

# Buddha

## Karen Armstrong



Brons, Thailand, 1700-tal

### Karen Armstrong om Buddha

I en intervju säger Karen Armstrong att: "... självet vi sätter i centrum av vårt universum är den sorts själv som vaknar upp tre på morgonen och säger: Varför händer detta mig? Ingen älskar mig tillräckligt. Jag är inte uppskattad... Buddha visade hur vi kan leva utan att se människor bara från den giriga synvinkeln hur de kan befrämja vår sak eller skada den. Om vi befrias från detta synsätt, kan vi vinna ett större perspektiv som han menade bringar oss i kontakt med det heliga. Det är en del av alla religioner att vi blir mer oss själva när vi ger av oss själva. Men många av oss vill egentligen inte göra det. Hur mycket än självet gör oss miserabla, är det självet vi känner och vi är inte helt redo att träda ut ur det."

Karen Armstrong är idag känd av många som en nytänkande teolog och författarinna. Hon är också lärare och recensent. Hon har gett ut ett flertal

böcker. Hon var nunna under sju år, från det att hon var sjutton. Hon har också gjort TV-program.

I berättelsen som följer har jag försökt vara trogen den berättelse som Armstrong berättar. Citaten i kursiv stil har jag själv lagt till i texten.

### **Vägen bort**

En natt under 500-talet f. Kr. lämnade Siddharta Gotama sitt bekväma och luxuösa hem på Himalayas sydsluttning. Han längtade efter ett liv som var vidöppet och rent som ett polerat snäckskal. Hans hem tycktes honom instängt, trångt och dammigt, han var bunden och tyngd i själen av omständigheterna som omgav honom. Han anslöt sig till de tusentals män och fåtal kvinnor som levde i skogarna runt Gangesdalen, sökande efter ett heligt leverne, brahamacariya.

### **Vägen ut ur lidandet**

Han insåg att han hade investerat smärta genom sitt tidigare liv, att han sökt trygghet i det som var förgängligt. Familjen kan dö, skönhet försvinner, rikedomar förskingras på ett ögonblick. Han tycktes skåda en bräcklighet i det som de flesta fann och fortfarande finner tryggt och självklart. Hans samtid hade en bild av det gudomliga som något rent och upphöjt, bortom jordelivets svaga avglans. Men Siddharta, som vi åratal senare möter som Buddha, den upplyste, trodde att den förhöjda verkligheten kunde bli en verklighet mitt i jordelivet. Han gav sig ut på en av de mest omtalade livsresorna i mänsklighetens historia. Han sökte den oförändrat stilla punkten mitt i tillvarons stormar och när han funnit den, så vände hans sig om mot världen och sa: Se, här är det, här, vandra här, sök i ert inre. Han erbjöd sitt liv som ett ljus år alla som så önskade och

en metod som fungerade, en analys som bar metoden, som väckte människor i hans samtid till en större verklighet.

*Fear Has he none, whose mind is not defiled by passion, whose heart is devoid of hatred, who has surpassed (the dichotomy of) good and evil and who is vigilant.*

*Dhammapada, III:39 – The Mind*

## **Sök i er själva**

Senare skulle han säga till sina kära lärjungar, att det brinner en eld i världen och att den elden är vår girighet och att vi måste släcka den. Han beskriver det också som en feber, som vi kan släcka, i skenet av elden av lidanden och villfarelser. Han beskriver detta centrum som något som inte blivit skapat och som förblir oförstört. Buddha sökte inte svaret i gudomlig intervention, men i sig själv, mitt i de dödligas gryta. Han ville att lärjungarna skulle göra detsamma och inte enkelt godta hans läror. Var och en måste söka sanningen i ljuset av sina erfarenheter. En läras kunskapskropp finns där för att stödja och vägleda människans sökande.

## **Buddhas samtid**

Hos hans samtids mer avancerade tänkare fanns en förnimmelse av att universum styrdes av opersonliga lagar, som även gudarna måste underordna sig. Gudarnas betydelse hade börjat förblekna hos vissa vid denna tidpunkt av mänsklighetens utveckling. Reinkarnationsläran i dåtidens Indien höll människor inspärrad i ett hjul av eviga återkomster. Även gudarna var underkastade tillvarons nycker och kretsloppet var ändlöst. Man fruktade att gång på gång gå igenom livets lidanden, att åldras på nytt, att dö om och om igen och många av samtidens läror på

den indiska subkontinenten pekade mot en befrielse från detta ekorrhjul av eviga tillblivelser.

