

# Introduktion til buddhismen

Buddhismen eller Buddhas lære (Dharma) er særdeles omfattende. Dette er en kort og enkel præsentation af essensen af buddhismen, som de fleste buddhistiske retninger kan slutte op om.

## Buddha

Siddharta Gautama levede i Indien fra ca. 560 fvt. til ca. 480 fvt. Efter flere års søgen oplevede han som 35 årig et åndeligt gennembrud, der gjorde ham fri af den følelse af utilfredshed og mangel på indsigt, som havde fået ham til at opgive livet som prins i et lille kongedømme på grænsen mellem det nuværende Nepal og Indien. I seks år havde han vandret omkring i sin søgen efter sandheden. Han havde opsøgt mange af datidens åndelige mestre og afprøvet mange veje til frelse og erkendelse. Efter at have opgivet disse mestre og deres metoder, var det hans egen søgen, der førte ham til det gennembrud, som gjorde, at han blev kaldt Buddha - en som er vågnet op.

## Buddhismen

Det Buddha erfarede gennem sin opvågning, forsøgte han at formidle til sine medmennesker. Det er det, vi i dag kender som buddhismen. Udgangspunktet for buddhismen er at for at forstå tilværelsen, må vi først forstå og kende os selv. Tilværelsen opleves hele tiden gennem vores sind. Hvordan vi oplever livet er ikke kun afhængig af ydre omstændigheder. Måden vi forholder os til livet er mindst lige så vigtig.

## Samsara

At forholde sig selvcentreret til tilværelsen fører ifølge buddhismen til en vekselvirkning mellem at klamre sig til og forsøge at kontrollere sine omgivelser eller at reagere aggressivt med modvilje og had. På den måde kommer vi til at se andre mennesker som genstande, som vi bruger til egen tilfredsstillelse, eller som fjender, som vi forsøger at overvinde. At forholde sig sådan til tilværelsen er uundgåeligt forbundet med frustration og lidelse og kaldes i buddhismen for samsara.

## Nirvana

Buddhismen peger imidlertid også på en anden tilgang til tilværelsen, som åbner sig for os, når sindets oplevelse af verden ikke længere er domineret af forvirring og negative følelser. Denne oplevelse kaldes ofte nirvana. Nirvana er en tilstand, der er en fuldstændig og varig opfyldelse af vore dybeste længsler og behov, og som er helt forskellig fra de foranderlige og betingede sindstilstande, vi sædvanligvis oplever. Nirvana forsvinder ikke ved livets afslutning, da den i modsætning til alle andre tilstande ikke er underkastet død og forgængelighed.

## Karma

Buddhismen ser på livet og tilværelsen som en strøm af begivenheder i stadig forandring. Men ingenting sker tilfældigt. Alt har sine forudsætninger og årsager. Hændelser i fortiden er med til at præge nutiden. Handlinger i nuet skaber fremtiden.

Denne sammenhæng mellem alt, der finder sted, kan vi observere på flere områder. Naturens komplekse systemer af årsager og virkninger er måske det mest tydelige. Sammenhængen mellem fænomenerne findes imidlertid ikke kun i naturen. Også i mennesket selv er der lovmæssigheder, som bestemmer, hvordan vi oplever tilværelsen. Alt hvad vi gør sætter spor i vores sind. Hvis vi handler ud fra had, begær og ligegyldighed, vil vi opleve angst, utilfredshed og forvirring i os selv. Er vore handlinger motiveret af kærlighed, generøsitet og omtanke, vil vi skabe grobund for et liv fuldt af glæde, tilfredshed og mening.

Menneskets personlighed er ikke uforanderlig, men det sind, der ligger til grund for alle vore oplevelser varer ved og forsvinder ikke ved døden. De lovmæssigheder, som virker livet igennem fortsætter efter døden og fører til en ny eksistens, hvor resultaterne af den enkeltes handlinger fortsætter med at virke. Sindet, som fortsætter efter døden, har også eksisteret forud for vores nuværende liv. Vi oplever således i dette liv resultatet af handlinger, vi har gjort i tidligere liv. Det betyder ikke at fremtiden er determineret af de handlinger, vi har gjort i fortiden. Selvom fortiden skaber muligheder og begrænsninger, er det den enkelte selv, der bestemmer over sit eget liv. Den enkelte har en fri vilje til at gøre det gode for sig selv og andre. Samtidig har den enkelte mulighed for at påvirke sine fremtidige vilkår og liv gennem de handlinger, der gøres i nuet. Meningen med Buddhas lære er ikke at forklare tilværelsen for så at slå sig til ro med tingenes tilstand, men tværtimod at kunne forstå livet for at kunne forandre det til gavn for sig selv og alle andre levende væsner.

