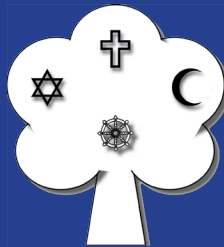


Trudy Fredriksson

Uppvaknandets vägar:
Från buddhistisk historia
till nutidens utövning
och gemenskapsliv



SST:s skriftserie
Nr 2

Nämnden för statligt stöd till trossamfund

Nämnden för statligt stöd till trossamfund (SST) är en statlig nämndmyndighet. Syftet med det statliga stödet är att det ska bidra till att trossamfunden (vid sidan av Svenska kyrkan, som får stöd av staten på annat sätt) kan bedriva aktiv och långsiktig inriktad religiös verksamhet.

SST:s uppdrag är att

- Förmedla statsbidrag
- Ge allmänt stöd till trossamfund
- Samordna samfundens roll i krisberedskapssamordning
- Vara ett dialogforum kring bland annat värderingar, respekt och tolerans
- Vara ett expertorgan åt regeringen när det gäller allmänna trossamfunds- och religionsfrågor och projekt.

SST:s skriftserie:

Nr 1

Klas Borell:

Islamofobiska fördomar och hatbrott: En kunskapsöversikt
(2012)

Denna bok är nr 2 i skriftserien.

Nr 3

Göran Larsson/David Thurffjell:

Shia-muslimer i Sverige – en kortfattad översikt

Uppvaknandets vägar:
Från buddhistisk historia
till nutidens utövning och
gemenskapsliv

Trudy Fredriksson

Nämnden för statligt stöd till trossamfund,
Stockholm 2013

Trudy Fredriksson
Uppvaknandets vägar: Från buddhistisk historia till nutidens
utövning och gemenskapsliv
SST:s skriftserie, nr 2

Nämnden för statligt stöd till trossamfund
Box 14038
167 14 Bromma
Tel 08-453 68 70, fax 08-453 68 29
info@sst.a.se, www.sst.a.se

Form: Peter Carlsson, Formulare Skriv- & Projektbyrå
Tryck: Markaryds grafiska, Markaryd
ISBN: 978-91-980611-2-3

Innehåll

Författarens förord	9
Inledning	12
Begreppstolkning	15
Andlig	
Religion	
Gudar	
Existensformer	
Ritualer	
Mystik	
Historisk inledning	18
De buddhistiska skrifterna	19
Den historiske Buddha	21
Siddhartha Gautamas liv	22
Den som vaknat	24
En vishetslära tar form	25
Buddha som omdanare	27
Kärnan i buddhismen	29
Buddha, Dharma och Sangha	
Bodhicitta	
De fyra ädla sanningarna	
En gradvis väg	33
Praktiskt utövande	34
Den åttafaldiga vägen	
Visdom	
Etik som verkningsfull metod	
Recitation och ritualer som verkningsfull metod	
Meditation	
Buddhismens utbredning	42
Spridningen i Asien	44
Spridningen i övriga världen	48
Spridningen i Sverige	55
Sydbuddhismen	57
Theravada	
Sydbuddhismen i Sverige	60
Thailändska buddhistiska sammanslutningar	

Burmesiska buddhistföreningen	
En lankesisk buddhistisk förening	
Västerländska föreningar	
Högtider	
Östbuddhismen	72
Mahayana	
Östbuddhismen i Sverige	75
Vietnamesiska buddhistiska sammanslutningar	
En kinesisk buddhistisk förening	
Japanska buddhistiska sammanslutningar	
Nordbuddhismen	84
Vajrayana	
Tibetansk buddhism	
Nordbuddhismen i Sverige	88
Tibetanska buddhistiska sammanslutningar	
Sveriges Buddhistiska Samarbetsråd	95
Medlemsorganisationer i Sveriges	
Buddhistiska Samarbetsråd år 2013	
Om buddhismen i Sverige idag	
Antalet buddhister i Sverige	103
Sammanfattning	108
Referenser	113
Kartlagda buddhistiska sammanslutningar	116

Förord

Under det senaste decenniet har det blivit alltmer tydligt att buddhismen är accepterad som en del av den offentliga religiösa arenan i Sverige. En av anledningarna är att regeringen år 2005 tog beslutet att Sveriges Buddhistiska Samarbetsråd är berättigat till statligt stöd. Sedan dess har buddhisterna kunnat utöka sitt samhällsengagemang bland annat inom ramarna för Nämnden för statligt stöd till trossamfund (SST) och andra samhälleliga och interreligiösa forum. De har beretts möjlighet att presentera sig och sin syn på olika angelägna frågor såsom religionens och andlighetens roll för individen och samhället. Det gäller bland annat SST:s och andra myndigheters ökade insatser för de mänskliga rättigheterna och att värna demokratin mot våldsbejakande extremism.

Med tanke på den stora mängd riktningar, kulturella traditioner och synsätt som ingår i buddhismen är det inte lätt att förmedla en samlad bild. SST har dock på olika sätt blivit uppmärksammas på ett sådant behov, till exempel i återkommande frågor om buddhismen är en religion eller livsfilosofi. Regeringens utvidgade uppdrag till SST att fungera som kunskapsförmedlare har möjliggjort en kartläggning av buddhismen i Sverige idag.

Uppdraget gick till Samfundet för tibetansk buddhism – Karme Tenpe Gyaltzen som gav mig denna utmanande uppgift. Religionshistorikern Stefan Larsson bidrog med sitt kunnande genom att handleda projektet.

Skriften ska ge en samlad presentation av buddhismen gällande historia, innehåll och centrala grundtankar. För att möta de missuppfattningar om buddhismen som vi ofta möter har jag velat synliggöra och beskriva buddhismens omfattande andliga arv med en genomgripande beskrivning av Buddhas liv, lära och praktiska tillämpning. Det berör utövningen allmänt, men också närmare utifrån olika inriktningar och utbredningsområden.

Vidare ska de olika riktningar och grupper som finns i Sverige presenteras, varifrån och när de kommit och hur samverkan sker inom Sveriges Buddhistiska Samarbetsråd. Det har inte varit möjligt att behandla varje grupp för sig, urvalet behövde begränsas till några av de många thailändska grupperna och ett urval andra riktningar med mer omfattande verksamhet. På grund av det dominerande antalet theravada-buddhistiska grupper har de beskrivits mer ingående. Slutligen ingår ett avsnitt om antalet buddhister i Sverige, en sammanfattning, en referenslista och en förteckning över de 70 sammanslutningarna som deltagit i denna kartläggning.

För att få underlag till arbetet har jag genom befintliga buddhistiska kanaler och internet samlat uppgifter om buddhistiska sammanslutningar och mindre, informella grupper. En enkätundersökning genomfördes hos de grupper som huvudsakligen var inriktade på buddhistisk verksamhet. Den genomfördes till större delen skriftligen, men också genom personliga besök och intervjuer per telefon. En handfull små grupper valde att inte medverka trots flera förnyade kontaktförsök. Endast en organisation lämnade besked om anledningen; man angav att man inte önskade ha med myndigheter att göra. Kategorin kulturella föreningar med anslutning till asiatiska länder har uteslutits, fastän dessa i många fall också anordnar buddhistiskt präglade aktiviteter.

Det var inom ramarna för detta projekt inte realistiskt att göra en heltäckande sammanfattning av den enorma kvantitet data och forskning som finns på området. Närmare kunskap kan i första hand inhämtas i källförteckningen som innehåller buddhistisk och akademisk litteratur samt hemsidor som har använts som underlag för kartläggningen.

I skriften refererar Buddha med stort B till den historiske Buddha ("den uppvaknade"), medan buddha med litet b refererar till titeln, samt begreppet buddha, "uppvaknande", därav härleds skriftens titel. Ord på sanskrit- och palispråket är återgivna utan diakritiska tecken. Allmänt har termer angetts på sanskrit, men i de fall där palitermen är allmänt förekommande eller särskilt relevant så används den istället. Vissa centrala ord har angetts på båda språken, ofta som fotnot. Om inte annat anges är citat från Buddha hämtade ur paliskrifterna som majoriteten av buddhisterna kan enas om.

Jag vill tacka SST och dess generalsekreterare Åke Göransson för att ha tagit initiativet till det uppdrag som för-

hoppningsvis kan bidra till ökad förståelse för buddhism och buddhistiskt gemenskapliv. Dessutom ett varmt tack till Stefan Larsson för värdefull handledning och Bhante K. Dhammaratana Nayaka Thera samt Roshi Sante Poromaa som har granskat och godkänt manuskriptet utifrån theravada- respektive mahayanabuddhismens traditioner. Alla grupper som har tagit sig tid att lämna de uppgifter som efterfrågats och andra som gett synpunkter och/eller språkgranskat under olika stadier av sammanställningen tackar jag också.

Det är min förhoppning att våra gemensamma ansträngningar kan vara ett bidrag till alla de goda insatser som görs för fredlig samlevnad i vårt samhälle.

Trudy Fredriksson

Inledning

Buddha var en av världens största andliga ledare och aktiv som sådan under fyrtiofem år. Hans pragmatism och pedagogiska sätt att förmedla sina insikter har gett upphov till en mångfald filosofiska riktningar, metoder för utövande och former för gemenskapliv. Buddhismens omfattande skrftsamlingar innehåller en uttömmande framställning av andlighet utifrån en upplevelsebaserad kunskap om livets komplexa sammanhang och hur man kan förstå och hantera det. Buddhismens inflytande har varierat över århundradena, och enligt Harvey (2011:1) bor numera över hälften av världens befolkning i områden där buddhismen är eller har varit en dominant kulturell faktor.

Buddha uppmuntrade kritisk granskning och var dessutom öppen för att hans efterföljare kunde vidareutveckla hans lära om det behövdes i framtiden. Villkoret för att klassas som autentisk buddhistisk tradition är enligt honom att den förs vidare av en buddhistisk läromästare som bemästrar läran och disciplinreglerna (vinaya). Benämningen tradition används för de olika riktningar eller religiösa traditioner som härleds från Buddha.¹

Buddha presenterade andlighet och religion på ett annorlunda sätt än flertalet andra religiösa förgrundsgestalter före och efter honom. De första beskrivningarna av buddhismen i västerlandet härleds från västerländska forskare och filosofer som Arthur Schopenhauer (1788–1860) med flera. Eftersom deras skildringar är färgade av västerländska kulturella, religiösa och vetenskapliga perspektiv så har de bidragit till att en ofullständig och delvis felaktig bild av buddhismen spridits.

Det finns en tendens att ge en bild av religioner utifrån de yttre företeelserna, religionens utsida. Delar eller sammanfattningar av respektive religion presenteras som dock inte speglar

¹ Från latinets *traditio*, överlämnande.

den i ett större meningsskapande sammanhang. Enligt många buddhistiska ledare kan möten med människor från andra livsåskådningar, både sekulära och icke sekulära, berika förståelsen och medmänskligheten oss emellan.

Den svenske zenprästen Roshi Sante Poromaa skildrar det med denna aforism: "Om man låter religionen symboliseras av en frukt kan man säga att dess skal utgör ett allvarligt hinder när vi försöker nå dess inre. Ändå måste vi ta oss igenom detta skal och igenom fruktköttet om vi vill nå kärnan – religionens innersta väsen" (Poromaa 1997:19). Han jämför skalet med religionens världsbild som ger människan en aktiv plats i en meningsfull tillvaro. Fruktköttet består av ceremonier, etiskt handlande, bön eller meditation för att tillägna sig religionens väsen. Han tillägger vidare att "kärnan" är den transformation som ger vårt liv mening och som ger ny frukt som manifesterar sig i världen i form av medkänsla och visdom. "De olika religiösa dogmerna kan alltså ses som manifesterad medkänsla på så sätt att de hjälper oss att orka vandra en andlig väg" (Poromaa 1997:19). Dalai Lama brukar ibland säga att den bästa förståelsen av heliga skrifter såsom Bibeln växer ur förmågan att läsa mellan raderna.

Buddhismen har ibland felaktigt klassats som en förgrening av hinduismen. Hinduismen och buddhismen uppstod och utvecklades visserligen under samma period, men skiljer sig från varandra på några avgörande sätt. Till skillnad från hinduismen tar buddhismen till exempel avstånd från den vediska religionen som blomstrade under det första årtusendet före vår tideräkning. Buddha var kritisk mot den vediska gudadyrkan med djurofferriter, brahmanernas (prästernas) centrala betydelse för andlig frigörelse och det av dem strängt styrda kastsystemet. Istället proklamerade han att andligt förverkligande sker av människans egen kraft genom ansvarsfulla handlingar i denna värld. Grunden för det är kärlek, medmänsklighet och förståelse.

Det är en utmaning att presentera buddhism med respekt för de många traditioner som har utvecklats sedan Buddhas tid. Många människor, buddhister inte undantagna, har en tendens att benämna sin egen livsåskådning och specifika riktning eller sanning den rätta eller mest ursprungliga. I de buddhistiska skrifterna som tas upp i senare avsnitt anges att Buddha under

sina fyrtiofem år som andlig mästare undervisade på 84.000 olika sätt. Detta visar att buddhismen är individinriktad och att Buddha tog hänsyn till de psykologiskt subtila emotioner som i många olika kombinationer kan förekomma hos människor.² Den lankesiske theravadamunken Narada Maha Thera (1898-1983) anger att undervisningen gavs ”för att passa skilda angelägenheter och temperament hos olika personer. Det kan finnas uttalanden som skenbart är motsägande, men de får inte misstolkas, ty Buddha yttrade dem för att de skulle passa ett speciellt ändamål” (1959:16).

Det innebär att det inte är nödvändigt och inte heller möjligt att lära sig alla de olika utövningsmetoder som Buddha förkunnade. Det räcker att helhjärtat utöva någon av dessa metoder för att nå målet. Lama Chöpel som leder flera buddhistiska centra i Ungern säger att det är normalt att vi anser att något är det enda rätta. Samtidigt tillägger han, att vi bör ”notera att det är rätt just för den personen eller den gruppen. Vi kan inte ta patent på vår egen sanning, det är ett missförstånd. Det är vår plikt som utövare av en kärlekslära att förstå och acceptera de olika behoven som finns. Den synen har våra lärare fört vidare till oss”.³

Alla buddhistiska traditioner vilar på samma grund: ”De tre juvelerna” eller ”tillflykterna” (Buddha, Dharma, Sangha) och läran om ”De fyra ädla sanningarna” som tas upp i senare avsnitt. Buddha själv säger: ”Precis som hela havet har en och samma smak, nämligen smaken av salt, likaså har hela min lära och övningsdisciplin en och samma smak, nämligen smaken av frihet”.⁴

² Sett utifrån Buddhas fyrtiofemåriga verksamhet och den enorma omfattning av tal och samtal som nedtecknats skulle 84.000 innebära 5 tal eller samtal per dag, av varierande slag, inkluderande individuella råd och mindre och större möten.

³ Intervju med Lama Chöpel 2012 hos Samfundet för tibetansk buddhism, Hägersten. Lama Chöpel (Ferenc Fűzeskúti) är född i Ungern och deltog i en traditionell treårig lamautbildning på den buddhistiska kurs- och retreatgården Karma Dechen Ösel Ling i Fellingsbro 1980-1983.

⁴ *Uposatha Sutta. Udana 5.5.*

Begreppstolkning

Buddhismen skiljer sig väsentligt i terminologi och utövande från andra religioner. Flera begrepp som förekommer i denna rapport är svenska uttryck för religiositet. För att förstå vilken innebörd dessa begrepp kan ha för en buddhist är några förtydliganden på sin plats.

Andlig

Andlig och andlighet kan i buddhistiskt perspektiv ses som ”det transcendenta”, alltings immateriella natur eller som en inre väg, ett meditativt eller kärleksfullt sinnelag, en ursprunglig god kraft inom varelserna och fenomenvärlden.⁵

Religion

Ordet religion har många definitioner, vi utgår från tolkningen ”religare” på latin vilket betyder att återkoppla, återfinna, binda samman. Buddhister följer Buddhas lära som är en utvecklingsmetod för att (återkoppla till och) få insikt i alltings sammanhang, i varelsernas och fenomenens ursprungliga natur eller verklighet. Det inkluderar grundpelarna Buddha, Dharma och Sangha (se följande avsnitt). Man ser buddhismen också som en andlig väg eller metod, en inre väg till frid och harmoni. Religion kan vara ett samlingsbegrepp som innefattar livsåskådning, andlig övertygelse, etiska värderingar och riktlinjer, fördjupande meditation, kulturella uttryck för andlighet, ritualer med mera. Buddha talade om sin lära som dharma vinaya, där han lägger tonvikten på ett etiskt disciplinerat levnadssätt.

Buddhismen talar om frigörelse av egen kraft, genom ett inre förhållningssätt och goda handlingar. Det skiljer sig från religionsframställningar om frälsande yttre makter, en gud eller

⁵ Inte i motsats till världslighet. Världen har en andlig dimension och andligheten har en världslig dimension.

gudar. Båda typer ser dock individen som del i ett större sammanhang som till sitt väsen är av transcendent natur.

Gudar, existensformer

I buddhismen förekommande begrepp som gudar eller gudomligheter är först och främst andligt rena väsen i ”högre sfärer” såsom bodhisattvor, ”de som väckt tanken om upplysningen” också kallade visdomsvarelser. Bodhisattvor återvänder frivilligt till återfödelsens världar (samsara) för att hjälpa alla varelser enligt mahayana, se följande avsnitt. Det ska inte jämföras med begreppen gud eller gudar med högre skaparkraft eller universell makt som i vissa andra religioner.

Dessutom förekommer så kallade gudar i gudaliknande synliga och osynliga existensformer som upplever ett tidsbegränsat lyckosamt liv inom samsara.⁶ Andra existensformer som omnämns inom buddhismen är halvgudar, människor, djur, otillfredsställda andar och helvetesvarelser. I Avatamsakasutra talar Buddha om otaliga världar och dimensioner som genomtränger varandra, att allt är närvarande samtidigt. Varelser i de olika existensformerna har en självuppfattning och världsbild utifrån sina olika (begränsade) mentala tillstånd.

Ritualer

Begreppet ritual innebär här ”meningsfull handling” eller ”meditativ kärleksfull handling” ingående till exempel i meditativ ceremoniell form som återkommande disciplin, individuell eller i grupp, och som social funktion kring stora händelser. Enligt Valerie DeMarinis (1998:53) kopplas symboler och ritualer oftast ihop med att ”vara religiös”, hon hävdar däremot att alla människor använder sig av symboler och ritualer: ”Om man istället tänker sig symboler och ritualer som föremål eller aktiviteter förknippade med ens sätt att skapa mening, (vad man värderar som viktigt, och det sätt varpå man visar det) kan det bli lättare för en att förstå att varje person deltar i symboliska och rituella processer genom hela livet.”