Den vediska tron i Indien beskrivs som i det närmaste statisk innan axialåldern, enligt Karen Armstrong. Den innehöll en arketypisk ordning som inte förändrades, den var beroende av magiska riter för att människans skulle kunna vinna herravälde över universum, den esoteriska kunskapen var förbehållen fåtalet. Den liknar i sina grunder den egyptiska mysterietraditionen och är en tidsspegel i sig. Indiens brahmaner var traditionsbärarna, prästerskapet om vi så vill. Buddhas röst blev en röst av frihet för många i denna tid. Från att styras av traditioner och en kropp av litteratur pekade Buddha på, liksom flertalet av axialålderns kända namn, att människan måste komma till sanningen i sitt eget väsen. Frälsningen var inte bara beroende av yttre riter längre, inte heller ödesavärjning med hjälp av magi, utan genom att människan odlade sanning, empati och fred i sitt centrum. Det var människan som skulle ta ansvar för sitt öde och därigenom förvandla världen. Människan gjordes delaktig på ett nytt vis.

## **Axialåldern**

Det var inte bara i Indien som människan stod desillusionerad på tröskeln till en ny tid. Vissa historiker har kallat denna tid axialåldern (omkring 800-200 f. Kr.), runt om i världen sprang nya läror fram, via filosofer och profeter. Karen Armstrong fäster stor vikt vid denna epokgörande tid av mänsklighetens historia. Buddha blev en av de centrala gestalterna, tillsammans med Konfucius och Lao Tse i Kina, Israels centrala profeter, Zarathustra i Iran, Sokrates och Platon i Grekland, med flera andra.

Under denna tid börjar människan undersöka själva grunden för sin existens, sin känsla av åtskillnad och kluvenhet. De nya lärorna visade på

hur människan kan finna frid i en ofullkomlig värld, en väg ut ur en rätt gastkramande livsångest som många levde under. Denna axialkraft lever senare vidare i Islam och Kristendom. Den utgör en slags urgrund och första steg i vårt humana och andliga uppvaknande. Sammantaget tycks den bestå i att människan kan söka denna djupare mening inom och att denna mening definierar hennes förhållande till världen och att även om inte världen förändras så kan människan själv göra det och på så vis finna frid, fredlighet och tolerans. Människan kan med andra ord bli sig själv. Denna historiska epok är också en tidig förutsättning för utvecklingen av individualitet.

Det var också en tid när kungamakt och prästerskapets makt började övergå till köpmän. I städerna växte en ny klass fram. I Gangesdalen var livet omvitnat rikt, kastväsendet ifrågasattes, ekonomin och den nya kulturen gjorde nya livsupplevelser möjliga. Brahmanernas värld var mer agrarsamhällets värld, men stadslivets rörlighet krävde en ny tro, en ny förståelse. Nya skrifter som Upanishaderna kullkastade det gamla vediska statiska perspektivet och tillförde det nya element. Ur detta växte hinduismen fram, som en av axialålderns stora religioner. En häpnadsväckande sanning framträdde, att Brahman, verklighetens essens, inte endast fanns utanför människan, utan också i henne, möjlig att upptäcka och vad mer är, uppleva. I Jesus ord "jag och Fadern är ett" ekar samma revolutionerande insikt och tillförs även som tanken om livets kärlek till människan. Hos Buddha är den kärleken en evig rättvisa där varje handling möter sin konsekvens.

### **Buddhismens glada budskap**

På samma vis som Jesus erbjöd en väg ut ur den vredgade gudens järngrepp, visade Buddha på en väg ut ur den mänskliga fångenskapen. Han kom att bli en av de första vattenbärarna, en av världsåterlösarna, en

central världsvändare och grundare av en kärleksreligion. Han satte fingret mitt på lidandets problematik, hos sin samtid och samtidigt pekade han på något evigt i människans situation, som än idag talar till människor runt om i världen. Kristendomens evangelium betyder "glatt budskap" och Buddhas budskap mer än 500 år tidigare var inte mindre talande: Det finns en väg ut ur lidandets kretslopp och ni kan nå det genom egen kraft, genom att förvandla era liv. Det är också medkännandets väg.

