom han då hoppas uppnå visdom och insikter som kommer att vara för det allmänna gott. Men även om detta skulle hända, eller om det inte gör det, kan den mediterande munken fortfarande gynna andra. I vissa moderna samhällen är det "den rika och berömda livsstilen" med sin extravagans, dess iögonfallande konsumtion och självförtroende som hålls upp som ideal för att följas efter eller åtminstone avundas. De exemplen som de mediterande munkarna visar påminner oss om att man inte behöver vara rik för att vara nöjd. Det visar oss att en mild och enkel livsstil har dess fördelar också.

**FRÅGA:** Jag har hört att det inte finns fler buddhistiska nunnor. Är detta sant?

**SVAR:** Buddha grundade orden av nunnor under sin livstid, och för fem eller sexhundra år sedan spelade nunnor en viktig roll i spridningen och utvecklingen av buddhismen. Men av någon anledning som inte är tydlig fick nunnor aldrig samma aktning, eller samma stöd, som munkar i Indien, Sri Lanka, Tibet och Sydostasien så ordern dog ut. Men i Taiwan, Korea och Japan så har orden av nunnor fortsatt blomstra. Idag på Sri Lanka görs åtgärder för att återinföra orden från Taiwan, även om vissa traditionalister inte är särskilt entusiastiska om detta. Men i enlighet med Buddhas ursprungliga avsikt är det bara rätt att kvinnor såväl som män har möjlighet att leva klostret liv och nytta från det.

## 11. BUDDISTISKA SKRIFTER

**FRÅGA:** Nästan alla religioner har någon form av helig skrift eller bibel. Vad är den buddhistiska heliga boken?

**SVAR:** Buddhismens heliga bok kallas *Tipitaka*. Den är skriven i ett gammalt indiskt språk kallat *pali* som ligger mycket nära det språket som Buddha själv talade. *Tipitaka* är en mycket stor bok. Den engelska översättningen av *Tipitaka* tar upp nästan 40 volymer.

**FRÅGA:** Vad betyder namnet *Tipitaka*?

**SVAR:** Det består av två pali ord, *ti* betyder "tre" och *pitaka* betyder "korg". Den första delen av namnet hänvisar till det faktum att de buddhistiska skrifterna består av tre avsnitt. Den första delen, som heter *Sutta Pitaka*, innehåller såväl alla Buddhas som några av hans upplysta lärjungars diskurser. Typen av materialet i *Sutta Pitaka* är mycket mångsidigt vilket gör det möjligt för Buddha att kommunicera sanningarna till olika sorter av människor. Många av Buddhas diskurser är i form av predikan medan andra är i form av dialoger. Andra delar som *Dhammapada* presenterar Buddhas läror genom poesiets medium. *Jatakas*, för att ta ett annat exempel, består av underbara historier där huvudkaraktärer ofta är djur.

Den andra delen av *Tipitaka* är *Vinaya Pitaka*. Detta innehåller regler och förfaranden för munkar och nunnor, råd om monastisk administration och procedur och monastiska ordningens tidiga historia. Det sista avsnittet heter *Abhidhamma Pitaka*. Detta är ett komplext och sofistikerat försök att analysera och klassificera alla beståndsdelar som utgör den enskilde. Även om *Abhidhamma* kom något senare än de två första delarna av *Tipitaka*, innehåller det ingenting som strider mot dem.

Nu för ordet *pitaka*. I gamla Indien brukade byggnadsarbetare flytta byggmaterial från en plats till en annan med hjälp av ett korgrelä. De skulle lägga korgarna på huvudet, gå något avstånd till nästa arbetare, skicka det till dem, och han skulle upprepa processen. Skrivning var känt på Buddhas tid men som ett medium ansågs det vara mindre tillförlitligt än det mänskliga minnet. En bok kan ruttna i monsunfukten eller bli uppäten av vita myror men en persons minne kan vara kvar så länge de lever. Följaktligen höll munkar och nunnor alla Buddhas läror till minne och skickade dem vidare till varandra, precis som byggnadsarbetare skickade jord och tegel till varandra i korgar. Det här är varför de tre sektionerna av de buddhistiska skrifterna kallas korgar. Efter att ha bevarats på detta sätt i flera hundra år skrevs *Tipitaka* äntligen ner i ca 100 f.kr. i Sri Lanka.

**FRÅGA:** Om skrifterna bevarades i minnet så länge måste de vara väldigt opålitliga. Mycket av Buddhas lärdomar kunde ha gått vilse eller ändrats.

**SVAR:** Skriftens bevarande var en gemensam insats av samfundets av munkar och nunnor. De skulle träffas tillsammans med jämna mellanrum och liturgiskt recitera delar eller alla av *Tipitaka*. Detta gjorde det praktiskt taget omöjligt för något att läggas till eller ändra. Tänk på det så här: om en grupp på hundra personer känner en låt av hjärtat och när de sjunger den, så sjunger någon en vers fel eller försöker infoga en ny vers, vad kommer då hända? Det stora antalet av dem som känner sången på rätt sätt kommer att förhindra den udda från att göra några ändringar. Det är också viktigt att komma ihåg att i de dagarna fanns det inga tv-apparater, tidningar eller reklam för att distrahera och störa sinnena, som tillsammans med det faktum att munkar och nunnor mediterade, vilket betydde att de hade extremt bra minnen. Till och med idag, långt efter böcker har kommit i bruk, finns det fortfarande munkar som kan recitera hela *Tipitaka* av hjärtat. Munken Mengong Sayadaw av Burma kan göra detta och han nämns i Guinness Book of Records som att ha världens bästa minne.

**FRÅGA:** Du nämnde pali. Vad är det där?

**SVAR:** Pali är namnet på det språk som de äldsta buddhistiska skrifterna är skrivet i. Ingen är säker på vilket språk Buddha talade, men det är traditionellt trott att det var på pali. Om han inte talade detta språk talade han förmodligen något väldigt nära det. I själva verket, för att han reste och lärde sig mycket allmänt, är det sannolikt att Buddha talade flera av de språk som var gångbara i norra Indien vid den tiden.

