

Buddhism



Den stora Buddha-statyn i Hong Kong är 34 meter hög.

Buddhismen är en stor religion i Asien. Den växte fram ur hinduismen och uppstod i Indien. I det här kapitlet får du läsa om prinsen Siddharta Gautama som blev den upplyste, **Buddha**. Han lärde att medelvägen var rätt väg om man vill slippa att återfödas. Idag har Buddhas tankar fått spridning över hela världen.

LÄS OM ...

- berättelserna om Siddharta Gautama, Buddha
- centrala tankar i buddhismen
- olika riktningar i buddhismen
- buddhismens heliga skrifter och platser

VIKTIGA ORD OCH BEGREPP

Buddha • upplysning • dharma
nirvana • meditation
medelväg

Berättelserna om Siddharta Gautama – Buddha

Siddharta Gautama levde på 500-talet f.v.t. Han föddes i ett litet kungarike i norra Indien. Det berättas att han var ett ovanligt barn som kunde tala så fort han var född. En vis man spådde hans framtid i stjärnorna och berättade för Siddhartas pappa, kung Siddhodana, att pojken antingen skulle bli en stor och berömd kung eller en stor *andlig* ledare. Kungen ville naturligtvis att Siddharta skulle efterträda honom och bli en mäktig kung.

Kung Siddhodana tänkte att om Siddharta aldrig fick se världen utanför slottet utan bara veta hur det var att vara prins, så skulle han aldrig vilja vara något annat. Det byggdes höga murar runt slottet och den stora trädgården. Siddharta växte upp utan att veta något om livet utanför. När han var tonåring gifte han sig med en prinsessa och tillsammans fick de en son.

Siddharta möter lidandet

En dag när Siddharta tog en ridtur fick han se en gammal och orkeslös man vid vägkanten. Detta var något helt nytt för honom. Han hade aldrig sett en gammal person förr. Kungen blev mycket arg. Han hade ju gett sina tjänare i uppdrag att röja bort allt som kunde störa Siddhartas tankar när han var ute och red.

Det hjälpte inte. En annan dag fick Siddharta se en sjuk man som stapplade fram i vägdamm med hela kroppen full av utslag. Vid en tredje ridtur fick han se en död man som var omgiven av alla sina gråtande och

klagande släktingar. På kort tid hade Siddharta mött ålderdom, sjukdom och död, trots att hans far hade försökt skydda honom från det.

Inte lång tid efter det mötte Siddharta en munk. Han vandrade ensam och var fattig och mager, men verkade ändå inte olycklig. Mötet med munken gjorde Siddharta mycket funderksam.



Buddha avbildas ofta sittande i en lotusblomma.

— DISKUTERA —

Var det bra av Siddhartas pappa att skydda honom från att se lidande? Motivera ditt svar.

Siddharta söker efter svar

Mötet med de fyra männen fick Siddharta att fundera över livet och vad som egentligen var meningen med allting. Han undrade varför det fanns sorg och smärta i världen. Vad var det för mening att födas när allt egentligen var lidande? Det gjorde ont att önska något man inte fick och det gjorde ont att en dag skiljas från något eller någon man älskat. Till sist visste Siddharta att han måste lämna slottet, sin hustru och sin son för att söka svar på sina stora och svåra frågor. Han rakade av sig håret och klädde sig i enkla kläder. För att slippa ta avsked av sin fru och son smög han iväg om natten då alla sov.

Siddharta träffade flera olika vishetslärare för att be om hjälp och undervisning. Han lärde sig att försvinna in i sitt inre, att **meditera**. Han var en mycket läraktig elev men han fick inte ro i sitt inre. Då vände han sig till en grupp munkar som levde som **asketer**. De försökte leva så fattigt som möjligt och åt nästan ingen mat. Siddharta lärde sig att avstå från sådant som inte var absolut nödvändigt för att överleva. Till slut levde han på sex riskorn om dagen och höll på att svälta ihjäl. Han hade fortfarande inga svar på sina frågor. Då förstod han att varken lyxlivet i slottet eller livet som asket var vägen till att förstå livets mening.