Om vi sätter in dessa budskap i sitt rätta tidsrum var det inget mindre än en revolution för människans medvetande som erbjöds. Liksom hos Jesus erbjöds möjligheten till upplysning oberoende av kasttillhörighet, bakgrund och samhällsposition. Buddha öppnade sitt hjärta för den universella smärtan i tillvaron, han sökte inte endast en lösning för sin egen del, utan för människan i stort.

Om vi inte öppnar hjärtat för världen omkring oss förblir vi outvecklade versioner av oss själva, skriver Karen Armstrong, oförmögna att växa och komma till andlig insikt. Balanserat medkännande är en stor del av buddhismen. Buddhismen påminner oss om att spräcka det hårda skal som vi omger oss med för att hålla lidandet borta. Vi är fjättrade av vår egoism, vår oro för oss själva och bundna till våra bilder av oss själva, vår historia blir världens historia ofta, ur detta ljus ser vi händelserna. I världsreligionernas kärna finns också en väg till medkännandets hjärta, den delaktighet i världen i stort, som skapar en frihet och möjliggör uppvaknande.

### **Vägen hem - uppvaknandet**

Buddha inspirerades av en filosofi under sitt tidiga sökande som sa att det är okunskapen som ett av våra stora hinder, bristen på insikt i självet.

Han upptäckte dock snart ett stort problem. De metafysiska lärosatserna berörde honom inte tillräckligt djupt.

*Like unto a lovely flower of charming colour and sweet fragrance, even so prove fruitful the words of him who acts according to them.*

*Dhammapada, IV:52 – The Flowers*

Buddha kunde inte endast godta de läror han mötte i början av sin askes. Människan är fylld av vanor, av undermedvetna toner som spelar genom medvetandet, bortom vår kontroll. Jesus sa att jaget måste dö bort, som vetekornet, för att det ska kunna pånyttfödas. För Buddha blev det väsentligt att överge själviskhet och egoism, allt det som förvränger vår syn. Buddha insåg att det logiska rationaliserandet inte ensamt hjälpte människan mot frihet. Själva hjärnan är full av vanor, av prägling. Det rationella elementet, eller andliga, tenderar att vila uppe på våra djupt rotade vanor, böjelser, vår rädsla och vårt försvar. Vi vet vad som är rätt, men styrs ändå i hög grad av omedvetna impulser, av präglingar som tycks arketyppiska i sin kraft och intensitet. Vi förblir vid våra vanor, vid de begränsade elementen av vårt väsen.

### **Den direkta kunskapen**

Han visste att han skulle kunna nå en direkt och självupplevd kunskap, som skulle förvandla honom. Buddha insåg att om det inte fanns en djup och självklar etik, kunde esoterisk kunskap leda människan fel. Buddha nådde snabbt fram till yogans kunskap. Han är hänsynslöst ärlig i sitt sökande och accepterar inte andras kunskaper som sina egna. Han prövar askesens väg och finner den resultatlös liksom yogans.

Han minns enligt legenden då ett tillstånd av jagfrihet i sin barndom, ett ögonblick initierat av osjälvisk empati enligt Karen Armstrong. Han insåg att han skulle arbeta med den mänskliga naturen, genom att odla de positiva sinnestillstånden. Han hade uttömt sina krafter i askens och bygger nu upp sig igen och utvecklar sin egen yoga. Han sökte inte längre det eviga Självet, utan en större kännedom om sin egen mänskliga natur. Han började granska sitt uppförande under dagens alla timmar. Han iakttog sig själv i olika situationer. Han såg hur tankarna kunde strömma på en mångfald vis under korta stunder, hur minsta sak fick hans medvetande att störa hans sinnesfrid.

### **Det flyktiga självet**

Buddha blev alltmer varse tankarnas flyktiga natur, alla behoven som obeständigt rörde sig i i sina cirklar. Ett behov kunde vara hur intensivt som helst, för att bytas ut med ett annat. Inte ens meditationens lycksalighet varade. Alla våra besvikelser, avvisanden och misslyckan. Alltför ofta betyder också vår tillfredsställelse obehag eller smärta för andra. Vår självcentrering känner ingen gräns och snurrar runt sina egna skapelser av liv och död.