⁶ www.dhamma.se. Buddha i *Mahāparinibbanasutta*. *Dīgha Nikāya* 16:5. 12-13: ”Det finns gudar, Ananda, i rymden och på jorden, som är världsligt sinnade.”

Mystik

Andlighet och religiös innerlighet, med överskridande av ego-centrism och intellektuella begrepp (transcendens) som befriande faktor, berör mystik och metafysik. När obegripliga företeelser hos främmande religioner och folk kulturer beskrivs används gärna ordet magi.⁷ Alla världens religioner och folk kulturer har dock större eller mindre inslag av mystik. Detsamma gäller alla buddhistiska riktningarna eftersom det transcendenta är centralt. Buddha angav att människor kan få kunskap om och hantera både material, det sinnliga och medvetandet eller sinnet. Det verkliga undret ligger enligt honom i utövandet av läran (Dharma), som överskrider självupptagenhet och förutfattade idéer om verkligheten. Den nutida vietnamesiska munken Thich Nhat Hanh säger (2002:17), inspirerad av zenmästaren Lin Chi, ”Det äkta miraklet är inte att gå på vatten eller i luften utan att vandra på jorden.”

⁷ Jämför hur en kristen missionär i Ladakh, norra Indien fick höra rykten från buddhister att de kristna på natten hade hemliga möten där de drack blod och åt människokött (komm: syftande till nattvarden).

Historisk inledning

Alltsedan förhistorisk tid, så länge det funnits tecken på mänskligt liv, med efterlämningar från boplatser, gravar med mera, så har det funnits tecken på att det existentiella och andliga var viktiga aspekter i våra förfäders liv. Kulturföremål, religiösa samlingsplatser, inristningar med mera innehåller bland annat symboliska uttryck för utveckling, mening och andlighet för respektive tidsålder och samhällsgrupp. Senare ledde handelsvägar, folkvandringar och kolonialism bland annat till andlig korsbefruktning. Vårt mänskliga arv har kontinuerligt förts vidare från generation till generation. Förutsättningar ändras över tid, folken har vandrat tvärs över regioner och kontinenter. Folkgruppers värderingar, livssyn och andliga utövning har påverkats av varandra i alla tider.

Detsamma gäller förhistoriska indiska kulturer och religioner som har gett upphov till en mångfald av inriktningar. I Indien uppstod runt femhundralet före vår tideräkning en asketisk rörelse som bestod av vandrande asketer som utövade yoga⁸ och meditation i avskildhet. Denna rörelse uppstod som en reaktion på den vediska traditionen som var en samhällsreligion där offer till gudar och gudinnor var den viktigaste religiösa utövningen. Buddha Siddhartha Gautama hade sin bakgrund i dessa kulturella och andliga kontexter och buddhismen var jämte jainismen en del av den ovan nämnda asketiska rörelsen.

⁸ Asketism/asketisk betyder avhållsamhet. Yoga betyder bland annat enhet eller förening och är ett samlingsnamn på olika metoder som används för att behärska kroppen och sinnet för att utveckla insikt och harmoni.

De buddhistiska skrifterna

Berättelserna om Buddhas liv kom till under de första århundradena efter hans bortgång och senare. I Indien utvecklades skriftspråket först kring 200-talet före vår tideräkning. Dessförinnan memorerades Buddhas undervisning och fördes till en början vidare genom muntlig tradition. Sedan tecknades den ned på torkade palmlblad⁹ under första århundradet före vår tideräkning i Sri Lanka. Den kompletta skriftsamlingen på pali-språket (palikanon) dateras kring 400 efter vår tideräkning och kallas *Tipitaka*, som betyder ”De tre korgarna”. Pali är besläktat med språket magadhi, som Buddha antagligen talade, och även med sanskrit. Ungefär kring samma tid före vår tideräkning början och under århundradena därefter uppstod också en mer omfattande version av skriftsamlingen på det klassiska indiska språket sanskrit.¹⁰

Skriftsamlingen *Tipitaka* (De tre korgarna) består av:

- *Vinaya pitaka*: disciplinregler för ordinerade, munkar och nunnor samt för klosterorganisation.
- *Sutta pitaka*: samlingar av Buddhas tal och historier om Buddhas liv.¹¹
- *Abhidhamma pitaka*: systematiseringar av läran med fördjupade analyser.

Palikanon följs av theravadabuddhismen, ”De äldres lära” där klosterliv och individuell frigörelse är centralt. Mahayana, ”Den stora vagnen” följer sanskritversionen och ytterligare tillkomna skrifter som betonar andligt uppvaknande till gagn för alla.¹²

⁹ Ett till modern tid vanligt sätt att skriva böcker på i Indien och Östasien.

¹⁰ Det finns oenighet bland forskare om exakta datum för både palikanon och sanskritversionen. Flertalet anger tiden omkring 1:a århundraden f.v.t.

¹¹ *Sutta* på pali och *sutra* på sanskrit betyder ”träd”.

¹² *Yana*: bokstavlig översättning ”farkost” eller ”vagn”.

Till följd av olika invasioner cirka 1100 efter vår tideräkning försvann buddhismen nästan helt från Indien. Palitexterna bevarades bland annat på Sri Lanka. Sanskritversionen användes till exempel i dåtidens största buddhistiska klosteruniversitet Nalanda, Indien, men förstördes under flera ockupationståg cirka 1100 efter vår tideräkning. Tack vare vandringar indiska buddhistiska mästare gjorde till Kina och Tibet och vice versa från tibetanskt och kinesiskt håll översattes texterna till kinesiska och tibetanska.

Den historiske Buddha

Det finns olika åsikter om vem den historiska Buddha var och om hans betydelse och funktion. Men redan de allra tidigaste buddhistiska riktningarna utgick ifrån att det i vårt universum funnits flera buddhor före honom och att flera väntas i framtiden för att leda varelser i olika tidsperioder när religionen har försvagats eller dött ut. Flera tidigare buddhor omnämns i skrifterna, till exempel Dipankara, och i framtiden väntas den kommande buddhan Maitreya.

I Jatakaberättelserna berättas det om hur Buddha i ett av sina tidigare liv mötte buddhan Dipankara och då bestämde sig för att sträva efter andlig befrielse. Han blev därmed en så kallad bodhisattva, som genom sin växande insikt och osjälviskhet hjälpte många varelser. Detta sägs utgöra hans mentala arv, den inre förutsättningen för hans uppvaknande i hans sista återfödelse som människa.

Forskare anger att många berättelser och legender kring Buddha har kosmologiska och mytologiska inslag med symbolisk innebörd. För buddhister är berättelsernas budskap om Buddha som vägvisare och exempel för utövningen det tongivande.

Siddhartha Gautamas liv

Enligt berättelserna föddes den blivande buddhan kring 400-talet¹³ före vår tideräkning i Lumbini som son till en furste av Shakyadynastin¹⁴, ett av många små kungadömen i norra Indien vid nuvarande Nepals gräns. Han fick namnet Siddhartha som betyder 'den som nått sitt mål' och kungens släkt hette Gautama. En gammal vis man förutsåg att barnet skulle bli en mäktig härskare eller en stor andlig mästare. Eftersom fadern önskade att Siddhartha skulle bli hans tronföljare fick han en ömsint uppfostran och levde ett bekymmersfritt liv med alla slags njutningar och materiellt överflöd. Han gifte sig med Yasodhara och när han var 29 år fick paret sonen Rahula.

Snart därefter började hans otillfredsställelse över det ytliga livet ta överhand och han tog sig tillsammans med sin tjänare Channa osedd ut från palatset för att se mer av det verkliga livet. Han fick då se en gammal, en sjuk och en död människa. Det gjorde stort intryck på honom och hans tjänare mötte hans förundran med svaret att ingen kan undgå livets förgänglighet; att födas som människa innebär även att möta sjukdom, ålderdom och död, det drabbar alla. Siddhartha insåg att livet, förutom det vackra och behagliga, även kunde medföra obehag, smärta och lidande. När han kort därefter mötte en vandrande asket, väcktes hans djupa önskan till insikt i livets beskaffenhet, och till frihet från begränsade världsliga ideal. Han bestämde sig att precis som asketen lämna hemmet.

Siddhartha reste runt och anslöt sig till dåtida meditations- och yogalärare samt grupper av stränga asketer som plågade sig fysiskt och mentalt för att uppnå ett slags högre medvetande.

¹³ Det finns olika uppfattningar om när Buddha levde, enligt den sri lankesiska traditionen så föddes han 624 f.v.t. och enligt den thailändska 543 f.v.t., medan forskare anger mellan 500- och 300-talet f.v.t.

¹⁴ Efter Siddharthas uppvaknande kallades han därför också för Buddha Shakyamuni, "den vise från Shakyadynastin", "Shakyaätten".

Han kom till slutsatsen att extrem försakelse som metod till frigörelse inte är bättre än sökandet efter sinnliga njutningar. Metoderna han lärt dittills bemästrade han till fullo, men dessa hade inte lett honom till slutlig insikt om orsaken till smärta och lidande i världen. Han beslöt att gå vidare och utöva meditation på egen hand.

Siddhartha vandrade ensam vidare till trakten kring Bodh Gaya i nordöstra Indien och satte sig att meditera under ett träd som senare kom att kallas bodhiträdet, uppvaknandets träd. Där mindes han hur han som barn följde med sin far ut på fälten och satte sig under ett träd för att titta på en man som plöjde åkern. När han satt där fick han en spontan meditationsupplevelse. Han såg hur allt liv, alla varelser och världen hörde samman och en djup medkänsla väcktes i honom. Utifrån det minnet fortsatte han att utforska sitt medvetande.

Den som vaknat

Efter att ha gått igenom flera inre prövningar nådde han en obeskrivlig och orubblig inre frid, lycka och insikt. Han förverkligade nirvana som stillar all smärta och lidande. Ordet nirvana kan härledas från ”att blåsa ut”, att upphöra. Med det menas en fullkomlig rening av alla slags negativa egenskaper som



Bild: Okänd fotograf

Collage med buddhastaty under bodhiträdet med Stora uppvaknandets tempel i bakgrunden. Templet finns i Bodhi Gaya, buddhisternas viktigaste pilgrimsmål.

har sin orsak i själviska begär efter sinnesupplevelser, motvilja och förvillelse som förmörkar vårt sinne.¹⁵ Det jämförs i klassiska texter med utsläckandet av en eld som dessa känslor ger upphov till.¹⁶

Upplevelsen av nirvana handlar om en total frihetskänsla som överskrider all kroppslighet och alla intellektuella begrepp, bortom gränsen för vad som kan uttryckas. Ändå behöver man använda språket som förmedlare av insikten. Här används ordet ”buddha”, vilket betyder ”den som vaknat” eller ”den upplyste”, i betydelsen att klart se (en djupare sanning om) verklighetens natur, eller alltings underliggande goda natur. Den beskrivs ock-så som visdom förenad med allomfattande kärlek och medkänsla. Siddhartha Gautama som förverkligade det blev nu kallad Buddha.

¹⁵ ”De tre gifterna” (som leder oss vilse) okunnighet, begär och hat.

¹⁶ I sitt första tal knöt Buddha an till dåtidens utbredda eldkult, att blika gudarna genom att bland annat offra djur, en sed som Buddha starkt opponerade sig emot. Han använder eldsymboliken men ger den en annan innebörd. Ett fenomen som man också noterar när senare buddhistiska mästare introducerade buddhismen i andra länder och kulturer, när de upptar vissa lokala kulturella uttryck och ger dessa en buddhistisk innebörd.

En vishetslära tar form

Buddha stannade i Bodh Gaya i sju veckor och höll sin insikt för sig själv. De klarsynta Brahma Sahampati och Indra såg hans fridfulla utstrålning och inbjöd honom att berätta för andra om sina insikter och vägen som leder dit. Därpå begav Buddha sig till hjortparken i Sarnath där hans fem asketvänner befann sig. Hans första tal om läran och dess utövning kallas "igångsättandet av lärans hjul"¹⁷ och handlar om "de fyra ädla sanningarna", se följande avsnitt. Under de följande fyrtiofem åren vandrade Buddha och undervisade både en växande skara lärjungar och andra som mötte honom på vägen.

Härmed tog "Buddhadharma", Buddhas lära form. Begreppet "buddhism" myntades först kring 1900-talet i västerlandet. Buddha, läran och dess utövning ses som ett medel, inte målet i sig. Buddha poängterade att man inte skulle förlita sig på hans eller någon annans ord, utan istället noggrant undersöka och se om riktlinjerna var användbara och ledde till en förbättring i ens eget och andras liv.

Tro ingenting bara därför att man sagt det eller därför att det allmänt anses vara så, eller därför att det tillhör traditionen eller därför att ni själva inbillat er det. Tro inte vad era läromästare säger enbart av vördnad för läraren. Men vad helst ni efter grundlig undersökning och ingående studium finner bidra till att befrämja det goda, det önskvärda, det som gagnar alla varelser – det ska ni tro, hålla er till och ta ledning av.¹⁸

Karakteristiskt för buddhism är uttrycket "Kom och se"¹⁹, vilket är en inbjudan att lyssna, undersöka och genom egen erfarenhet komma fram till insikt och se värdet av läran.

¹⁷ *Dhammacakkappavattanasutta* (pali), *Dharmacakra Pravartana sutra* (sanskrit). Dhamma på pali och Dharma på sanskrit betyder bl.a. "lära". Hjulet är en av buddhismens mest förekommande symboler och kallas Dharmahjul, "lärans hjul". Se vidare under den åttafaldiga vägen.

¹⁸ www.dhamma.se. *Kalamasutta. Anguttara* III.65.

¹⁹ Pali: *ehipassiko*, sanskrit: *ehipashyika*.

Tre månader innan sin bortgång gav Buddha en av sina sista instruktioner, upptecknade i *Parinibbanasutta*, till lärjungarna:

Nu, munkar, jag säger er att denna undervisning som jag har direkt kunskap om och som jag gjort känd för er - denna skall ni grundligt lära er, förfina, utveckla och ofta tillämpa, så att det rena livet må grundläggas och vara länge för de mångas välfärd och lycka, av medkänsla för världen, för välsignelse, välbefinnande och lycka för gudar och människor.²⁰

Parinibbanasutta tar upp utförliga riktlinjer för Buddhas efterföljare efter hans bortgång. Där nämns också att resterna från kremeringsbålen kunde bevaras som relik i stupor²¹ för att minnas Buddha och det han stod för, det skulle göra människor fridfulla och lyckliga i sinnet. Han rekommenderade pilgrimsfärder till platserna för hans födelse, första undervisning, uppvaknande och bortgång.²²

För lärjungarna förklarade Buddha hur hans lära kunde leva vidare utan honom: "Det som jag har förklarat och gjort känt som Dhamma och disciplinen, det skall bli er mästare när jag är borta."²³

Buddha lämnade denna värld vid 80 års ålder i Kushinagar i norra Indien med bland annat de ord som alltid återkom i hans tal: "allt som är sammansatt är underkastat förgängelse."

²⁰ www.dhamma.se. *Maha-Parinibbana sutta. Digba Nikaya* 16 Del 3, 61.

²¹ Stuporna härstammar från gravhögar som askan från dåtidens härskare bevarades i. I buddhismen har de utvecklats till att bli ett minnesmonument över Buddha och det som han står för. De finns i olika utformningar i olika asiatiska länder och förekommer numera, i och med den globala spridningen av buddhismen, över hela världen.

²² Lumbini, Sarnath, Bodh Gaya och Kushinagar. *Mahāparinibbanasutta* 5.8.

²³ www.dhamma.se. *Samyutta Nikaya* VI.15. *Mahāparinibbana sutta* 6:1. "Nu talade Den Välsignade till Vördade Ananda och sade: "Kanske, Ananda, att det till några bland er tanken kommer: "Slut är Mästarens ord, vi har ingen Mästare längre". Men, Ananda, så skall man inte tänka. Därför att det som jag har förklarat och gjort känt som Dhamma och disciplinen, det skall bli er Mästare när jag är borta."

Buddha som omdanare

Buddha var en omdanare i den bemärkelsen att han presenterade andlighet på ett för den tiden nytt och unikt sätt. Det stod i stor kontrast till den vediska brahmanismen, där gudadyrkan var central, med ett strikt hierarkiskt kastsystem där alla hade förutbestämda roller och plikter. Marie Ericsson (2011:126) menar att Buddhas lära mot denna bakgrund framstod som ytterst radikal, att det enligt Buddha inte finns några högre makter som bestämmer över våra liv, utan att vi själva skapar det med våra handlingar och val. Buddha förklarade att det som bestämmer om en handling är moralisk eller omoralisk är avsikten bakom handlingen, inte plikten eller kasten. Ericsson påpekar att Buddha ogiltigförklarade ”hela den religiösa underbyggnad som höll upp den sociala strukturen i det dåtida samhället och därmed kastsystemet”.

Gabriella Frey (2013) hävdar att nutida buddhister ser Buddhas motstånd mot kastsystemet som ett starkt stöd för den globala tillämpningen av de mänskliga rättigheterna:

Institutionaliserade former av diskriminering såsom det tidigare apartheidsystemet, lagar som bibehåller ojämnlighet mellan män och kvinnor, eller de som diskriminerar människor på grund av deras kön, kan anses vara moderna former av kastsystem.”²⁴

Sämst och hårdast reglerad var situationen för kvinnorna, vilken kast de än tillhörde. Vid ett tillfälle sade Buddha till kungen av Kosala, som var missnöjd att han fått en dotter: ”Ett flickebarn, o Herre, bland män kan visa sig till och med bättre ättling än en man”.²⁵

²⁴ Gabriella Frey är representant för European Buddhist Union i ”Conference of INGO in the Council of Europe”, särskild gällande relationerna mellan religion och mänskliga rättigheterna.

²⁵ www.dhamma.se. *Kosala Sutta. Anguttara Nikaya V.49.*

Det finns inget i skrifterna som visar på att Buddha hade en politiskt aggressiv profil. Hans radikalism färgades av "ahimsa", icke-våldets medelväg. Han förespråkade en inre gradvis revolution. Vad gällde kvinnornas rättigheter kritiserade Buddha det rådande systemet, men det var först efter flera påtryckningar från sin son och styvmor Pajapati Gotami som han grundade nunneorden.

Det verkar som om Buddha var medveten om att ett sådant stort ingrepp i den rådande sociala ordningen, som var starkt kvinnofientlig, skulle uppfattas som mycket radikalt och provocerande. Det kunde kanske hindra honom från att föra vidare sitt långsiktiga reformerande budskap om gradvis ändring av attityder kring allas lika värde. Jämför hur nya rörelser i vårt "moderna" samhälle ofta möter ett massivt motstånd från den rådande konventionella "ordningen". Villkoret för den ultimata friheten som Buddha framhävde, och för fred mellan människor och folk är att invanda negativa tankemönster och beteenden bryts genom attitydförändringar inifrån hos var och en. Buddha uttrycker sig på följande sätt i *Samyutta Nikaya*: "Detta är vägen, antingen det är en man eller en kvinna, skall den som går denna väg nå nirvanas frid."

