

Hva er Buddhisme

Av
Ajahn Brahm

Oversatt av Ajahn Nitho

Hva er Buddhisme

Introduksjon

I mer enn 2500 år har religionen vi i dag kjenner som buddhisme vært den største inspirasjonskilden bak mange fremgangsrike sivilisasjoner, kilden til stor kulturell utvikling og en varig og meningsfull guide i livet til millioner av mennesker. I dag følger store mengder av menn og kvinner fra forskjellige bakgrunner i hele verden læren fra Buddha. Så hvem var Buddha og hva var hans lære?

Buddha

Mannen vi kjenner som Buddha ble født som Siddhattha Gotama for ca 2600 år siden som en prins i et lite landområde nær grensen mellom India og Nepal. Selv om han vokste opp med høy komfort og aristokratisk status, så kunne ikke materielle gleder tilfredsstillte denne søkende og filosofiske unge mannen. Da han var 29 år gammel forlot han slottet og familien for å søke en dypere mening langt inne i skogene og fjerntliggende fjell i Nord-øst India. Han studerte under vise religiøse lærere og filosofer på hans tid, han lærte alt de hadde å lære fra seg, men han fant at dette ikke var nok. Han valgte da å streve videre alene, og startet en trening bestående av ekstrem askese, som heller ikke var til hans nytte.

Senere, i en alder på 35 år, en fullmånenatt i mai, satt han under grenene til et tre som i dag er kjent som et bodhi-tre, i en fjerntliggende treklynge ved bredden til elven Neranjara. Der satt han og utviklet et lyst, lett sinn med dyp indre fred. Ved å anvende et slikt usedvanlig rent og klart sinn, med sin gjennomtrengende kraft til dyp forståelse, generert fra sinnstilstander med dyp indre fred, der begynte han å kontemplere sinnet, universet og livet. På denne måten oppnådde han full oppvåkning, og fra den tiden av ble han kjent under navnet Buddha. Hans oppvåkning bestod av innsikt inn i sinnet naturen til sinnet og alle fenomen. Denne oppvåkningen var ikke en åpenbaring fra et guddommelig vesen. Det var en egen innsikt, basert på de aller dypeste nivå av meditasjon og de klareste egen-erfaringer med sinnet. Resultatet av oppvåkningen var fravær av begjær, hat og selvbedrag, frihet fra disse bindingene, en ende på all lidelse og en urokkelig indre fred.

Buddhas lære

Etter Buddha sin oppvåkningen, brukte han de neste 45 årene til å lære fra seg en trening som, når flittig etterfulgt, vil lede alle uansett rase, klasse eller kjønn til den samme perfekte oppvåkning. Læren om denne treningen går under

navnet Dhamma, som bokstavelig talt betyr naturen til alle ting eller eksistensens sannhet. Det er umulig å kunne presentere hele læren i denne korte teksten, med de følgende 7 emner vil gi deg en oversikt over det Buddha lærte fra seg:

1. Egen søken

Buddha advarte sterkt mot blind tro og oppfordret til egne søken og egne erfaringer. I en av hans mest kjente taler, Kalama suttaen, beskrev han faren med å la seg påvirke kun av følgende grunner: folkesnakk, spirituelle tradisjoner, fordi mange andre sier det er slik, åpenbaringer fra overnaturlige vesener, eller tillit til ens lærere, de gamle eller prester. I stedet skal man fastholde et åpent sinn og grundig utforske ens egne erfaring av livet. Når en selv ser at en ide både stemmer med egne erfaringer og fornuft, og leder til glede og lykke i en selv og andre, først da skal man godta ideen og leve etter denne.

Dette prinsippet anvendes selvfølgelig også på Buddha sin lære. Læren skal betraktes og utforskes med et klart sinn generert fra dyp meditasjon. Kun når man ser denne læren selv gjennom opplevelser av egne dype innsikter, da først blir de ens egne sannheter og resulterer i lykksalige frigjøringer.

Den som vil prøve seg på en utvikling basert på egen søken trenger toleranse. Toleranse betyr ikke at man omfavner alle ideer og syn, men betyr at en ikke blir sint på det man ikke kan akseptere.

Under en læringsprosess, det man først var uenig i, kan senere vise seg å være sant. Så med toleranse i sinn, her følger mer grunnleggende lære slik som Buddha lærte det fra seg.