**FRÅGA:** Hur viktiga är skrifterna till buddhisterna?

**SVAR:** Buddhister anser inte att *Tipitaka* är en gudomlig, ofelbar uppenbarelse från en gud, varje ord som de måste tro på. Snarare är det undervisningsanteckningar av en stor man som erbjuder förklaringar, råd, vägledning och uppmuntran, och som borde läsas eftertänksamt och respektfullt. Vårt mål bör vara att förstå vad *Tipitaka* lär ut, inte bara att tro blind på det, och därmed vad Buddha säger bör alltid kontrolleras mot vår egna erfarenhet. Du skulle kunna säga att den informerade buddhistens inställning till skrifterna liknar en vetenskapsmans inställning till forskningsrapport i en vetenskaplig tidskrift. En forskare utför ett experiment och publicerar sedan sina fynd och slutsatser i en tidskrift. Andra forskare läser rapporten och behandlar det med respekt men de anser inte att det är giltigt och auktoritativt tills de har genomfört samma experiment och fått samma resultat.

**FRÅGA:** Du nämnde *Dhammapada* förut. Vad är det?

**SVAR:** *Dhammapada* är ett av de minsta verken i de första delarna av *Tipitaka*. Namnet kan översättas som "Sanningsvägen" eller "Sanningarnas verser". Det består av 423 verser, några mätgländande (pithy) indikerar att några av verserna var väldigt korta, dvs. rudimentära, andra mer djuplodande, vissa innehåller tilltalande liknelser, andra av stor skönhet, alla reciterades av Buddha. Följaktligen är *Dhammapada* den mest populära delen av Buddhas litteratur. Det har översatts till de flesta större språk och är känd som en av världens mästerverk inom religiös litteratur.

**FRÅGA:** Någon sa till mig att du aldrig ska lägga en kopia av skrifterna på golvet eller under armen, men att den ska placeras i en hög plats. Är detta sant?

**SVAR:** Fram till nyligen i buddhistiska länder som i medeltida Europa var böcker sällsynta och värdefulla föremål. Därför behandlades skrifterna alltid med stor respekt och den kutym som du just har nämnt är ett exempel på detta. Medan sedvana och traditionell praxis är okej, skulle de flesta människor idag dock komma överens om att det bästa sättet att respektera buddhistiska skrifterna skulle vara att öva de lärorna som de innehåller.

**FRÅGA:** Jag tycker det är svårt att läsa de buddhistiska skrifterna. De verkar långa, upprepande och tråkiga.

**SVAR:** När vi öppnar en religiös skrift förväntar vi oss att läsa ord av upphöjningar, glädje eller beröm som lyfter upp och inspirerar oss. Följaktligen när någon läser de buddhistiska skrifterna kommer den sannolikt att bli lite besviken. Medan några av Buddhas diskurser innehåller betydande charm och skönhet, liknar de flesta filosofisk avhandling med definitioner av termer, noggrant motiverade argument, detaljerade råd om beteende eller meditation, och exakt uppgivna sanningar. De är avsedda att dra sig mer till intellektet än känslor. När vi slutar jämföra Buddhistiska skrifter med andra religioner ser vi att de har sina egna skönheter – skönheten av klarhet, djupet och visdom.

**FRÅGA:** Jag läste att de buddhistiska skrifterna ursprungligen skrevs på löv av palmer. Varför gjordes det så?

**SVAR:** När skrifterna skrevs, hade papper inte upfunnits i Indien eller Sri Lanka. Vanliga dokument som brev, kontrakt, konton och handlingar skrevs antingen på djurskinn, tunna metallplåtar eller palmblad. Buddhister tyckte inte om att använda djurskinn och att skriva skrifterna på metallplåtar skulle ha varit både dyrt och besvärligt och därför använde de palmblad.

Först efter det att löven var speciellt preparerade, bands de ihop tillsammans med ett snöre och sattes mellan två träomslag/skydd som gjorde dem praktiska och hållbara, precis som en modern bok. När buddhismen kom till Kina skrevs skrifterna på silke eller papper. Omkring 500 år senare



ledde behovet av att producera många kopior av skrifterna till uppfinningen av tryckning. Världens äldsta tryckta bok är en kinesisk översättning av en av Buddhas diskurser som publicerades i 828 CE.

## 12. HISTORIA OCH UTVECKLING

**FRÅGA:** Buddhismen är nu en religion för ett stort antal människor i många olika länder. Hur hände detta?

**SVAR:** Efter Buddhas bortgång hade hans läror redan spridits ganska brett genom norra Indien i 150 år. Sedan i ca 262 f.Kr. konverterades den dåvarande kejsaren av Indien, Asoka Mauriya, till Buddhist och han spred Dhamma genom hela sitt rike. Många människor lockades av buddhismens höga etiska normer och i synnerhet för att visa sitt motstånd mot det hinduistiska kastsystemet. Asoka sammankallade också ett stort råd (council) och skickade sedan missionärmunkar till grannländerna och även så långt som Europa. Det mest framgångsrika av dessa uppdrag var den som gick till Sri Lanka. Ön blev buddhistisk och har kvarstått så sedan dess. Andra uppdrag tog buddhismen till södra och västra Indien, Kashmir och vad som nu är södra Burma och halvön Thailand. Ungefär ett århundrade efter detta blev Afghanistan och de bergiga regionerna i norra Indien buddhistiska, och därifrån tog munkar och köpmännen religionen gradvis till Centralasien och slutligen till Kina, och sedan spreds det vidare till Korea och Japan.

Det är intressant att notera att buddhismen verkligen är det enda främmande tanke-systemet som någonsin har slagit rot i Kina. På omkring 1100-talet blev buddhismen den dominerande religionen i Burma, Thailand, Laos och Kambodja och det beror huvudsakligen på stora ansträngningar som hade gjorts av munkar från Sri Lanka.