Kärnan i buddhismen

Buddhismen är en väg till större frihet, livsglädje och fredlig samexistens. Enligt den kanske mest kända skriften *Dhammapada* sammanfattade Buddha sin lära på följande sätt:

Att göra gott, att undvika allt ont, att rena sitt sinne, det är de upplystas lära.²⁶

Läran är inte en teori utan i första hand en metod som visar hur man tar vara på möjligheterna och gör livet meningsfullt. Alla varelser och företeelser i universum hör ihop och är ömsesidigt beroende av varandra. Men tillvaron är i ständig förändring, inget är bestående. Att undersöka sinnet eller medvetandet²⁷ leder till förståelse för *karma* vilket innebär att det man tänker, säger och gör kan leda till en fridfull och lycklig tillvaro, till likgiltighet, otillfredsställelse och smärta eller kombinationer av relativ lycka och lidande. Negativ karma leder till *samsara*, ett ständigt kretslopp av födelse, liv och död som är präglad av otillfredsställelse och lidande.

Genom att lära känna sig själv kommer livets betydelse fram och vi lär oss vad som är meningsfullt i relation till andra. Meditation lär en människa att under alla omständigheter vara uppmärksam och medkännande. Att vara uppmärksam under fysisk aktivitet, när man talar och kommunicerar, tänker och känner. Ens mentala inställning påverkar livets utveckling och det kan genom träning föra oss till slutlig insikt i varandets transcendent natur.

²⁶ *Dhammapada*.183.

²⁷ Ordet "medvetandet" används ibland istället för sinnet, men täcker inte det bredare buddhistiska begreppet som inbegriper alla medvetna och omedvetna processer: mentala företeelser såsom förmimmelser, tankar, känslor, emotioner och medvetande. Dessa kan också komma till uttryck i språklig och fysisk aktivitet.

Buddha, Dharma och Sangha

Det andliga livet kretsar kring ”de tre juvelerna”: Buddha, Dharma och Sangha. Det är till dessa som buddhister i samtliga buddhistiska traditioner ”tar sin tillflykt”.

Buddha – Den historiska Buddha, förebilden i vår tid och/eller andra buddhor som förverkligade livets andliga eller transcendentala dimension. Begreppet buddha står också för allas frihetspotential, även kallad ”buddhanatur”, som kännetecknas av frid, allomfattande kärlek, medkänsla och visdom.

Dharma (Dhamma på pali) – Buddhas lära om hur man kan utveckla sin andliga potential genom:

1. ett etiskt meningsfullt förhållnings- och handlingssätt,
2. en andlig fördjupning genom studier av skrifterna, meditation och/eller andra former av andlig övning såsom recitation, önskeböner, ritualer med mera och andlig symbolik i form av olika kulturella uttryck.

Sangha – den buddhistiska gemenskapen, särskilt de som nått andlig insikt, bodhisattvorna, munkar, nunnor, läromästare och andra ordinerade, men även den breda gemenskapen av alla som följer Buddhas väg och verkar för alla varelsers välbefinnande och andliga förverkligande.

Bodhicitta

Grundläggande i buddhismen är bodhicitta, ”bodhi” betyder uppvaknande, ”citta” hjärta eller medvetande; det vill säga att utveckla ett vist och medkännande sinnelag, att leva med omtanke och förståelse där man befinner sig, i relation till människor, djur och världen omkring. Närmare bestämt att genom de fyra *brahmavihara*²⁸ fördjupa de allmänmänskliga egenskaperna: kärlek/kärleksfull vänlighet, medkänsla, glädje och jämnmod (eller opartiskhet). De är förutsättningarna för utövande av meditation som leder till varaktig frihet och insikt i hela livets sammanhang, i varandets natur.

²⁸ Brahmavihara – ”det sublima varandet” eller ”de goda mentala tillstånden” enligt *Karaniya metta sutta*. I *Maitri sutra* kallas de för ”de gränslösa egenskaperna”.

De fyra ädla sanningarna

I undervisningen om ”Den åttafaldiga vägen” förklarar Buddha hur man följer i hans fotspår utifrån reflektion över ”De fyra ädla sanningarna”. Dessa ska inte ses som trossatser utan som reflektioner och insikter om livet utifrån en personligt upplevd verklighet.²⁹

1. Sanningen om *dukkha*, det vill säga att det finns förgänglighet, otillfredsställelse, smärta och andra psykiska och fysiska lidanden i livet. Varelsor går igenom kontinuerliga återfödelse, samsara, och upplever ingen varaktig lycka.³⁰

2. Sanningen om att orsaken till *dukkha* är en felaktig verklighetsföreställning om ett ”själv” som är skilt från andra och från den yttre världen. Flyktiga sinnesupplevelser kan inte tillfredsställa människans längtan efter varaktig frihet och lycka. I denna vilsenhet ökar känslor av splittring, begär och bundenhet mot det som vi tycker om samt motvilja och hat gentemot det som vi ogillar. Det skapar en negativ spiral av vanemässiga föreställningar och levnadsmönster som ökar ens karma.

3. Sanningen om *dukkhas*, återfödelsens och karmas upphörande (nirvana) – innebär alla varelsers möjlighet till uppvaknande ur *dukkhas* vilsenhet, att uppleva verklighetens sanna natur, vilket beskrivs som frid, kärlek, medkänsla och visdom.

4. Sanningen om vägen till *dukkhas* upphävande – den åttafaldiga vägen till insikt, genom ett etiskt levnadssätt och meditativ fördjupning.

Buddha kallas ibland för den stora läkaren och de fyra ädla sanningarna är formulerade på samma sätt som en läkares

²⁹ Det är Buddhas första tal till asketerna som redan levtt ett avhållsamt liv och var tränade i stränga meditationsdiscipliner. De kunde ta till sig den högre, direkta punktundervisningen om *dukkha*, okunnighet och begär som *dukkhas* orsak, *dukkhas* upphörande: nirvana och den åttafaldiga vägen till *dukkhas* upphörande. Framställningen ovan inkluderar Buddhas vidare förtydliganden under fyrtiofem års verksamhet.

³⁰ Det gäller alla varelsor som äger någon slags medvetandeprocess/perception, även de minsta insekterna.

anvisningar till någon som lider av en sjukdom. Den första sanningen beskriver själva sjukdomen och dess symtom, den andra att det finns en orsak till sjukdomen, den tredje en hälsoprog-
nos och den fjärde beskriver hur man ska göra för att bli frisk. Den lankesiska abboten för Bhavana Society i USA, Bhante Henepola Gunaratana beskriver buddhismen på följande sätt:

Buddhismen är objektiv, mycket mer nära vad vi skulle kalla psykologi än vad vi vanligen skulle kalla religion. Den innebär en ständigt pågående undersökning av verkligheten, en mikroskopisk granskning av den rena varseblivningsprocessen. Dess avsikt är att genomskåda de slöjor av lögner och illusioner som vi normalt betraktar världen genom.³¹

³¹ www.dhamma.se.

En gradvis väg

Buddha angav en gradvis väg där insiktsmeditation hörde till den högre läran.³² Majoriteten av buddhisterna bestod dock av lekmän och -kvinnor som inte kunde ägna sig åt andlig utövning på heltid, vilket fortfarande är fallet. Utövandet är avhängigt av människans potential och livssituation.

1. Möjligheten för denna sistnämnda kategori är att utifrån bodhicitta och riktlinjerna i vardagslivet integrera ett engagerat medmänskligt förhållnings-sätt som kan kombineras med meditation. Därmed kan man förbättra sin egen och andras livssituation, sin karma här och nu och inför kommande liv. Uppvaknandet är på grund av omständigheterna ett mer avlägset mål.
2. Det mer direkta målet för munkar, nunnor, andra buddhistiska ledare och ordinerade samt aktiva lekmän och -kvinnor är förverkligandet av bodhicitta och slutgiltig frigörelse i detta liv eller efter döden.³³ De ägnar sig åt andlig övning som meditation och studier för att få insikt, kunna vara förebilder och hjälpa människor och allt levande på olika sätt och till slutgiltig frigörelse.

³² www.dhamma.se. *Majjhima Nikaya*.I.379-80. Handlingar som gynnar den andliga utvecklingen kan delas in i två grupper, *lokottara* och *laukika*. Lokottara betyder en handling som är direkt inriktad på att uppnå Nibbana, till exempel djup meditation. Laukika är en handling som även om den inte direkt leder till Nibbana, leder till ett lyckligare liv under samsaras gång.

³³ Aktiva lekmän som avgett lekmanalöften kallas upasaka, motsvarande kvinnor kallas upasika.

Praktiskt utövande

Buddha förespråkade en ”medelväg” mellan sinnesnjutningar och självplågeri, en gradvis utveckling genom att leva med omtanke om allt liv, utveckla generositet och kontempera på fyra grundläggande existentiella tema: det värdefulla människolivet, förgängligheten, karma och samsara; samt genom följande riktlinjer:

1. Att avstå från att döda eller skada.
2. Att inte stjäla eller ta det som inte är givet.
3. Att avhålla sig från lögn, baktal, skvaller och tal som skadar andra.
4. Att undvika ansvarslösa sexuella förbindelser.
5. Att inte besudla sitt medvetande genom berusningsmedel.

Förutom riktlinjerna ovan tillkommer för munkar och nunnor detaljerade levnadsregler om livet i celibat, om att avhålla sig från mat efter klockan tolv (i vissa former av buddhismen), att inte äga annat än det mest nödvändiga och avstå från ett alltför bekvämt leverne. Det sammanlagda antalet disciplinregler är 227-258 för fullt ordinerade munkar (*bhikkhu*) och 311-366 för nunnor (*bhikkshuni*) beroende på buddhistisk inriktning. Därutöver finns andra grader av ordination oftast med åtta eller tio disciplinregler, ordinationer för munkar och nunnor, för lekmän och -kvinnor, för kortare eller längre tids åtaganden. Enligt Bhante Dhammaratana Thera, chefsmunk för Stockholms Buddhist Vihara, är dock den viktigaste regeln för en munk ”att alltid tänka att mitt liv är till för att hjälpa andra. Spelar ingen roll vem det är.”³⁴

³⁴ Intervju av Lisbeth Larsson 2005.

Utövandet har både en individuell och en kollektiv inriktning i och med tillgången till den buddhistiska gemenskapen, Sangha. Det privata utövandet är dock inte beroende av deltagandet i en gemenskap. Buddhisterna brukar ordna en särskild plats i hemmet för ett altare, eventuellt också en plats för att samla sig för vördnadsbetygelse och fördjupning i meditation, samt vid vissa tillfällen besöka ett tempel eller annan form av buddhistisk gemenskap.

Den åttafaldiga vägen

Den åttafaldiga vägen täcker in alla aspekter av livet. En av buddhismens mest framträdande symboler, det så kallade dharmahjulet med åtta ekrar symboliserar dessa åtta sammanlänkade faktorer som indelas i tre kategorier:

- Visdom: rätt förståelse och rätt intention som efter att etiken och meditationen har optimerats leder till intuitiv insikt.
- Etik: rätt tal, rätt handlande, rätt levnadssätt.
- Meditation: rätt ansträngning, rätt uppmärksamhet och rätt meditativ koncentration.

Med ordet ”rätt” menas att vara äkta och sann i alla dessa avseenden i motsats till självfixering.

Visdom

En viktig inledning i utövandet är att lyssna till och kontempera tal och undervisning baserad på de fyra ädla sanningarna och olika buddhistiska skrifter. Narada (1975:17) sammanfattar innehållet i buddhismens heliga skrifter på följande sätt:

I Sutta Pitaka finns den sedvanliga undervisningen (*vohara desana*) medan i Abhidhamma Sutta finns sanningen i yttersta mening (*paramatthadesana*) [...] Abhidhamma undersöker sinne och materia, den så kallade existensens två sammansättningar som hjälp för att förstå ting som de verkligen är, och en filosofi har utvecklats i linje med detta. Grundat på denna filosofi har ett etiskt system utvecklats för att nå det yttersta målet, Nibbana.

När studierna inspirerar till vidare utövning, kommer den praktiska tillämpningen i vardagslivet in i bilden, där positiva

erfarenheter av goda handlingar och kontemplation inspirerar till meditativ fördjupning som leder till visdom.

Etik som verkningsfull metod

För flertalet lekmannabuddhister från asiatiska länder ligger tonvikten på ett etiskt rätt levnadssätt samt ritualer och ceremonier, som beskrivs nedan. De senare aktiverar känslor av vördnad och värdighet och deras potentiella frigörande kraft inom honom eller henne själv. Buddha och ceremonierna är medlet för att människans egen andliga potential väcks till liv och kan vidareutvecklas medvetet eller omedvetet inombords. Därmed kan denna form av gradvis utövning inte ses som mindre essentiell än formell meditationspraktik eller klassas som frigörelse genom yttre kraft.

Ställningstagandet att som buddhist följa de ”Tre juvelerna” uttrycks i den dagliga så kallade tillflyktsrecitationen som börjar med: ”Jag tar min tillflykt till Buddha, Dharma³⁵ och Sangha” och så vidare. Det avslutas vanligtvis med en önskan om alla varelsers välgång och slutliga befrielse. Tilliten till de tre juvelerna och generositeten som aktiv kärlekskraft kan sägas handla om att kommunicera och förmedla inre styrka, också kallad välsignelse. Dalai Lama (2003:12) förtydligar det på följande sätt: ”välsignelse måste uppstå i det egna sinnet, den är inget som kommer utifrån. [...] Välsignelse är när sinnets positiva egenskaper förstärks och de negativa egenskaperna minskar”.³⁶

God etik har en betydande roll för vardagslivet, och som grund för olika former av meditation. Den praktiska inriktningen specificeras ytterligare i de sex *paramita*³⁷, de så kallade gränsöverskridande egenskaperna: generositet, disciplin, tålmod, uthållighet, meditation och visdom. Buddha säger i *Mahāparinibbānasutta* 4.57:

³⁵ Dhamma på pali.

³⁶ Jacobsen, (2002:217) med flera beskriver gåvogivandet och ritualer som ”ömsesidigt utbyte och annektering av helig kraft”, eller använder beteckningar som ”frigörelse genom inre eller yttre kraft”. Dessa definitioner känns främmande utifrån buddhistisk syn. Stycket ovan försöker beskriva utövningens innebörd utifrån buddhistisk synvinkel.

³⁷ Särkilt centrala i mahayana. Indelning i tio och trettio paramis förekommer i theravada. Paramita, sanskrit, bokstavligen ”det som har nått den andra stranden” eller ”det som gått bortom”, att utveckla goda egenskaper som leder till gränsöverskridande (transcendent) kunskap eller fulländning.

Den som ger, hans dygd skall öka.
Den som har självkontroll bär inget hat,
den som är skicklig i dygd, undviker det onda,
utrotar begär och hat,
och alla villfarelser kommer att få frid.

Buddha anger fem sätt för praktiserandet av den mest centrala egenskapen, villkorslös generositet: ”med övertygelse, med uppmärksamhet, vid rätt tid, med ett medkännande hjärta och utan att skada vare sig sig själv eller andra”.³⁸ Givandet kan bestå av välgörenhet med materiella ting, hjälp med förnödenheter till behövande, sjukvård, tid, energi och kunskap med mera. Det mest verkningsfulla givandet anses den andliga gåvan vara. Den kan bland annat bidra till att stilla existentiell otillfredsställelse och psykisk smärta. Buddhismens fokus ligger först och främst på att stilla den psykiska nöden och att främja fredlig samexistens, ahimsa. Förståelse och medkänsla påverkar på olika sätt ens eget och andras liv i positiv riktning, vilket sammanhang det än gäller. Det är innebörden av den buddhistiska termen ”förtjänstfull handling”, att sprida ”meriter” till gagn för alla varelser. En uppmaning till ett engagerat levnadssätt, till hjälp-
arbete och spridning av frihetsbudskapet.

Gåvogivandets betydelse framträder tydligt i sanghan, den buddhistiska gemenskapen, där klosterlivet understöds med frivilliga gåvor av lekmän och -kvinor i form av mat, kläder, mediciner, underhåll av templet med mera. Det säkrar templens och därmed religionens fortbestånd och möjliggör munkarnas och nunnornas livsstil. Deras generositet består av andlig vägledning, att ge undervisning, leda meditationer, samt ceremonier vid livets stora händelser och högtider med mera.

Templerna tillhandahåller psykosocialt samt existentiellt och andligt stöd, i synnerhet vid kriser, svår sjukdom och död, då det finns behov av lindring av olika slags smärta.³⁹ En buddhistisk munk från Sri Lanka skildrar detta (DeMarinis 1998:152):

³⁸ Ericsson (2011:71) *Sapurisadana sutta. Anguttara Nikaya*, AN 5.148.

³⁹ Buddhisterna vill gärna undvika smärtstillande mediciner som fördunklar medvetandet. Det religiösa stödet kan stilla smärtor av olika slag. DeMarinis (1998:40-42) talar om fysisk, psykisk, social och existentiell smärta.

Vår sed är att, när en person ska dö, göra olika saker som han/hon kan uppskatta och känna sig (psykologiskt) lycklig av. Vi ordnar möjligheter att skapa välbefinnande. När någon är döende inbjuder anhöriga och vänner gärna en munk. Han talar om Buddhas lära, så att den döende kan få förståelse för sin situation.

Gemenskapen fyller en viktig funktion både i kloster- och i senare utvecklade lekmannarörelser. Den gynnar inte enbart de egna medlemmarna i sina egna sociala miljöer, utan ger också genomslagskraft utåt i de större sammanhang där buddhister deltar i samhället och påverkar det. Historiskt och ännu idag är buddhistiska ledare i flertalet asiatiska länder också rådgivare till det politiska etablissemanget, som i många fall tryggar klostertsystemet. I andra fall har inblandning i politiken haft mindre positiva effekter.

Recitation och ritualer som verkningsfull metod

Inom buddhismen utgör recitation eller andliga sånger vanligtvis en del av vardagsutövningen. Recitation kan utföras individuellt i hemmet, ofta som inledning till formell meditation, eller tillsammans med andra, till exempel i tempelsammanhang. Den kan vara av olika karaktär: högläsning av skrifterna, som ett uttryck för strävan efter den yttersta friheten, lovprisning av Buddha eller andra heliga väsen och önskningar om välbefinnande och välgång som riktar sig till buddhor eller bodhisattvor. Orsaken till att man riktar sig till dem är att det är mycket svårt att på egen hand frigöra sig från den otillfredsställelse som genomsyrar livet.

