

## **Kort introduktion til Theravadabuddhismen**

Buddhismen opstod i Indien i det 6. århundrede f. Kr. Den blev oprindeligt skabt af den historiske person Buddha. Ifølge overleveringen var han en kongesøn ved navn Siddharta. Han forlod sin familie for at leve som omvandrende yogi og asket. Han ønskede at vende det almindelige liv ryggen for at finde løsningen på det, der efter hans opfattelse livets grundlæggende problem, at livets grundvilkår er lidelse. Al livsudfoldelse er under overfladen lidelse. Alderdom, sygdom og død skaber lidelse. Fattigdom og sult er lidelse. Men også rigdom og lykke, kærlighed og venskab er i virkeligheden lidelse, fordi disse tilsyneladende lyksaligheder er forgængelige ligesom alt andet liv. Siddharta ønskede at erkende, hvorledes, hvordan man kan frigøre sig fra den evige lidelse, som livet er.

Han nåede frem til denne erkendelse, da han mediterede under et Bodhitræ. Han blev en Buddha, det vil sige "en, som er vågnet", og som har erkendt virkelighedens sande natur: dharma, det vil sige den højeste oplysning om forholdet mellem virkelighedens overflade og dens dybere, sande essens.

Buddha vandrede rundt i det nordlige Indien for at lære andre om virkelighedens sande natur, og for at fortælle andre om andre i den meditationsteknik, der kan føre til den sande erkendelse og dermed blive oplyst som Buddha selv blev det. Legenden fortæller at han vandrede rundt i 45 år med en gruppe disciple omkring sig. Den første gruppe af disciple blev kaldt sangha, og det blev senere betegnelsen for et munkesamfund. Buddha stiftede mange munke- og nonnesamfund, der fulgte hans lære.

## **Buddhistiske grundbegreber: De fire ædle sandheder m.v.**

### **Sandheden om lidelse**

Buddhismens livssyn går ud på, at lidelsen er det grundlæggende aspekt af alle væseners liv, og at den tilværelse, som mennesker og dyr lever, dybest set er lidelsesfuld. Livet sammenlignes med et hjul, hvor lidelsen gentages i det uendelige. Denne gentagelse kaldes samsara, hvilket betyder "hjul" eller "cirkel" på sanskrit. Ifølge buddhismen genfødtes alt levende gang på gang, og samsara omtales som "genfødsdens hjul".

### **Sandheden om lidelsens oprindelse**

For at få lidelsen til at ophøre, må man kende dens årsager. Ifølge buddhismen er troen på egoet årsagen til lidelsen. Det er en almindelig forestilling i den vestlige verden og i kristen religion, at et menneske har et "jeg", et "ego", en "sjæl" eller blot en "identitet". Buddhismen anser forestillingen om jegets eksistens for at være forkert. Ifølge buddhistisk filosofi består mennesket af fem forskellige elementer eller aggregater, som kaldes skandhaer. En person består af fem skandhaer: 1. form og genstand, dvs. den fysiske form. 2. Sansning og følelse, dvs. den fysiske reaktion på de sansede omgivelser. 3. Opfattelse, dvs. erkendelse af objekterne i omverdenen. 4. Mentalitet, dvs. vaner, holdninger, meninger og forestillinger. 5. Bevidsthed, dvs. erkendelsen af sammenhængen mellem de øvrige skandhaer. Bevidstheden er forudsætningen for en dybere erkendelse og frigørelse fra det materielle liv med henblik på at opnå nirvana. Der er ikke nogen "identitet", "sjæl" eller noget "selv" bag de skandhaer,

som mennesket består af, og mennesket har således ikke nogen selvstændig identitet, men er blot en inkarnation af elementer (skandhaer) i den kosmiske lov eller rettere "eksistenssammenhæng": dharma. Forestillingen om et jeg eller en sjæl kaldes uvidenhed og er årsag til det menneskelige begær, som aldrig kan tilfredsstilles, netop fordi det bygger på en illusion, og forestillingen og jeget eller sjælen er dermed årsag til lidelsen.

