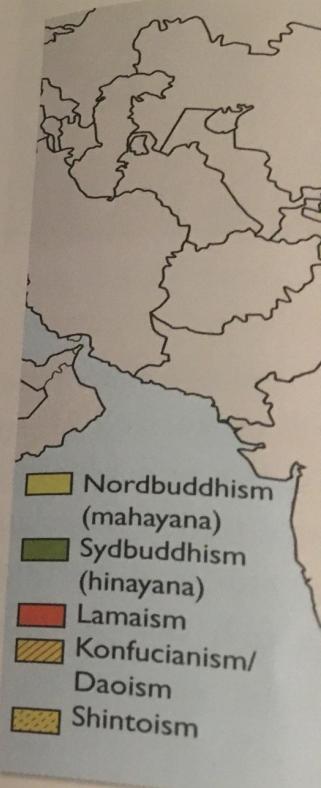


BUDDTISTI



Enligt buddhismen återföds människan gång på gång. I liv efter liv stöter hon på samma bekymmer. Människan lider eftersom ingenting varar för evigt och hon hela tiden längtar efter mer. Målet för buddhister är att befrias från de ständiga återfödelserna och nå ett tillstånd som kallas Nirvana. Den viktigaste personen är Buddha. Han var både pessimist och optimist. Han menade att livet egentligen är ett lidande. Men Buddha ansåg att han hade funnit en väg till en lycka som håller, trots livets baksidor. Vägen består av hans åtta råd om ett disciplinerat liv. Genom att leva i balans och lugn kan människan bli fri.

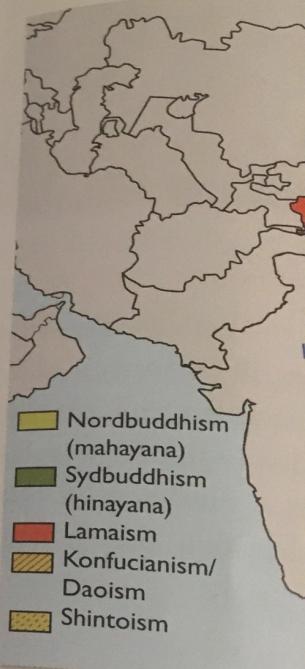


Buddhismens utbredning



OM

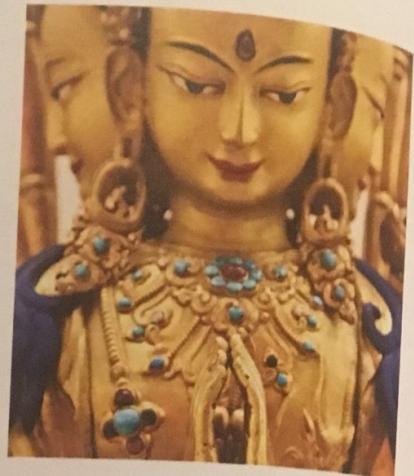
Enligt buddhismen återföds människan gång på gång. I liv efter liv stöter hon på samma bekymmer. Människan lider eftersom ingenting varar för evigt och hon hela tiden längtar efter mer. Målet för buddhister är att befrias från de ständiga återfödelserna och nå ett tillstånd som kallas Nirvana. Den viktigaste personen är Buddha. Han var både pessimist och optimist. Han menade att livet egentligen är ett lidande. Men Buddha ansåg att han hade funnit en väg till en lycka som håller, trots livets baksidor. Vägen består av hans åtta råd om ett disciplinerat liv. Genom att leva i balans och lugn kan människan bli fri.



500-talet f.Kr.
Den historiske Buddha

Tankar om Gud

Det behövs inga gudar för att människan ska nå livets mål, Nirvana, och bli fri från lidande och död. Så sa Buddha och så tänker de buddhister som följer den ursprungliga läran. Men de flesta buddhister tillhör en annan riktning som dyrkar boddhisattvor som en slags gudar. En boddhisattva är en människa som nått livets mål men väntar med att gå in i Nirvana för att kunna hjälpa andra människor till livets mål.



Religionsgrundare

Siddharta Gautama var son till en furste i Norra Indien. Han levde för 2500 år sedan, enligt buddhismen. Siddharta lämnade livet i familjens palats. Sedan utvecklade han sin lära. Slutligen blev han ledare för en grupp munkar och han kallades Buddha, den upplyste.

Viktiga texter

Buddhismens heliga texter kallas de tre korgarna, tripitaka. Namnet kommer av att texterna ursprungligen skrevs på palmlad och lades i korgar. De flesta buddhister nöjer sig med att läsa i dikten dhammapada. Ordet betyder "lärans steg" och dikten är en sammanfattning av Buddhas lära. Många buddhister lär sig den utantill för att kunna vandra i Buddhas fotspår och följa hans lära.

Symboler

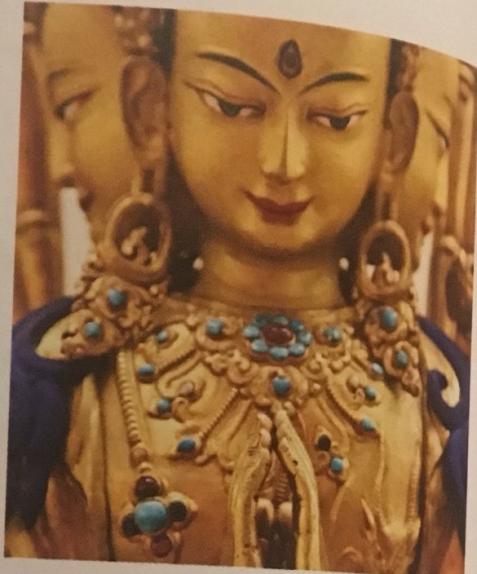
Hjul med åtta ekrar. Hjulet är en symbol för Buddhas lära med åtta viktiga råd. När en människa följer de åtta råden har hon möjlighet att nå fram till Nirvana.



Fotavtryck. Fötter och fotavtryck är viktiga symboler inom buddhismen. Ursprungligen fick man inte göra någon bild av Buddha. Bara hans fotsteg fick man avbilda. Buddhas fotsteg påminner buddhister om att de måste följa honom för att få ett gott liv och nå Nirvana.

Tankar om Gud

Det behövs inga gudar för att människan ska nå livets mål, Nirvana, och bli fri från lidande och död. Så sa Buddha och så tänker de buddhister som följer den ursprungliga läran. Men de flesta buddhister tillhör en annan riktning som dyrkar boddhisattvor som en slags gudar. En boddhisattva är en människa som nått livets mål men väntar med att gå in i Nirvana för att kunna hjälpa andra människor till livets mål.



Religionsgrundare

Siddharta Gautama var son till en furste i Norra Indien. Han levde för 2500 år sedan, enligt buddhismen. Siddharta lämnade livet i familjens palats. Sedan utvecklade han sin lära. Slutligen blev han ledare för en grupp munkar och han kallades Buddha, den upplyste.

Viktiga texter

Buddhismens heliga texter kallas de tre korgarna, tripitaka. Namnet kommer av att texterna ursprungligen skrevs på palmlad och lades i korgar. De flesta buddhister nöjer sig med att läsa i dikten dhammapada. Ordet betyder "lärans steg" och dikten är en sammanfattning av Buddhas lära. Många buddhister lär sig den utantill för att kunna vandra i Buddhas fotspår.



Religionsgrundare

Siddharta Gautama var son till en kung i Indien. Han levde för 2500 år sedan. Siddharta lämnade livet i familjen och utvecklade sin egen lärdom. Sedan ledde han en grupp munkar och munkinna till att bli Buddha, den upplyste.