**FRÅGA:** Hur och när blev Tibet buddhistiskt?

**SVAR:** Omkring 700-talet skickade kungen i Tibet en ambassadör till Indien för att få munkar och buddhistiska skrifter till sitt land. Buddhismen fick dock inget grepp och blev inte den stora religionen delvis på grund av motstånd från de inhemska prästerna från Bon-religionen. Slutligen, i det 1000-talet kom ett stort antal indiska munkar och lärare till Tibet och religionen blev fast etablerad. Sedan den tiden har Tibet blivit ett av de mest buddhistiska länderna.

**FRÅGA:** Så buddhismen spreds väldigt brett.

**SVAR:** Inte bara det; det finns väldigt få instanser av buddhismen som förföljer religioner den stötte på när den sprids eller att den sprids genom de erövrande arméerna. Buddhismen har alltid förespråkat ett mildt levnadssätt och tanken på att använda kraft eller påtryckningar för att inducera tro är motbjudande för buddhister.

**FRÅGA:** Vilket inflytande har buddhismen haft på de länder som den gick till?

**SVAR:** När missionärmunkarna gick till olika länder tog de vanligtvis mer än bara Buddhas läror med sig. De tog också några av de bästa aspekterna av den indiska civilisationen. Munkar var ibland skickliga i medicin och introducerade nya medicinska idéer till ställen där de inte hade funnits tidigare. Varken Sri Lanka, Tibet eller flera regioner i Centralasien hade skrivkonst fram till det att munkarna introducerade den och naturligtvis med skrivkonsten kom ny kunskap och nya idéer. Innan anländandet av buddhismen var tibetanerna och mongolerna ett vilt folk som inte kunde styras och buddhismen gjorde dem milda och civiliserade. Även inom Indien gick djuroffret ut ur modet på grund av buddhismen och kastsystemet blev i alla fall mindre hårda ett tag. Ännu idag, i takt som buddhismen sprider sig i Europa och Amerika, börjar den modern västerländska psykologin bli påverkad av några av dess insikter i mänskliga sinnet.

**FRÅGA:** Varför dog buddhismen ut i Indien?

**SVAR:** Ingen har någonsin kunnat ge en tillfredsställande förklaring till denna olyckliga utveckling. Vissa historiker säger att buddhismen blev så korrupt att människor vände sig mot den, andra säger att den antog för många hinduistiska idéer och gradvis blev den oskiljbar från hinduismen. En annan teori är att munkar började samlas i stora kloster som stöds av kungarna och att detta skiljde dem åt från det vanliga. Oavsett orsakerna, vid 700- och 800-talet, var den indiska buddhismen redan i betydande nedgång. Den försvann helt under kaos och våld av den islamiska invasionen av Indien under 1200-talet.

**FRÅGA:** Men det finns fortfarande några buddhister i Indien, eller hur?

**SVAR:** De finns, och faktiskt sedan mitten av 1900-talet har buddhismen börjat växa i Indien igen. År 1956 omvandlades ledaren för Indiens "oberörbara" människor i det lägsta hinduiska kastsystemet till buddhister eftersom han och hans folk lidit så illa under det hinduistiska kastsystemet. Sedan dess har cirka åtta miljoner människor blivit buddhister och siffrorna fortsätter växa.

**FRÅGA:** När kom buddhismen först till väst?

**SVAR:** De första västerlänningarna som blev buddhister var förmodligen de greker som emigrerade till Indien efter invasionen av Alexander den Store i Alexander den stora under 200 talet f. Kr. I en av de viktigaste antika buddhistiska böckerna, *Milindapanha*, finns det en dialog mellan den indiska munken Nagasena och den indo-grekiska kungen Milinda. Men buddhismen började nyligen dra till sig beundran och respekt i väst mot slutet av 1800-talet när forskare började översätta buddhistiska skrifter och skriva om buddhismen. I början av 1900-talet var det några västerlänningar som kallade sig buddhister och några blev till och med munkar. Sedan 1960

har antalet västerländska buddhister ökat stadigt och idag utgör de en liten men betydande minoritet i de flesta västerländska länder.

**FRÅGA:** Kan du säga något om de olika typerna av Buddhism?

**SVAR:** På sin höjd sträckte buddhismen sig från Mongoliet till Maldiverna, från Balkh till Bali, men den måste vara tilltalande till människor i många olika kulturer. Vidare har den uthärdats i många århundraden och var tvungen att anta och anpassa sig i takt med utveckling av folkets sociala och intellektuella levnadssätt. Följaktligen, medan Dhammas kärna förblev densamma, så har dess yttre form förändrats kraftigt. Idag finns det tre huvudtyper av Buddhism - *Theravada*, *Mahayana* och *Vajrayana*.

**FRÅGA:** Vad är Theravada?

**SVAR:** Namnet Theravada betyder "de äldste lärorna" och är baserat huvudsakligen på pali *Tipitaka*, den äldsta och mest kompletta uppteckning av Buddhas läror. Theravada är en mer konservativ och monastik-centrerad form av Buddhism som betonar Dhammas grunder och tenderar att ta en mer enkel och stram inställning. I dag praktiseras Theravada huvudsakligen i Sri Lanka, Burma, Thailand, Laos, Kambodja och delar av Sydostasien.

**FRÅGA:** Vad är Mahayana Buddhism?

**SVAR:** Vid omkring första århundradet f.Kr., utforskades några av innebörden av Buddhas läror mer på djupet. Samhället utvecklades också och detta krävde nya och mer relevanta tolkningar av lärorna. De många skolorna som växte ut ur dessa nya utvecklingar och tolkningar kallades kollektivt Mahayana, vilket betyder "den Stora Färden", eftersom de hävdade vara relevanta för alla, inte bara till munkar och nunnor som hade av sagt sig från världslivet. Mahayana blev så småningom den dominerande formen av buddhismen i Indien och idag praktiseras den i Kina, Korea, Taiwan, Vietnam och Japan. Vissa Theravadiner säger att Mahayana är en förvrängning av Buddhas läror. Mahayanister påpekar dock att Buddha accepterade förändring som en av de mest grundläggande av alla sanningar och att deras tolkning av buddhismen är inte mer en förvrängning av Dhamma än ek är en förvrängning av ekollon.