Buddhas vaksamhet över sig själv ledde honom till att se egots glupskhet. Vårt ego förvränger vår bild av världen, som gör att vi konfronteras med andra; konflikter blir till krig. Vi söker i det obeständiga, och större delen av vår tid går åt till att upprätthålla denna oroliga och vingliga existens. Vårt sinne jagar vidare utan att stilla sig, i nya återfödelse, nya existensformer. Våra begär ansätter oss hela tiden. Buddha konstaterade att vår hunger efter förändring också innehåller mycket rädsla.

### **Medkännandets väg**

Buddha kunde belysa det mänskliga tillståndet i sitt medvetande. Han grep sig an smärtans rot. Han stannade inte vid de negativa sanningarna utan fortsatte med att se de gynnsamma tillstånden med samma kraft. Han inspirerades att se att människan kan odla de gynnsamma tillstånden, och förvisa illviljan ut ur sitt medvetande. Hon kan odla medkänsla och vänlighet mot sin nästa. Hon kan skapa klarhet i sitt sinne och hon kan göra dessa övningar själv.

En ny yogametod växte fram som omfattade hela människan och hennes sinne. Buddha menade att en människa som övade dessa sanningar förvandlades till en människa som inte styrs av begär, girighet och egoism. Meditationen ersatte den dåvarande religionens offeriter; symboliskt offerar man sitt självupptagna själv och gör det tillgängligt för en upplysande kraft. Medkännande öppnade hjärtat för andra och öppna dörren till den egna mänskligheten.

Den traditionella yogan, som Buddha upplevde gjort honom likgiltig för världen, ersattes genom hans inre upplevelser av en medkännandets glädje. Yogautövaren skulle söka det goda för andras räkning, hon skulle använda sin kraft till att vända den inneboende självcentreringen till en medkännande kraft.

## **Murar som faller**

Buddha insåg att vi bygger barriärer mellan oss själva och andra för att skydda vårt ömtåliga ego. Vårt hungriga ego är ovarsamt och hänsynslöst. Vi blir alltmer kritiska mot andra när vi skyddar oss själva, allt mindre

nöjda med livet som det ser ut. Det blir en spiral som gradvis stryper vår livskraft. Vi isoleras i vår själupptagenhet, livet tycks gå på tomgång, livskraften sviker eller så trampar vi på andra människor i vår hunbger efter nya upplevelser. Genom den nya yogan kunde människan komma i kontakt med de omedvetna impulser som styr henne. Medkännandets yoga blev en väg mot en större frihet.

Buddha erfor vad det innebär att leva utan rädsla och själviska begär som förgiftar oss och vår omgivning. Han styrdes allt mindre av nycker och infall. Han upphörde att identifiera sig med dem. Det ytliga jaget styrde inte längre. Buddha betonade att uppbyggandet av detta nya jag tar många år; det omfattar en medvetenhet om hela vår situation.

## **Upplýsningen**

Enligt traditionen uppnådde Buddha upplýsning under ett bodhitråd i Bodh Gaya, i Indien. Han upplevde att han kunde omfatta allt och alla med en ren kärlek, oavsett var de befann sig i sin utveckling. Detta blev en slags medkännandets offensiv, att omfatta hela världen, som han lärde ut till sina munkar och lekmän, som avsågs dämpa småskurenhet, och vidga gränserna för vårt förnimmande av andra.

Han talar om ett utslocknande av sitt själv. Jesus talar om det som att vara ett med Fadern, den moderna humane visionären Martinus beskriver ett tillstånd av balans, befriat från själviskhet och destruktivitet, där människan står i kontakt med livets finaste materia och spontant handlar till förmån för allas bästa i vart ögonblick.

Buddhas åttafaldiga ädla väg består av en trefaldig handlingsplan som omfattar moral, meditation i den självvaksamma reviderade formen, samt visdom, det vill säga en riktig förståelse av livet, som kan föras in i

vardagen. Vi ser att metoderna för Buddha inte är mer viktiga än vad vi fyller dem med för intentioner.

