



Buddhism

Den gyllene medelvägen

- 
- Buddhismen som religion grundar sig på den lära som den historiske Buddha spred i norra Indien under sin levnad. När då?
 - Forskare är oense om när, men någon gång mellan slutet av 500-talet och början av 300-talet f.v.t.
 - **Buddha** – ”den uppvaknade” dvs Buddha blev upplyst och kunde sprida sin lära vidare till sina lärjungar.
- 

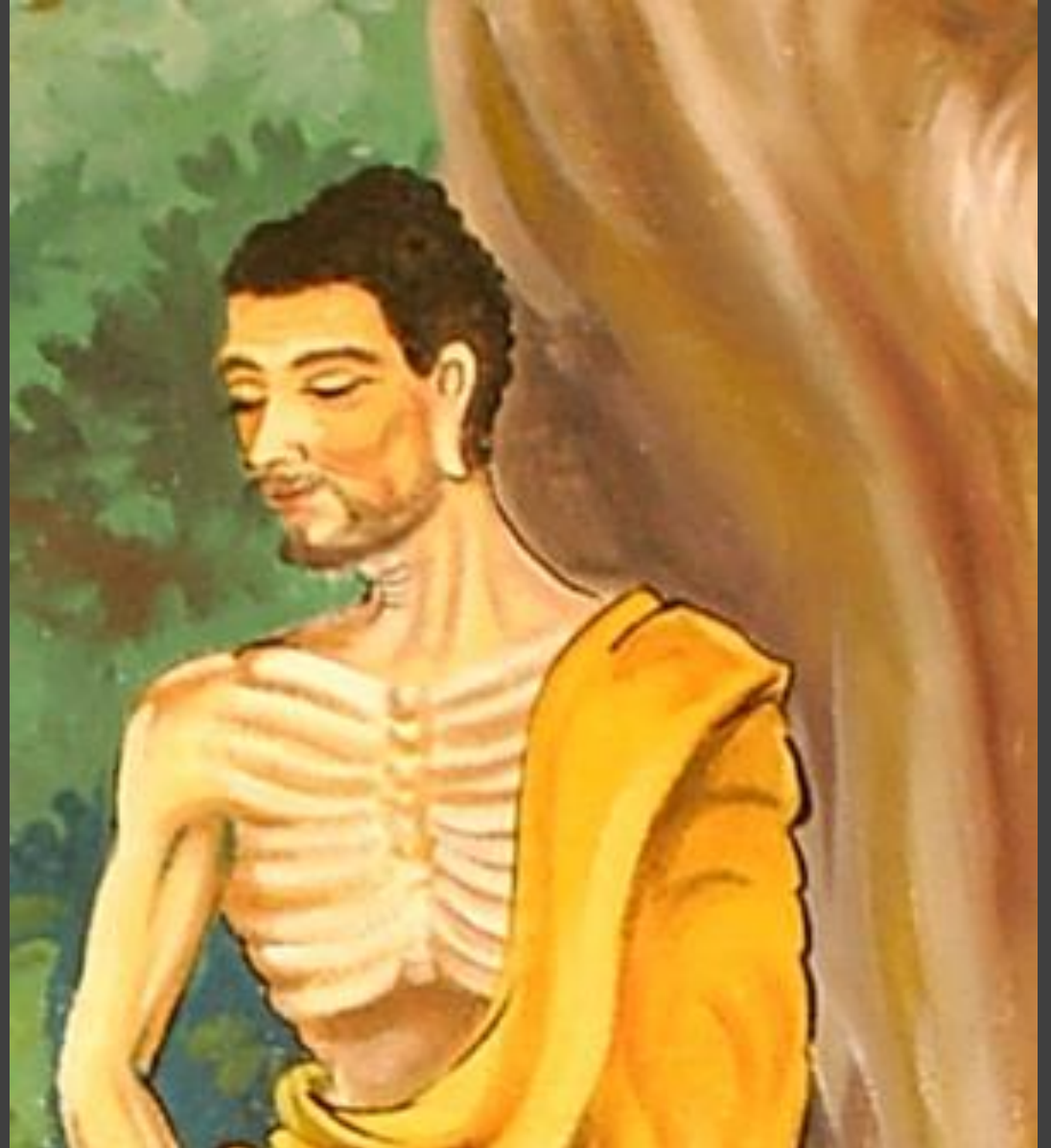
Berättelsen om Buddha



- Berättelsen om Buddha berättar sanningar om tillvaron, menar buddhister och därav är de viktiga.
- **Siddharta Gautama** föddes som en rik adelsman/prins och levde början av sitt liv i lyx och överflöd, han var skyddad mot svårigheter och olycka i sin lyxiga tillvaro.
- Han var varken upplyst eller andligt vaken än.
- När Siddharta ska ha varit 29 år och reste utanför sitt palats så ställdes han inför faktumet att livet för de flesta innehåller sjukdom och lidande och för alla människor innehåller det ålderdom och död.
- Detta ställde hela hans tillvaro på sin spets. Hur kan man leva i överflöd om livet ser så eländigt ut för de flesta?