**FRÅGA:** Jag har ofta sett termen Hinayana. Vad betyder det här begreppet?

**SVAR:** När Mahayana utvecklades ville den skilja sig från tidigare skolor av buddhismen så den kallade sig Mahayana, "den Stora Färden" och översatte de tidigare skolorna till Hinayana, vilket

betyder "den Lilla Färden". Därför är Hinayana en något mer sekteristisk term som Mahayanister ger till Theravadiner.

**FRÅGA:** Vad sägs om Vajrayana?

**SVAR:** Denna typ av Buddhism började dyka upp i Indien i 500- och 600-talet A.C vid en tidpunkt då hinduismen genomgick en stor återupplivning/uppväckelse i Indien. Som svar på detta blev vissa Buddhister särskilt påverkade av aspekter av hinduismens dyrkan av gudar och användandet av utarbetade ritualer. I 1000-talet blev Vajrayana väl etablerad i Tibet där den genomgick ytterligare utveckling. Ordet Vajrayana betyder diamondvägen och refererar till den förmodade oföränderliga logiken att Vajrayanister var rättfärdiga och försvarade några av sina idéer. Vajrayana förlitar sig mer på en typ av litteratur som kallas *tantras* än på de traditionella buddhistiska skrifterna och är därför också känd som *Tantrayana*. Vajrayana råder nu i Mongoliet, Tibet, Ladakh, Nepal, Bhutan och bland tibetaner som bor i Indien.

**FRÅGA:** Dessa kan vara förvirrande. Om jag vill utöva buddhismen, hur kan jag veta vilken typ som ska väljas?

**SVAR:** Kanske kan vi jämföra det med en flod. Om du gick till källan till en flod och sedan till flodöppningen skulle de förmodligen se väldigt annorlunda ut. Men om du följde floden från dess källa, som slog upp sin väg genom kullar och dalar, över vattenfall och förbi de många små strömmar som flödade in i den, skulle du äntligen komma fram till den flodmynningen och förstå varför det verkade så annorlunda än källan. Om du vill studera buddhismen, börja med de tidigaste grundläggande läroarna – "de Fyra Ädla Sanningar", "den Ädla Åttafaldiga Vägen", den historiska Buddhas liv och så vidare. Studera sedan hur och varför dessa läror och idéer utvecklats och fokusera därefter på det synsätt av buddhismen som tilltalar dig mest. Då blir det omöjligt för dig att säga att källan till floden är sämre än flodmynningen eller att flodmynningen är en snedvridning av källan.

### 13. ATT BLI EN BUDDHIST

**FRÅGA:** Vad du har sagt hittills är väldigt intressant. Hur blir jag en buddhist?

**SVAR:** En gång fanns det en man som heter Upali, som var imponerad av Buddhas läror och bestämde sig för att bli en av hans lärjungar. Men Buddha sade till honom:

*"Gör en ordentlig utredning först, Upali. En genomgående utredning är bra för en välkänd person som du." M.II, 379*

I buddhismen är förståelse det viktigaste och förståelse tar tid; det är slutprodukten av en process. Förhast dig. Ta din tid, ställ frågor, överväg noggrant och gör sedan ditt beslut. Buddha var inte intresserad av att ha ett stort antal lärjungar. Han var noga med att människor skulle följa hans läror som ett resultat av en noggrann utredning och övervägande av fakta.

**FRÅGA:** Om jag har gjort detta och accepterar Buddhas läror, vad skulle jag göra då om jag vill bli en buddhist?

**SVAR:** Det vore bäst att gå med i ett bra tempel eller en buddhistisk grupp; stödja dem, få stöd av dem och fortsätta att lära dig mer om Buddhas läror. Sedan, när du är redo, skulle du formellt bli en buddhist genom att anta/omsluta dig till de tre tillflykterna.

**FRÅGA:** Vilka är de tre tillflykterna?

**SVAR:** En tillflykt är en plats där människor går när de är bekymrade eller när de behöver säkerhet eller trygghet. Det finns många typer av tillflykter. När människor är olyckliga, tar de tillflykt hos sina vänner. Buddha sade:

*"Ta tillflykt i Buddha, Dhamma och Sangha och se med riktig förståelse på de Fyra Ädla Sanningarna, nämligen: lidandet, orsaken till lidandet, överkomsten av lidande, och den Ädla Åttafaldiga Vägen som leder till utrotande av lidande. Detta är verkligen en trygg tillflykt, det är här tillflykten är överlägsen. Detta är tillflykten där man befrias från allt lidande." Dhp. 189–192*

Att ta tillflykt i Buddha är ett säkert accepterande av det faktum att man kan bli fullt upplyst och uppnå det som Buddha uppnådde. Att ta tillflykt i Dhamma innebär att förstå de *Fyra Ädla*

*Sanningarna* och leva ett liv baserat på den *Ädla Åttafaldiga Vägen*. Att ta tillflykt i Sangha (munkar) innebär att söka stöd, inspiration och vägledning från alla som går den *Ädla Åttafaldiga Vägen*. På sådant sätt blir du en buddhist och tar sålunda det första steget på vägen mot Nirvana.

**FRÅGA:** Vilka förändringar har skett i ditt liv sedan du först tog till dig de tre tillflykterna?

**SVAR:** Precis som otaliga miljoner andra människor under de senaste 2500 åren har jag funnit att Buddhas läror har gett förståelse i en svår värld. De har givit mening till vad som var ett meningslöst liv. De har gett mig en human etik och medkänsla för att leda mitt liv och de har visat mig hur jag kan uppnå ett tillstånd av renhet och perfektion i detta liv, och om inte, i så fall nästa liv. En poet i forntida Indien skrev en gång om Buddha:

*"Att gå till honom för tillflykt, för att lovsjunga honom, att ära honom och hålla sig i hans Dhamma ska agera med förståelse."*

Jag håller helt och hållet med dessa ord.