2. De fire edle sannheter

Hovedlæren til Buddha fokuserer ikke på en filosofisk spekulasjon om en skapergud, universet eller en himmelsk tilstand etter livet. Læren er fokusert på den jordnære sannheten rundt menneskelig lidelse og behovet for å finne en varig lettelse av alle former for utilfredshet. Buddha brukte sammenligningen med en mann som ble skutt med en forgiftet pil, som før han ville ta kontakt med lege, først forlangte å få vite hvem som skjøt han, hvor pilen var laget, av hva, av hvem og når. Denne tåpelige mannen ville helt sikkert dø før alle hans spørsmål kunne bli besvart. På samme måte sa Buddha at behovet vårt er å finne en varig lettelse fra gjentakende lidelse som røver oss fra lykke og etterlater oss i ufred. Filosofiske spekulasjoner er av sekundær interesse, og disse kan man med fordel vente med, til en har trent sinnet sitt i meditasjon til stadier hvor en kan utforske emnene med klarhet og innse sannheten selv.

Så, den sentrale læren fra Buddha, som alle andre deler av hans lære dreier seg rundt, er de fire edle sannheter:

1. Alle former for tilværelse, som menneske eller som noe annet, er rammet av lidelse.
2. Grunnen til denne lidelsen er begjær, som kommer fra selvbedraget om eksistensen av en sjel eller et ego i mennesket (se under, punkt 7).
3. Denne lidelsen har en varig avslutning gjennom opplevelsen av oppvåkning (Nibbana) som er en frigjøring fra ideen om en sjel, samt begjæret og hatet som følger denne ideen.
4. Denne oppvåkningen, etterfulgt av fred og ekstase, oppnås gjennom en trinnvis trening, en trening som går under navnet middelveien eller den åttedelte vei.

Det er en misforståelse å tolke denne læren som «pessimistisk» fordi den begynner med et fokus på lidelse. Buddhismen er heller «realistisk» fordi den uforferdet ser livet rett i øynene med dens mange lidelser, og er «optimistisk» fordi den viser en løsning på problemene – Nibbana, full oppvåkning i dette livet! De som har oppnådd denne ultimate freden er inspirerende eksempler som demonstrerer en gang for alle at buddhismen er langt fra pessimistisk, men en trening mot virkelig lykke.

3. Middelveien eller den åttedelte veien

Treningen mot slutten på all lidelse går under navnet middelveien fordi treningen er en vei som går midt mellom ekstrem sanselig nytelse og ekstrem askese. Kun når kroppen er rimelig komfortabel uten overstadig sanselig ettergivelse har sinnet klarhet og styrke til dyp meditasjon og evne til dype innsikter. Denne middelveien består av flittig kultivering av moral, meditasjon og visdom, som med flere detaljer er forklart i den edle åttedelte veien:

1. Riktig forståelse eller syn
2. Riktig tanke eller intensjon
3. Riktig tale
4. Riktig handling
5. Riktig levemåte
6. Riktig innsats
7. Riktig oppmerksomhet
8. Riktig konsentrasjon

Riktig tale, handling og levemåte utgjør treningen i moral. For en praktiserende buddhist betyr det å strekke seg mot de fem treningsreglene, som hjelper deg bort fra:

1. Bevisst forårsake drap av en levende skapning
2. Med hensikt stjele eiendom tilhørende en annen
3. Seksuell uriktig oppførsel, spesielt utroskap
4. Løgn, bryte løfter og frastøtende talemåter
5. Drikke alkohol eller ta bedøvende narkotika som leder til mangel på oppmerksomhet

Riktig innsats, oppmerksomhet og konsentrasjon henviser til praksisen av meditasjon, som renser sinnet gjennom opplevelser av indre lykke og stillhet, og som deretter setter sinnet i stand til å se meningen med livet gjennom egne dype innsikter.

Riktig forståelse/syn og tanke/intensjon er innsikten i Buddhas visdom, som stopper all lidelse, som forvandler personligheten, og som resulterer i en urokkelig sinnsro, klarhet og utrettelig medlidenhet.