Asketlivet

- Siddharta lämnade sin lyx och överflöd och började leva i sträng askes som innebar både fysiska och psykiska påfrestningar.
- Legenden säger att han levde på ett riskorn om dagen och mediterade veckor i sträck.
- Men efter sju år av askes levande så slutade han, eftersom han inte kommit närmare livets svåra frågor.
- Varken överflöd eller askets levande hjälpte, vad ska man då göra?



Meditation och insikt

- Siddharta satt sig under ett träd för att meditera och tänkte sitta där tills han dog eller fick Buddha-kunskaper. Här kom Mara och försökte förstöra för Siddharta att uppnå insikt och upplysning, men han lyckades ändå komma till insikt och blev nu Buddha.
- Buddha insåg under trädet att det finns fyra grundläggande sanningar om livet, vilka kan fria människan från återfödelse. Ett tillstånd av total frid och frihet – **Nirvana**

De fyra ädla sanningarna

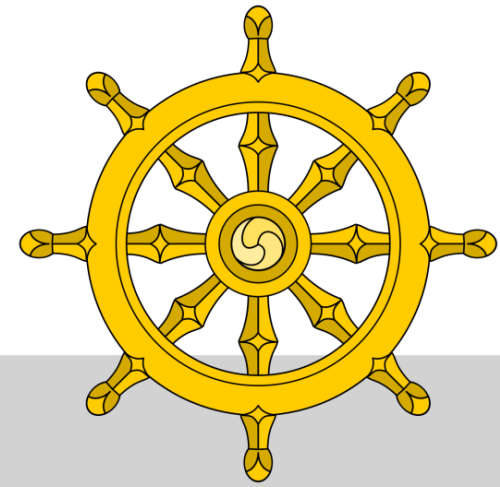
- **Sanningen om Dukkha** – Livet handlar om otillfredsställelse/lidande som kallas Dukkha. Eftersom allt gott och bra i livet har ett slut och det vet människan.
- **Sanningen om orsaken till otillfredsställelsen** – människans livstörst och begär. Hur vi förhåller oss till denna livstörst är orsaken till otillfredsställelsen/dukkha.
- **Sanningen om att otillfredsställelsens upphörande** – man måste släcka sin livstörst, detta gör man genom att få bort Dukkhan och den i sin hand får man bort genom att utrota dess orsaker – okunnighet och ignorans. *Se världen som den egentligen är.*
- **Sanningen om vägen till otillfredsställelsens upphörande** – den åttafaldiga vägen.

Den åttafaldiga vägen



- **Rätt förståelse:** Förståelse av de fyra ädla sanningarna.
- **Rätt avsikt:** Avsikt med grund i vänlighet och medkännande, samt avsikt fri från törst.
- **Rätt tal:** Avstå från att ljuga, vilseleda, såra och skvallra eller tala "löst".
- **Rätt handling:** Avstå från att skada levande varelser, att ta saker för givna, samt att begå klandervärda sexuella handlingar.
- **Rätt levebröd:** Att tjäna in sitt levebröd med rätt tal och rätt handling.
- **Rätt strävan:** Förhindra att ogynnsamma sinnesstämningar uppstår, överge ogynnsamma sinnesstämningar, utveckla gynnsamma sinnesställningar.
- **Rätt medvetenhet:** Fokus på kroppen, känslor, sinnet och den buddhistiska läran.
- **Rätt koncentration:** Övning och utveckling olika meditativa tillstånd.
- Den åttafaldiga vägen kallas också för "medelvägen" eller "mittenvägen"

Buddha och samsara



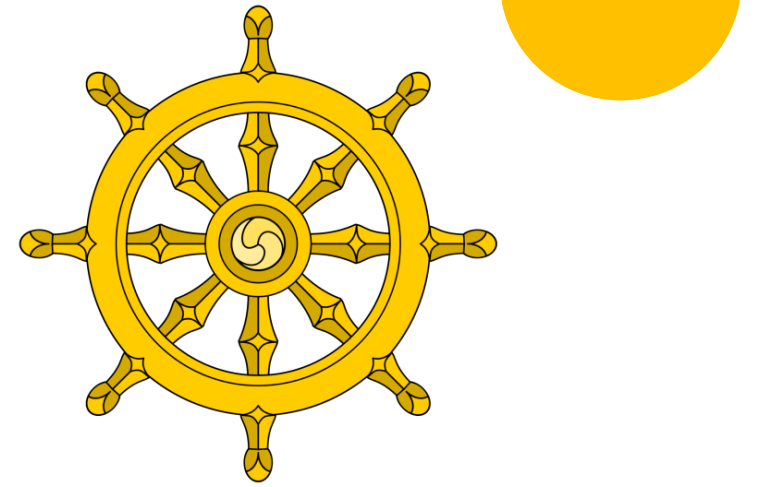
- Inom buddhismen tror man på det eviga kretsloppet samsara.
 - Jaget finns inte enligt buddha utan ett "icke-jag" – an-atman
 - Du badar inte i samma flod två olika dagar.
 - Karma
-
- Buddha talade aldrig om gudar eller gudomligheter. Ateistik religion?
 - Men mycket tidigt efter hans död började folk be till Buddha som en gud, folklig buddhism.