**FRÅGA:** Jag har en vän som alltid försöker konvertera mig. Jag är inte riktigt intresserad av hans religion och jag har berättat för honom men han kommer inte att lämna mig i fred. Vad kan jag göra?

**SVAR:** Det första du måste förstå är att den här personen inte är din vän. En sann vän accepterar dig som du är och respekterar dina önskemål. Jag misstänker att den här personen bara låtsas vara din vän så att han kan konvertera dig till hans religion. När människor försöker påtvinga sin vilja på dig är de verkligen inte vänner.

**FRÅGA:** Men han säger att han vill dela sin religion med mig.

**SVAR:** Att dela din religion med andra är en bra sak, men jag skulle vilja säga att din vän inte känner till skillnaden mellan att dela med sig och att tvinga på. Om jag har ett äpple och jag erbjuder dig hälften och du accepterar mitt erbjudande, då har jag delat med mig. Men om du säger till mig, "Nej tack, jag har redan ätit," och jag insisterar på att du tar hälften av äpplet tills du äntligen ger efter på mitt påtryck, kan det knappast kallas att dela med sig. Folk som din "vän" försöker maskera sitt dåliga beteende genom att kalla det "dela", "kärlek" eller "bevittna". Men oavsett vad de kallar det, är deras beteende fortfarande bara oförskämt, dåligt och själviskt.

**FRÅGA:** Så hur kan jag få honom låta bli?

**SVAR:** Det är enkelt. För det första, var tydlig i ditt sinne vad du vill. För det andra, berätta det för honom tydligt och kortfattat. För det tredje, när han frågar dig frågor såsom "Vad är din tro på denna fråga?" eller "Varför vill du inte komma till mötet med mig?", upprepa ditt första uttalande tydligt, artigt och ihärdigt. "Tack för inbjudan men jag vill helst inte komma till mötet"

"Varför inte? "

"Det är verkligen min sak. Jag skulle helst inte komma. "

"Det kommer att finnas många intressanta människor där."

"Jag är säker på att det kommer att bli intressant men jag vill helst inte komma."

"Jag bjuder in dig eftersom jag bryr mig om dig."

"Jag är glad att du bryr dig om mig men jag vill helst inte komma."

Om du tydligt, tålmodigt och ihållande upprepar dig och vägrar att låta honom få dig delta i en diskussion, kommer han så småningom ge upp. Det är synd att du måste göra detta, men det är mycket viktigt för människor att lära sig att de inte kan ålägga de övertygelser eller önskemål på andra.

**FRÅGA:** Bör buddhister försöka dela Dhamma med andra?

**SVAR:** Ja, det borde de. Om folk frågar dig om buddhismen, berätta för dem. Du kan även berätta för dem om Buddhas läror (Dhamma) utan att de frågar. Men om de låter dig veta att de inte är intresserade, antingen genom deras ord eller handlingar, då ska du acceptera det och respekterar deras önskemål. Det är också viktigt att komma ihåg att du låter människor veta om Dhamma långt mer effektivt genom dina handlingar än genom predikan för dem. Visa de människor Dhamma genom att alltid vara hänsynsfull, snäll, tolerant, tålmodig, uppriktig och ärlig. Låt Dhamma skina fram genom ditt tal och handlingar. Om var och en av oss, du och jag, känner Dhamma noggrant, utövar det fullt ut och delar med dig generöst med andra, kan vi vara till stor nytta för oss själva och andra också.



## 14. NÅGRA UTTALANDE AV BUDDHA

*Visdom renas med dygd och dygd renas av visdom. Där det finns en, så finns det alltid den andra. Den dygdfulla personen har visdom och den vise personen har dygd. En kombination av de två kallas den högsta saken i världen. D.I, 84*

*Sinnet går före allting, sinnet dominerar dem, de är alla orsakade av sinnet. Om en person talar eller agerar med ett rent sinne kommer lycka följa honom som en skugga som aldrig lämnar. Dhp.2*

*Man ska inte skylla på någon annan eller förakta någon någonstans av någon anledning. Låt bli att önska smärta på en annan av antingen ilska eller rivalitet. Sn.14*

*Precis som det stora havet har mer än smak, smaken av salt, så har denna Dhamma också mer än smak, smaken av frihet. Ud.56*

*Det är lätt att se andras fel, men det är svårt att se sitt eget. Medan vi sållar andras fel som förtretelser döljer vi vårt eget som en jägare gömmer sig i ett gömställe. De som ser på andras fel blir bara irriterade. Deras negativiteter växer och är långt ifrån att förstöras. Dhp.252-3*

*Många kransar kan göras av en bunt av blommor. På samma sätt kan många goda gärningar göras av en född människa. Dhp.53*

*När du pratar med andra kan du prata vid rätt eller fel tidpunkt, enligt fakta eller inte, milt eller hårt, till punkt eller inte, med ett sinne fullt av hat eller fullt av kärlek. Du bör träna dig så här: "Våra sinnen ska inte vara förvrängda, ej heller ska vi tala ont men med vänlighet och medkänsla. Vi vill leva med ett sinne som är fritt från hat och fyllt med kärlek. Vi kommer att leva med att fylla en person med kärlek först och börjar med den för att vidare fylla hela världen med en kärlek som är expansiv, genomgripande, omätbar och fullständigt saknad av hat eller fiendskap." Detta är hur du ska träna dig själv. M.i, 126*

*Ibland, när en tror någonting kommer att hända, händer det inte, och när man tror att någonting aldrig kommer att hända, så händer det. Lycka av män och kvinnor är inte beroende av deras förväntningar. Ja.VI, 43*