Detta illustreras av Buddha med följande exempel: "Det är inte möjligt för någon som själv sitter fast i dyn att dra upp någon annan som är i samma situation. Men det är möjligt för den som inte sitter fast att dra upp någon som gör det."⁴⁰ Det uttalandet kan syfta på människan i relation till upplysta väsen som Buddha, men även på en lärare-lärjungrelation. Ödmjukheten hos den som tar sin tillflykt till en läromästare eller ett högre väsen aktiverar känslor av vördnad och värdighet och dess potentiella lyskraft inom honom eller henne själv. Buddha är medlet för att den kraften väcks till liv och kan vidareutveck-

⁴⁰ www.dhamma.se. *Majjhima Nikaya* 8:16

las. Det är nödvändigt att först ha djupare kunskap och insikt för att kunna hjälpa andra.

En vanligt förekommande tradition som härstammar från Buddha är reciterandet av beskyddande *paritta*-texter⁴¹, formler

och välgångs-
önskningar vid
högtider, invig-
ning av religiösa
byggnader, vid
födelse, giftermål,
inflyttning i ny
bostad med mera.
De ska beskydda
mot alla slags hin-
der och negativa
händelser såsom
olyckor, sjukdom,
svält, missväxt,



Bild: Leif Magnusson

Vietnamesiska barn i högtidsceremoni på det vietnamesiska templet i Malmö.

katastrofer och inflytande av negativa krafter från onda väsen⁴² och naturens element. Betydelsen av ritualer är dels att de ska ge ro, trygghet och hälsa, samt att den som reciterar utvecklar medkänsla med alla som lider under svåra omständigheter eller under sin egen destruktivitet. Recitation av heliga texter och fraser, *mantra*, anses alstra befriande kärleksfull kraft som också kan ha en beskyddande effekt.

Recitation ingår också i ritualer där man offrar ljus, rökelse, mat, andlig musik mm. Konstnärliga uttryck som bilder och statyer liksom religiösa byggnader såsom stupamonument ska också inspirera, stärka och integrera det andliga förhållnings-sättet och därigenom minska egocentriska verklighetsföreställningar och beteenden.

Meditation

Metoderna ovan kan för flertalet öppna vägen till djup frid och insikt. Dalai Lama (2003:116) citerar Kamalashila som anger att: "meditation med orubbligt lugn är det som först ska uppnås. Det sinne som inte låter sig bekommas av yttre objekt och som

⁴¹ *Khandha Paritta, Anguttara Nikaya II.72.*

⁴² Bland annat talar man om demoner.

spontant och oavbrutet inriktar sig på föremålet för meditationen med sällhet och smidighet är orubblig lugnt.⁴³

I *shamatha*⁴⁴ ”stillhetsmeditation” iakttar man sitt sinne och tränar uppmärksam närvaro, också kallad ”mindfulness”, genom fokusering på ett yttre föremål, andningen, kropps rörelser, mentala bilder, ljud med mera. Enligt Dalai Lama (2003:116) stillar det våra mentala och fysiska hinder och medför upplevelser av kroppslig och mental smidighet och glädje.

När sinnet är stillat följer *vipashyana*⁴⁵ ”insiktsmeditation” som kan leda till en helhetsupplevelse av tillvaron bortom intellektuella begrepp. En gång, när Buddha med en stor skara lärjungar satt på berget Grdhrakuta (Gamtoppen) förblev han tyst, sedan höll han upp en blomma. Alla var tysta i förundran, lärjungen Mahakashyapa var den enda som log. Buddha menade att ”nirvanas hemliga hjärta”, den högsta sanningen, inte förlitar sig på ord, den överförs utanför skrifterna. Mahakashyapa förstod denna ordlösa kommunikation och förde vidare en övningstradition som tillämpas i kinesisk och japansk buddhism. I andra mahayanariktningar lyfts också den ordlösa kommunikationen mellan andliga vägvisare och eleven som väsentlig för frigörelseprocessen.

Stillhets- och insiktsmeditation kombineras i många fall. I slutfasen övergår meditation som övningsmetod till en ständig meditativ upplevelse av verkligheten, där allt man gör är präglad av medkänsla. Lama Ngawang, förgrundsgestalt för den tibetanska buddhismen i Sverige, skildrar det på följande sätt (2011:193-194):

Meditation är att iaktta sinnet, upptäcka hur sinnet är – ett slags forskningsarbete. [...] Rätt meditation utvecklar djup inlevelse och medkänsla med varje levande varelse [...] Öva helhjärtat närvaro och vakenhet i allt vad du gör. Ta ansvar i samhället. Vi själva är samhällsproblemens nyckelpunkter. [...] Sann meditation är som en pil, riktad mot ett mål i mörkret. Koncentrerar vi oss rätt, träffar vi måltavlans mitt.

⁴³ Kamalashila (713-763), en indisk mästare från Nalanda Mahavihara, tidernas största buddhistiska tempeluniversitet där både theravada och mahayana representerades. Han författade *Madhyamakaloka*, Medelsvägens upplysning.

⁴⁴ Pali: *samatha*.

⁴⁵ Pali: *vipassana*.

I de flesta buddhistiska riktningar finner man traditionen att dra sig tillbaka i avskildhet, en retreat för en intensiv period av meditationsträning och/eller studier av buddhistiska böcker. Beroende på inriktning utformas retreatar på olika sätt, individuellt eller i grupp, av olika längd och intensitet, ibland under tystnad förutom till meditationen hörande recitationer eller sånger. Inom buddhismen anses det viktigt att meditation och retreatar sker under ledning av auktoriserade buddhistiska lärare.

Buddhismens utbredning

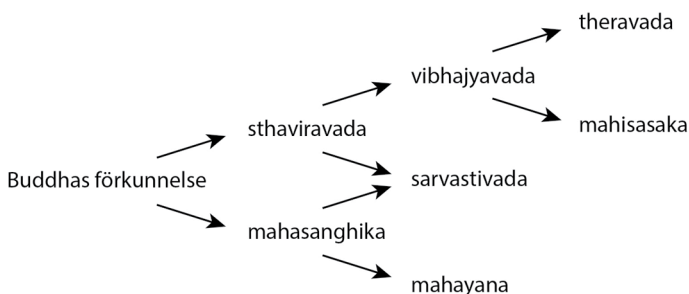
Begreppet buddhism myntades först kring 1900-talet i Europa som resultat av akademiska studier i religion då begreppet världsreligion etablerades. Dessförinnan klassades alla icke monoteistiska religioner som paganism (avguderi). Inom de buddhistiska traditionerna används termen Buddha-dharma, Buddhas lära. Dharma är ett vitt begrepp och kan tolkas som universell (andlig) lära, lag eller doktrin, som ultimät/sublim sanning, eller som *dharmakaya*, alltgenomsyrande ursprunglig verklighet. Men även i bemärkelsen fenomenens dharma, läran om företeelserna i världen. Buddha kallade sin lära *dharmavinyaya*, där tonvikten läggs på ett etiskt disciplinerat levnadssätt.

I Sri Lanka används utöver *buddhadharma* uttrycket *sasana*, bokstavligen "budskap". I Kina heter det "Buddhas lära", *fō jiao*, och i Japan "Buddhas väg", *butsudo*. I tibetansk buddhism används *nang pa'i chos*, med flera tolkningar såsom "inre väg", "kunskap om det inre" eller "personligt upplevd transcendent kunskap". Jacobsen (2002:21-26) påpekar att buddhismen inte är någon enhetlig tradition:

Det är inte heller så att vi utifrån ett religionsvetenskapligt perspektiv kan hävda att en form av buddhism, och därmed en tolkning av Buddha och hans lära, är mera sann än någon annan, även om vi ofta kan placera de olika tolkningarna i kronologisk följd. Det finns flera likvärdiga buddhistiska traditioner. Buddhismens historia är varken en historia om hur den ursprungliga sanningen gått förlorad eller om utvecklingen från tidigare feltolkningar mot en återupp täckt av den ursprungliga sanningen. Religiösa traditioner är alltid stadda i förändring [...] Också i vår tid förändras buddhismen när den sprids till nya områden. Buddhismen har i vår tid blivit en amerikansk, europeisk och skandinavisk religion, och den erhåller särdrag som är typiska för de behov man vill att den ska tillgodose i dessa delar av världen.

Utifrån ett pedagogiskt perspektiv ter det sig normalt att Buddha, som pragmatiker, anpassade sin undervisning till åhörarna, vilka i sin tur tog till sig den på ett individuellt och personligt sätt. Därav följde att redan under Buddhas liv uppstod olika större eller mindre grupperingar som tolkade och betonade skilda delar av läran, vilka sedan vidareutvecklades efter hans död. Buddhas uttalande ovan kan ses som en acceptans av en flexibel användning av lämpliga metoder som gagnar olika slags människor.⁴⁶

De tre i vår tid framträdande riktningarna har alla sina rötter i Buddhas lärjungar, några exempel är Ananda och Pajapati för theravadabuddhism, Mahakashyapa, Avalokiteshvara, Subhuti och Indirabodhi för mahayana- och vajrayanabuddhismen. Nedan visas utvecklingen av tidiga huvudriktningarna:



Figur Jacobsen (2002:146)

Idag klassificeras tre huvudsakliga utbredningsområden:

	Syd- buddhismen:	Öst- Buddhismen	Nord- Buddhismen
Kultur- områden:	Sri Lanka, Burma, Thailand, Kambodja, Laos	Japan, Kina, Sydkorea, Taiwan, Vietnam	Tibet, Mongoliet, Bhutan, Nepal
Huvud- riktningar:	theravada	kinesiska vidare- utvecklingar av mahayana- buddhismen (rena land, zen, tiantai, huayan)	tantrisk buddhism och andra former av mahayana- buddhismen

Figur baserad på Jacobsen (2002:13).

⁴⁶ Se fotnot 20. www.dhamma.se. *Maha-Parinibbana sutta. Digha Nikaya 16* Del 3, 61.

Spridningen i Asien

Enligt Mahavagga (I.II.I) uppmanar Buddha munkarna ”att sprida läran i anda och bokstav, för att det finns varelser som är mogna att förstå läran, men behöver få den förkunnad”.

Kejsaren Ashoka, sammankallade det tredje buddhistiska stormötet år 250 före vår tideräkning. Ashoka spelade en viktig roll i utbredningen av buddhismen i storriket Indien som skapats under hans styre och i andra områden. Han upprättade bland annat en minnespelare i Sarnath där Buddha ”satte lärans hjul i rörelse”. Pelaren pryddes med en staty med fyra lejon och ett hjul på en lotusklocka som symbol för den buddhistiska medelvägen. Hans skickliga statsstyre, utifrån en engagerad buddhistisk filosofi och budskapet att respektera människor med olika bakgrunder, statuerade exempel vid Indiens självständighetsförklaring 1947 då statyn blev vald som den indiska nationens emblem och hjulet fick prägla den nya indiska flaggan. Genom Ashokas inflytande spreds theravadabuddhismen till Sri Lanka, Burma och andra platser. Han skickade munkar via silkesvägen så långt som till länderna i Mellanöstern. Buddhismen försvann från centrala Indien kring år 1000 efter vår tideräkning, på grund av andra religioners övertag. Endast i norra Indien var den senare utvecklade och mer individuellt inriktade vajrayana-buddhismen fortfarande aktiv. Efterhand försvann dock buddhismen även från norra Indien men överlevde i Nepal.

Från nordvästra Indien spreds buddhismen via handelsvägarna till Kina kring början på vår tideräkning. Mahayana-riktningar som ch’an-buddhism och ”rena landet”-buddhism blev så småningom dominerande kring 500-talet bland annat genom Bodhidharma.⁴⁷ Från Korea och Kina spreds buddhis-

⁴⁷ ”Ch’an” på kinesiska och ”zen” på japanska betyder ”meditation”.

men till Japan där riktningar som zen- och Nichirenbuddhismen utbreddes sig kring 1200-talet. Buddhismen spreds kring 700-talet till Tibet genom direkta influenser från mästare som behärskade mahayana- och vajrayana-buddhismen som ingick i den indiska buddhismen vid denna tidpunkt. Från Tibet fördes buddhismen vidare. Under 1500- och 1600-talen spreds den till Mongoliet av den tredje Dalai Lama och under 1700-talet till delar av Ryssland.

Genom globalisering, influenser från europeiska kolonialmakter och modernistiska strömningar, uppstod i mitten av 1800-talet flera buddhistiska reformrörelser, först och främst inom den sydliga buddhismen. De proklamerade en rationell buddhism som filosofi och en tillbakagång till vad som ansågs Buddha ursprungliga buddhism, utan kulturella och rituella former. Meditationsutövningen gjordes tillgänglig för lekmän och -kvinnor och buddhismens sociala och etiska dimensioner lyftes fram. Förnyelsen förstärktes genom influenser från japansk buddhism som redan kring 1200-talet proklamerade en buddhism tillgänglig för alla och med fokus på utövningens direkta resultat både för den enskilda människan och för samhället.

Efter självständighetsförklaringen 1947 fick buddhismen i Indien en ny återkomst genom B.R. Ambedkar (1891-1956) som fick flera miljoner kastlösa hinduer att omvändas till buddhismen. Enligt Jacobsen (2002:262) var det

”den modernistiska buddhismen med ett socialt och etiskt budskap som Ambedkar omvände sig till. Han betraktade Buddha som en social revolutionär och buddhismen som en till hundra procent rationell religion. Uppfattningen att buddhismen är en sociopolitisk rörelse fanns i många asiatiska länder under 1900-talet”.

I norra Indien och Nepal blomstrade från 1950 buddhismen på nytt på grund av massflykt av tibetaner och deras andliga ledare från det av Kina ockuperade Tibet. Tibetanska buddhistiska tempel byggdes kring olika flyktingscentra under ledning av Dalai Lama och andra tibetanska buddhistiska ledare. En annan bidragande faktor till upplivandet av buddhismen efter 1969 i Indien var då Satya Narayan Goenka grundade många centra för vipassanameditation. Inspirerad av den burmesiska lekmanabuddhisten U Ba Khin propagerade Goenka medi-

tation utan övrig buddhistisk inramning. Nya buddhistiska riktningar som framhäver buddhismen som humanistisk filosofi utvecklades i Japan med anknytning till nichirenrörelsen och i Taiwan till rena landet-buddhism. Dhammakayarörelsen med influenser från tidiga theravada och mahayana utvecklades i Thailand. Sedan 1990-talet har den reformistiska och socialt engagerade buddhismen fått allt starkare fäste både i Asien och i övriga världen.

Trots senare utveckling är den asiatiska buddhismen enligt Jacobsen (2002:271) ”förbunden med årliga rituella högtidsalmanackor som ger människorna en livsrytm. Buddhismen står i samband med kulturell identitet”. Vi ser dessutom i alla utbredningsområden större eller mindre inslag av andra asiatiska religioner eller folkliga kulturer, vilket i begränsad omfattning beskrivs i följande avsnitt. Den asiatiska buddhismen kännetecknas i stort av traditionalism och en naturlig andlig tillit. Skriftkunskap och formell meditation har inte samma betydelse, men har börjat införlivas i viss mått i flertalet gamla och nyare riktningar.

1900-talet har inneburit dramatiska ändringar i länder där buddhismen haft en stark ställning. Jacobsen skriver (2002:242) att:

politiska regimer haft starkt negativa föreställningar om vad religion har att bidra med i fråga om mänsklig välfärd och utvecklingen av kulturen och samhället. Buddhismens nyare historia uppvisar en rad tragiska exempel på hur förföljelse och förtryck kan drabba dem som ålagt sig att bevara den religiösa tradition de tillhör.

Det gäller i olika avseenden till exempel Kambodja, Vietnam, Laos, Kina (som nu inkluderar Tibet) och Korea. De mest kända buddhistiska förgrundsgestalterna för ickevåldspraxis, Dalai Lama och ledaren för Myanmars/Burmas demokrätirörelse Aung San Suu Kyi, har tilldelats Nobels fredspris för sina insatser för att på ett fredligt sätt lösa de konflikter som drabbat deras folk.

Trots det kvarstår problem, bland annat i Myanmar och andra länder där etniska motsättningar huvudsakligen har sin grund i komplexa politiska och sociokulturella missförhållanden vilka har utnyttjats av små extrema grupper eller politiska grupperingar. ”Bakgrunden speglas inte i tillräcklig utsträck-

ning i media” enligt den burmesiska munken Candima från Tiratanatemplet i Hjortkvarn i ett samtal i maj 2013. Våldet legitimeras inte av buddhismen vilket framkommer till exempel i ett gemensamt upprop av världens buddhistiska ledare som publicerats i december 2012 i tidningar i Myanmar/Burma. Det innehöll en vädjan till alla buddhister att stå upp för och praktisera grundläggande buddhistiska värden som ickevåld, ömsesidig respekt och medkänsla gentemot muslimer och andra religiösa och etniska grupper.

Buddhismen i Asien har ställts inför en mängd andra utmaningar såsom sekulariseringen som följde i kommunismens fotspår, kapitalismen, konsumismen och kolonialismen. Dessa utmaningar har bidragit till att buddhismen delvis reformerats och förändrats. Globala etiska värden som ickevåld, socialt engagemang, allas lika värde och ansvar för vår inre och yttre miljö har tydligare än förut lyfts fram och detta har bidragit till att buddhismen kunnat påverka världen på olika sätt.

Spridningen i övriga världen

Trots många upptäckts- och handelsresor till Asien blev buddhismen först på 1800-talet föremål för intresse i större skala på andra kontinenter. Ett av undantagen var italienaren Marco Polo som på 1200-talet reste till Kina och skrev om Buddha: ”men detta är säkert, om han varit en döpt kristen, skulle han varit ett stort helgon i linje med vår herre Jesus Kristus.” (Egil Lothe, 2001:74). Västerländska forskare och filosofer med kristen bakgrund reste till det av England koloniserade Sri Lanka och Burma för att studera buddhismen och 1881 grundades i London Pali Text Society som började publicera theravada-buddhistisk litteratur på engelska. De första asiatiska buddhisterna kom till England samt till Frankrike från franska kolonier som Kambodja och Vietnam. I USA utvecklades buddhismen bland annat genom arbetskraftsinvandring från Kina och Japan. Invandrarna byggde tempel och inbjöd munkar för att kunna fortsätta utöva sin religion och kultur. En känd zenbuddhist som förmedlade en avskalad rationalistisk buddhism till väst var D.T. Suzuki (1870-1966). De första västerländska buddhisterna började träda fram kring början av 1900-talet. Men det största inflytandet på spridningen i väst hade det teosofiska samfundet, Plank anger (2012):

Teosofiska samfundets variant av buddhism, med en betoning på rationalitet och förnuft sammanfattad i en moralisk lära, kom att präglade västerlandets syn på buddhismen under lång tid. Som Offermans påpekar (2002:210) var dock en av teosofiska samfundets stora förtjänster att buddhismen inte längre bara var ett objekt för vetenskapliga studier; de buddhistiska föreställningarna kom att integreras i det västliga religiösa trosystemet, och på så sätt var isen bruten för en vidare spridning av buddhistisk tro och praktik.