Viktiga texter

Buddhismens heliga texter kallas de tre korgarna, tripitaka. Namnet kommer från det faktum att texterna ursprungligen skrevs på palmblad och lades i korgar. De flesta buddhister är intresserade av att läsa i dikten dhammapada. Ordet betyder "lärjans steg" och det är en sammanfattning av Buddhas lära. Många buddhister läser den utanför sitt hem och kan också kunna vandra i Buddhas fotspår och följa hans lära.

Symboler

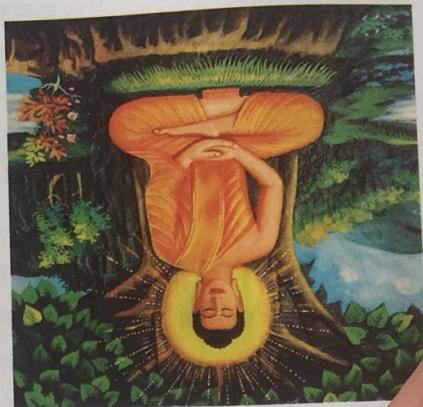
Hjul med åtta ekrar. Hjulet är en symbol för Buddhas lära med åtta viktiga råd. När en människa följer de åtta råden har hon möjlighet att nå fram till Nirvana.



Fotavtryck. Fötter och fotavtryck är viktiga symboler inom buddhismen. Ursprungligen fick man inte göra någon bild av Buddha. Bara hans fotsteg fick man avbilda. Buddhas fotsteg påminner buddhister om att de måste följa honom för att få ett gott liv och nå Nirvana.

Buddhisterna har många olika heliga platser att vallfärda till. De flesta vill besöka Buddha Gaya i nordöstra Indien. Det var där Buddha nände upp-lysinningen. Trädet han satt under finns inte kvar, men buddhisterna säger att de heliga träd som växer där nu är skott från det ursprungliga templet och står kvar.

Viktiga platser



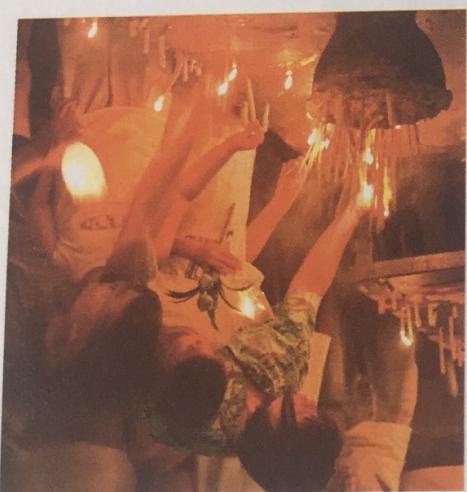
en att afsladda vägen.

a av torneet symboliserar Buddhas lär. Det är ett ringaruna runt spiran påminner om en vandrare runt omkring torneet och offrar blommor eller tänd ljus vid den från den ursprunglige Buddha. Man går in i pagoden utan buddhisterna ett torn och inne i tornet förvaras en tand eller ett ben, en relik som anses komma från den söker den vandrare runt omkring torneet och offrar blommor eller tänd ljus vid den från den ursprunglige Buddha. Man går in i pagoden utan buddhisterna ett torn och inne i tornet förvaras en tand eller ett ben, en relik som anses komma från den

Viktiga byggnader

Munkarna är orange-gula kläder är de mest typiska kläderna inom buddhismen. Mat. Drogger och berusningsmedel är förbjudna. Viskiga med kort är att veta hur diur har dödats. Om ett diur dödas med avskotten sedan bli föda - då är det inte tillåten mat för en buddhist. Men om ett diur har dödats avviskligt, kanske i samband med en olycka, då kan man använda köttet som mat. Drogger och berusningsmedel är förbjudna.

Mat och kläder



aven få vara med. Vesak är en högtid som firas av de flesta buddhister. Det är vanligt att buddhisterna hälsar efter vegetarisk mat, men kött kan också gå bra. Det viktiga med kött är att veta hur diur har dödats. Om ett diur dödas med avskotten sedan blir föda - då är det inte tillåten mat för en buddhist. Men om ett diur har dödats avviskligt, kanske i samband med en olycka, då kan man använda köttet som mat. Drogger och berusningsmedel är förbjudna. Viskiga med kort är att veta hur diur har dödats. Om ett diur dödas med avskotten sedan blir föda - då är det inte tillåten mat för en buddhist. Men om ett diur har dödats avviskligt, kanske i samband med en olycka, då kan man använda köttet som mat. Drogger och berusningsmedel är förbjudna.

Viktiga högtider

Nirvana, när man slårper återfödas för gängen.

- I båda religiönerna är målet det samma för människan: att bli fri och att det nya livet påverkas av hur man har levt sitt tidigare liv.
- Både buddhisterna och hinduer tror att människan föds till nya liv tankar hinnar i buddhismen också.

Till exempel är inte gudarna lika centrala inom buddhismen. Gudarna finns, men de kan inte hjälpa människorna med återfödelsen.

Namnet buddhism kommer från en titel – ordet buddha, som betyder ”den som har vakanat”. Buddhor är personer som har vakanat upp och förstat verkligheten precis som den är, enligt buddhismen. Med hjälp av buddhorna kan människor få hjälp att bli fria från återfödelsen.

Det här funnits och kommer att finnas många buddhor i världen, men den senaste levde i norra Indien några hundra år före vår tideräkning. Början. Han heter Siddharta Gautama. I det här kapitlet kallas vi honom Buddha med stor B.

Berättelsen om Siddharta handlar om hur han kommer fram till sanningen om livet, återfödelsen och Nirvana. Och vad människan ska göra för att bli fri.

Prinsen som blev asket

Siddharta Gautama tillhörde en liten familj i staden Kapilavastu i norra Indien. Blant en del buddhistisk kalla han Shakayamuni, den upphöjde av Shakya-släkten.

Siddharta Gautama var en politisk ledare. Han skulle fly bort från sitt hem om en religiös eller en politisk ledare. Hans son skulle antingen bli en riksfäste på lidande och död. Därför skapade Pappan ett skyddat liv i paläster för sin son. Han gav honom all möjlig lyx och såg till att han inte mottar färtgdomen utanför murarna. Siddharta levde i paläster,

Siddharta
Gautama
Shakayamuni

LÄRAN

förvirrad. Inte frid och lycka kom han inte fram till.
berättas det. Men det gjorde bara att han blev utmattad, hungrig och
att han till slut levde på ett riskor om dagens och varje revben synnes,
larmästare, men ingenning fungerade. Han mediterade och fastade så
i lyxskulle inte hjälpa, det hade han redan provat. Han gick till olika
Siddharta provide olika tekniker för att komma fram till svart. Ett liv
lidet vi? Hur kan vi slippa undan? Spädomen hade slagit in.
inte stannar kvar i palasset, utan var tvungen att leta efter svar. Varför
sjukdom, äldredom och död, och att ingen kommer undan. Han kunde
nu att det fanns lidande i världen, att det som väntar oss måniskor är
och en fastande mager person. Det blev en chock. Siddharta förstod
Siddharta ut, och han såg livets baksida - en sjuk, en gammal, en död
glöte sig och hick en son. Det gick dock inte att hindra: en dag gav sig

Buddha.
förfjutet att avbilda
buddhismen var det
på bilden. I den tidiga
och mynt i fotspårer
har offrat blommor
hans lara. Buddhister
symbol för hans väg,
Buddhas fotspår är en