*Det är av tre saker som den vise personen kan bli erkänd för. Vilka tre? Han ser sina egna fel som de är, när han ser dem försöker han rätta till dem, när andra erkänner sina fel förlåter han dem. A.I, 103*

*Sluta göra ondska, lär dig att göra gott; rena ditt sinne. Detta är Buddhas läror. Dhp.183*

*Lär dig detta av vatten: I bergsklyftor och avgrunder väller högljudda strömmarna fram. Men stora floder flyter tyst, tomma väsnas, men det som är fullt är alltid tyst. En dåre är som en halvfylld kruka, den vise personen uppskattar en djup stilla damm. Sn.720-1*

*Även om kriminella skulle skära dig lem efter lem med en dubbelsidig såg, så skulle du inte utöva mina läror om ditt sinne fylldes med hat. M.i, 126*

*Om sinnets frihet som bringas av kärlek kultiveras och förstärks, alltid utövas, görs till sitt verktyg och grund, förstärkt, konsoliderat och korrekt genomförd, kommer man att bli välsignad på dessa elva sätt. En sover glatt, vaknar lyckligt, har inga mardrömmar, är kärleksfull mot människor och djur, blir översedd av gudarna, skyddad mot eld, gift och vapen, har lätt att koncentrera sig, har en strålande hudfärg, dör fridfullt och efter döden där man i allra högsta grad återföds i himlen. (A.V, 342).*

*Om goda människor grälar, bör de försonas snarast och bilda ett band som långt uthärdar. Liksom oanvändbara, spruckna eller trasiga krukor, söker sig bara dårar inte till försoning. En som förstår detta, som förstår denna lära, gör vad som är svårt att göra och är en värdig bror. Den som missbrukas av andra är lämplig för att vara en försonare. Ja.III, 38*

*Smakligt eller smaklöst, mycket eller lite, man kan äta allt som är gjort av kärlek. Faktum är att kärlek är den högsta smaken. Ja.III, 145*

*Om man är avundsjuk, självisk eller oärlig är man oattraktiv trots sin vältalighet och fina ansiktsdrag. Men den person som rensas av sådana saker och är fri från hat, det är han eller hon som är riktigt vacker. Dhp.262-3*

*Det är omöjligt att en person som inte är återhållsam, disciplinerad eller tillfredsställd kan tygla, disciplinera eller tillfredsställa andra. Men det är mycket möjligt att en som har varit återhållsam, disciplinerad och tillfredsställd kan hjälpa andra att bli det. M.i, 45*

*Belåtenhet är den största rikedom. Dhp.204*

*Om andra kritiserar mig, Dhamma eller Sangha (i.e. Buddhistmunkar), bli inte arg eller förnärad för att det skulle skymma ditt omdöme och du skulle inte veta om vad de sa var rätt eller fel. Om andra gör detta, förklara för dem hur deras kritik är felaktig och säg: "Det här är inte korrekt. Det är inte rätt. Det här är inte vår väg. Det är inte vad vi gör.". På samma sätt, om andra berömmar dig eller Dhamma eller Sangha, borde du inte bli högmodig eller högfärdig eftersom det skulle skymma ditt omdöme och du skulle inte veta om vad de sa var rätt eller fel. Så om andra gör det här, förklara för dem hur deras beröm är berättigad och säg, "Detta är korrekt. Det stämmer. Detta är vår väg. Det finns i oss.". D.I, 3*

*Om ord har fem värderingar är de inte otaliga men vältalade, lovvärda och lovprisad av de vise. Vilka fem? De talas vid rätt tidpunkt, de är sanna, de talas med mildhet, de är till den punkten och de talas med kärlek. A.III, 243*

*Precis som djup sjö som är klar och stilla, så blir de vise helt fridfulla när de hör lärorna. Dhp.82*

*Gå inte efter uppenbarelse, enligt tradition, efter hörsägen, av vad skrifterna säger av logiskt resonemang, efter slutsatser, av lärarens antagna auktoritet eller för att du tror "Han är vår lärare." Men när du själv vet att en sak är bra, beundransvärd, berömd av de vise, och om de genomförs och utövningen leder till nytta och glädje till din nytta och glädje, bör du göra det. A.I, 190*

*En gång sade Buddha till några munkar som grälade: "Om djur kan vara hövliga, hänsynsfulla och artiga mot varandra, så borde ni också kunna vara det. " Vin.II, 162*

*Av liten vikt är förlusten av sådana saker som rikedom men det är en hemsk sak att förlora visdom. Av liten betydelse är att få sådana saker som rikedom men det är en underbar sak att få visdom. A.I, 15*

*Om den tanklösa personen reciterar de heliga texterna men utövar inte vad de säger, är han som en koskötare som räknar någon annans kor, kommer han inte att njuta av fördelar med det heliga livet. Dhp.19*

*Precis som en mamma skyddar sitt enda barn, även riskerar sitt eget liv, likväl, borde man ha ovärderlig kärlek till alla varelser i världen. Sn.149*

*Den som vill tillrättavisa en annan bör först överväga följande: "Är jag eller är jag inte en som utövar fullständig renhet i kropp och tal? Finns dessa egenskaper i mig eller inte?" Om de inte är där kommer det säkert de som säger: "Varför fullbordar du inte fullständig renhet i kropp och tal först? Återigen, en som vill tillrättavisa en annan bör först överväga så här: "Har jag befriat mig från illvilja och utvecklat kärlek mot andra. Finns den kvaliteten i mig eller inte?" Om den inte finns där, kommer det säkert några som säger: "Varför utövar du inte kärlek själv?" A.V, 79*

*Dhamma skyddar dem som utövar Dhamma, som ett stort paraply skyddar i tid av regn. Ja.IV, 55*

*Den som utövar rättfärdighet på morgonen, vid middagstid eller på natten, kommer att ha en god morgon, en lycklig middag och en lycklig kväll. A.I, 294*