Fram till 1950-talet dominerade intresset för theravadabuddhismen i Storbritannien och Tyskland, för att därefter följas av fler traditioner som zen och vipassanarörelser. Mest har buddhismen i väst och andra världsdelar utvecklats sedan 1970-talet. Västerlänningar reste då i större skala till Indien och dess grannländer och besökte de tibetanska lamorna i landsflykt och kända munkar från Sri Lanka, Burma, Thailand med mera. När de kom tillbaka till väst bildade de små grupper med koppling till traditionella riktningar. Andra skapade nya med västerländsk inriktning. Asiatiska och västerländska lärare inbjöds för undervisning och vägledning. Genom vietnamesiska och andra flyktingströmmar från Sydostasien samt övrig invandring från Asien ökade antalet traditionella asiatiska grupperingar som sedan dess dominerar stort i antal.

Buddhismen i västvärlden har av forskare och en del buddhistiska förgrundsgestalter huvudsakligen presenterats utifrån dess senare utveckling, av forskare kallad modernistiska. De centrala delarna i läran och utövningen, som togs upp i framställningen om buddhismen i föregående avsnitt, förekommer dock i större eller mindre omfattning hos både de traditionella och de senare strömningarna. För asiatiska buddhister i väst blir tempen dessutom mötesplatser som enligt Jacobsen (2002:268-269) inte bara täcker religiösa behov, utan även gör det möjligt att träffa människor med samma kulturella bakgrund:

I templet kan man leva ut de nostalgiska känslor som förlusten av hemlandet väcker. Känslor förbundna med denna saknad blandas med religiösa känslor och stärker såväl den religiösa upplevelsen som den religiösa identiteten. Saknaden leder också till att barnens deltagande i de religiösa ritualerna känns extra viktigt. I templet och i hemmet lär sig barnen religionen, och detta ger dem en känsla av tillhörighet. I diasporan stärks i allmänhet människors band till religionen, och religionen får ny mening som grund för den kulturella identiteten.

Att många västerlänningar och personer från andra världsdelar har anslutit sig till buddhismen kan delvis ses som kritik mot den rådande västerländska materialistiska livssynen och traditionell kristendom. Riktningar som väljs av denna kategori är

framförallt zenbuddhism, tibetansk buddhism, Nichirenbuddhism, vipassanarörelser och FWBO/Triratna.⁴⁸ Plank (2004) anger:

Buddhismen anses av flera forskare vara den religion som lockar flest konvertiter i dag, och den kan på så sätt även ses som en form av kulturkritik. Två viktiga aspekter som bidrar till att många sympatiserar med buddhismen är att den uppfattas som fredlig och rationell.

Termen ”konvertiter” används av vissa forskare för att beskriva buddhister som inte har sin kulturella bakgrund i Asien. Svenska buddhister som jag har mött under åren har överlag varit emot användandet av denna term, de ser inte sitt beslut att följa Buddhas väg som en omvändelse. Reaktionen från en person som blivit buddhist i 20-årsåldern speglar det på följande vis⁴⁹:

Jag upplever det inte som att jag har lämnat en religion, snarare som att jag har hittat en. Jag har inte tagit avstånd från till exempel kristendomen, utan har egentligen fått större respekt för andra religioner. Att använda ordet konvertera är inte riktigt passande, buddhister känner det inte så. Jag har inget behov av en etikett, snarare vill jag bli av med etiketter, jag utövar en andlig väg.

Studierna av buddhismen och de grundläggande existentiella kontemplerationerna som nämns i föregående avsnitt anses ”vända sinnet till att följa Dharma”. Det gäller var och en som vill fördjupa sig ytterligare eller bli buddhist, oavsett kulturell bakgrund, asiatisk eller annan.

Aktiva buddhister inom de sammanslutningar som drivs av västerlänningar är i allmänhet högt motiverade och inriktade på den intellektuella, moraliska och meditativa (högre) träningen som behandlades i avsnittet om den gradvisa vägen. I motsats till flertalet asiatiska buddhister har tilliten och vördnaden inte samma betydelse och många västerländska buddhister är inte intresserade av asiatiskt präglade rituella och kulturella uttrycksformer. Påverkan av den rådande västerländska kulturen

⁴⁸ FWBO, Friends of the Western Buddhist Order, en västerländsk buddhistisk tradition som på grund av aktivitet även i Asien och andra världsdelar har bytt namn till Buddhistiska gemenskapen Triratna (den svenska filialens nya namn).

⁴⁹ Samtal mars 2013.

med ökad individualism och sekularism är kanske starkare än många är medvetna om. Å andra sidan förekommer buddhistisk recitation och ceremonier även där, i samband med olika slags samlingar och viktiga händelser som man ser exempel på i avsnittet om ”den åttafaldiga vägen”.

Många i väst följer det privatreligiösa mönstret och är mer eller mindre aktiva buddhister utan att ansluta sig till en formell sammanslutning. Andra ser buddhismen som en privat livsfilosofi som de oftast lärt sig genom böcker, i mindre utsträckning genom möten med buddhister eller besök hos någon eller flera sammanslutningar. I denna grupp finner man både dem som definierar sig som buddhister och dem som inte gör det.

Förutom sekulärt eller humanistiskt tänkande människor har personer med kristen bakgrund attraherats av eller anslutit sig till buddhismen. I artikeln ”Döpta buddhister” använder professor Kajsa Alstrand termen ”milda buddhister” för den ökande gruppen icke aktivt utövande privatreligiösa som känner anknytning både till buddhismen och till kristendomen (2008.8:231).

Man kan för övrigt lägga märke till att det som utmärker den som är ”lite buddhist” stämmer förhållandevis väl överens med handboksframställningen om buddhism som en förnuftig, fridsam religion. Att vara ”lite buddhist” har en betydelse som kan infångas; den som använder det uttrycket har inte valt det på måfå bland andra likvärdiga beteckningar.

Flera berättelser talar också om personer som efter att ha provat på buddhismen återvänder till kristendomen och sedan blivit mer engagerade i sin kristna religionsutövning. Andra besöker buddhistiska centra regelbundet och är samtidigt anslutna till kristna samfund, vilket är möjligt ur ett buddhistiskt perspektiv.

Buddhismen har inte bara satt sina spår i västerländska kristna kretsar, utan buddhistiska former av meditation har integrerats på många andra sätt. Jetsun Khandro Rinpoche, en välkänd kvinnlig tibetansk nunna säger i en intervju:

Även inom områden där man annars aldrig skulle ana det hör man talas om kontemplation, meditation, reflektion eller om ”att bara andas och vara lugnt vila och observera andningen”. Det är mycket vanligt numera, de har blivit vardagliga begrepp. Man kan finna dem på Oprah Winfrey

show, och enbart det visar att de tagit plats i ”vanliga” människors sinne (common people´s minds).⁵⁰

Numera är den av buddhismen inspirerade kognitiva beteendeterapin (KBT) samt ”mindfulness”, självhjälpsbehandlingar och stressreducerande program fullt accepterade inom officiell hälso- och sjukvård och institutioner. Parallellt har en uppsjö av privata självutnämnda meditationslärare och terapeuter trätt fram. Meditation och olika självförverkligande terapiformer marknadsförs, många gånger mot höga ersättningar. Se Plank (2011) för mer detaljerad information.

Utmärkande är också den indiska meditationsläraren S. N. Goenka som har etablerat många meditationscentra i Indien och övriga världen. Han propagerar för att hans metod av vipassana, insiktsmeditation,

är den mest ursprungliga och kan praktiseras utan övrig buddhistisk inramning. ”Det är bara att sitta ner och meditera, så kommer förståelsen om dhamma att utvecklas av sig själv” är hans slutsats.⁵¹ I detta avseende finns likheter med zenmeditation. Goenkas rörelse är numera världsomspännande och känd för att anordna strikta tiodagars vipassanaretreater kombinerade med undervisning från Buddha. Samtidigt vill rörelsen framstå som fri från anknytning till någon religion, enligt hemsidan och telefonsamtal med en av ledarna för centret Dhamma Sobhana utanför Ödeshög; ”för att kunna nå fler deltagare som inte kunnat nås om vi klassades som buddhism.”⁵² Det var också anledningen till att de inte önskade delta i denna kartläggning av buddhismen i Sverige.



Bild: Marie Ericsson

Journalisten Anders Haag skrev den 2 mars 2010 i Svenska Dagbladet: ”Svenskarna har bytt ut sina trädgårdstomtar mot gåtfullt leende buddhastatyer”.

⁵⁰ Fraser 2011.

⁵¹ Ericsson (2012:18).

⁵² Poromaa (2008:169) skriver att ”de som förordar en ’buddhism utan tro’, kommer att finna att alla människor tenderar att tro på något. Om detta något

forts.

Många röster från buddhismen och andra håll visar en tveksamhet inför somliga av dessa nya utvecklingslinjer. Meditation berör människan på djupet och synliggör positiva men också negativa känslor. Dessa känslor kan vara svåra att hantera utan kunnig ledning, eventuellt under en längre period. Inom buddhismen har olika former av meditation sin plats i ett större existentiellt, andligt och socialt sammanhang. Där finns inbyggda beskyddande inslag i form av erfarna ledare som kan ge andligt, psykologiskt och socialt stöd. Buddhismens etiska koder som främjar osjälviska förhållningssätt och omsorg om andra ger meditationen en stabilitet och en meningsfull innebörd.

Dessutom betonas oegennyttan så pass starkt i buddhismen att man principiellt inte tar betalt för andliga tjänster, de ska vara baserade på frivilliga gåvor. Numera ser man utanför Asien att det ofta tas avgifter för kurs- och retreatverksamheter, med motiveringen att de ska täcka löpande kostnader för byggnader, resor för inbjudna lärare med mera. Därutöver ges frivilliga gåvor till den som undervisar eller leder meditationssamlingar. Många buddhistiska organisationer i väst vittnar om svårigheten med ekonomin, för där saknas medvetenheten om vikten av gåvor i detta avseende, vilket däremot ingår i traditionen i Asien och asiatiska tempel ute i världen. I väst är kristna präster till exempel avlönade anställda.

Angående buddhismens relationer till det omgivande samhället och dess utmaningar anger Plank (2012:265):

Generellt möter buddhistiska organisationer i Europa få svårigheter när de etablerar sig i nya miljöer, men för hundra år sedan var buddhism mindre välkommen i kulturella och religiösa kretsar. Kristna teologer kritiserade buddhism för en förödande nihilism och pessimism, och trots att kritiken har minskat med bättre kunskap om buddhistiska läror så förekommer ändå polemik och stigmatiseringar även i våra dagar, menar Bauman (2002:98).

En annan utmaning utgörs här också av den ökande sekulariseringen och materialistiska livsstilen med marginalisering av religion som följd. Poromaa påtalar ett bristande intresse för

forts. från föregående sida

sedan visar sig vara en new-age liknande privatreligion eller naturvetenskapens förhärskande paradigm spelar mindre roll”.

vetenskapliga studier av andlighet och medvetandet. Han anger att en av den scientistiska⁵³ filosofins hörnstenar är reduktionism som handlar om ”föreställningen att mer komplexa fenomen kan reduceras till mindre komplexa. Detta är en filosofisk teori som säger att mänskligt beteende ytterst kan reduceras till den döda materians beteende, att biologi kan förstås som kemi och slutligen fysik” (Poromaa 2008:191).

Som visats i tidigare avsnitt välkomnar buddhismen en kritisk granskning av verkligheten ur vilken riktning den än beskrivs, i syfte att öka välbefinnandet för människor, djur och miljö. I vissa akademiska kretsar sker kunskapsutbyte kring till exempel psykologi, neurobiologi och fysik samt vetenskaplig forskning kring meditationens effekter. Därtill förekommer olika former av dialog och samarbeten med företrädare för övriga världsreligioner och samhällsinstitutioner kring fredlig samexistens, integration, mänskliga rättigheter, andlig vård, miljö med mera. Utvecklingen av en socialt engagerad buddhism sprider sig i olika former tvärsöver traditionsgränserna.

Den globala spridningen gynnar och stärker inte enbart själva buddhismen.

”Religiösa traditioner förändras och utvecklas i dagens globala värld inte enbart av möten och konfrontationer med varandra utan även i stor utsträckning genom möten och konfrontationer mellan olika varieteter av sig själva.”
(Andersson, Sander 2012:585).

Buddhismens dogmatiska universella etik i kombination med budskapet om frid och harmoni är igenkännbar för människor med olika kulturella bakgrunder. Många kända ledare som Dalai Lama och Thich Nhat Hanh förmedlar denna väsentliga grund i buddhismen till världssamfundet, som bidrag till ett medmänskligare samhälle.

⁵³ Poromaa (2008:191). Scientism är en trosuppfattning som inkluderar föreställningen att vetenskaplig kunskap är all visdoms grundsten och att vetenskapliga argument därför alltid väger tyngst. I grunden ser scientismen naturvetenskapen som den enda säkra vägen till sanningen. Denna filosofi blir i vissa fall i det närmaste en religion. Steget till religiös övertygelse tas när scientisten antar att naturvetenskapen har visat att allt kan reduceras till fysikaliska materiella processer och att det därför inte behövs någon ytterligare förklaring av det som händer i världen än den som kan inrymmas i naturvetenskaperna.

Spridningen i Sverige

Den första kända kontakten med buddhismen i Sverige utgör en liten buddhastaty som hittats i de omtalade utgrävningarna från järnålder på Helgö i Ekerö 1954-1981. Buddhan dateras från 500-talet efter vår tideräkning och härstammar sannolikt från Swatdalen i nordvästra Indien (nuvarande Pakistan), den har säkerligen nått Norden längs den berömda Sidenvägen. Någon religiös betydelse hade den då troligen inte längre.⁵⁴

Buddhismens spridning till Sverige gick parallellt med den i Europa och influerade dätidens intellektuella som bland andra August Strindberg, Dan Andersson och Kata Dahlström (1858-1923) som var den först kända svenskan som offentligt tillkännagav att hon var buddhist.⁵⁵

De första stegen till formell buddhistisk verksamhet togs i början på 1970-talet. Dessförinnan hade svenskfödda Syster Amita Nisatta (Ingrid Wagner, 1910-2001) på femtiotalet i

⁵⁴ Enligt mejlkorrespondens med Eva Myrdal FD, Världskulturmuseerna, Stockholm ”bör Buddha-figurinen ha varit av tekniskt intresse för konsthantverkarna på plats och fyndet skall ses i samband med de övriga fynd som kommit hit österifrån under yngre järnålder (500-1050 efter vår tideräkning) som pekar på kontaktvägar in mot Centralasien som var en mötesplats för material från öster (Kina) och söder (Sydasien).

⁵⁵ www.upptacksverigeshistoria.se/sok-besoksmal/visa/90/ anger att platsen tolkats på olika sätt av olika forskare, bland annat att en forskare nyligen analyserat de äldre utgrävningsrapporterna på nytt och påträffat vad som hon tolkar som en central offerplats, ett slags altare, som varit i bruk under hela perioden som Helgö existerat. Helgöanläggningen, som ligger i en dyster norrslutning, kan enligt hennes uppfattning ses som en kultplats i skuggan av ett heligt berg. (Ström 1930:314) Intresset för indiska religioner och buddhism i Sverige märktes även när offentliga föredrag anordnades. I maj 1921, när Nobelpristagaren i litteratur Rabindranath Tagore föreläste över Buddha och buddhismen, drog han fullt hus till auditorium i Stockholm (Hultberg 1972:24)*.

Asien fått ordination som första buddhistiska nunna i Sverige.⁵⁶ Hon bodde i Stockholm och under en längre tid var hon en inspirationskälla och lärare för en mindre skara svenska intresserade från hela landet. Detsamma gällde den franskfödde Tao Wei (Marcel Sirander, 1912-1983) som tog munkordination 1933 i Kina och senare var aktiv i Göteborgstrakten. Båda representerade ett synsätt som inkluderade det centrala i både theravada- och mahayanabuddhismen och gjorde ansatser att finna vägar som framhäver en kulturellt avskalad buddhism som passar i Väst.

De påbörjade en verksamhet i mindre skala under 1970-talet. Snart därefter följde en tibetansk buddhistisk våg. På åttiotalet grundades några centra knutna till japansk buddhism och västerländska riktningar som knöt ihop theravada och mahayana.⁵⁷ De första munkarna från Sri Lanka och Thailand inbjöds att leda tempelverksamhet i föreningar som bildats i samverkan med respektive ambassader och kulturella föreningar. Vietnamesiska och taiwanesiska föreningar kunde också knyta munkar och nunnor till sig och etablera sig. Under 1990-talet påbörjades en spridningsväg utifrån de första organisationerna till fler grupper i hela landet för att enligt Plank (2012:225) uppgå till omkring 40 grupper år 2009. 2012 har vi kunnat kartlägga många fler grupper, ca 70. I kommande avsnitt följer mer om riktningarna enligt utbredningsområdena ovan. Inom denna rapports ramar kan vi presentera ett urval av grupper med mer omfattande verksamheter. Övriga finns med i förteckningen över alla som deltagit i kartläggningen. Flertalet grupper har hemsidor med utförlig information.

⁵⁶ Hon tog tre nunneordinationer, i therava, mahayana och vajrayanatraditionerna.

⁵⁷ Såsom Västerländska Buddhistordens Vänner, numera Buddhistiska Gemenskapen Triratna, och Föreningen Malmö Buddhist Centrum som inte längre finns kvar.

Sydbuddhismen

Under de första århundradena efter Buddhas bortgång uppstod 18 buddhistiska skolor. Theravada var den enda av dessa skolor som finns kvar idag. Mahayana utvecklades förmodligen från mahasanghika-skolan som var en annan av dessa skolor. Det finns en gemensam grund och många likheter mellan mahayana- och theravadariktningarna. Flera nuvarande företrädare från både theravada och mahayana gör gällande att så är fallet, åtminstone vad gäller den praktiska, upplevelsemässiga innebörden. Läror, tolkningar och metoder är som speglar och visar på en verklighet som enbart betraktaren själv kan uppleva inombords.

Theravada

Theravada (De äldstes lära) förekommer huvudsakligen inom den sydliga buddhismen som numera utgör cirka en tredjedel av buddhismens hela utbredning. Den spreds till Sri Lanka genom Ashokas son Mahinda samt genom hans dotter Sanghamitta som blev ledare för nunnegemenskapen. Hon tog också med sig en stickling av det så kallade bodhiträdet, det träd under vilket Buddha nådde sitt uppvaknande, samt en benerlik av Buddhas kvarlevor som placerades i den första stupan i landet i Anuradhapura. De är bland annat fortfarande viktiga helgedomar för buddhisterna. På 400-talet kom munken Buddhaghosa till ön och sammanställde den slutliga utformningen av Tipitaka, och boken Visuddhimagga (Vägen till rening) som blev de centrala texterna inom theravadabuddhismen framöver. Från Sri Lanka spreds buddhismen till Burma, Thailand, Kambodja och Laos och blev statsreligion i alla dessa länder. Därutöver finns theravada i en del andra länder och numera i andra världsdelar. I hela den sydliga buddhismen förekommer fortfarande influenser från tidiga mahayana- och tantrisk buddhism, enligt Harvey (2013:197-198).