## **De Fire Ædle Sandheder**

*Der er lidelse.* Det der gør buddhismen relevant for det enkelte menneske er, at den tager udgangspunkt i menneskets situation: At vi, stillet over for livets usikkerhed og forgængelighed, oplever angst, uro og meningsløshed.

*Lidelsens oprindelse.* Buddhismen peger på en specifik årsag til, at vi oplever tilværelsen på denne måde: På grund af manglende forståelse (uvidenhed) af, hvad der fører til virkelig og varig lykke, udvikler vi begær, vrede, stolthed, jalousi osv. og søger tryghed i at eje og kontrollere.

*Lidelsens ophør.* Buddhas lære anviser en vej, der fører til lidelsens ophør og frihed fra de problemer, vi oplever: Vi må opgive at klynge os blindt til det vi oplever og lære at forstå, hvad der er forbigående, og hvad der er virkeligt.

*Vejen der fører til lidelsens ophør.* Endeligt peger Buddha på en vej, vi kan gå for at finde ægte varig lykke: Vi må udvikle og praktisere etik, meditation og visdom.

Buddha opsummerer ifølge skriftet *Dhammapada* (Sankt Ansgars Forlag, 2008) essensen af sin lære således:

*“Ikke at gøre noget slet,  
kun udøve det gode,  
at rense sin tanke -  
Det er Buddhaernes budskab.”*

## **Etik**

Buddhistisk etik består grundlæggende i ikke at skade andre levende væsner. Buddhister forsøger derfor på bedste vis at:

1. afstå fra at tage liv,
2. afstå fra at tage det, som ikke bliver en givet,
3. afstå fra at tale usandt,
4. afstå fra at hengive sig til sansenydelse, som skader andre,
5. afstå fra at indtage fordummende og sløvende rusmidler.

At afstå fra at tage liv vil også sige at afstå fra krig og brug af vold i øvrigt. Buddhismen understreger respekten for alt levende. Dette gælder ikke blot vore medmennesker, også alle andre skabninger bør kunne leve fredeligt.

At *afstå fra at tage det, som ikke bliver en givet* handler ikke blot om tyveri. Alle former for uretmæssig tilegnelse af andres ejendele omfattes af dette moralprincip.

*Usand tale* kan føre til megen lidelse for os selv og andre. Buddha selv sagde kun det, som var sandt og nyttigt.

At *afstå fra at hengive sig til sansenydelse, som skader andre* sigter først og fremmest mod negative handlinger i forbindelse med sex. Buddhismen opfordrer til troskab i parforhold. Man bør heller ikke indlede et forhold til en person, der allerede lever i et parforhold.

Overdreven *indtagelse af rusmidler* kan ikke forenes med udvikling af klarhed og sindsro. Brug af rusmidler fører desuden til svækket helbred og tankekraft hos os selv og kan på forskellig vis indirekte skade andre.

Buddhistisk etik handler ikke kun om at undgå at skade andre. Den indebærer også at bestræbe sig på at hjælpe alle andre levende væsner. Gavmildhed er en vigtig del af den buddhistiske moral. Det vi har, må vi dele med dem, som har brug for hjælp - det være sig såvel fysisk som metafysisk. Vi bør også støtte dem, der som munke og nonner lever i frivillig fattigdom for at kunne bruge deres liv på gavnlige handlinger.

Buddhistisk etik er grundlæggende funderet i medmenneskelighed, ikke i ydre påbud.

## **Meditation**

Der findes mange forskellige former for buddhistisk meditation. Som buddhist vælger man selv eller får anvist en måde at meditere på, som er tilpasset ens livssituation.