I følge Buddha er det uten perfekt moral, umulig å oppnå perfekt meditasjon, og uten perfekt meditasjon er det umulig å oppnå visdommen ved oppvåkning. På denne måten er den buddhistiske treningen en trinnvis praksis bestående av moral, meditasjon og visdom, som beskrevet i den noble åttedelte veien mot lykke og frihet.

4. Kamma

Kamma betyr «handling» eller «gjerning». Loven om kamma forklarer at det eksisterer uunngåelige resultater av alle våre handlinger. Det finnes kroppslige, verbale og mentale gjerninger som leder til andres skade, til egen skade, eller til begges skade. Slike gjerninger blir kalt dårlig eller usunn kamma. Motivasjonen bak slike gjerninger er vanligvis grådighet, hat og selvbedrag. Fordi de fører til smertefulle resultat, bør vi avstå fra slike gjerninger.

Det finnes også kroppslige, verbale og mentale handlinger som fører til andres gode, til eget gode eller til det gode for begge. Slike handlinger blir kalt god eller sunn kamma. De er vanligvis motivert ut fra generøsitet, medlidenhet og visdom. Fordi de fører til positive resultat, bør vi gjøre slike handlinger så ofte som mulig.

Selv om vi ikke kan unngå resultatet av vår dårlige kamma, kan effekten reduseres. En teskje med salt blandet i et glass rent vann, gjør alt vannet salt,

mens den samme teskjeen med salt i en innsjø med ferskvann vil neppe endre smaken på vannet. På denne måten blir resultatet av dårlig kamma i en person som gjør bare litt god kamma, opplevd som smertefull, mens resultatet av samme dårlig kamma i en person som gjør mye god kamma, bare blir mildt opplevd.

Denne loven om kamma blir derfor bakgrunnen og årsaken til treningen i moral og medlidenhet i vårt samfunn.

5. Gjenfødelse

Buddha husket klart mange av hans tidligere liv. Til og med i dag husker mange buddhistiske munk og nonner deres tidligere liv. Slike minner er et resultat av dyp meditasjon. For de som husker sine tidligere liv, blir gjenfødelse en realitet som setter dette livet i et meningsfylt perspektiv.

Loven om kamma kan bare forstås i et rammeverk med gjenfødelse og mange liv, fordi det noen ganger tar mange livstider før kamma bærer sine gode eller dårlige frukter. På denne måten gir kamma og gjenfødelse en rimelig forklaring på åpenbare forskjeller mellom mennesker; hvorfor noen er født inn i rikdom mens andre blir født inn i total fattigdom; hvorfor noen barn kommer inn i verden med god helse og en feilfri kropp mens andre fødes misformet og med sykdommer... Frukten av dårlig kamma må ikke sees på som en straff for dårlige handlinger i fortiden, men som en lekse som må læres. For eksempel blir det å bli gjenfødt fattig, en hard leksjon i generøsitet.

Gjenfødelse skjer ikke bare blant mennesker. Buddha poengterer at den menneskelige verden er bare en av mange. Det finnes mange separate himmelske verdener, samt mørke og makabre lavere verdener, vi har dyreverdener og også en verden av spøkelser eller gjenferd. Ikke bare kan et menneske bli gjenfødt i en av alle disse, men vi kan ha kommet fra en av alle disse verdener inn i denne menneskelige verden. Det forklarer hvorfor gjenfødelse kan skje, når vi har ti ganger så mange mennesker i dag, sammenlignet med bare for 50 år siden. Svaret er at mennesker i live i dag har kommet fra forskjellige verdener.

Når vi forstår at vi kan komme og gå mellom alle disse verdenene, er resultatet mer respekt og medlidenhet for skapninger i andre verdener. Det er mindre sannsynlig at en for eksempel vil utnytte dyr, når en forstår prosessen med gjenfødelse som knytter mennesker sammen med dyr.

6. Ingen skapergud

Buddha understreket at ingen Gud, prest eller noen annen skapning har evne til å gripe inn og påvirke kammaen til en person. Buddhismen lærer derfor

individ til å ta fullt ansvar for seg selv. Hvis du for eksempel ønsker å bli rik, tillitsfull, flittig og måteholden, eller du ønsker å leve i en himmelsk verden, da er treningen å være snill og god. Det finnes ingen Gud som gir goder via bønn, eller sagt på en annen måte, det finnes ingen mulighet til korrupsjon rundt dine egne handlinger eller dine handlingers resultat.