Theravadas mål är individuell frigörelse, att bli en arhat som uppnått nirvana. Centralt är munkidealet, livet utan familj och parrelation för att helhjärtat kunna ägna sig åt det andliga livet. Det härrör från traditioner under Buddhas tidsperiod då asketism (avhållsamhet) var den ledande formen för indisk andlighet. Buddhas och hans lärjungar levde ett vandrande liv, förutom under regnperioden då de vistades på en plats. Det ledde senare till bildandet av klostergemenskaper. Det buddhistiska klosterväsendet är en betydande orsak till bevarandet av buddhismen fram till våra dagar. Det är kanske den äldsta samhällsinstitutionen i världshistorien.

Enligt en av Buddhas närmaste lärjungar Ananda hade Buddha kort före sin bortgång till honom framfört möjligheten att avskaffa vissa mindre regler⁵⁸, Ananda hade dock inte frågat vilka. Senare rådsmöten kunde inte enas om mahasanghikarörelsens förslag till lättnader för klosterlivet, och förslaget förkastades. Under senare århundraden har theravadamunkar dock ägt och tagit hand om grönsaksodling, byggt sina egna kloster och skolor och drivit center för missbrukare vilket enligt Bechert lett till debatt eftersom klosterreglerna officiellt förbjuder det.⁵⁹ Numera ser man att flera theravadamunkar i mötet med nya kulturer och sociala koder, som i västvärlden, känner sig nödsakad att lätta på vissa yttre disciplinregler, till exempel att inte ta i hand med eller sitta bredvid en kvinna, att köra bil eller handla i vissa fall. Munkar från tre theravadatempel i Sverige med bakgrund i tre olika asiatiska länder hävdar i personliga samtal att löftena i viss mån skiljer sig åt för munkar verksamma i Europa jämfört med de i hemlandet eftersom samhällssituationen är markant annorlunda.⁶⁰ Lekfolket lever här inte längre som i de asiatiska kollektiva samhällena, utan i kärnfamiljer och har ofta ett intensivt arbetsliv. Några engagerade kan avvara ett begränsat antal timmar av ideellt arbete. Därför förekommer det att munkar och nunnor lagar mat, städar, skottar snö och tar hand om trädgården med mera. En munk i södra Sverige anger att munklivet i Sverige är mycket svårare än i hemlandet. Nu behöver han utöver den omfattande andliga

⁵⁸ www.dhamma.se. *Parinibbanasutta* DN 16:6:3. Om det önskas, Ananda, må Sanghan när jag är borta, avskaffa de mindre och mindre viktiga reglerna.

⁵⁹ Bechert, H. Gombrich, R. 1995:119-120.

⁶⁰ Intervjuer 2012.

funktionen också göra mycket praktiskt arbete. Många lekmanabuddhister som är anslutna till dessa tempel accepterar inte alltid avvikelser från hemlandets stränga munktraditioner, vilket ibland kan ge upphov till friktioner. En positiv utveckling är att många fler asiatiska theravada lekmän och -kvinnor i både Asien och Sverige utöver dana-praktiserandet har börjat ägna sig åt meditation i anslutning till templen.

Av de få västerländska lekmanaföreningarna för utövande av vipassanameditation har två efter sekelskiftet angett att verksamheten vilar på buddhistisk grund. Därmed visar de intresse för att delta i svenskt buddhistiskt gemenskapsliv, och har till exempel blivit medlemmar i Sveriges Buddhistiska Samarbetsråd. Det finns dessutom ett fåtal mindre, informella meditationsgrupper som klassificerar sig som buddhister och har ingått i kartläggningen.

Mycket kring det andliga livet togs upp i tidigare avsnitt, men nedan följer exempel på verksamheter och högtider som är gemensamma för flertalet theravada organisationer.

Sydbuddhismen i Sverige

Thailändska buddhistiska sammanslutningar

Thailändsk buddhism är dominerande i Sverige eftersom thailändare är den största gruppen asiatiska invandrare. De första thailändarna var politiska flyktingar och studenter som anlände i Sverige i mitten på 1970-talet. Senare kom många thailändska kvinnor genom giftermål med svenska män. Denna grupp ökar stadigt och år 2012 fanns det i Sverige enligt SCB 27.825 kvinnor och 7.729 män födda i Thailand.⁶¹

Startpunkten blev den första thailändska buddhistiska föreningen som bildades 1983 av thailändska buddhister i samverkan med thailändska ambassaden. Munken P.J. Chutintharo inbjöds och verksamheten startade i en lägenhet i en förort i Stockholm men förflyttades senare till en villa på Värmdö som nu är vida känd som Buddharama Templet. Munken kom för att stanna och när hans oförtröttliga insatser tog slut vid hans död 2002 samlades många munkar och ett tusental buddhister från Skandinavien, Europa och andra världsdelar för att hedra hans minne vid en imponerande buddhistisk begravningssceremoni i Skogkyrkogårdens kapell, i Stockholm.

Föreningens nuvarande munk tog 2004 initiativet till planerna för ett stort tempelbygge i Fredrika och har i ett samarbete med Åsele kommun fått mycket publicitet som förutom buddhister årligen dragit många tusen turister till tempelberget. I avvaktan på vidare startkapital finns där på plats några stora statyer, två små hus och två elefantstatyer som ska välkomna besökarna. De ska symbolisera fred, frid och skönhet. Några munkar har buddhistisk verksamhet i en äldre fastighet i närheten och vistas ibland på berget.

Föreningen är störst i Sverige med fem till nio bosatta munkar, 1700 anslutna och ca 400 övriga deltagare. De är knutna

⁶¹ www.scb.se

till en av de största riktningarna i Thailand, Maha nikaya och dess europeiska Thai Sangha Union i Europa. Den utmärks av tjänande andlig omsorg på templet, hemma hos medlemmarna, inom sjukvården med mera. Meditation ingår i den dagliga klosterrutinen där besökare kan delta. På hemsidan inbjuds kvinnor att vistas på templet som nunna och meditera under någon dag eller längre tid. Det handlar vanligtvis om en temporär ordination vilket är vanligt i theravadabuddhismen, eftersom fullordination för nunnor har dött ut i denna tradition.⁶² Pojkar och män kan också ta ordination, det är bland annat sed att vara munk under en period innan de ska gifta sig. I Burma har denna sed även introducerats för kvinnor. De största aktiviteterna kretsar kring högtiderna som beskrivs nedan. Först kring år 2000 spreds thailändsk buddhism till flera



Bild: www.watsanghabaramee.se

Högtidsfirande på thaitemplet Wat Sanghabaramee, Eslöv

svenska städer, huvudsakligen på initiativ från thailändska kvinnor som inbjöd munkar och bildade föreningar. De flesta har anknytning till den andra thailändska huvudriktningen Thammayut nikaya (skogsmunksorden) som bildades av Kung Mongkut kring 1830 i den tidens reformationsanda med tillbakagång till den meditativa inriktningen, skärpt munkdisciplin och försök att få bort andra religiösa och kulturella influenser. Även i de andra länder där sydbuddhismen dominerar förekommer Maha nikaya och Thammayut nikaya. Munkordinationer förekommer numera ofta i Sverige. Nedanstående artikel i Östersundsposten (Lavesson 2012) ger ett exempel på detta.

Historisk ceremoni på Storsjön – män blev munkar i Brunflo.

På söndagen skedde något historiskt på Storsjöns strand; för första gången någonsin genomfördes en buddhistisk munkinitiering i Jämtland. På flotten byter Aghaphonn

⁶² Sedan 1988 pågår initiativ till återupplivning av fullordination för nunnor, vilket inte fått gehör hos de ledande institutionerna i Thailand.

och Thodsapon Boonma från vita till orangea klädnader, som en del i ceremonin för att bli munk. Sen ett par år tillbaka har det buddhistiska templet Wat Pah Sokjai funnits i Brunflo, där munkar bor och verkar. I söndags genomfördes för första gången i Jämtland den ceremoni där män blir munkar.

Aghaphonn och Thodsapon Boonma har på sig vita klädnader och följer templets munkar som går ner mot sjön. Efter dem följer resten av församlingen i ett led och sjunger och klappar i händerna. Solen skiner på ledet och det är glad stämning med skratt och prat. På stranden väntar en utsmyckad flotte som ska ta munkarna ut i sjön.

– Ceremonin ska egentligen göras i templet, men det är inte redo för ceremonin och därför måste den göras ute på sjön där det är rent, förklarar Somying Lindberg som är med i Thailändska Föreningen.

Många män i Thailand blir någon gång i livet munk. När man blivit 20 år kan man initieras och sen tillbringa en tid som munk. Hur länge man är munk är upp till var och en, vissa är det bara i 15 dagar medan andra är det i hela sina liv. – De ska lära sig lugn och harmoni, och bli redo att ta hand om en familj, säger, Somying Lindberg.

Flotten ankras en bit ut i sjön där Aghaphonn och Thodsapon Boonma förbereds genom att mässa och be tillsammans med munkarna. Där får Aghaphonn och Thodsapon Boonma även sina orangea klädnader. På stranden sitter deras mammor och väntar tillsammans med resten av gästerna. På vägen ner har deras mammor burit deras klädnader och kuddar. Man blir munk för familjens skull, för att visa tacksamhet och uppskattning och ceremonin är en festlig tillställning med fina kläder och god mat.

– Olika tempel kan ha olika regler, men man ska ialla fall vara finkläd fast inte ha kortkort som om man ska på krogen. Traditionellt ska gästerna ha svarta och vita kläder för att inte störa munkarnas harmoni, säger Kumaree Korkaew, som också är med i Thailändska föreningen. Innan de kliver på flotten har munkarna välsignat Aghaphonn och Thodsapon Boonma och gästerna har lagt mynt i deras tiggarskålar. Mynt som välsignas och de sen i nävar kastar över axeln till gästerna. Som kastar sig efter dem - de har blivit lyckomynt som ska bringa välstånd. Efter ungefär två timmar kommer flotten till land igen och alla vandrar tillsammans tillbaka till templet för en festmåltid.

Dalarnas Thailändska Buddhistförening/Wat Dalarnavaranam har sin tempelverksamhet i en nedlagd skola i Ulvshyttan.

Föreningens presentation nedan speglar flertalet thailändska sammanslutningar:

Föreningen skall vara en ideell förening och vara politiskt obunden. Föreningens ändamål är att främja thailändsk kultur och thailändska traditioner samt verka för att personer, med eller utan thailändsk härkomst, skall ges möjlighet att utöva sin buddhistiska religion. Närmare bestämt den variant av den theravadiska buddhismen som företräds av munkorden Thammayut Nikaya. Härutöver skall föreningen stödja den buddhistiska tempelverksamheten i Wat Dalarna-vanaram.

Aktiviteterna: Vi firar de Thailändska och buddhistiska högtiderna. Det riktigt stora är Thet Mahachat i juni, Khaow Phansa i juli och Drottningens födelsedag (thailändska mors dag) i augusti brukar firas under karnevalsliknade former med artister och musik antingen på Wat Dalarnavanaram eller på någon av de närliggande orterna. Katina och Loykratong i oktober november firas ofta kombinerat med en ceremoni på Templet och efterföljande fest i någon lokal på en närliggande ort.

Meditationskvällar och retreatar: Sommartid kommer ofta unga thailändska män/pojkar och som sed är, är munk på templet. Sommartid har vi ofta Thailändska artistelever på besök, elever från olika "artistskolor" turnerar i Sverige och Skandinavien med Wat Dalarnavanaram som bas.

Munkarna har även en betydande ambulerande verksamhet, för detta ändamål har templet två bilar. Munkarna ställer upp hos folk på hemorten när någon kallar. Det kan vara frågan om: Dödsfall (begravning), födsel, "invigning" av ett nytt hus, nätverket på orten vill ha meditationsundervisning eller bara ha en "Tamboon-gävoceremoni".

Munkarna gör sjukbesök, såväl i hemmen som på vårdinrättning. Ibland bjuds externa föreläsare in. Varje år i februari anordnar Sensus i Dalarna en religionsdialog mellan olika religioner där Wat Dalarnavanaram är med. Varje kyrka/tempel/ moské brukar ha varsin dag med "Öppet Hus".

Olika skolor i närområdet brukar komma på studiebesök, eller så bjuder man in munkarna till lärosätena för föredrag. Cirka 10 tillfällen per termin.

Inom denna kartläggning har vi fått kontakt med sammanlagt 20 thailändska sammanslutningar och var och en av dessa har nätverk på många platser i Sverige i form av thailändska föreningar eller små grupper som munkarna eller andra företrädare regelbundet blir inbjudna till. Gruppen som berörs är till största

delen thailändska kvinnor, ibland i sällskap med sina svenska män som i vissa fall också blir buddhister. Ett mindre antal thailändska män och människor med övrig asiatisk, svensk eller annan etnisk bakgrund räknas till besökarna.

Burmesiska buddhistföreningen

Det finns också burmesiska theravadabuddhister i Sverige. Burmesiska Buddhistföreningen i Sverige finns sedan 2011 på Tiratanaklostret i Hjortkvarn i ett nedlagt äldreboende. Föreningen grundades 2008 när tre burmesiska buddhister kallade till stormöte med deltagare från hela Sverige efter att ha tillfrågat en burmesisk munk, som tidigare kommit till Sverige som flykting, .

När vi beslöt oss för att bilda förening var främsta syftet att sprida theravadabuddhismens ljus i ett område där buddhismen ännu inte nått ut. Ett annat syfte var att personer som bekänner sig till buddhismen, oavsett härkomst, och som är permanent bosatta i Sverige, ska få en möjlighet att träffas och få sina andliga behov tillgodosedda. Ett ytterligare syfte med bildandet av föreningen var att kunna bevara burmesisk litteratur och kultur, samt minoritetsgruppers seder och traditioner.

En lankesisk buddhistisk förening

Det lankesiska templet Stockholm Buddhist Vihara har sin verksamhet i en villa i Järfälla. Buddhistiska Viharaföreningen bildades 1985 av lankeser i samarbete med Sri Lankas ambasad, de inbjöd en lankesisk munk att leda verksamheten, och anger som syfte:

Att ha en institution som är öppen för alla som är intresserade av att lära sig den buddhistiska filosofin. Att ge vägledning och mentalt stöd för att tackla livets frågor. Att tillgodose med buddhistiska böcker och litteraturen för de som är intresserade av buddhism. Att göra en samhällsinsats genom en andlig vägledning.

Våra aktiviteter: Dagliga meditationer, meditationsretreater, buddhistisk undervisning, Dhamma skola, Föredrag av huvudmunken när skolklasser besöker Viharan, som sker ofta. Tillställningar i samband med buddhistiska högtider till exempel Vesak (Buddhas dag) och Katina. Munkarnas

närvaro vid vigslar och begravningar. Munkarnas deltagande på internationella konferenser samt vid Sveriges Buddhistiska Samarbetsråds verksamheter.



Bild: Marie Ericsson

Theravadabuddhister i Stockholm håller ceremoni vid invigningen av ett buddhistiskt gravkvarter

Alla sammanslutningar med huvudsakligen asiatiska deltagare förmedlar att de upplever verksamheten överlag positiv.

Några svar från thailändska buddhister sammanfattar många andras svar: "Att vår verksamhet kan hjälpa människor för att få lugn och ro". "Att kunna dela med oss av buddhismen vilket är till gagn för alla människor." De upplever det också positivt för egen del där både ceremonier, läran och meditation är betydelsefulla: "Att vi får delta i buddhistiska ceremonier. Att vi får lära oss om Buddhas lära. Att vi får lära och träna meditation".

Men framförallt anges det positiva i att förmedla möjligheter till andligt stöd till landsmän och deras familjer, att hjälpa de äldre och ungdomarna, samt bibehållandet av de kulturella traditionerna från hemlandet: "Att kunna vara samlingspunkt för thailändare och deras familjer. Kunna diskutera och hjälpa thailändare med problem. Att upprätthålla kulturella traditioner". "Vi kan ta hand om äldre inför döden, att de kan lyssna på Buddhas undervisning och dö fridfullt. Bra att lära ut buddhismen till nästa generation." Ett lankesiskt svar gällde det positiva i samarbetet inom Sveriges Buddhistiska Samarbetsråd: "och genom gemensamma ansträngningar sprida Buddhas budskap, förhoppningsvis en bidragande orsak till samhällsutvecklingen framöver".

I andra svar uppskattas intresset för buddhismen från samhället och att kunna bidra till förbättringar i levnadsmiljön genom till exempel deltagandet i interreligiösa ceremonier och andra insatser mot det ökade våldet: "Templet har uppmärksamats av människor från andra kulturer och religioner". "Vi får vara tillsammans, både svenskar och thailändare." "Verksamheten bidrar till att minska sociala problem i samhället." Flertalet anger ett starkt stöd från berörda kommuner och "svenskar i allmänhet".

De negativa erfarenheterna som angavs handlade bland annat om svårigheter för medlemmarna att hitta tid för frivilligt arbete på templet, de bor långt ifrån och de ska sköta sina arbeten och familjelivet. Det saknas resurser för avlönade tempelasistenter. För att kunna fungera bra i det svenska samhället vill flera munkar läsa svenska på SFI, men vissa möter svårigheter på grund av långa avstånd och dåliga bussförbindelser. En annan utmaning som nämns är ”kulturkrocken Sverige – Thailand” där den dubbla hierarkin kan ställa till bekymmer. Chefsmunken upplever sig ibland som chef med oinskränkt makt över sitt tempel, endast underställd huvudorganisationen i Thailand, medan föreningens styrelse har det juridiska ansvaret. Ett ofta förekommande problem är: ”svårigheter med ansökan om uppehållstillstånd för munkar och nunnor som kan stanna en längre tid som trygghet för våra medlemmar”. Ett förslag från en svensk theravadabuddhist gällde begravningsceremonier: ”På krematorier bör anläggas utrymmen med kremationsugn och ceremonilokal integrerat. För många buddhister är kremeringen i sig en del av ceremonin”.