Alla människor kan gå denna ädla väg mot självförfinelse, enligt Buddha, i Karen Armstrongs bok. Liksom axialålderns andra stora vishetslärare pekar Buddha mot ett tillstånd som vi kan nå, bortom vårt begränsade jag. Buddha menade inte att hans kunskap var unik, men att han var den förste i sin tid som insett sanningen och gjort den till en levande realitet. Han fortsatte självklart att möta behag och obehag, smärta och fysiskt åldrande, men han vilade i sitt fridfulla centrum i dessa upplevelser. Han hade släckt det själviska begäret, hatet och oron i sitt väsen. Han hade blivit en Buddha.

### **Att förstå är att leva med sanningen**

Buddha betonade att denna metod inte endast är en filosofi, eller något som enbart kan förstås genom rationellt tänkande; det kräver en etisk livsmiljö. Sanningen blir verklighet i samma grad adepten integrerar den i sitt liv. Ofta ser vi hur vi kan anamma en högre visdomslära på ytan av vårt jag, och hur vi omedvetet ändå styrs av våra grundläggande begär. Buddha erbjuder en handlingsplan för hela människan, en förvandling i grunden, som gör att hans självständigt kan arbeta med sitt väsen och sinne för att komma i kontakt med ett större flöde i tillvaron.

Buddha själv förkroppsliga dessa sanningar och inspirerade människor att påbörja sin humaniseringsprocess, precis som Jesus gjorde. Han vandrar under ett 50-tal år genom norra Indien och delar med sig av sin radikala insikt, att friheten finns inom, friheten handlar om att följa livets kärlekslagar, att vaksamt observera sig själv och sitt handlande, i vardag och genom kontemplation.

Buddhas utslocknande är inte ett utslocknade av personlighet, ett grönsakslikt extastillstånd; det var den själviska delen i hans väsen som slocknat, som fick honom att erfara fred och frihet. Buddha visar att vi kan leva i fred med smärta och lidande. Upplysning nås till slut genom att man själv odlar sin upplysnings väg och handlar i enlighet med detta. Övernaturlighet har inget med detta att göra och Buddha är en slags tidig andlig vetenskapsman i sitt tillvägagångssätt, även om han liksom Jesus måste anpassa sina insikter till den dåvarande människans medvetande. Han upplever universums lagar, en evig lagbundenhet och pekar på ett nytt sätt för människan att närma sig denna lagbundenhet. Den högsta lagen är medkännandets. Nibbana eller nirvana är ett stilla centrum som skänker livet mening. När vi förlorar kontakten med detta centrum upplever vi att vi tappar fotfästet. Att finna denna inre ro gör att människan inte längre drivs av sin rädsla, sitt hat, sitt själviska begär. I detta centrum kan vi bli varse livets verkliga kunskap.

Buddha själv mötte smärtsamma upplevelser med maktkamp och kollisioner mellan egon i hans andliga kommun, sanghan, inte helt olikt Jesus upplevelse med Judas. Han fick kämpa med sjukdom och lidande, men bibehåller sin plats i centrum av tillvaron. Buddha led inte av den sjukdom som är så vanlig hos människor i en ledande roll, att sanghan eller hans skapelse inte skulle klara sig utan honom. Han hade gett en undervisning som syftade till frigörelse och självständighet, en undervisning som strömmade ut från själva upplysningens kärna. I slutet av Karens bok följer vi Buddhas död 483 f. Kr. Han säger att hans lära nu är läraren; hans roll är inte viktig längre: Sök er frigörelse med flit och uthållighet, var hans sista råd.

För er som vi läsa vidare om detta och mer föreslår jag att ni skaffar boken...

## Sammanfattning av boken

Karen Armstrong berättar Buddhas historia med en djup insikt i människans själsliv, inlevelse i Buddhas väg och intresse för Buddhas samtid. Hon ger oss både en lysande inblick i Buddhas upplysning och uppvaknande, liksom hon förmår att placera detta i sitt historiska sammanhang. Denna bok har alla förutsättningar att bli en verklig klassiker.

Karen Armstrong visar prov på djup insikt i själens och medvetandets olika lager och boken är egentligen inte bara en biograf om Buddha, en lysande beskrivning om hans samtid, men också en introduktion till en större frihetlighet i tänkandet och förnimmandet.