Tror buddhister at en skaper skapte universet? En buddhist vil først spørre, hvilket univers snakker du om? Dette universet, fra universets fødsel i en «big bang» helt frem til nå, er bare en av mange millioner i buddhistisk kosmologi. Buddha gav estimatet, at alderen på syklusen til et univers er ca. 37 tusen millioner år, som stemmer godt overens med moderne astrofysikk. Når syklusen til et univers er avsluttet, begynner et annet, igjen og igjen, i henhold til en upersonlig lov. En skaper eller en Gud er overflødig i dette systemet.

Ingen skapning er en opphøyet frelser i følge Buddha, fordi både Gud, mennesker, dyr og alle andre, er underlagt loven om kamma. Ikke engang Buddha selv hadde evne til å frelse. Han kunne bare peke på sannheten slik at de kloke kunne se det selv. Alle må selv ta ansvar for deres egen fremtid, og det er risikofylt å gi dette ansvaret til andre.

7. Selvbedraget om en sjel

Buddha underviste at det finnes ingen sjel, ingen grunnleggende og permanent kjerne i en levende skapning. I stedet kan vi se på det vi kaller et levende vesen, et menneske eller noe annet, som en midlertidig samling av mange aktiviteter og deler – som til sammen blir kalt en levende skapning. Men straks delene faller fra hverandre og aktivitetene stanser, da er samlingen ikke lenger kalt en skapning. Akkurat som en avansert datamaskin, sammensatt av mange deler og aktiviteter, kun når alle delene eksisterer og sammen utfører oppgaver, går den under navnet datamaskin, men straks delene er koblet fra hverandre er dette ikke lenger en datamaskin. Ingen grunnleggende og permanent kjerne kan vi finne, som vi kan kalle «datamaskinen»; på samme måten kan vi ikke finne en grunnleggende og permanent kjerne som vi kan kalle en sjel.

Likevel skjer gjenfødelse uten en sjel tilstede. Betrakt følgende sammenligning: på et bord brenner et stearinlys, og nesten hele stearinlyset er oppbrent. En munk tar et nytt stearinlys og setter fyr på det nye fra det gamle. Det gamle stearinlyset dør bort, mens det nye stearinlyset brenner likevel lyst og fint. Hva forplantet seg fra det gamle til det nye stearinlyset? Det var bare en kausal link, men ingenting gikk over fra det gamle til det nye. På samme måten finnes det en kausal link mellom ditt forrige og nåværende liv, men ingen sjel har forflyttet seg fra det forrige til det nåværende liv.

Faktisk sa Buddha at det er selvbedraget om en sjel som er hovedårsaken til all menneskelig lidelse. Selvbedraget om en sjel manifesterer seg som et ego. Og den naturlige og ustoppelige funksjonen til et ego er kontroll. Store ego ønsker kontroll over hele verden, medium store ego prøver å kontrollere sine omgivelser bestående av hjem, familie og arbeidsplass, og nesten alle ego strever etter å ha kontroll på kroppen og sinnet. Slik kontroll manifesterer seg som begjær og uvilje, og resulterer i mangel på indre fred og ytre harmoni. Det er dette egoet som søker å eie eiendeler, manipulere andre og utnytte miljøet. Egoets mål er sin egen lykke, men produserer konstant lidelse. Det begjærer tilfredsstillelse, men opplever utilfredshet. Slik dyp lidelse stopper ikke før en selv innser, gjennom dyp og kraftig meditasjon, at ideen om «meg og mitt» er ingenting annet enn en luftspeiling.

Disse sju emnene er eksempler på hva Buddha underviste. Så nå, for å runde av denne enkle innføringen, la oss se på hvordan læren praktiseres i dag.

Typer av buddhisme

Man kan si at det finnes bare en type buddhisme, og det er den store samlingen av lære gitt av Buddha. Den originale læren finnes i samlingen «Pali Canon» – de gamle tekstene i theravadabuddhismen, som er kjent for å være det eldste og mest pålitelige arkivet av Buddhas lære. Theravadabuddhismen er den dominerende religionen i Sri Lanka, Burma, Thailand, Kambodsja og Laos.