Nirvana far vanta

- De fyra sanninagarana sig för att finna Buddhas kom fram till fyra saker om livet. Detta kallas för de fyra har vakanat.
- Allt i livet ledet till lidande och obehag, eftersom allting tar slut. Livet tar slut, men också hälسان, relationerna och ägodelarna.
- Det här är obehagligt eftersom mänskan helas tiden väntar sig sanninagarana:
- Mer av livet. Mänskan torr att saker blir bättre om hon får mer av allting. Mer saker, bättre relationer, mer nyttnings och rikedom. Hennes längtan efter mer tar aldrig slut. Även den rikaste män-
- Nästan i varlden önskar sig mer saker. Genom att satsa på att få mer av allting blir mänskan bara alltmer olycklig. Det tar aldrig slut, levä. Det innebär att man slutar önska sig mer av allting,
- släcker livstörsten och habegåret. Det finns en teknik man kan använda, en väg.
- Vägen ut ur habegåret och lidandet kallas för den återfälldiga vägen.
- Livet består av besvikelse och lidande. Men om mänskan slutar tro att mer pengar, mer saker och hafifgarde upplevelser gör henne lycklig, så kan hon hitta riklig, akta glädje. Den som väger slappas förtrollad.
- Livet består av besvikelse och lidande. Men om mänskan slutar tro att mer pengar, mer saker och hafifgarde upplevelser gör henne lycklig, så kan hon hitta riklig, akta glädje. Den som väger slappas förtrollad.
- Kan kinna glädje över livet, enligt buddhismen. Buddha avbildas ofta leende.
- Mål, att ha insett de fyra sanninagarana var Buddha främme vid sitt livs taget och gå in i det som kallas Nirvana, utslocknandet. Men han valde



Lärans hjul

slut återfördelen och gick in i Nirvana.

Tankear till andra människor, för att ge dem en chans att förstå sammasker. Det var medkänslan som fick honom att stanna kvar i livet, enligt buddhismen, att han lyckades återfördelen och gick in i Nirvana. Attio är gammal lämmande Buddha till värde han ut ett antal lärjungar. Attio är gammal lämmande Buddha till slut återfördelen och gick in i Nirvana.

Den åttafaldiga
vågen
Den åttafaldiga
vågen
Medelvägen

En av buddhismens vanligaste och viktigaste symboler är ett hjul med åtta ekrar som kallas lärans hjul. Det är en bild av den åttafaldiga vågen, tekniken för att bli fri från återfördelen. Tankear är att mänskarnas krafter är inte tillräckliga för medelvägen. Det är inte ett liv i lyx, men inte heller visade kallas för medelvägen. Det är att alla har rätt till respekt och tillit till Buddha.

ett liv i självpågårt.

I detta tempelet hänger finns också en stuppa, ett gomställe för en helig relik. Den åttafaldiga vågen framställs ofta så i konsten.

- Ettik:
- Rätta första reglerna handlar om goda och onda handlingar, det som kallas etik.
 - Rätta tal. Den här regeln handlar om att tala sanning, att inte ljugा, ärlig och sага bra sakar om andra.
 - Rätta handling. Att behandla andra på ett bra sätt, det vill sага i mitten.
 - i mitten
 - i mitten beગа sexuella brott som till exempel otrohet
 - i mitten droger
 - i mitten yrke
 - i mitten handling. Man ska alltså inte jobba med nagantering som slaktare, eftersom man är väsiltken som slaktar just för mig.
 - Rätta yrke. Minniskan ska ha ett yrke som inte hindrar henne att göd om man menar gott. Även om resultatet skulle bli däligt.
 - Rätta yrt. Minniskan ska ha ett yrke som inte hindrar henne att tvingar en att ljugा eller döda, till exempel. Ett sadant yrke är god om man menar gott.

Ettik

- Rätta beslut. Att vilja följa den återfaldiga vägen. Att försöka styra bort sina känslor från det onda och leta efter det goda.
- Rätta handlingar vi gör i livet påverkar vad som händer i nästa. Att förstår hur det hänger ihop.
- Rätta första regeln handlar om kunskap: De två första reglerna handlar om kunskap:

Kunskap

Den återfaldiga vägen består av åtta stycken regler för livet. Om en minniska kan leva efter alla de åtta reglerna så kommer hon i balans. Man kan också se de åtta reglerna som en trappa som leder minniskan till högre åndliga tillstånd.



Den här munken på Sri Lanka gör tvärtom! Vanligtvis brukar munkar ta emot mat och andra gåvor från vanliga människor. Här delar istället munken ut ris till ett barn. Situationen är också unik. Det är Sri Lanka den 6 januari 2005, bara ett par veckor efter den fruktansvärdta tsunamikatastrofen.

De tre sistra reglerna handlar om meditation och vändrar sig framför allt till de som lever som munkar och numnor. Meditation finns i många religioner, även om det kan fungera på lite olika sätt. Det handlar om tekniker för att träna avslappning och koncentration. Det skulle kanske kunna jämföras med att vara helt uppslukad av något som är väldigt intressant. I meditation stänger man av allt som stor och koncentrerar sig på en enda sak, till exempel sin andning eller en lyssnagåa.

Meditation



En ung man mediterar. Först efter lång träning kan den som mediterar slappna av på djupet. Många västerlänningar och svenskar prövar på att meditera. Ganska få är medvetna om att enligt traditionell buddhism krävs det att man lever som munk eller nunna för att kunna meditera.



Meditation

De tre sista reglerna handlar om meditation och vändar sig framför allt till de som lever som munkar och nunnor. Meditation finns i många religioner, även om det kan fungera på lite olika sätt. Det handlar om tekniker för att träna avslappning och koncentration. Det skulle kanske kunna jämföras med att vara helt uppslukad av något som är väldigt intressant. I meditation stänger man av allt som stör och koncentrerar sig på en enda sak, till exempel sin andning eller en ljusläga.

Enligt buddhismen kan mānniska att förloras på flera olika sätt – som dyur, mānniska, helvetesvarelse, osålig ande eller ett liv bland gudar. Det enda som alltid strämmar är de fyra sanningsarna. Man kommer att det blir en bättre återförelse nästa gång. Till slut, efter många försök är istället gora goda handlingar och få bra karma i det här livet, att den del buddhisten väljer att vänta med arbetet till Nirvana. Den återförelser, kanske de förs till ett liv som munken eller nunnen. Och kan där nä fram den sista biten till Nirvana.

Olika återförelser

Buddhismens heliga skrifter kallas ”de tre korgarna”, Tipitaka. Det innehåller texter som utvecklar buddhismens filosofi. Bland buddhisterna är Dhammapada, ”lärans steg”, den mest kända skriften och den längre är denandra korgen. Dhammapada är en sammanfattnings av buddhismens lärar i korta verser.

Pali Tipitaka Dhammapada Pali

Heliga skrifter

Det finns många mānniskan som undvikande sträva till Nirvana. Att hälla sig renas tankarna och hålla huvudet frestelse. Att hälla ögonen på sig själv så att man inte räkar ut för begär och att uppriktasamhet. Den här regeln handlar om själkontroll. Att strävan. Att leva så att man undvikande sträva känslor.

Livets māl

- Rät koncentration. Att lära sig renas tankarna och hålla huvudet tomt.
- Rät koncentration. Att lära sig renas tankarna och hålla huvudet frestelse.
- Att hälla ögonen på sig själv så att man inte räkar ut för begär och att uppriktasamhet. Den här regeln handlar om själkontroll.
- Att strävan. Att leva så att man undvikande sträva känslor.



Frågorna ställs i bland om buddhismen är en religion. Manga vill se den
som en livsstilsoch utan tro på gudar och andra inslag som är typiska för
religioner. För den som kommer i kontakt med buddhism i Östasien är
det ingen tvekan om att det är en religion. Maniskor ber till Buddha
på samma sätt som hinduer ber till sina gudar. Gudar och himmelska
våsen spelar en viktig roll i buddhisters världsliv.

Buddhismen ingen religion?