Hennes bok har mött en del kritik för att vara för kort, för att inte skriva mer om buddhismens fortsatta utveckling efter Buddha. Jag ser denna bok som en lysande introduktion till en av historiens ljusstarkaste gestalter, en av de som väckt människan ur sin slummer och själviskhet, genom att peka mot nya vägar, nya vanor, nya insikter. Det intressanta med Buddhas verk är att hans mission på ett sätt kan utelämnas Buddha själv; hans lärosystem bär självständigt. Han ville inte själv bli dyrkad utan ville hjälpa människan att självständigt påbörja sin resa mot upplysning. Buddhas vision om mänsklig upplysning lever vidare med aktualitet idag; det är människan som ska ändra sig själv för att ändra sitt öde och världens. Hon kan bli ett centrum av frid mitt i sin vardag, en frisk källa i världsmedvetandet.

*Låt alla väsen få vara lyckliga! Svaga som starka, de högststående,  
de ringa och alla däremellan,  
små som stora, synliga som osynliga, nära som fjärran,  
levande som ofödda – må de alla vara fullkomligt lyckliga!*

*Låt igen ljuga för någon eller förakta ett endaste väsen någonstans.  
Må ingen önska en endaste varelse något ont, av vrede eller hat!*

*Låt oss vårda alla varelser som en moder sitt enda barn!  
Må våra kärleksfulla tankar uppfylla hela världen, ovan, under, jämsides  
med oss – utan gräns; en gränslös välvilja gentemot hela världen,  
Oinskränkt, fri från hat och fiendeskap!*

*Sutta-Nipāta, 118*

*Från Buddha, Karen Armstrong*

### **Bokfakta:**

Titel:	Buddha
Författare:	Karen Armstrong
Förlag:	Albert Bonniers Förlag <a href="http://www.albertbonniersforlag.se">www.albertbonniersforlag.se</a>
ISBN:	91-0-057778-2
Inbindning:	Hårt omslag med pocketlimning (Att spara några kronor på detta vis och inte göra en trådbindning gör att boken får en kortare livslängd och inte ärligt svarar mot det "inbundna omslaget".).
Utgivningsår:	2002

### **Mer läsning av Karen Armstrong**

Karen Armstrong har skrivit ett antal böcker och jag har läst följande som jag varmt kan rekommendera:

Historien om Gud

Var generation har haft sin bild av Gud och historien om Gud är också historien om människans syn på gudsbegreppet. Armstrong beskriver gudsbegreppet i judendom, kristendom och islam, samt hos filosofer, tänkare, poeter. Hon ställer sig frågan: Hur passar Gud in i den moderna tiden.

Muhammed –  
A Biography of the Prophet

Detta är kanske en av de mest tillgängliga och balanserade biografierna om Muhammed. Vi följer Muhammeds uppvaknande till sin uppgift som förmedlare av en ny religion. Boken ger också en insiktsfull bild av Koranens betydelse för araberna och hjälper oss att läsa denna del av livets bok med respektfulla ögon.

### **Ytterligare läsning om Buddhismen**

Dhammapada

Theravada-buddhismens klassiska verk och ett av buddhismens tidigaste verk.

The historical Buddha  
H.W. Schuman

En läsvärd biografi som tar upp fakta runt Buddha med stor noggrannhet. Detta är ett verk som i högre grad än Karens bok är ett historieverk.

- |  |   |
|--|---|
| An introduction to Buddhism<br>-Teachings, history and<br>practices<br>Peter Harvey                                  | Ett verk som både tar upp historien runt<br>buddhismen men också det praktiska<br>utövandet av den.   |
| The Diamond Sutra &<br>The Sutra of Hui-neng<br>Shambala Dragon Editions<br>Trans. by A.F. Price and Wong<br>Mou-lam | Diamantsutran är en av de mest älskade<br>verken inom Buddhismen. Namnet har<br>sutran fått därför att den skär bort<br>dualism som en diamant. Med denna bok<br>följer också en sutra om en av zens mest<br>centrala gestalter, den upplyste Hui-neng<br>och hans arbete i Kina (638-713). |

(© Stefan Perneborg, april 2004)