Mellom 100 og 200 år etter Buddhas død, ble fellesskapet av munkere delt, på grunn av det politiske spørsmål om hvem som skulle bestemme over fellesskapet. Et uenighet rundt noen treningsregler ble avgjort av en samling av Arahants (fullt oppvåknete munkere og nonner), imot synet til flertallet av munkene. Den misfornøyde majoriteten av munkere mislikte at et så lite antall av Arahants skulle ha en slik vidtgående innflytelse på klosterlivet. Fra dette tidspunktet, og over mange århundreder, klarte denne majoriteten av munkere å nedvurdere statusen til en Arahant og i stedet løfte opp ideen om en Bodhisattva (en ikke oppvåknet person som trener mot å bli en Buddha). Tidligere ukjente tekster, angivelig gitt av Buddha og frem til da skjult i en drageverden, oppstod da for å rettferdiggjøre at ideen om Bodhisattva er bedre enn ideen om en angivelig egoistisk Arahant.

Denne gruppen av munkere og nonner ble først kjent som «Maha Sangha» – som betyr 'den største gruppen av munkere og nonner'. Senere, etter mange års utvikling, endret navnet seg til «Mahayana» – som betyr 'det store kjøretøyet', og som nedsettende kalte den gamle Theravada tradisjonen for «Hinayana» – som betyr et 'mindreverdige kjøretøy'. Mahayana inneholder fortsatt mesteparten av den originale læren fra Buddha (i Kinesiske tekster kjent som

«Agama» og i Tibetanske tekster kjent som «Kangyur»), men kjernelæren ble for det meste overvældet av lag av vidstrakte tolkninger og helt nye ideer. Mahayana i Kina, som fortsatt eksisterer i Taiwan, gjenspeiler en tidlig fase av denne utviklingen, mens Mahayana i Vietnam, Korea og Japan (hovedsakelig Zen) er senere utvikling, og Mahayana i Tibet og Mongolia er av enda senere utvikling.

Buddhismens relevans i dag

I dag fortsetter buddhismen å utvikle seg i mange land, langt borte fra det originale hjemland. Her i Australia har mange australiere plukket opp buddhismens fredelige, gode og ansvarlige aspekt.

Den buddhistiske loven om kamma gir samfunnet et rettferdig og ubestikkelig fundament og begrunnelse for god etisk praksis. Det er lett å se at en utstrakt forståelse av loven om kamma vil lede et land mot å bli et bedre, mer omsorgsfullt og moralsk samfunn.

Læren om gjenfødelse plasserer et relativt kort menneskeliv inn i et videre perspektiv, og gir mer mening til vitale hendelser som fødsel og død. Forståelsen av gjenfødelse fjerner mye av tragedien og sorgen rundt døden, og setter heller fokuset på kvaliteten i våre liv, heller enn lengden på våre liv.

Helt fra begynnelsen, har trening i meditasjon vært kjernen i buddhismen. Og meditasjon vil bli mer og mer populært ettersom nytten både mentalt og fysisk blir kjent. Når stress viser seg å være en stor årsak til menneskelige problemer, vil avslappende meditasjons-praksis i fremtiden bli høyere verdsatt.

Verden i dag er for liten og sårbar til å leve et liv i hat og ensomhet, så behovet for toleranse, kjærlighet og medlidenhet er veldig viktig. Disse mentale egenskapene som er avgjørende for lykke, er formalisert inn i buddhistisk meditasjon og flittig praktisert i dagliglivet.

Tilgivelse og vennlig toleranse, harmløshet og fredelig medlidenhet er velkjente varemerker i buddhismen, og disse egenskapene blir fritt gitt til alle skapninger, inkludert dyr, men ikke minst også til en selv. Det finnes ingen plass for skyldfølelse og selvbebreidelse i buddhismen; det finnes ikke engang en plass for å føle seg skyldig i det å føle seg skyldig!

Det er en slik lære og praksis som frembringer egenskaper som godhet og urokkelig sinnsro, som har vært identifisert med den buddhistiske religion i over 25 århundrer, som er sårt nødvendig i dag. I historien har ikke en krig vært utkjempet i buddhismens navn. Det er denne freden og toleransen, som vokser ut fra en dyp, men også en rimelig filosofi, som gjør buddhismen vital og relevant.