*Om någon misshandlar dig, slår dig, kastar stenar på dig eller hugger dig med en pinne eller ett svärd, måste du lägga undan alla världsliga begärelser och överväganden och tänka, "Mitt hjärta kommer inte att beröras. Jag ska inte tala några onda ord. Jag kommer inte känna någon ilska men utöva vänlighet och medkänsla för alla varelser." Det är så du borde tänka . M.i, 126*

*Snickare formar träet, den vise formar sig själv. Dhp.80*

*Buddha frågade Anuruddha hur han kunde leva i harmoni med sina munkkamrater och han svarade: "Jag överväger alltid vilken välsignelse det är, vilken riktig välsignelse, att jag lever med sådana följeslagare i det andliga livet. Jag tänker, pratar och agerar med kärlek mot dem, både offentligt och privat. Jag anser alltid att jag borde lägga undan mina egna önskningar och samtycka med vad de vill ha, och då gör jag det. Således är vi många i kroppen men en i tanke."* M.III, 156

*Att ha sett konflikt som en fara och harmoni som fred, foga sig i sammanhållning/samförstånd och vänlighet. Detta är Buddhas läror. Cp.3,15,13*

*Det finns fyra typer av människor i världen. Vilka fyra? De som varken berörs av sitt eget välbefinnande eller välbefinnande av andra, de som berörs av välbefinnande av andra men inte sitt eget, de som berörs av sitt eget välbefinnande men inte av andra, och de som bryr sig om både sitt eget välbefinnande och välbefinnande hos andra ... Av dessa fyra typer av människor är de som är bekymrade över sin egna välfärd och andras välfärd en ledare, den högsta, den översta och den bästa. A.II, 94*

*Om du tar tillflykt i Buddha, Dhamma och Sangha, kommer du vara fri från rädsla. S.I, 220*

*Det är bra att vara en god värd, att dela med sig av sin mat, att vara blygsam om sin rikedom och inte vara nedslagen om det går utför. Ja.III, 466*

*Erövra hat med kärlek, ont med gott, elakhet med generositet och lögn med sanning. Dh.p.223*

*Det finns sex saker som främjar kärlek och respekt, hjälpsamhet och enighet, harmoni och sammanhållning. Vilka sex? När man agerar med kärlek mot ens följeslagare i det andliga livet, både offentligt och privat; när man talar kärleksfullt med dem, både i allmänhet och privat; när man tänker med kärlek mot dem, både offentligt och privat, när man delar sig med dem, utan reservationer, vad som helst man har ansett rättvist, även om det inte är mer än maten från sin skål; när man besitter tillsammans med dem dygder som är fullständiga, obrutna och frihetsgivande, berömd av de vise och befrämjande för koncentrationen; och när man besitter med ens följeslagare i det heliga livet, både i allmänhet och privat, förståelse som är ädel, vilket leder till frihet, och som leder till den fullständiga utplåning av lidande, då kommer det att finnas kärlek och respekt, hjälpsamhet och enighet, harmoni och enhet. M.i, 322*

*De som älskar den ädla Dhamma, som är ren i ord, tanke och gärning, alltid fredlig, mild, fokuserad och sammansatt, går de genom världen rätt. Ja.III, 442*

*De vars tankar, tal och handlingar är goda är deras egna bästa vän. Även om de säger "vi bryr oss inte om oss själva", är de fortfarande deras egna bästa vän. Och varför? För att de själva gör vad en vän skulle göra för dem. S.I, 71*

*Säg inte, "Jag kan inte vara så." En droppe i taget fyller vattenkanna och likaså små och små fyller den vise sig med gott steg för steg. Dhp.122*

*En munk led av dysenteri och hade fallit av sin egen utmattning. Buddha och Ananda kom till det rummet den sjuka munken var och Buddha frågade honom,*

*"Munk, vad är det fel med dig?"*

*"Jag har dysenteri, herre."*

*"Finns det ingen att ta hand om dig?"*

*"Ingen, herre."*

*"Varför ser inte de andra munkarna efter dig?"*

*"Eftersom jag inte är till någon nytta för dem."*

*Då sade Buddha till Ananda: "Gå och hämta vatten så vi ska tvätta den här munken."*

*Så Ananda hämtade vatten och herren hällde det medan Ananda tvättade munken överallt.*

*Sedan tog de munkens huvud och fötter, bar honom, och lade honom på en säng.*

*Senare sammankallade Buddha munkarna och frågade dem: "Varför såg ni inte efter den sjuka munken?"*

*"Eftersom han inte är till någon nytta för oss."*

*"Munkar, har ni ingen mamma eller pappa som ta hand om er? Om ni inte tar hand om varandra, vem i så fall skulle göra det? Den som skulle sköta mig, låt honom sköta de sjuka." Vin.IV, 301*

*En som skulle ge upp rikedom för att rädda en lem, eller offra en lem för att rädda sitt liv, bör vara beredd att ge upp rikedom, lem, liv, verkligen allt för sanningen. Ja.V, 500*

*Man uthärdar de oförskämda orden från de starka utav rädsla, uthärdar sådana ord från en jämställd för att undvika argument. Men att tålmodigt uthärda oförskämdhet från en person är sant tålmod. Så talar väl! Men hur skulle man kunna urskilja från det yttre att någon står högre, lika eller lägre än en själv? Ibland är faktiskt godhet dolt bakom ett oattraktivt yttre. Därför – visa alltid tålmod med vem som än talar. Ja.V, 141-2*

*Sanningens gåva utmärker alla andra gåvor. Dhp.354*

*Låt oss vara tillfreds och glada med framgångar som andra har såsom man vore glad och tillfreds med andras vinster. S.II, 198*

*Jag har proklamerat Dhamma utan att ha haft någon dold eller öppen undervisning. Jag har inte en lärares slutna näve som håller något tillbaka. D.II, 100*

*Efter att jag är borta, låt Dhamma vara din lärare. D.II, 154*

*Det är bra att då och då tänka på dina egna fel. Det är bra att då och då tänka på andras fel. Det är bra att då och då tänka på dina egna dygder. Det är bra att då och då tänka på andras dygder. A.IV, 160*