Buddhismen tillbaka i Indien där den far allt fler anhängare.
Buddhismen uppstod i Indien där hinduismen växte fram. Likheterna
mellan de båda religionerna är stor. Därför blev buddhismen inte
någon egen religion i Indien. Buddhismen utvecklades istället och växte
på andra platser, till exempel i Tibet, Sri Lanka och Japan. I var tid är
det inget som hinduer ber till i Indien. De flesta hinduer ber till
Ganesha, Shiva och Krishna. Detta är dock inte budhism.

Buddhismen sprids

BUDDHISM



Tibetanska nunnor vid sitt kloster. Bakom dem står en rad med bönekvarnar som innehåller mantran, heliga stavelser. När nunnorna snurrar på bönekvarnarna upprepas de heliga stavelserna.

Margareta hade bara en sak i huvudet. Alla vilje komma sā nāra Dalai Lama som möjligt. ”Kan jag få ta pā honom?” Ton- aringsar, pensioärer, intellektuella som varit längre inom buddhismen och som jag hade sett upp till var hysteriska. En personkult utan dess lika.

— Jag ville komma ditifrån sā fort som möjligt och skyndade till spårvagnen. Allt var så obehagligt. Inget av det jag hade sett var någkom hem läde åtgå allt åt sidan. När jag kom hem läde åtgå allt åt sidan. Men det var lättare sagt än gjort för buddhismen hade fått en stor plats i Mar- garetas liv. Inte minst meditationen. Att meditera hade blivit nästan som ett gift för henne.

— Stämninggen var obeskrivlig. Som om det var Michael Jackson som var där. Med Dalai Lama i Göteborgs skulle bli ett till Tibet, 4 700 meter över havet. Motet den långa resan till ett kloster på gränsen till Oslo för att träffa, och hon hade gjort radgivare, som hon kontinuerligt reste hit hängiven den tibetanska buddhismen. Hon hade dā sedan flera år tillbaka va- redgivare, som hon kontinuerligt reste hit hängiven den tibetanska buddhismen. Hon hade en egen lama, lära och andlig möjligkeit för att lyssna på honom. Margareta Kamparås var en av dem.

Sommaren 2005 talade Göteborgs Flera tusan bedundrade Dalai Lama i Scandinavium i

INTERVJU MARGARETA



Det var nu som en man född i nord-
ligaste Nortland kom in i hemnesliv.
Han var och är lättare i zenbuddhism och
har Sverige, Finland, Norge, Danmark
och England som sitt arbetsfält.
Margareta kände honom sedan tidig-
re än efter första samtalat visste Margare-
ta att det var denne man som hon ville
fick Läsa några texter om vad man inte
skall göra, ungefar som de tio budorden.
Margareta Kamparås, 56 år, växte
upp i en frilegjös miljö. Men det var
ett tungt bagage att bärta och därfor ville
hon bryta ut det mot ett lättare. Hon blev
buddhist. Familjen var skakad.

— Min syster såde: men Margareta, det
är ju som att byta kön. Min sväger, som
är bonde, frägade om det är den där reli-
giönen där kor är helig? ”Nej”, saade jag
och flick till svar: ”Då är det okéy.”

Vid den här tiden hade Margareta ett
vokoncerne. För att överleva var hon
tvungsen att gå ner i varv. Meditationen
som hon motte den i tibetansk räppning
blev hemnes räddning, menar hon.

Vilken är skillnaden mellan tibetansk
och zenbuddhistisk meditation?

Om dagens oerhort mycket. Jag hittar ba-
betyder detta att stanna upp nägra gånger
den. Jag har varit sådan självi men idag
Många orkar inte med stillheten, ty sista-
hjärnan. Stillheten far mig att må bra.

— Koncentration. Meditationen spolar
Vad vinner du?

blank.

— Jag vill sluta tanka. Målet är att bli
Välför mediterar du?

framtoning i svar eller brunt.
Har den senare en mycket mera diskret
knalliga färger, saffran, orange, rubinrot,
Medan den förra väcker uppsende i sina
transk munuk från en zenbuddhistisk.
Även till det yrke skilljer sig en tribe-
rar te under tiden.

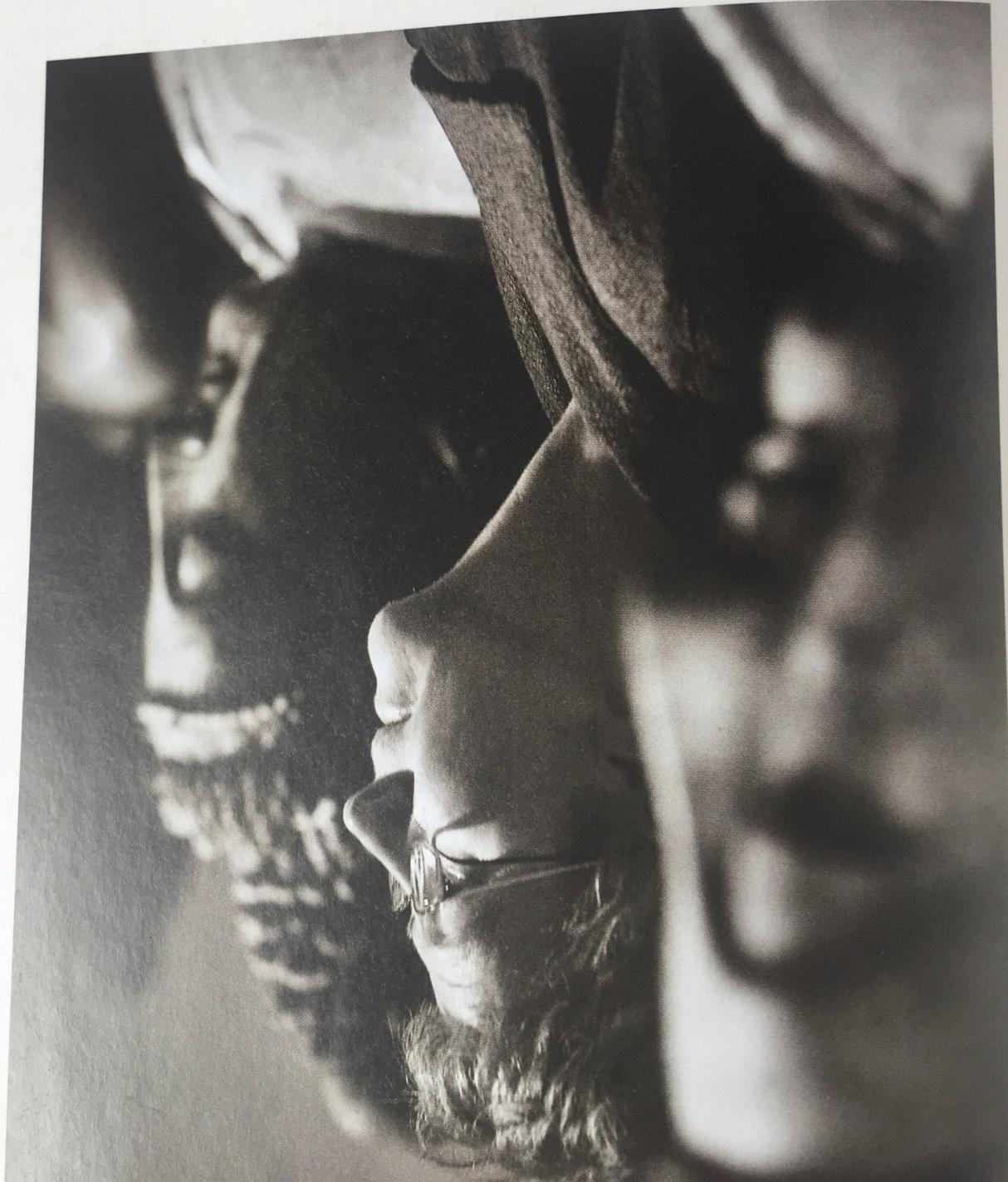
tempel gär munken omkring och serve-
transka sätter att meditera. I ett tibetanskt
det jobbigt. Jag var ju van vid det tribe-
sitter man minst en timma. I början var
— Men när man gör en stor meditation
ny ställning.