Västerländska föreningar

Medan verksamheterna ovan bedrivs av asiatiska theravadamunkar leds etablerade vipassana-inriktade grupper av den första generationen svenska lekmannabuddhister. De anger en theravada-anknytning med meditation och retreatar som central verksamhet. Vipassanagruppen grundades 1986 för att tillhandahålla lämpliga förhållanden för att på andlig grund främja framväxten av insikt och självförståelse. Föreningen 3Juveller bildades 2004 i syfte att utforska, dela, stödja och (upp)leva läran om de tre juvelerna: Buddha, Dhamma och Sangha. Buddhistiska föreningen i Luleå har en anknytning till theravadabuddhism, men anger som ändamål att studera och informera intresserad allmänhet om alla former av buddhism i Luleå och Norrbotten. Verksamheten består huvudsakligen av studiecirklar inom Sensus studieförbund som mest besöks av västerländska intresserade, och firande av buddhistiska högtider i samverkan med thailändska och burmesiska föreningar. Grupperna hyr lokaler.

De positiva erfarenheterna som vi finner hos västerländska grupper med anknytning till theravada stämmer överens med

flertalet andra västerländska grupper och gäller mest den meditativa inriktningen samt dess sociala betydelse inom gruppen: "Att vi lyckas främja framväxten av insikt och självförståelse genom att lära ut vipassanameditation och Dhamma". "Att dela erfarenheter gör det lättare och roligare att gå vägen". "Det är en bra hjälp för att upprätthålla sin meditation och lära känna andra med samma strävan." Grupperna noterar också ett ökat intresse för meditation: "Vi får fler och fler besökare till våra meditationskvällar och retreatar, även många yngre personer".

De negativa erfarenheterna hos västerländska grupper är snarlika de asiatiska gruppernas och gäller mest personella och ekonomiska resurser: "Trots ett stort intresse för vår verksamhet kan det vara svårt att få folk att ställa upp och jobba ideellt i styrelsen eller som funktionärer på retreatar, men hittills har det gått bra ändå". "Mindre bra är väl ekonomin och svårigheterna att förankra en dana(gåvo)baserad verksamhet i vår svenska kultur."

Högtider

Högtiderna nedan firas huvudsakligen av de asiatiska theravada-grupperna och är de tillfällen då flest buddhister samlas. De infaller ofta på fullmånedagar och är ibland festivalliknande med vissa folkkulturella inslag.⁶³ Övriga fullmånedagar ses som helgdagar (liknande den traditionella kristna söndagsvilan) och ägnas på tempen vanligtvis åt meditation eller retreatar. Nationella helgdagar brukar inledas med ett buddhistiskt inslag av munkarna. Dessutom kan varje tempel ha speciella minnesdagar. De högtider som nämns nedan kan ha olika namn i olika länder. I Thailand och Laos firas *magha puja*, ljusets högtid, kring mars. Ritualpräglad nyår firas under flera dagar i mitten på april, men ofta firas den 1:a januari också. Den största högtiden under året inom theravada är *vesak* som infaller på fullmånen, oftast i maj.⁶⁴ Då firas Buddhas födelse, upplysning

⁶³ Jämför med den kristna julen i nordnorden som använder ordet jul från forn-nordiska jol, en nordisk förkristen midvinterfest, julblot. Dessutom förekommer icke kristna fenomen som jultomten, julgran, gamla svenska mattraditioner och numera Kalle Anka med mera i högtiden.

⁶⁴ Vesak på lankesiska, vesakha på thailändska, kason på burmesiska.

och bortgång (pali: *parinibbana*) med recitation (*puja*), gåvor till munkarna och föredrag, ofta med kulturella inslag som avslutning, vilket också sker vid andra högtider. I juni firas *poson* på Sri Lanka till minne av buddhismens ankomst till ön år 250 före vår tideräkning. *Asalha puja* firas kring juli till minne av Buddhas första undervisning och början på *vassa*, tillbakadragandet under en tre månader lång regnperiod, då lekfolket också har möjlighet att göra retreat och ta löften under kortare tid. Den avslutas med en *pavarana* välsignelseceremoni och *kathina* högtiden som ska stärka den buddhistiska gemenskapen. Sedan hålls i flera länder en ljusfestival *tavatimsa* till minne av Buddhas återkomst från en himmelsk sfär där han undervisat sin mor. Under denna festival är religiösa byggnader och andra hus upplysta och ljus ställs på en skål av bananblad med blommor och rökelse som släpps i vattendrag. I Thailand kallas högtiden *loi krathong*.

Under ett års tid har jag besökt flera grupper och några tillfällen tas upp i avsnitten som följer.

Jag begav mig i november 2012 till Jakobsbergs gymnasium, Järfälla, där Stockholms Buddhist Vihara hyrt aulan för att fira *kathina*, en stor högtidsfest som inom theravadabuddhismen avslutar den årliga tremånaders regnperioden *vassa*. Ordet *kathina* betyder att samla och sprida kraft. Med detta menas att de ordinerades och lekfolkets ömsesidiga stöd stärker deras utövande och gemenskap. Det mest centrala under dagen är den högtidliga ceremonin då medlemmarna skänker olika vardagliga förnödenheter och nya dräkter till munkarna.

När jag kom in i festlokalen mötte jag singalesiska män och kvinnor i vita dräkter som bärs därför att de iakttar åtta levnadsregler denna dag. De är upptagna med de sista förberedelserna medan lekfulla barn springer omkring. Salen pyntas med färggranna buddhistiska flaggor och andra traditionella utsmyckningar. Flera anländer med hemgjorda maträtter och ställer i ordning matbordet. Jag fick höra att munkarna snart anländer från templet i en villa i närheten som dock inte rymmer större sällskap. När bilarna kommer ställer alla upp sig i två rader, däremellan står flera personer som håller upp en *uduvviyana*, ett långt vitt processionsparasoll, framme vid ingången. Medan religiös trummusik hörs från en bandspelare går en vitklädd medlem först i processionen under parasollet. Han håller

en liten buddhastaty som vilar på en vit duk. Sedan följer en medlem som bär en vas med vita liljor och sju munkar därefter i rad. En starkt laddad tystnad breder ut sig i rummet, och med en röst stämmer alla vitklädda in i en tacksam vördnadsbetygelse: ”*sadhu, sadhu, sadhu*”. En stark känsla av närvaro sprider sig i salen medan processionen går fram till ett litet bord där buddhastatyn placeras. Liljorna, tre ljus och en bricka med små skålar med matgävor ställs framför statyn tillsammans med ett kvistarrangemang (*kapruk*-önsketråd) med sedlar och smågävor fasthäftade. Munkarna sätter sig vid långbordet bredvid med ansiktena vända mot salen där alla tagit sina platser. Alla stämmer in när chefmunken efter några välkomstord börjar recitationen:

”*Namo tassa
Bhagavato Ara-
hato, Sammasam-
buddhassa...*”

”Ärad vare
den välsignade, värdige och fullständigt uppvaknade... osv.”



Bild: Trudy Fredriksson

Srilankeser offrar nya kläder till munkarna på kathinahögtid i Järfälla

Efter ceremonin ställer sig många män och kvinnor i rad för traditionsenlig servering av små maträtter till varje munk. Utöver lankesiska och andra nationers medlemmar ansluter sig inbjudna representanter från de lankesiska och japanska ambassaderna samt några inbjudna västerländska representanter från buddhistiska föreningar. Medan munkarna äter inbjuds övriga närvarande, som nu uppgår till över hundra personer, till en buffé med olika lankesiska rätter och minglar därefter avslappnat med munkarna och andra vänner. Sex av munkarna har enbart för denna högtid rest hit, bland annat chefmunkar från lankesiska tempel i Schweiz, Spanien, Norge och Danmark. Efter lunchen följer själva *kathina*-ceremonin. Ett flertal vuxna, tonåringar och barn håller i var sitt färggrant paket med saffransgula eller orange kläder och tiggarskål ovanpå som i procession överlämnas till munkarna. Denna gång följer en

extra gåvoceremoni där två av munkarna i sin tur ger kläder till en utvald munk. Var och en av munkarna håller sedan ett kort tal om den viktiga innebörden av *kathina* som följs av tal av inbjudna gäster. Dagen avslutas med att munkarna reciterar en välsignelsebön för gemenskapens sammanhållning samt frid och lycka till alla varelser.

Vid ett annat tillfälle besökte jag Watdalarnavanaram, ett thailändskt tempel i Ulvshyttan, Borlänge. Föreningen har köpt en gammal skola som fungerar bra för ändamålet. Dagen därpå firas *kathina*-ceremonin och *loi krathong*. Under mitt besök såg jag hur några stationära thailändska munkar samt en lankesisk munk ordnade med de sista förberedelserna i det stora buddharummet, medan de första gästande munkarna anlände, bland annat från en burmesisk sammanslutning i Hjortkvarn. Thailändska kvinnor, några thailändska och några svenska män hade rest hit från olika platser i regionen och från Stockholmsområdet. De var i full gång med att tillverka *loi krathong*-korgar med blommor, ljus och rökelse. Nästa dag tog *kathina*-ceremonin vid med deltagande av åtta brunklädda munkar från templet, fyra gästande externa munkar, fem vitklädda nunnor och drygt hundra besökare. På kvällen hölls *loi krathong*-festen som avslutning. Medan munkarna utförde en stämmingsfull ceremoni släpptes korgarna ned från bron i den stilla sjön bakom husen, de färdades sakta på vattnet med vars och ens välgångsönskingar.

Det påminde mig om ett evenemang ”Ljus på Medis” tidigare på året, under World Interfaith Harmony Week i Stockholm med workshops, arrangerad av Interreligiöst Fredsforum i Stockholm som jag också deltog i. Detta evenemang började med att Thailändska buddhistiska föreningar från Värmdö och Haninge inbjöd till workshop med tillverkning av *loi krathong*-korgar, som lärdes ut till intresserade från andra religioner. Eftermiddagen började med att Sveriges Interreligiösa Råd, som består av ledare för flertalet världsreligioner i Sverige, i samma sal för första gången i svensk historia skrev på ett gemensamt uttalande om religions- och övertygelsefrihet. Muslimer för fred och rättvisa och fler människor från olika religioner hade sina respektive workshops, allt i syfte att genom personliga mö-

ten lära känna varandra och inspireras i fredsarbetet. När mörkret föll gick alla ut och ställde de färgrika blomsterkorgarna med rökelse och tända ljus tillsammans med andra levande ljus på Medborgarhusets snötäckta trappsteg i avsaknad av öppet vattendrag i närheten. Evenemanget avslutades med fredssång och en ceremoni där representanter från olika religioner läste korta avsnitt om ljus ur sina respektive skrifter.

Här såg man att *loi krathong* egentligen ordnades vid felaktig tidpunkt och plats, men thailändarnas flexibilitet gjorde att de för den goda sakens skull kunde bortse från traditionella krav. Syftet vägde tyngre och man anpassade sig till andra gynnsamma omständigheter. Det är också ett exempel på asiatiska och västerländska buddhisters gemensamma samhällsengagemang genom sin egen kanal, Sveriges Buddhistiska Samarbetsråd, vilket tas upp i ett senare avsnitt.

Östbuddhismen

Till den östliga buddhismens spridningsområde räknas Kina, Sydkorea, Japan och Vietnam där främst mahayanabuddhismen förekommer.

Mahayana

Mahayana betyder ”den stora vagnen” vilket hänvisar till möjligheten för alla varelser att förverkliga sin inre frihetspotential. Centralt är bodhicitta, att genom vishet och medkänsla utveckla goda egenskaper i syfte att bli en bodhisattva som kan hjälpa sig själv och andra att uppnå denna frihet. Templen intar en betydande plats inom flertalet riktningar, men klosterväsendet är något mindre reglerat jämfört med theravada. Det finns däremot olika slags ordinationer för lekmän och -kvin- nor, till exempel bodhisattvaordinationen. Flera framstående mahayanabuddhistiska mästare i denna kategori har spelat en viktig roll inom olika riktningar och framhåvt en folklig buddhism som kan påverka vardagslivet i positiv riktning.

Kring vår tideräkning började mahayanas utbredning i större skala genom Kina i första hand. Tripitaka blev till större delen översatt till kinesiska och tibetanska. Betydelsefulla indiska förgrundsgestalter som Nagarjuna (ca 100-200 efter vår tideräkning) och Vasubandhu (ca 400 efter vår tideräkning) författade skrifter med filosofisk fördjupning av Buddhas undervisning kring till exempel Hjärtsutran och Lotussutran.⁶⁵ Genom den indiske mästaren Bodhidharma och den kinesiska T’ien T’ai Chih-i fick dessa kring 500-talet stort inflytande inom buddhismens östliga spridningsområde och blev centrala för bland annat ch’an- eller zenbuddhismen och rena landet-

⁶⁵ Hjärtsutran: sanskrit *Prajnaparamita bidayasutra* (fullkomning av transcendent visdom), Lotussutran: sanskrit *Saddharma pundarika sutra*.

buddhismen som också spreds till Korea och Japan. Den japanska munken Nichiren instiftade 1279 en tradition grundad på Lotussutran.

Framträdande i mahayana är synen på en alltgenomträngande ursprunglig buddhasfär samt buddhor och bodhisattvor som i olika former kan hjälpa varelser till befrielse. Förutom Buddha Shakyamuni finns centrala buddhor som till exempel "Det oändliga ljusets buddha" Amithaba, medkänslans bodhisattva Avalokiteshvara och visdomens bodhisattva Manjushri.⁶⁶

Som förklarats i tidigare avsnitt anses människan kunna utveckla frid, glädje och en frigörande kraft inombords genom goda handlingar och mental övning såsom fokusering på ett meditationsobjekt, recitation av en skrift eller fras, genom insiktsmeditation, men också genom en relation till, eller identifiering med en befriad person eller uppvaknade väsen i högre sfärer.

Mahayanabuddhismen betonar särskilt människans andliga strävan som befriande faktor. Det möjliggör användandet av olika verksamma pedagogiska metoder (*upaya*) vilket innebär att alla etiskt lämpliga medel står till förfogande för fysisk, verbal och mental utveckling. I rena landet-buddhismen i Kina och Japan betyder det recitation av buddha Amituofos mantra "Namo Amitufo, ärad vare Amitufo" och citat ur Lotussutran. I ch'an och zenbuddhismen innebär utövningen identifiering med buddhaverkligheten inombords, recitation av Hjärtasutran och inom vissa skolor kontemplation på en koan. Inom Nichirenbuddhism centreras utövningen kring lotussutran med recitation av den inledande meningen i sutran "namu-myoho-renge-kyo, ärad vare lotussutran" vilket ska leda till välbefinnande, hälsa och lycka även redan nu i vardagslivet. I Vietnam finns rena landet-buddhism och zenbuddhism, ibland med inslag av vajrayana.

Upayaprincipen ska också rektifiera företeelsen att kunna röra sig i olika sociala och kulturella miljöer utan att för den skull förlora sitt buddhistiska fokus och att använda sig av

⁶⁶ Sanskrit: Amitabha, kinesiska: Amitufo, japanska: Amida, tibetanska: Öpagme.

Sanskrit: Avalokiteshvara, kinesiska: Kwan Yin, japanska: Kanzeon, koreanska: Gwan-eum, tibetanska: Chenrezig, vietnamesiska: Quan Am och fler variationer av namnet.

Sanskrit: Manjusri, kinesiska: Wenshu, japanska: Monju-Bosatsu.

olika kulturella uttryck eller folkkulturella seder och ge dem ett buddhistiskt tolkningsinnehåll som togs upp tidigare.

Man ser i likhet med buddhismen i de övriga utbredningsområdena att andra religiösa och folkkulturella inslag i större eller mindre grad förekommer. Man talar i kinesiskt influerade länder om "tre delad religion" att människor införlivar inslag av de tre dominerande religionerna konfucianism, taoism och buddhism. Där kan konfucianismen sammanfattningsvis sägas stå för hierarkiskt samhällsbygge, taoismen för välbefinnande under detta liv och buddhismen för en transcendent existentiell religion som man vänder sig till vid dödsfall och begravning. I Japan gäller detsamma för shintoism och buddhism, där man exempelvis kan se att nyårs- eller bröllopsfirande sker enligt shintoistiska seder för världslig välgång, och att buddhistiska seder följs vid krissituationer och dödsfall.

Östbuddhismen i Sverige

Vietnamesiska buddhistiska sammanslutningar

Den största mahayanariktningen i Sverige utgörs av de vietnamesiska föreningarna som sedan slutet av 1980-talet har bedrivit verksamheter i olika former. De nuvarande vietnamesiska sammanslutningarna grundades formellt kring 1996-1997. Föreningen i Angered/Eriksbo har blivit vida känd sedan de år 2007 invigde Phât Quang-templet, den första traditionella tempelbyggnaden i Sverige. Svenska media rapporterar regelbundet om buddhistiska händelser i Sverige, nedan ett reportage från Marie Pettersson i Direktpress Göteborg om nyårsfirandet 2013:

Nu frar templet i Eriksbo ormens år.

Ormens år har inletts och når sin höjdpunkt då nyårsdagen firas i templet. Det är en av de tre största högtiderna som firas av de vietnamesiska buddhisterna. Den 9 februari var det nyårsafton enligt den asiatiska månkalendern då drakens år övergick till det något mindre lyckosamma ormens år. I Eriksbo valde man dock att flytta fram firandet av nyårsdagen till helgens lördag, 16 februari, för att så många som möjligt skulle kunna delta. Firandet inleddes med en bön om ett nytt lyckligt år och följdes av en predikan. Men föreningen bjöd också på mat och nyårsgåvor och kvällen avslutades med musikunderhållning.

Phat Quang-templet

Strax nedanför bostadsområdet i Eriksbo vid mynningen till Lärjeåns dalgång ligger den ljusgula tempelbyggnaden med sitt rödbruna tegeltak som för årstiden är pudrad med snö.

– Templet invigdes 2009 och kostade 15 miljoner kronor att bygga vilket till 99 procent möjliggjordes av donationer från buddhister i hela världen framför allt från Amerika, berättar Daniel Trung Pham som är sekreterare i den Vietnamesiska kultur- och buddhistföreningen i Eriksbo.

– All verksamhet som bedrivs bygger på donationer från medlemmarna och för troende buddhister är det självklart. För oss är det viktigare att ge än att äga en miljon. Den stora salen har varma gula väggar och interiören består av rödbrunt träslag och röda textilier. Rökelsen sprider en svag sötaktig doft som tillsammans med de tända ljusen förstärker känslan av lugn och värme. Tre stora buddhastatyer är placerade längst fram med buddhismens grundare Siddhartha Gautama i mitten. Framför dem står ett stort altare med bodhisattvastatyer och här lägger besökare gåvor som frukt och blommor... Alla besökare är välkomna. Varje dag är det bönestund klockan 6.00 och 16.30 på vietnamesiska men alla som vill är välkomna att sitta med och lyssna. Två gånger per månad är det också längre ceremonier vid fullmåne. Det går också bra att bara komma förbi och besöka templet mellan klockan 8 och 18. Om dörren till templet är låst går det bra att ringa på dörrklockan till bostadshuset som är sammanbyggt med templet. Här bor tre nunnor och sex munkar som sköter både det andliga och praktiska arbetet i templet.