Shanga

- Församlingar av buddhistiska munkar och nunnor som strävar efter att släcka sin livstörst och nå Nirvana.
- De följer stränga livsregler.
- En individs ursprung spelar ingen roll inom buddhismen, varken Varnas eller jatis har någon betydelse.
- Men munkar och nunnor har en högre status än lekmän.
 - Hjälpa munkar och nunnor med mat och pengar ger bra karma.



Buddhismens texter



- Tripitaka – de tre korgarna
- En textsamling från Sri Lanka.
 - **Vinaya-pitaka** – Regler för klosterförsamlingen och hur olika ceremonier ska utföra.
 - **Sutta-pitaka** – Buddhas predikningar om de fyra sanningarna, men även andra berättelser av Buddha. *Dhammapada* – en känd text som sammanfattar den buddhistiska läran.
 - **Abhidharma-pitaka** – en yngre text som innehåller analyser och tolkningar av den buddhistiska läran. Denna text/"korg" skiljer sig mellan olika traditioner.

A golden Buddha statue is centered in the background, depicted in a meditative posture with hands resting in the lap. The statue has a serene expression, closed eyes, and a shaved head with a small topknot. The lighting is soft, highlighting the contours of the face and robes. The background is a solid dark color.

Buddhismens Riktningar

Synen på människan & världen och gudomlighet

Människan Världen & gudomlighet

- En människas karma påverkar ens återfödelse.
- Människan och världen i sig är föränderligt och inget är bestående.
- Buddha trodde inte på gudar.
- Vissa buddhister (inte alla) tror och ber till Buddha som en Gud.

Theravada

Den äldsta läran

- Den äldsta nuvarande formen av Buddhism.
- Buddha är inte en Gud.
- Buddha är en inspiration.
- Man tror att enbart munkar och nunnor kan nå Nirvana = ett tillstånd.



Mahayana

Den stora vagnen

- Buddha ses som en gud och ber man till honom kan han hjälpa en.
- Människor som vet hur man når Nirvana, men har valt att vara kvar på jorden för att hjälpa andra att nå Nirvana kallas Bodhisattvor.
- Nirvana = en plats, likt himlen eller paradiset.
- *Ser ni några problem med detta?*



Folklig Buddhism

- Lokala traditioner och tro blandas med Buddhistiska tankar.
- Andar och Demoner är viktiga inom folklig buddhism.
- Huset på bilden är till för andarna och står utanför de flesta hus och arbetsplatser i Thailand.

Tibetansk Buddhism

- En blandning av flera olika buddhistiska traditioner & traditionell tibetansk religion.
- Dalai Lama – den nuvarande är den 14e i ordningen.
- När en Dalai Lama dör så tror man att han återföds i en ny kropp och man börjar leta efter honom igen.



Bönerullar och flaggor

- Meditation och böner viktiga inom tibetansk buddhism för att nå Nirvana.
- I Bönerullar finns det heliga texter, att snurra på bönerullarna ger samma effekt som att säga texten tusentals gånger.
- Böneflaggor funkar likadant.
- Mandala – målningar i färgad sand som sedan förstörs.





Buddhismens högtider

Och levnadsregler

De fem levnadsreglerna



Döda inte



Stjäl inte



Var inte otrogen



Tala inte osanning



Använd inte rusdrycker

Olika högtider varje månad

- Varje månad har sina fester och högtider.
- Olika högtider firas mer på olika platser.
- Det finns några stora högtider som alla Buddhister firar.

Vesak – Buddhas dag

- Man firar Buddhas födelse och hans liv.
- Fikonträd vattnas till minne av Buddha.
- Man sätter upp lyktor och lampor i tempel, hus och stupor - symboliserar upplysthet.
- Fasta i 7 dagar.
- Valfärd till viktiga buddhistiska minnesplatser.



Gunia – Helig månad

- Helig månad.
- Fasta.
- Valfärda till ett kloster eller en boddhisattvas grav.
- Procession med facklor och ljus till de dödas minne, följs av musiker med trummor.