Oförst gör Margareta vad hon kallar
en ”låghet-version”: sittar 30 minuter, går
detta.

den inte förrian man gör den gäende
man väl intagit sin ställning åndrar man
vägggen för att inte bli distraherad. När
tystlåten. Man sitter med ansiktet mot
inomhus och utomhus. Zen är mera
dess olika former. Sittande och gäende,
zen mer ett koncentrat av meditation i
— Jämfört med tibetansk buddhism är
länsen.

i idag utan i en form som vi inte kan se. ■
 liv efter döden men inte i den form vi lever
 ordd för döden. Jag rör att det finns ett
 ‑Om jag det visste. Jag är ju totalt
 Val hander med dig när du dor?‑
 sekvens av att man inte far döda.
 är pacifist. Jag är ju också vegan. En kon-

inte illa.» Det är centralt. Liksom att man
 en maniska så gör henne åtminstone
 Dalai Lama säger: om du inte kan hjälpa
 - Att jag inte har gjort någon illa.
 andra.
 När Margareta stannar upp far hon också
 tid att tanka över hurudan hon är mot
 När Margareta stannar upp far hon också
 andra.



Nhan är född buddhist men när hon
bodde i Vietnam gjick hon inte så ofta till
templet som hon gör här. Förklaringen
är enkel. Nham hade det svårt i Vietnam
och på grund av kommuнизmen var för-
söjningarna borta. Allt detta gjorde att
det inte blev så mycket tid över för tem-
plet. Förbudet att tänka fritt var också en
av anledningarna till att Nham och hennes
man flydde därifrån för 15 år sedan.
Där Nham Tran sitter under nyårs-
trädet, översållat av gula persikoliknande
pappelsblommor, är hon själv som en
dekorativ blomma. Vacker, vakkad,
leende och återhållen i sina rörelser. Som
buddhist har hon inte en massa regler
som hon måste följa. Hon kan istället
berätta om en stor frihet och jämlikhet
mellan kvinnor och män. Men en sak
bar hon alltid med sig: att ständigt ar-
beta på sin karma. Det betyder att göra
och tänka för att i nästa liv få ett
annu bättre liv.

Betyder det också att onda som
drabbas dig far dig tu att du varit en
dålig man i ett tidigare liv?

Jä, det kan vara så men det finns
också möjlighet att repadera detta. I andra
religioner ber man om förslagelse eller ger
tilibaka men i buddhismen gör man iste-
mt krigt så. Man donerar, det vill säga, man
gör till nätgon annan eller gör något got
att nätgon annan.

Den deliga karman minskar då — under

”ET KAN MYCKET VÄL

D vara så att de som är sjuka, fattiga och olycka-
liga gjort onda garninagar i sina tidigare bevisar att man är en god mänsiska med mänga goda gärningar och liv bakom sig.”
Nhan Tran från Vietnam tror på re-
näkarnation, efterfödelse.

Vi sitter under nyårsstådet i det buddhistiska templet vid Larjean, ett naturreservat utanför Göteborg. Nhan och är mamma till tre barn på 13, 12 och 10 år. Hon blev änka för fyra år sedan.

Det var då hon upptäckte templet.

Hon berättar att genast, när hennes man hade dött, tog en god van med henne och barnen till templet där de fick hjälp och stod av abbeten. I Zhambuddhismen, som munkena och unnonerna i det här templet bekänner sig till, kallas ledaren abbot.

Vid begärvaningen, som var en vanlig jordbegegravning med mycket blommor och mänga männskor, läste sā munkena hörde dem läsa många mäntaran och suttor. Kontakten med de fyra munkena och de två unnonerna som kommit från Vietnam och slägit sig ner vid Larjeans vatten har blivit ett behov hos henne. Varje lördag kommer hon till templet, ber, tändar ljus och rokelse.

INTERVIEW WITH NHA

förutsättning att Nhan donerat av ren och

fri vilja.

De flesta av oss har valt tsunami i

färskt minne. Bland annat kunde vi läsa
om svenskar som förvänat berättade om
kunde ge bort sin enda sovplats och sin
endå t-shirt till en okänd svensk. Vad de
gjorde var att de arbetade på sin karma.

De donerade.
Mycket av samtalat med Nhan hand-
lar om karma. Buddhismen, som Nhan
utsträckning man ska följa dem. Nhan
har ett mäste. Den första och femtonde
i varje månad i den asiatiska kalendern
utsträckning man ska följa dem.
Lagår hon bara veggarteriskt.
— Under dessa två dagar härjar spoken,

andarna i illusionsvärlden, fritt. De
torsdag efter onda gärningar och genomo-
djur som man dödat, kan man undvika
att åta veggarteriskt, inte nägot föda från
hon med hjälp av munkarna att hälla de-
ondan andarna borta. 49 dagar efter det att
person dot kän man påverka så att han
eller hon far en bättre position i nätsta liv.
Den döda personen finns nämligen i ens
närlhet och har ännu inte gått över till den
andra sidan.

— Då gör man allt man kan för att
framhälla och prata om det goda som den
döde gjort.
Alla kan bli en Buddha.
— Man ber för den medicinske Bud-
dha. Det finns många Buddhor. Alla kan
bli en Buddha, en upplyst person.
■ Alla kan bli en Buddha.

När vi lämnar Nhan och tolken Trung
när de läser sina märtan och sutra.
Fran andra väninngen tränger ett taktfast
duunkande genom tystanaden. En av un-
norna slår mot ett tumultkande instru-
ment för att hjälpa munkarna hålla takten
när de läser sina märtan och sutra.
Pham i värskyminingen passerar vi en
strålning för 49 ljuas. De tills och brin-
ner ner två gängger varje dag under denna
den första av årets mäntader. Vare ljuus
samlingens, levande eller död.



Munkar och meditation

- Jag tar min tillflykt till församlingen.
- Jag tar min tillflykt till läraren.
- Jag tar min tillflykt till Buddha.

exempel det som kallas "De tre tillflykterna":

Ett viktigt inslag i bönen är uppläsning av olika heliga texter, till kommer att förändras, försvinna och dö.

Vissnar blir också en pamnelse om buddhismens lärta att allt i livet gävor. Blommorna är en hylning till Buddha. Att blommorna sakta hinduismen. Framför buddhabilden lägger man blommor som offerbild. Där utfor man sin bon. Bönen kallas **Puja**, samma ord som inom Hemma hos buddhisten finns ofta en hylla eller ett hörn med en buddha-

tillflykterna
De tre

Puja

LEVA SÖM BUDDHIST

Ett buddhisttempel invigts i Gunnarps
i Stora Malmö i norra Sverige. Munkar
Phramaha Kaw Punchat bor i huset
som ska bli tempel.



Den heliga
tandens fest

Vesak

BUDDHISM

Årets högtider

Buddhisten följer ett månär med tolv fullmånar. Sammanlagt blir det 34 dagar. En skottmånad skjuts in med jämna mellanrum så att inte högtiderna förskjuts alltför mycket mot solarter och årstiderna. En högtid som haras av alla buddhister är **Vesak** som infaller i april-maj. Man har då Buddhas födelse, upplysning och död. God mat och givmildhet har till denna fest liksom besök i klostret. Leverande ljuas och kinesiska högtiden, alla själaras högtid, tändar man ljus på gravarna.

Kvarleverb av heliga personer kallas **relikter**. I nom buddhismen för varas reliker i stupor, ett slags torn som har byggts för att forvara kvarlevor av den historiske Buddha. På Sri Lanka har man varje år "Den heliga tandens fest". En utsmekad elefant bär reliken – en rad som anses komma från Buddha – i en stor festprocession.