Siddharta blir Buddha

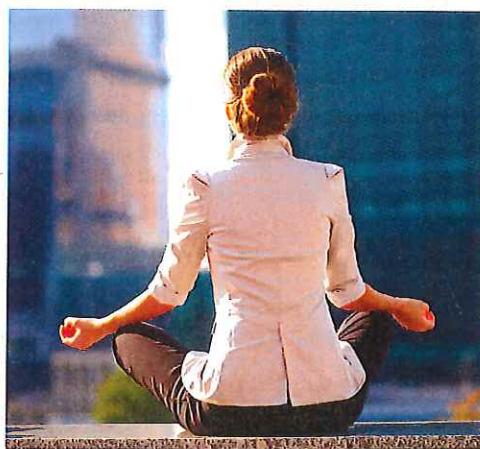
Siddharta satte sig under ett bohditräd för att meditera. Han hade bestämt sig för att sitta där tills han kommit fram till svaret på frågorna om livet. Efter sju gånger sju dagar förstod han hur det var. Det bästa sättet att leva var att välja en **medelväg**. Inte ett liv i lyx och inte ett liv som asket. Han hade blivit en **buddha**. Det betyder att han blivit en som förstått sanningen om livet och som blivit **upplyst**.

Buddha berättar om sina tankar

När Buddha hade nått upplysning gick han till den heliga staden Benares (Varanasi). Han berättade för asketerna där om sina nya tankar. Efter det fortsatte han att vandra runt till städer och byar och sprida sitt budskap. Buddha fick många lärjungar. En del av dem valde att vara munkar och nunnor och levde av det som folk gav dem. När Buddha dog sa hans lärjungar att han gått in i **nirvana**. Han kunde inte återfödas längre utan hade blivit en del av världsalltet.

Meditation

När man mediterar försöker man stänga av världen och koncentrera sig på sitt inre. Det kan man till exempel göra genom att tyst upprepa ett ord eller en ramsa. Man kan också andas på ett speciellt sätt. Inom buddhismen är meditation ett sätt att nå upplysning.



— TA REDA PÅ —

Ordet upplyst kan betyda olika saker. Slå upp ordet i en ordbok eller på synonymer.se och skriv de olika betydelserna.



Det finns ett buddhistiskt tempel i Åsele i södra Lappland.

Buddhismen sprids

Efter Buddhas död fortsatte den nya läran, **buddhismen**, att sprida sig runt om i Indien. På den här tiden var Indien uppdelat i många små riken. Ett av de största rikena styrdes av en kung som hette Ashoka. Han gick över till buddhismen från hinduismen. Kung Ashoka hjälpte till att bygga buddhistiska *kloster* och skickade också ut *missionärer* för att berätta om Buddhas lära. Ashoka blev mycket betydelsefull för spridningen av den nya religionen som spred sig till Sri Lanka och vidare till Sydostasien.

Dharma

Buddhas lära kallas ibland **dharma**. Det betyder "den heliga vägen". Om man följer den vägen kan man bli fri från återfödelsens kretslopp.

Så småningom försvann nästan buddhismen från Indien. Hinduismen hade växt sig starkare. Men buddhismen spred sig till länder som Tibet, Kina och Japan.

Idag finns buddhismen i alla världsdelar men den är störst i Asien. I Sverige tror man att det finns ungefär 25 000 – 35 000 buddhister. De flesta av dem har flyttat eller flytt hit från Ostasien eller Thailand.

Centrala tankar inom buddhismen

Buddhismen uppstod ur hinduismen och därför har de två religionerna flera gemensamma tankar.

Återfödelsen

Buddhister tror, precis som hinduer, att livet upprepar sig om och om igen. Människan återföds i ett evigt kretslopp. För att komma ur återfödelsens kretslopp och nå nirvana ska människan söka rätt kunskap och följa den åttafaldiga vägen.

Karma

Allt som människor gör i livet har betydelse. Både det som är bra och det som är dåligt. Summan av våra handlingar kallas karma. Det är karman som avgör vad som händer med människan efter döden. Tanken om karma finns också i hinduismen.



Lärans hjul med åtta ekrar symboliserar den åttafaldiga vägen.