Meditation går grundlæggende ud på at rense sindet, at modvirke forvirring, had og begær, og i stedet udvikle medfølelse, gavmildhed og visdom. På grund af manglende indsigt i sindet og mestring af de kræfter, der virker i det, begår vi handlinger, som skader os selv og andre.

Et af målene med buddhistisk meditation er at kunne mestre sindet for derigennem at blive i stand til at lade dets positive kvaliteter træde frem. Meditation med et sådant formål kan praktiseres ved at koncentrere sindet om positive følelser som kærlighed og medfølelse. En anden femgangsmåde kan være refleksion over særlige forhold ved tilværelsen som fx lidelse, forgængelighed og karma.

De fleste oplever, at sindet er rastløst og hele tiden søger nye oplevelser uden at kunne falde til ro og finde sig tilfreds med det, der er her og nu. Et vigtigt mål med buddhistisk meditation er at udvikle en udistraheret, vågen opmærksomhed, som gør os i stand til at opleve stilhed og enkelhed, så hvert øjeblik kan opleves fuldt ud uden forstyrrende tanker om fortid og fremtid.

En anden type meditation går ud på at samle sindets opmærksomhed på en enkelt ting. En måde at gøre dette er, at fæstne opmærksomheden på vejrtrækningen og mærke luften bevæge sig ind og ud af kroppen. Man sidder afslappet uden at synke sammen. Tanker vil komme og gå og bør ikke tvinges bort. De skal heller ikke analyseres eller vurderes som gode eller dårlige. Tankerne kommer og går, til de falder til ro helt af sig selv.

Det er den mediterendes opmærksomhed på et enkelt objekt, der gør, at meditation ikke bliver til en tilstand af dagdrømmeri og tankeflugt, men i stedet en metode til at skære igennem sløvhed og distraktion.

## **Visdom**

Det endelige mål for buddhistisk meditation er at udvikle selvindsigt og derigennem forståelse for den tilværelse, man er en del af.

Det at strømmen af tanker i sindet falder til ro, gør at man kan begynde at forstå sig selv på en dybere måde end, den der er mulig, når man blot reflekterer over begreber. En sådan umiddelbar forståelse

indebærer en direkte erfaring af sindets natur. Dette forudsætter et åbent sind, der er parat til at opgive alle former for selvbedrag. Denne form for selvindsigt kaldes i buddhismen for visdom.

Visdom udvikles gennem meditation og etiske handlinger. Etiske handlinger stimulerer åndelig vækst og åndelig vækst stimulerer etiske handlinger. Vi erfarer ikke sindets sande natur, så længe vi er domineret af egoisme, had, begær osv. Det at erfare sindets sande natur - nirvana - indebærer derimod at have overvundet sin egen selvcentrerede måde at opleve tilværelsen på.

I buddhismen er oplysningen - den tilstand Buddha opnåede - beskrevet som fuldkommen visdom og fuldkommen medfølelse.

## **Den buddhistiske vej**

Buddhismen kan opsummeres som en lære, der går ud på at søge en tilstand af varig lykke i menneskets egen verden, finde det evige i det foranderlige, finde det hellige i hverdagslivet. Denne tilstand er vor egen sande natur og erfares, når forvirring, had, begær, stolthed, jalousi osv. slipper taget i os, når vi overskrider vores egen sædvanlige selvcentrerede måde at opleve verden på. Fordi årsagen til at vi ikke oplever vores sande natur ligger i os selv, må vi selv gøre noget ved det, der hindrer os i at opnå sand og varig lykke. Buddhismen peger på en vej til at opnå en sådan forandring i os selv. Denne vej indebærer hele mennesket. Den omhandler forholdet til vores tanker og følelser, vores medmennesker og til hele den verden vi lever i.

Buddhismen er ikke et system af læresætninger, som man bliver nødt til at tro på. Buddhismen hævder heller ikke at have monopol på sandheden eller at være den eneste vej, der fører til oplysning.

Buddhismen anviser blot en vej, den enkelte kan gå, for derigennem personligt at erfare sindets natur og nå frem til forståelsen af sig selv og tilværelsen, som den egentlig er.