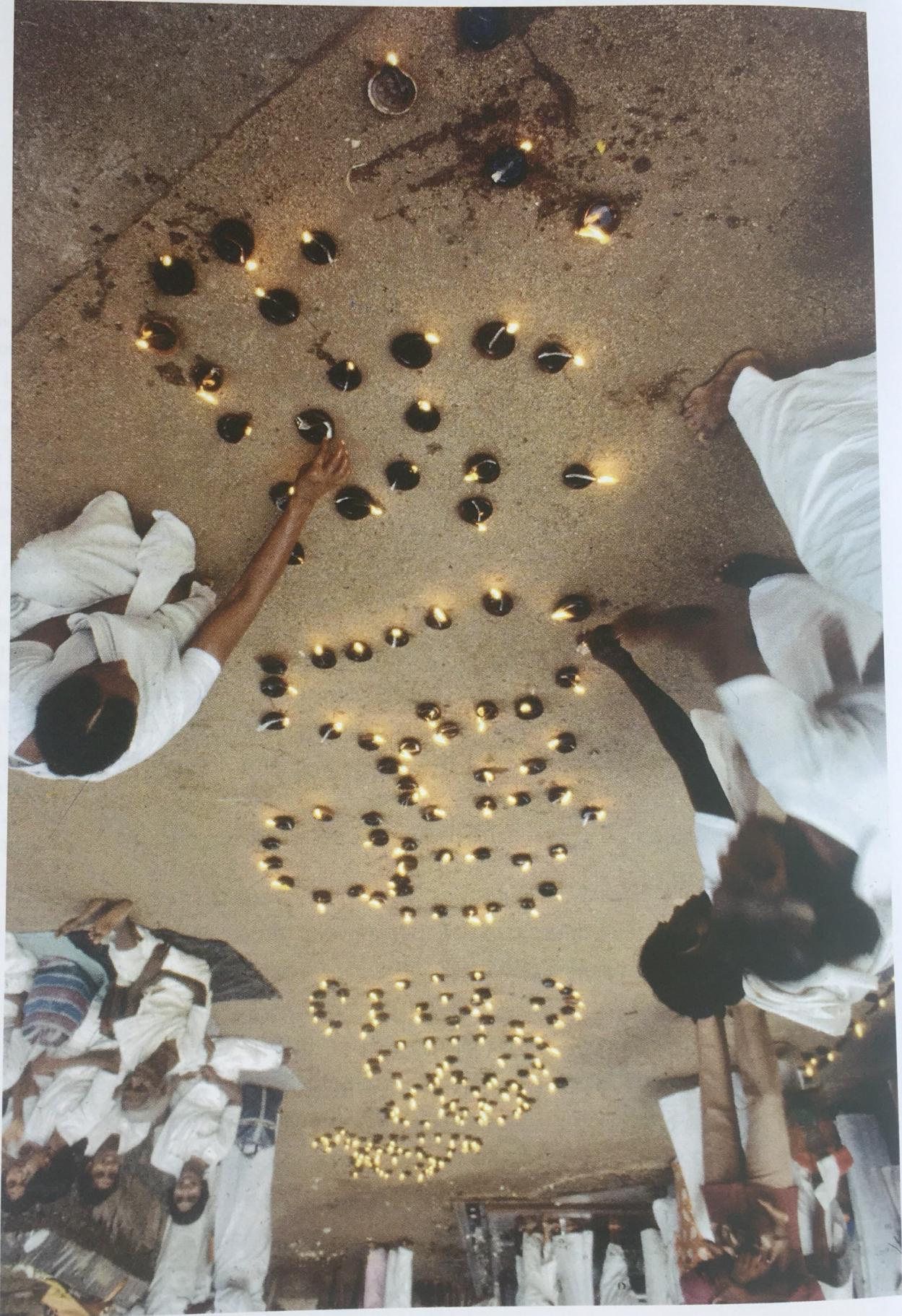
Matreglar

Buddhisten äter både vegetarisk mat och kött. Man skulle kunna tro att kött är förbjudet som foda eftersom man inte får döda. Men i praktiken äter manga buddhister kött. Eftersom meditatorna är slaktades med tanken att ge just dem mat strider köttatandade inte mot regeln, anser de.

Meditation inom buddhismen är ursprungligen inget för vanligt folk utan den är en metod avsedd för munkar. Men även i buddhismen finns att vissa frälsning, att slippa återfödas. En väg till livets slutliga mål. Buddhisten är annat syfte än enbart stresshantering. Den är en väg inom buddhismen att erbjuda koncentrad och avslappnad. I nom buddhismen finns samtidigt var koncentrad och avslappnad. I nom buddhismen finns skador av stress. Manga har gått på meditationsskursen för att lära sig att meditator är en vanlig metod för att försoka förhindra stress och inrets i lägenheter, sommarstugor och villor.

I Sverige far det organiseras på annat sätt. Munkar mäste bjudas in klockan tolv på dagen. Buddhistiska ritter syftar till att ge "helig kraft" till dem som utför riterna. Munkarna för sig ut i gatulivet där de tar emot gävor fram till

Buddhisten på Sri Lanka firar Vesak och tändar ljus. För theravadabuddhisterna är Vesak ärets största högtid. De är det en nyårsfest, de är det en fest till buddhan Shakyamuni's årsdag, den historiske Buddhan. De är hans födelse, hans uppbygning och att han slutligen gick in i Nirvana.



Theravada och intre längrte behöver återfödas. Den här riktningen kallas Nirvana och att bli någon ting som kallas arhat, en person som har näst fram till arhat nunna, och det är först då som det finns chans till Nirvana. Målet hicksa mäste leva många liv i innan han eller hon kan fidas som munken att enbart munkar och nunnor kan befras från återfödelsen. En man nä fram till Nirvana och slippa återfödelsen. Men riktning tankar man hem buddhismen finns det olika tankar om vem som har möjlighet att

Tre riktningar

vill man att kroppen ska lämnas i fred i tre dagar efter dödsfallet. En blinckning. Bland buddhister i Tibet, den riktning som kallas Vajrayana, vanligaste uppärtningegen är att återfödelsen sker medelbart, snabbt som för en människa att lämna sin gamla kropp och går över till en ny. Den I som buddhismen finns det olika uppärtningar om hur läng tid det tar av kropparna fick vänta. Antedatningen till det var tanken på återfödelse. I samband med tsunamikatastrofen i Thailand 2004 ville thailändare behålla sina döda vid tempel nära stranden i Hora dagar. Identiteteringen även i Sverige.

Kroppen ska kremeras så snart som möjligt efter dödsfallet. Vid bexträna. Sedan 1980-talet finns det buddhistiska begrävningssplaster att en munk ledet begrävningsskögden och att han reciterar de heliga gravninggen sätts ett kärn med askan ner i jorden. Buddhister vill grämma harmoni. Det ger förutsättningar för en bättre återfödelse, tankar man. Som längre inför döden, så att de får göra med en känsla av inre fred och för buddhister är det viktigt att skapa en god atmosfär kring personer

Godta tankar vid livets slut

bruden och brudgummen fastar bittar av den runt sina armar. Och att var och en behöver Buddhas lär. Slutligen klipps trädens av och som är fast i en buddhastaty. Trädens visar att alla har ihop med varandra Det finns en brottoppstråd där brudparet och gästerna väras in i en tunn tråd brottoppträder bland buddhister ser olika ut beröende på landets kultur.

Brott

Det finns både munkar och nunnor inom buddhismen. Men det är särarne för kvinnor att bli vigda till klostreliv än för man.