*Den kloka som är tacksam och uppskattande, en älskvärd vän trofast i hängivenhet, hjälper de bekymrade med respekt och omsorg, och kan således med rätta kallas "god". Ja, V, 146*

*De som gör gott gläds nu, de gläder sig senare, de gläder sig både nu och senare. De gläder sig och är glada när de tänker på sina egna goda gärningar. Dhp.16*

*Ge upp orättfärdighet. Det kan göras. Om det var omöjligt skulle jag inte be dig göra det. Men det är möjligt och därför säger jag "Ge upp orättfärdighet". Om du ger upp orättfärdighet och det*

*leder till din förlust och sorg skulle jag inte be dig att göra det. Men det kommer att vara till nytta för ditt välbefinnande och lycka och därför säger jag: "Ge upp orättfärdighet". Fostra det goda. Det kan göras. Om det vore omöjligt skulle jag inte be dig göra det. Men det är möjligt och därför säger jag, "Fostra det goda." Om det förädlar det goda som ledde till din förlust och sorg, skulle jag inte be dig göra det. Men det kommer att förbättra din välfärd och lycka och därför säger jag, "Förädla det goda." A.I, 58*

*Alla är rädda för att straffas av straff, livet är kärt för alla. Därför sätt dig själv i stället för andra och varken döda eller utöva dödande. Dhp.130*

*Av trädet under vars skugga man sitter eller ligger, inte en gren av det ska han bryta, för om han gjorde det skulle han vara förrädare till sin vän, en ond görare. Vv.9*

*Liksom Himalaya, lyser det goda långt borta. Som en pil skjuts i in på natten, så är det dåliga dolt Dhp.304*

*Herre Buddha sade: "Vad tycker du om detta? Vad är syftet med en spegel?" "Det är för syftet med eftertanke," svarade Rahula. Då sade Herre Buddha: "Ändå bör en åtgärd göras med kropp, tal eller sinne först efter noggrann reflektion". 'M.I, 415*

*Var flexibel som en pilbåge och var så smidig som bambu, och då kommer du inte att vara oenig med någon. Ja.VI, 295*

*Precis som floden Ganges strömmar mot, lutar mot, vänder sig mot öst, så är också en som anammar och utvecklar den Ädla Åttafaldiga Vägen strömmar mot, lutar mot, vänder mot Nirvana. S.V. 40*

*Sannerligen, goda människor är tacksamma och uppskattande. Vin.IV, 55*

*De som ständigt tänker, "Han misshandlade mig!" "Han slog mig!" "Han förtryckte mig!" Han rånade mig!" stillar aldrig sitt hat. Men de som släpper sådana tankar gör det. För i denna värld blir hat aldrig stillat av mer hat. Det är kärlek som stillar hat. Detta är en evig sanning. Dhp.3-5*



*För de dygdfulla är varje dag speciell, för dem är varje dag en helig dag. M.i, 39*

*Även om man är fint utsmyckad, men fredlig, återhållsam, engagerad i ett heligt liv och ofarlig för alla varelser, så är han en sann asket, en sann präst, en sann munk. Dhp.142*

*Var inte en domare av andra, döm inte andra. Den som dömer andra gräver en grop för sig själv. A.III, 350*

*Lätt att förstå är gläfs av schakaler och fågelsången. Men att tolka vad människor säger är faktiskt svårt. Du kanske tror, "Han är min släkt, min vän, min sanna kamrat" för han gjorde dig glad innan, men nu kan han vara en fiende. När vi älskar någon är de alltid nära, medan de som gillar oss är inte alltid långt ifrån på avstånd. Den trofasta vännen är trogen, trots att ni skiljs av hav. Han av det korrupta sinnet är fortfarande korrupt trots att han är över havet. Ja.IV, 218*

### **Förkortningar**

A, Anguttara Nikaya; Cp, Cariyapitaka; D, Digha Nikaya; Dhp, Dhammapada; Ja, Jataka; M, Majjhima Nikaya; S, Samyutta Nikaya; Sn, Sutta Nipata; Ud, Udana; Vin, Vinaya; Vv, Vimanavatthu.

## FÖRFATTAREN

Bhante Dhammika föddes i Australien 1951 till en kristen familj och konverterades till buddhist vid 18 års ålder. År 1973 åkte han till Asien med avsikt att bli munk. Han reste genom Thailand, Laos, Burma och till slut till Indien. Under de närmaste tre åren reste han i hela Indien för att lära sig yoga och meditation, och slutligen blev ordinerad som munk under Ärevördiga/Vörtnadsvärda (*engelska: Venerable*) Matiwella Sangharatna, den sista lärjungen Anagarika Dharmapala. År 1976 åkte han till Sri Lanka där han studerade *Pali* i Sri Lanka Vidyalaya och blev senare medgrundare och lärare i Nilambe Meditation Center i Kandy. Sedan dess har han tillbringat större delen av sin tid i Sri Lanka och Singapore. Bhante Dhammika har skrivit över 25 böcker och artiklar om Buddhism och relaterade ämnen. Hans bok "Bra Fråga Bra Svar" har översatts till 20 språk och anses allmänt nu som en mindre klassiker av modern populär buddhistisk litteratur. Han är också välkänd för sina offentliga samtal och representerade Theravada Buddhism vid den europeiska buddhistiska millenniekonferensen i Berlin år 2000. Förutom buddhistisk filosofi och meditation har Bhante Dhammika ett djupt intresse för buddhismens heliga platser och pilgrimsfärden. Hans andra intressen inkluderar indisk historia, konst och botanik.

För mer om buddhismen av Bhante Dhammika besök [www.buddhisma2z.com](http://www.buddhisma2z.com).

En som skulle ge upp rikedom för att rädda en lem, eller offra en lem för att rädda sitt liv, bör vara beredd att ge upp rikedom, lem, liv, verkligen allt för sanningen. Ja.V, 500