Intet eksisterer i sig selv. Alt er "tomhed". Alt eksisterer kun relativt og er afhængigt af "årsag og virkning", også kaldet karma. Hvis man erkender dette, er man på vej til at frigøre sig fra sin binding til uvidenhed og lidelse. Karmaloven er en universel, dvs. kosmisk lov, definerer eksistensen som relativitet. Set i almindeligt menneskeligt perspektiv, skal det forstås således, at der er en ubrydelig sammenhæng mellem handling og konsekvens: enhver handling, der foretages, har en konsekvens. Eksistensen ligger så at sige i handlingen og konsekvensen, ikke i den handlende person, som ikke eksisterer i sig selv, men blot som summen af handlinger og konsekvenser.

Karma opstår af uvidenhed. Troen på jeget medfører følelser som begær, jalousi, vrede og hovmod og dermed egoistiske og aggressive handlinger. Selv om karmaloven er kosmisk, kan karma også forstås som en psykologisk mekanisme. Hver gang man handler, skaber man et spor i sindet, og disse spor er karma. Næste gang man handler, vil handlingen følge samme spor. Da karmaloven er en kosmisk lov, som ikke er knyttet til et jeg, forsvinder karma ikke, når man dør. Det betyder, at den samlede sum af karma videreføres efter det enkelte individs død, og efterhånden manifesterer den sig i en ny krop.

Således opstår genfødsels hjul, samsara. Dårlige handlinger medfører dårlig karma, og gode handlinger skaber god karma og medfører gode oplevelser og livskvalitet i dette og næste liv – men indtil al uvidenhed er fjernet, er man stadigvæk i samsara. Alle levende væsener har deres egen karma, og derfor får man forskellige genfødsler.

### **Sandheden om lidelsens ophør**

Den buddhistiske opfattelse af lidelsens ophør er, at man kan frigøre sig fra samsara. Man kan opnå nirvana, som er en permanent tilstand af intethed uden for tid og rum, som samtidig er ubegrænset harmoni og glæde. Når man opnår nirvana, bliver man ikke længere genfødt, men er frigjort fra lidelsen i samsara. Buddhister stræber efter at blive oplyst for at omdanne samsara til nirvana.

### **Sandheden om vejen til lidelsens ophør**

Den buddhistiske vej til opnåelse af lidelsens ophør (nirvana) handler om tre ting: studium, etiske leveregler og meditation. Det er essensen af det, som bliver kaldt "den otte-foldige vej" (se nedenfor).

*1. Studier:* Studierne er en intellektuel undersøgelse af Buddhas lære.

*2. Etiske regler:* De etiske leveregler handler om at undgå at skade andre levende væsener og at hjælpe andre. Handlinger som skader, defineres som dårlige handlinger, og handlinger, som hjælper andre, defineres som gode. Den buddhistiske etik udtrykkes i fem forskrifter: Enhver buddhist bør følge de fem forskrifter (pancasila): I Du må ikke dræbe hverken mennesker

eller dyr. II du må ikke stjæle. III Du må ikke bedrive hor. IV Du må ikke lyve. V Du må ikke indtage euforiserende stoffer (inkl. alkohol).

3. *Meditation*: Den tredje nødvendige del af den buddhistiske vej er meditation. Meditation betyder fordybelse. Formålet med meditationen er at opnå harmoni i sindet og at opnå indsigt i Buddhas lære.

### **Den ottefoldige vej**

Den ædle ottefoldige vej er en opsummering af de etiske regler/normer

1. Ret forståelse, dvs. forståelsen/erkendelsen af de første af de fire ædle sandheder (se ovenfor), før effektiv praktisering af den ottefoldige vej.
2. Ret sindelag, dvs. det modsatte af det forkerte sindelag (behersket af begær, ond vilje og aggressivitet).
3. Ret tale, det modsatte af forkert tale (løgn, løs snak og ukvemsord).
4. Ret handling, det modsatte af forkert handling (drab, tyveri og et udsvævende liv).
5. Ret vandel, det modsatte af forkert vandel (bedrageri, forførelse, sandsigteri, bondefangeri og åger).
6. Ret stræben, det modsatte af forkert stræben (at leve uden "opmærksomhed", se nedenfor),
7. Ret opmærksomhed, dvs. at leve med en konstant bevidsthed, der skal føre frem til indsigt i at alt, således også mennesket, er forgængeligt. Det er denne indsigt, der er forudsætningen for befrielsen fra samsara.
8. Ret fordybelse, en bevidsthedstilstand, hvor bevidstheden er tømt for indhold, således at bevidsthedstilstanden er i overensstemmelse med den kosmiske lov – dharma.