Mahayana

Hinayana

Bodhisattva

Vajrayana

Mantras

Hinayana är inom buddhismen den stora vagnen, men som väljer att studera för att person som har nätt Nirvana, medan de som väljer att studera för att med boner till bodhisattvan Avalokitesvara, medkänslans bodhisattva eller till Tara, den kvinnliga bodhisattvan. Genom att vända sig i bon till en bodhisattva kan manna hälpa andra. Genom att vända sig i bon till en bodhisattva kan manna med boner till bodhisattvan Avalokitesvara, medkänslans bodhisattva eller till bodhisattvan Vajrayana. Det betyder "diamantvagnen". Men känd är den 700-talet blev mer självständig. Det är buddhismen i Tibet och den hom mahayanabuddhismen uppstod ytterligare en riktning som

eller till Tara, den kvinnliga bodhisattvan. En bodhisattva är en hemliga formel, så kallade **mantras** en viktig roll.

Detta riktmång för sin ledare i var tid, Dalai Lama. I vajrayana spelar kallas också **Vajrayana**. Det betyder "diamantvagnen". Men känd är den 700-talet blev mer självständig. Det är buddhismen i Tibet och den hom mahayanabuddhismen uppstod ytterligare en riktning som

BUDDHISMEN I VÄRLDEN

Majoriteten av världens omkring 400 miljoner buddhister bor i Sydostasien. Religiösen kan delas in i sydbuddhism, nordbuddhism och ostbuddhism. Sydbuddhismen är theravada den vanligaste riktningen. Exempel är landet som Sri Lanka, Thailand och Burma. I nordbuddhismen domineras västern, i exempelvis Tibet, Mongolia och Bhutan. I ostbuddhism och Sydkorea.

USA. Det handlar där om buddhism utan religiös inslag som istället är inhållad på meditativt teknik.



Nybliuna buddhistiska föräldrar vill ge sitt barn en särskild välsignelse och önska lycka till inför det kommande livet. De besöker då ett kloster där en munck står iklädd vatten på barnek och välsignar det. Projekter kan gå i klostret för en begränsad tid. Under nägra månader far de lära sig meditera. De tar då på sig brandgula kläder för att likna Buddha. Bländ buddhisterna i Sverige anordnas sådana kurser på sommaren. Först som 20-åring kan man bli invigd som rikting munck. Detta buddhisterna lever självlärt in i klostret, utan hoppas på att de i nägon kommande återfödeelse ska bli munck eller nunna för att slutligen nå Nirvana.

En buddhistisk munuk vandrar genom klostret i det gamla Kumbum-munakade området i det klostret i Västra Kina. Bäde munken och klostret tillhör buddhismen som Dalai Lama är ledare för. Buddhismen har kommit från Tibet och är den riktning av riken som till var tid.

Buddhismen i Sverige visar upp två olika ansikten, så olika att man nästan kan tala om två olika religioner. Kontakten mellan dem är liten. Å ena sidan är det svenskar som har intresserat sig för buddhism. För dem är det mest buddhismen som filosof och meditationsektil som siskt ursprung, thailändare, kineser och srilänsker.

Två sorters buddhism i Sverige

De första buddhistiska invandrarna kom från Tidigt på 1960-talet. Idag är de största grupperna buddhister i Sverige vietnameser med kinesiskt ursprung, thailändare, kineser och srilänsker. De som är intresserade av buddhismen är många fler.

De som är intresserade av buddhismen är många fler. Buddhister. Sammantaget är antalet buddhister i Sverige cirka 20 000. Nagra tusen infödda svenskar har tagit till sig Buddhas lär och kallar sig kommit hit som flyktingar och invandrare från Östasien. Men också ar därmed ett nytt inslag i Sverige. De flesta svenska buddhister har resor långt utomlands för 1000 år sedan. Buddhister loger har funnit buddhafugger som vikingar har fort med sig hem från Buddha är vanlig i Sverige och har varit det under lång tid. Arkéo-

Buddha i Sverige

Världens buddhister har ingen gemensam organisation. Ingen kan tala om vad som är "rikt buddhism".

Reliefen är från århundradet före vår tida- och det avslöjar vad bilde om. I Sanchi i Indien. Längst ner ser vi historiska räkning och finns på en stuppa, en relikskrin i Saranath, som ligger nära floden Ganges, en Buddha holl sin första predikan i Hjortparken mil från Varanasi, hinduismens heliga stad.



I Åsele bygde buddh-
istiskt tempelet och konferens-
center med stort
biliv i Thailand har
lokaler buddhistiskt
kultursommar
Kansla av fritid som
naturnatur
buddhismen strävar
efter.



Buddhisticentrum i Norrland

Sverige har istatet att få ett av Europas största centrum för buddhistiskt. Thailändska buddhister har kommit överens med Åsele kommundelen i Norrland om att bygga ett stort tempel och konferenscentret i Ram- sele. Den norrländska nationen har gjort disput i trityck på thailändska buddhistiskt som har besökt Sverige. Det är storstädet och lugnt, tycker de. En perfekt miljö för meditation. Dessutom ser man stor fordele i att genombra flygbolindelsar smidigt kunnas samla buddhister i Nord Europa till centre i Ramsle.

Viharas

Olika nationaliteter – olika buddhism

Andra sidan finns det invandrare som vuxit upp i buddhistiskt bodhisattvor och mianiskans behov av att besöka tempel för att be. Detta är intressant. De tonar ner buddhismens religiösa inslag som tro på mycket liksom tro på buddhistsätt. Bon och ritcer verkar vara viktiga för en meditation för de invandrade buddhisterna.

BUDDHISM



! Åsele bygge
thaïländska buddh-
ister ett stort
och konferens-
center med tempe-
lar. Buddhisiter
från Thailand har
blivit föraläskade i
den norrländska
naturern som ger den
kansla av fred som
buddhismen strävar
efter.

Nordeuropa till centret i Ramlsele.

med att genom bra flygförbindelser smidigt kunna samla buddhister i de. En perfekt miljö för meditation. Dessutom ser man stora fordele
buddhister som har besökt Sverige. Det är storslaget och lugnt, tycker
sele. Den norrländska naturen har gjort djupt intyck på thaïländska
Norrland om att bygga ett stort tempel och konferenscenter i Ram-
Sverige hälle pâ att få ett av Europas största centrum för buddhister.

Buddhistcentrum i Norrland

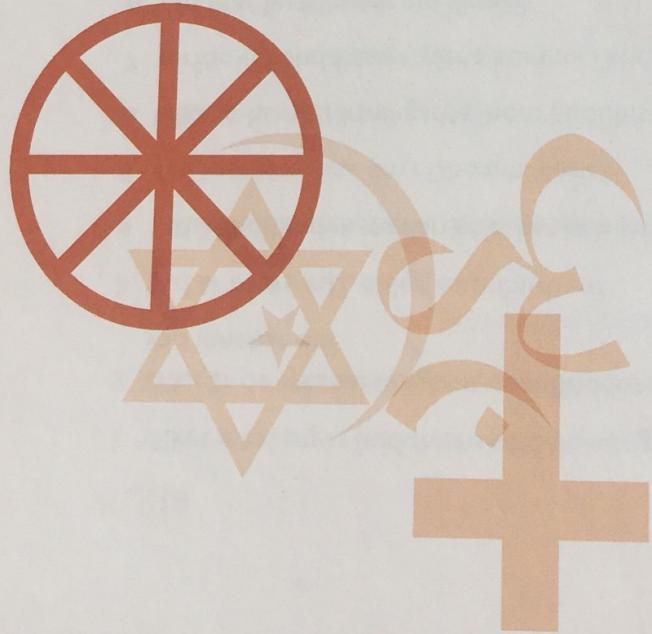
samma land. Kvinnorna är flitigast med att besöka tempel och klostret.
som de vill. Ett tempel är ofta en mötesplats för buddhister från
vandrar i Sverige har olika nationell bakgrund och olika traditioner
klostret, i Sverige. Det är viktigt att komma ihåg att buddhistiska in-
Sedan 1980-talet finns det flera olika buddhistiska tempel och viharas,

Viharas

Olika nationaliteter – olika buddhism

är en meditation för de invandrade buddhisterna.

mycket liksom tro på buddhisttvor. Bon och ritet verkar vara viktiga
miljö i Östasien. För dem betydande besök hos munken och i tempel
Ändra sidan finns det invandrare som vuxit upp i buddhistisk
buddhisttvor och männskans behov av att besöka tempel för att be.
är intressant. De tonar ner buddhismens religiösa inslag som tro på



Bräntpunkt Buddhism

Kan meditation hjälpa mot kriminalitet?