De fyra ädla sanningarna

När Buddha blev upplyst förstod han sanningen om livet. Grunden i buddhismen är de fyra ädla sanningarna:

- **Sanningen om lidandet**
Allt är lidande, att födas, leva och dö, sa Buddha.
- **Sanningen om hur lidandet kom till**
Lidandet beror på att människan håller sig fast vid det här livet. Människan vill ha allt och är aldrig nöjd.
- **Sanningen om befrielsen från lidandet**
Människor måste sluta önska sig det de inte har.
- **Sanningen om den åttafaldiga vägen**
Det finns en väg ut ur lidandet och det är den åttafaldiga vägen, medelvägen.

Den åttafaldiga vägen

Den åttafaldiga vägen är en samling råd eller regler. De beskriver hur människor ska tro och leva för att nå rätt kunskap och komma ur återfödelsens kretslopp.

1. **Rätt insikt eller förståelse** – att förstå Buddhas lära.
2. **Rätt inställning** – att ha inställningen att man vill förändra livet så att man kan befria sig från lidande.
3. **Rätt tal** – att tala sanning och inte ljuga.
4. **Rätt handlande** – att göra bra saker för andra och att hjälpa andra.
5. **Rätt levnadssätt** – att leva rätt innebär att leva så att man inte skadar andra.
6. **Rätt strävan** – att hela tiden sträva efter det goda och undvika det onda.
7. **Rätt uppmärksamhet** – att vara uppmärksam på sina tankar, känslor och önskningar
8. **Rätt koncentration** – att nå upplysning genom meditation

— DISKUTERA —

Känner du igen regler eller råd inom andra religioner i den åttafaldiga vägen? Vilka?

Nirvana

Målet för buddhister är att nå **nirvana**. Då bryter man kretsloppet och återföds inte igen. Men nirvana är ingen plats utan ett tillstånd av frid och stillhet. Orden *nirvana* betyder "ingen vind". När man når nirvana är det helt stilla.

Gud?

Buddha lärde att det inte fanns någon gud eller gudar. Han menade att människan själv måste ta ansvar för att nå upplysning. Trots det finns det buddhister som ser Buddha som en gud och ber till honom.

Bodhisattva

En **bodhisattva** är en person som har nått upplysning men som väljer att återfödas för att kunna hjälpa andra att också nå upplysning. Inom vissa riktningar inom buddhismen är det vanligt att man offrar eller ber framför statyer av bodhisattvor.

— FUNDERA PÅ —

Lotusblomman är en viktig symbol i hinduismen och buddhismen. Vilka symboler kommer du ihåg från andra religioner?

Lotusblomman – en buddhistisk symbol

Buddha avbildas nästan alltid sittande i något som kallas **lotusställning** med benen i kors. Han ser nöjd och fridfull ut. Sittställningen kallas för lotusställning eftersom skaparguden inom hinduismen satt i en lotusblomma när han skapade världen. Han satt så för att få plats i blomman, men också för att det gick väldigt bra att tänka när han satt så.

En lotusblomma är en slags näckros som växer i vattnet och den betyder mycket som symbol även i hinduismen. Lotusblomman har sina rötter nere i dyn men kronbladen sträcker den upp mot himlen och ljuset.



Repetition

1. I vilket land uppstod buddhismen?
2. På vilka sätt mötte Siddharta lidandet?
3. Vad tänkte Siddharta om lidandet?
4. Hur försökte Siddharta komma på vad som var meningen med lidandet och livet?
5. Vad innebar upplysningen för Buddha?
6. Vem var Ashoka och vilken betydelse hade han för buddhismen?
7. Vilka viktiga tankar har hinduismen och buddhismen gemensamt?
8. Förklara de fyra ädla sanningarna med egna ord.
9. Vad är skillnaden mellan Buddha och en bodhisattva?
10. Vad är nirvana?



ORDKUNSKAP

Skriv minst tre ord eller begrepp du lärt dig i detta avsnitt.
Skriv egna meningar till varje ord.

Bildberättelse

Sammanfatta berättelsen om hur Siddharta Gautama blev Buddha.
Rita fyra bilder med olika händelser från Buddhas liv och skriv minst två meningar till varje bild.