### **Oplysthed**

Vejen til nirvana går gennem oplysning, det vil sige erkendelse af universets rette sammenhæng, herunder at menneskelivet er lidelse i kraft af menneskets binding til det fysiske, materielle liv. Ved at følge den ottefoldige vej kan man frigøre sig fra bindingerne det fysiske, materielle liv og dermed fra lidelsen. I Theravadabuddhismen er der fire stadier i oplysningsprocessen. Mennesker på det første stadie skal genfødes som mennesker op til 7 gange, før de når nirvana. Mennesker på det andet stadie skal genfødes som mennesker 1 gang. På det tredje stadie er man genfødt i himmelsk eller kosmisk tilstand, og på det fjerde og højeste stadie er man blevet arhat, har opnået den fulde oplysthed, frigjort sig fra genfødslernes kæde, og befinder sig på grænsen til indtrædelse i nirvana.

### **Historisk overblik**

Historisk set kan man sige, at buddhismen opstår og udvikler sig i Nordindien i århundrederne op mod Kr. fødsel sideløbende med hinduismen, som buddhismen har mange fælles træk med, bl. a. opfattelsen af reinkarnation (genfødsel), kosmisk årsagssammenhæng (karma) etc. Forudsætningen for disse religioners udvikling er de indoeuropæiske (ariske) indvandreres vediske religion, som dominerer Nordindien fra ca. 1800 til 700 f. Kr., og de oprindelige dravidiske folks religioner, som rækker tilbage til forhistorisk tid. Hinduismen bliver en slags sammensmeltning af de tidligere religioner, mens buddhismen adskiller sig fra alle de andre religioner ved i sin oprindelige form at afvise alle de forestillinger om guder, som de andre religioner bygger på. Senere retninger inden for buddhismen optager dog gudeskikkelser fra

andre religioner i de lande, hvor buddhismen udbreder sig. Man kan derfor diskutere om buddhismen i sin oprindelse er en religion eller en filosofi.

Omkring 100 år efter Buddhas død opstod der uenigheder om hans lære og retningslinjer. Disse uoverensstemmelser førte til en splittelse af buddhismen i to hovedretninger: Theravada – ”de ældstes lære” – som fastholdt, at vejen til oplysthed og nirvana gik over munkelivet, og Mahayana - ”det store fartøj” - som anviste en vej for alle mennesker. Theravada kaldes også for Hinayana ”det lille fartøj”. Ifølge theravada-buddhismen findes der kun én Buddha i denne ”verdensalder”, nemlig den historiske, Buddha Sakyamuni, og theravadabuddhismen har ikke optaget lokale guddomme i sin kult i nær samme omfang, som mahayanabuddhismen, f. eks. i Tibet.

Theravadabuddhismen kommer til Sri Lanka omkring år 300 efter Kr. og breder sig derfra bl. a. til Sydøstasien og til det sydlige Kina. Theravadabuddhismen kommer til Sydøstasien i 800-tallet og breder sig ud over området. I 1300-tallet er theravadabuddhismen blevet den dominerende religion, som bliver understøttet af de daværende kongedømmer i regionen. Der er dog helt op til vore dage stadig befolkningsgrupper, som er animister, har forfædre kult eller lignende.

Man anslår, at omkring 90% af befolkningen i Burma er theravadabuddhister. Resten er animister, muslimer eller kristne.

Siden etableringen af Burma som en selvstændig stat har der været borgerkrige og revolutioner, og Burma er i dag en blanding af demokrati og militærdiktatur, hvor landets militære ledelse dog har det afgørende ord at have skulle sagt. Den militære ledelse af landet har altid officielt og reelt støttet den buddhistiske religion, men har i perioder stået hårdt ned på de grupperinger af munke, som har støttet befolkningens periodevise protester mod militærregeringernes undertrykkelse.