I Indiens överfulla fängesler är miljöen dålig. Där är trängt och dålig hygien.

Väld melan fängar och mellan personal och fängar är vanligt. Ett viktigt inslag i en pågående fängelsereform är att ge fängarna och personalen möjlighet att vittra om hur deras liv har förbättrats efter meditationen.

„Nu sitter jag inte av tid längre, jag ägnar mig åt vipassana“, säger en fänge.

Fängelset har istället blivit en oas där fängen kan träna över sitt eget liv och förbereda sig för ett bättre liv i frihet.

Aven personalen berättar om hur meditatorer är förburrat till det för dem.

En fängsvaktare som tidigare slog fångtationen har förburrat livet för dem.

Är det rätt att använda metoder med anknytning till en viss religion inom kriminavården? Villka krav anser du ska vara uppfyllda för att det ska vara tillåtet?

Diskutera

Meditationsläraren säger att det inte är behöver inte använda väld i sitt yrke. Någon religion han här ut. „Jag vill inte vinna människor att byta religion.“

Kolla

- 1 Vilket är det att utgård buddhistisk tiderakning från? Vad hände där?
- 2 Vilka är de fyra sanningsarna som Buddha kom fram till när han satt under trädet?
- 3 Vad är livets mål, enligt buddhismen?
- 4 Vad är skillnaden mellan en arhat och en bodhisattva?
- 5 Vad kan man läsa om i Dhammapada?
- 6 Vilka är huvudriktningarna iom buddhismen? Vad skiljer dem åt?
- 7 Varför vill buddhisterna gärna komma i kontakt med klostret och munken?
- 8 Vad firar buddhister vid Vesak?
- 9 Hur tar buddhister hand om sina döende och döda?
- 10 Hur mänga buddhister finns det i hela världen? Var bor de?

Tank efter

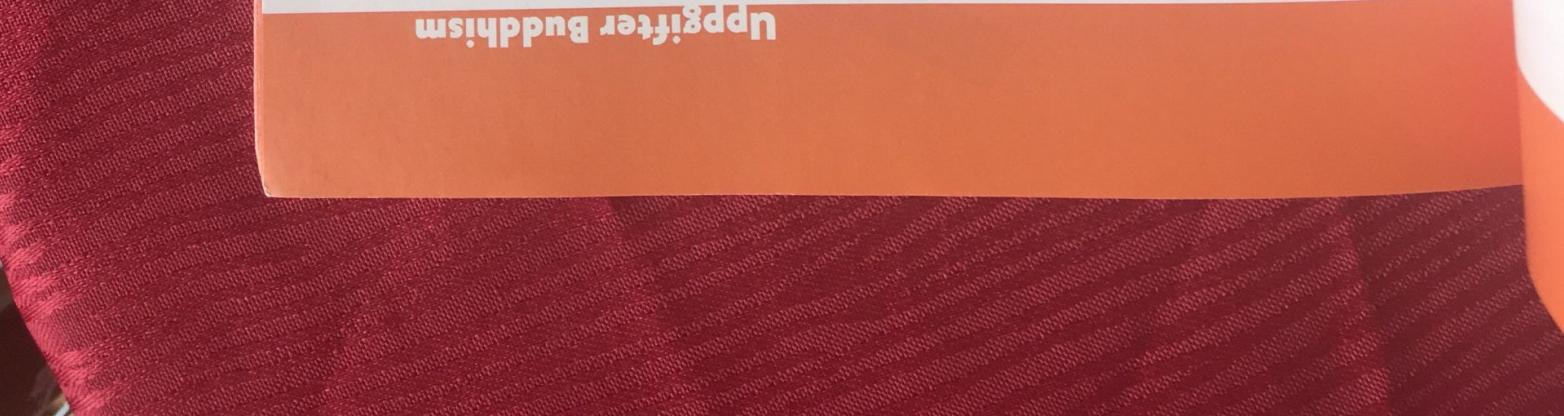
- A Man kan pastä att det finns två sorters buddhister i Sverige. Till vilken sorts buddhism tycker du Nahn och Margareta har (intervjuerna)?
- B Varför ifrågasätter en del om buddhismen verkligen är en religion?
- C Jämför berättelserna om de tre religionssiftarna Buddha, Jesus och Muhammed.
- D Fins det några likheter mellan buddhism och hinduism? Ge exempel.
- E Jämför buddhismens etik med de två budor den från avsnittet om judeandomen.
- F Vad är mälet med meditation, enligt buddhismen? Hur beskriver Margareta sin erfarenhet av olika sorters meditation? Hur hjälper den henne i vardagslivet?
- G Hur ser buddhisterna på äterfödelse? Vad avgör människans nästa exisiten och till vad kan man äterfödelse? Hur tankar Nahn om vad det är som gör människor lyckliga eller olyckiga? Hur kan man påverka en dos äterfödelse, enligt Nahn?
- H På vilket sätt spela blommor en viktigt roll vid buddhistisk pösja?
- I Varför vill thailändare bygga ett buddhistiskt centrum i Norrland?
- J Hur är det med jämsättidhet iom buddhismen? Vad säger Nahn om det?

- K Hur ser buddhisterna olika sorters meditation? Hur hjälper den henne i vardagslivet?
- L Hur mäler sig Nahn om världen? Hur beskrivs Nahn om världen?
- M Hur mäler sig Nahn om världen? Hur beskrivs Nahn om världen?
- N Hur mäler sig Nahn om världen? Hur beskrivs Nahn om världen?
- O Hur mäler sig Nahn om världen? Hur beskrivs Nahn om världen?
- P Hur mäler sig Nahn om världen? Hur beskrivs Nahn om världen?
- Q Hur mäler sig Nahn om världen? Hur beskrivs Nahn om världen?
- R Hur mäler sig Nahn om världen? Hur beskrivs Nahn om världen?
- S Hur mäler sig Nahn om världen? Hur beskrivs Nahn om världen?
- T Hur mäler sig Nahn om världen? Hur beskrivs Nahn om världen?
- U Hur mäler sig Nahn om världen? Hur beskrivs Nahn om världen?
- V Hur mäler sig Nahn om världen? Hur beskrivs Nahn om världen?
- W Hur mäler sig Nahn om världen? Hur beskrivs Nahn om världen?
- X Hur mäler sig Nahn om världen? Hur beskrivs Nahn om världen?
- Y Hur mäler sig Nahn om världen? Hur beskrivs Nahn om världen?
- Z Hur mäler sig Nahn om världen? Hur beskrivs Nahn om världen?

Vad innebär det?

Ta reda på

Uppgifter Buddhism



- I Hur brukar Buddha avbildas? Sök buddhabilder på internet.
- II Ta reda på mer om Dalai Lama! Varifrån kommer han och vad vill han?
- III Sök efter information om vipassanameditation på internet.
- IV Var finns det närmaste buddhistiska templet eller klosteret, räknat från din skola?
- V Iom svensk kriminavärd pågår ett ”klostuprojekt”.
- Sök information om detta på internet.