När jag besöker templet en mörk höstdag 2012 pågår kvällsmeditationen i den rymliga, stillsamma buddhasalen. Framför det rikt dekorerade altaret med stora statyer av Buddha Shakyamuni, Amidabuddha och Medicinbuddha

ser jag sex munkar och några nunnor som är hemma för tillfället. De sitter i meditationsställning på golvet, växelvis i tystnad och vördnadsfullt reciterande på vietnamesiska. Med jämna mellanrum hörs rytmiska slag på två vackert snidade träinstrument. Efter meditationen serveras en vegetarisk kvällssoppa med hemlagade böngrodor och sojaost (tofu) i en rymlig sal på nedre våningen. Förutom långborden för servering av mat, finns



Högtidssamling på det vietnamesiska templet Phatquang i Göteborg

Bild: Daniel Trung Pham

här också ett podium för musikuppträdande vid de tillfällen man anordnar olika ungdomsaktiviteter.

Huvudmunken träffar jag först vid ett annat tillfälle i Stockholm där föreningen har startat en filial i en lägenhet i Bandhagen. Den gången firas nyåret i en hyrd lokal i Rågsveds Folkets hus med deltagande av vietnamesiska munkar från hela Europa och nunnan som förestår stockholmsgruppen. Bland de ca 120 deltagarna möter jag en kvinna som också är medlem i ett tibetanskt buddhistiskt samfund. Hon hjälper till med olika saker under dagen och beskriver vilken betydelse det har för henne: "Att delta och bidra med något positivt till tillställningen, antingen med tjänster eller gåvor, är något som ger mig stor glädje." Förutom betydelsen av generösa handlingar, ser vi här att vissa vietnameser också känner anknytning till den tibetanska vajrayanabuddhismen. Några av templets munkar åker vid tillfällen på studieresor till Dharamsala i norra Indien, centrum för den tibetanska buddhismen. I templet i Angered bor även två tibetanska munkar från Nepal och tibetanska böneflaggor pryder gården utanför templet.

På frågan till chefsmunken om verksamheten berättar han att förutom regelbunden predikan, daglig meditation, internationella retreatar och buddhistiska högtidsdagar, sker mycket socialt och kulturellt arbete på templet som riktar sig till ca 500 närmare anknutna och omkring 1000 andra regelbundna deltagare. Musik, dans och läxhjälp är viktiga redskap i stödet till de vietnamesiska ungdomarna för tryggheten i den dubbla kulturella kontexten de befinner sig i. Munken oroar sig för deras framtid i en alltmer stressad och sekulariserad värld, vilket han också tar upp med föräldrarna som kom till Sverige som kvotflyktingar. De fick arbete på kinesiska restauranger och är fortfarande tvungna att arbeta intensivt, även på helger och kvällar. Därigenom har de för lite tid tillsammans med barnen, anser munken. Han är även bekymrad över de arbetslösa bland medlemmarna och försöker inspirera dem att söka arbete. Därutöver bedrivs välgörenhet i Vietnam med stöd för de gamla och utbildning för barnen.

Högtidsfiranden har också en viktig social och kulturell funktion och då samlas flest deltagare. Templet anger att asiatiskt (vietnamesiskt) nyår firas kring början på februari med reningsmeditation och recitation sent på nattsafon, därefter

följer en predikan och lejongdans för att välkomna det nya året och till slut utdelning av nyårgåvor. Man firar också Vesak (Buddhadag) med en ceremoni för att hedra Buddha och recitation ledd av munkarna, därefter en vegetarisk lunch och predikan.

Ullambana är en högtid som inleds med ceremoni för att hedra Ksitigarbha bodhisattva med recitation, vegetarisk lunch och därefter en lång predikan som avslutas med offerceremoni för de bortgångna. Avalokitesvaradagen firas två gånger om året för att hedra Avalokitesvara bodhisattva, med bönestund och predikan (som templet kallar det). Detsamma gäller på Amitabhadagen för att hedra Amitabha Buddha.

Verksamheten i Angered är snarlik den i de andra vietnamesiska föreningarna i Bjuv, Gnosjö och i Malmö, där föreningen maj 2013 har flyttat in i ett nästan färdigbyggt tempel i stadskvarteret Oxie. En notering jag gjorde vid besök hos de vietnamesiska grupperna är att antalet nunnor på vissa platser är fler än munkarna.

I Malmö finns sedan slutet av 1980-talet ett buddhistiskt gravkvarter på Fosie kyrkogård som anordnades med tanke på de vietnamesiska invånarnas behov.

En modern riktning av vietnamesisk buddhism är Order of Interbeing som grundades på 1960-talet av förutnämnde Thich Nhat Hahn, förgrundsgestalten i den så kallade engagerade buddhistiska rörelsen. Från hans huvudsäte Plum Village i Frankrike och genom ett imponerande antal utgivna böcker når han ut till många västerlänningar. I Sverige finns det tre mindre västerländska studiegrupper anknutna till denna riktning. En av grupperna anger: ”Vi tillhör en buddhistisk tradition, men man behöver inte kalla sig buddhist för att öva meditation och mindfulness med oss”.

En kinesisk buddhistisk förening

Buddhas Light International Association (BLIA) grundades 1998 och har sina lokaler i en ombyggd industrilokal i Rosersberg, nära Stockholm. Det är en stödorganisation av lekmän till International Buddhist Progress Society (IBPS), en klosterorganisation från huvudtemplet Fo Guang Shan i Taiwan. Inriktningen är rena landet-buddhism och ch’anbuddhism. Organisationen är väletablerad sedan 1967 på initiativ av Master Shing Yun, med mer än ett tusen munkar och nunnor enbart i

huvudtemplet. Han förespråkar en folklig buddhism, jämställdhet mellan mahayanaskolorna och sammanför modernitet med traditionell lära. De internationella filialerna leds av nunnor, eftersom flertalet medlemmar är kvinnor med kinesisk kulturell bakgrund, i Sverige omkring 300 stycken. Aktiviteterna består av informationsverksamhet, regelbundna ceremonier varje helg och vid högtider, socialt arbete, begravningsceremonier, sommarläger för barn och unga, interreligiösa sammankomster och kulturella aktiviteter. När jag besöker templet firas en av de största högtiderna, Buddhas födelsedag. Förutom ansvariga från BLIA och IBPS hålls tal och recitation av representanter från olika buddhistiska grupper. Huvudceremonin består av att ”bada babybuddhan”, en symbolisk ritual med önskan att rena ens kroppsliga, verbala och mentala negativa handlingar. Var och en kommer fram och håller tre gånger vatten över en stående babybuddha-staty medan församlingen sjunger avsnitt ur Hjärtasutran. Därefter tar ett varierat kulturellt program vid på torget framför huset och matförsäljning som ekonomiskt stöd till templet. De ca 200 besökarna kom bland annat i hyrd buss från Eskilstuna. En annan stor högtid är det kinesiska nyåret kring början av februari. I Lund finns en informell studiegrupp med anknytning till BLIA.

Japanska buddhistiska sammanslutningar

Zenbuddhistiska samfundet har sitt säte på Zengården, ett retreatcenter i Fellingsbro. Det bildades 1982 i samband med den västerländska zenbuddhisten Philip Kapleau-roshis första besök i Sverige. Kapleau hade av japanska lärare med rötter i de två huvudriktningarna Soto- och Rinzaizen fått tillåtelse att undervisa i zenbuddhism och utformade en ny riktning av zenbuddhism, anpassad till västerländskt levnadssätt. Samfundet är knuten till ”The Cloud- Water Sangha” instiftad av Kapleau-roshis efterträdare Bodhin Kjolhede-roshi.

Samfundet har omkring 400 medlemmar och är en ideell förening med filialer i flera svenska storstäder och i några europeiska länder. Ledningen består av ett svenskt par som är ordinerade zenpräster samt av medlemmar med andra ordinationer såsom bodhisattvaordinationen.

Det mest centrala i zenbuddhismen är *zazen*, det vill säga sittande meditation, men zen är också ett sätt att vara, en livshållning som kan genomsyra zenutövarens hela liv. Inten-

siva retreats hålls regelbundet. Andra delar av utövandet är att kontempera över en koan och att ha regelbundna samtal med en zenlärare. Recitation sker ofta på svenska bland annat ur Hjärtsutran, med tempelinstrument som anger takten. En av ledarna Dharman Ödman informerar om betydelsen av verksamheten: ”Att kunna utöva buddhismen tillsammans med andra i egna lokaler betyder mycket för oss. Vi tar också emot många studiebesök från



Bild: Metta Zorkrot

Vesakfirande på Zengården

gymnasieskolor, vilket är mycket uppskattat av alla. Vi lär också ut meditation till många människor varje år”. Högtider som firas med särskilda ceremonier och recitation är Buddhas upplysning den 8 december och Vesak kring fullmånen i maj, vilket i nordbuddhismen sker till minne av Buddhas födelse. Den firas med en stor familjehelg på Zengården som avslutas dagen därpå med ceremonin *Jukai*, då man tar de sexton bodhisattvaföreskrifterna. Zenbuddhistiska samfundet är en av de få västerländska grupperna som har lyckats väl med att inkludera barnen i aktiviteterna. Under några år har de anordnat ett buddhistiskt ”konfirmationsläger” och nedan skildrar Metta Zorkrot (2008:29) vesakfirandet och dess betydelse för barnen:

Vesak på Zengården är en familjehelg. Zenbuddhistiska samfundets medlemmar, även de som bor långt ifrån Zengården, kommer med sina barn och vänner. Många av dem träffas bara en gång om året, just under Vesak. Dagen börjar med gemensamt arbete. Alla nödvändiga förberedelser för både ceremonin och festligheten måste göras. Babybuddhans altare ställs i ordning. Alla andra altare på Zengården dekorerar med extra fint tyg och blommor. Vi lagar mat och dukar för festen. Alla, inklusive barnen, deltar i arbete.

Barnen startar också själva ceremonin som börjar på tolvslaget i zendon (meditationssalen). Barnen kommer in i zendon med offergåvor och placerar dem på altaret. Historien om Buddhas födelse är också i första hand riktad till barnen, som samlas kring berättaren.

Vesakceremonin följs av festen. Efteråt brukar det vara spel och lek i det fria. På kvällen sitter vi tillsammans vid brasan. Hela dagen bär känslan av glädjefylld samhörighet. En fyraårig pojke uttryckte just denna känsla när han sa: "Pappa, jag vill jämt bo i Vesak".

Svenska Soto Zen föreningen (SSZF) bildades 1984 och har en starkare anknytning till japanska traditioner. Föreningen har omkring 70 medlemmar i flera mindre grupper i storstäderna. SSZF vill förmedla och utveckla zenmästare Taisen Deshimarus (1915-1982) arbete och undervisning, i samarbete med Association Zen Internationale, som han grundade i Paris. Numera är SSZF även anknuten till Sotoshu-rörelsen i Japan och Europa. Utövningen har sin tyngdpunkt i en aktiv lekmanpraktik förankrad i vardagen, men har också med åren utvecklats till att omfatta klosterliv vid ett antal tempel runt om i Europa.

Munkarna och nunnorna i Japan och de som leder SSZF har annan status än i övriga buddhismen och kan leva i parrelation, därför kallas de ibland för präster som i det ovan omnämnda fallet hos Zenbuddhistiska samfundet. SSZF:s talesman anger att det är oerhört avgörande och stärkande att utöva buddhismen tillsammans med andra. De berättar också om seminarier tillsammans med en dominikanmunk, och om anslutna kristna som leder zenmeditation i kyrkan. Viktigaste högtiden är Buddhas upplysning i december då det hålls en veckas retreat, *Robatsu Sesshin*.

Svenska Soka Gakkai International (SSGI) är en lekmanorganisation som bildades 1981 och är en ideell förening för praktiserandet av Nichirenbuddhismen. Sutran som utgör grunddoktrinen i Nichirenbuddhismen är Lotussutran. Syftet med verksamheten är utövandet av, förståelse för, samt spridning av Nichiren Daishonins buddhism såsom den praktiseras av Soka Gakkai International (SGI) samt att verka för fred, kultur och utbildning i vid mening. Organisationen leds av regionala distriktsledare för de omkring 600 medlemmarna med blandad etnisk bakgrund, "som i samhället i övrigt" enligt föreningen. Träffarna är ofta i mindre grupper hemma hos varandra, huvudsakligen kring storstäderna. Organisationen har sitt huvudcentrum i Saltsjöbaden. Det kallas Kulturcentrum, vilket ger intryck av att SSGI vill lyfta upp buddhismens kulturella funktion.

Aktiviteterna består av informationsmöten, meditation i form av recitation av mantra och utdrag ur Lotussutran. Därutöver hålls möten för studier och diskussion. SSGI samarbetar med flera ideella samhällsorganisationer. Föreningen anger att ”medlemmarna upplever att utövningen bejakar vardagslivets verklighet som naturligt uppmuntrar till ett aktivt engagemang med andra och med samhället i övrigt. De blir lyckligare, får mer livskraft och får ett ökat inflytande över sina liv.” När jag besöker SSGI:s kulturcentrum vid det svenska nyårsfirandet består programmet av recitation och framföranden av medlemmar som vittnar om utövandets positiva verkan vid svåra händelser de varit med om. Samlingen hålls framför ett enkelt altare med som enda föremål för respektbetygelse en gohizon, en representation för läran med mantra från Lotussutran, som också medlemmarna har i sina hem. Man använder inga andra buddhistiska avbildningar.

De sex högtiderna hos Svenska Soka Gakkai International kretsar kring rörelsens historiska dagar, exempelvis firas i juli ”Mentor- och lärjungedagen” till minne av att Soka Gakkais andre president Toda släpptes ur Toyotamafängelset i Tokyo 1945. Förste presidenten Makiguchi och dess blivande andre president Toda, fängslades av japanska myndigheter som samvetsfångar för att ha gått emot de japanska militärmyndigheternas politik. Makiguchi dog av undernäring i fängelset och Todas beslutsamhet att något sådant aldrig skulle få hända igen är grunden för det världsomspännande buddhistiska fredsarbete som utförs inom SGI idag.

En västerländsk buddhistisk organisation som grundades 1985 är Buddhistiska Gemenskapen Triratna. Den är anknuten till Triratna Buddhist Community, en internationell buddhistisk rörelse som grundar sig på traditionell buddhism och hämtar inspiration från buddhismen som helhet. Triratna grundades 1967 av engelsmannen Ugyen Sangharakshita som 1950 vid 25-års ålder blev munk i Indien och levde i Asien i 20 år. Triratna hette tidigare Västerländska Buddhistordens Vänner och bytte namn under våren 2010 för att tydligare spegla dess internationella karaktär. På sin hemsida anger gruppen: ”Triratna har sin grund i en levande tradition av utövande och insikt, trogen den fundamentala andan i Buddhas lära, men

söker samtidigt nya och relevanta uttryckssätt, anpassade till dagens människor och samhälle.” Av den anledningen väljer jag att placera Triratna bland Mahayanagrupperna.

Gruppen anger kring 150 medlemmar och andra regelbundna deltagare. Tio ordensmedlemmar ur Triratna leder verksamheten som sker i en hyreslokal i Stockholm och på ett retreatcenter i en ombyggd skola i Västerbännbeck utanför Sala. Förutom liknande verksamhet som andra buddhistiska grupper har Triratna en engagerad profil med grupper som ”Grön buddhist” och ”Ung buddhist”.

Överlag upplever grupperna inom östbuddhismen sin verksamhet positiv. Hos vietnameser i Angered har läxhjälp och ungdomsaktiviteter resulterat i språkliga förbättringar hos barn och ungdomar.

En annan vietnamesisk ledare upplever vikten av besöksverksamhet och hjälp till de fattiga. Han anger behovet av fler munkar och nunnor som kan stanna längre tid, vilket dock försvåras av visumproblem. Ett svar från den taiwanesiska gruppen visar på betydelsen av att kunna förmedla den kinesiska kulturen. Västerländska Triratna med sin blandning av theravada och mahayana uppskattar känslan av att skapa en modern buddhistisk kultur. Västerländska ch’anbuddhister anger betydelsen av att deltagarna får uppleva ett andrum från vardagens krav. Liksom flera andra anger de det positiva i ”att kunna förkovra sig i Dharma, att dela erfarenheter och uppleva gemenskap”. Det negativa består hos flera grupper i brist på ekonomiska resurser och att ledare och deltagare på grund av familjeliv och arbete har begränsat med tid för att kunna tillmötesgå intresset.

Nordbuddhismen

Den nordliga buddhismen återfinns framför allt i Tibet, Mongoliet, Bhutan och Nepal. Där förekommer mahayana men också vajrayana som har sin grund i de *tantriska* skrifterna. Ordet *tantra* betyder kontinuitet eller väv, tantra väver samman och uttrycker den upplysta verklighetens alla aspekter. Dessa texter sammanställdes från 200 till 1200 efter vår tideräkning. I föregående avsnitt togs mahayanabuddhismen upp, nu går vi närmare in på vajrayana.

Vajrayana

Vajra syftar på något som är oförstörbart och *yana* kan bland annat betyda väg. *Vajrayana* översätts därför ibland som ”diamantvägen”. Med den termen menas att buddhanaturen är oförstörbar som en diamant, den är redan närvarande inom alla varelser och i den betingade världen. Alla upplevelser och företeelser, även starka negativa emotioner kan med lämpliga metoder vändas till det goda och bidra till att man blir en insiktsfull och medkännande människa. En annan term som ibland används för vajrayana är ”esoterisk buddhism”. Detta har resulterat i att denna form av buddhismen ibland beskrivits som ”hemlig” eller ”mystisk”, vilket för en icke-insatt kan låta suspekt.⁶⁷ Det finns esoteriska inslag i vajrayana, men med det menas framför allt att de andliga erfarenheterna inte är synliga utåt, de upplevs inombords, det transcendenta kan inte kläs i ord. Undervisningar och utövningar av dessa slag är för människor som har en stark etisk och meditativ grund.

Vajrayana är en utveckling av mahayanabuddhismen och anses delvis härstamma från Buddha och från Vajradhara, den

⁶⁷ Nationalencyklopedin: Esoterisk, ”hörande till det inre”, term som används om en lära eller en skrift som vänder sig till en mindre krets av invigda eller lärjungar inom t.ex. en filosofisk skola eller ett ordenssällskap.

form som Buddha sägs ha framträtt i efter sin död. (Harvey 2013:180). Vajrayana bygger på det centrala från den äldre buddhismen och mahayana. Vajrayana fick en större utbredning i norra Indien när den institutionella buddhismen hade försvunnit från landet och andra religioner tagit över. Enligt Harvey (2013:201-202) med flera förekommer tantraliknande former av theravadabuddhismen (*Yogavacara*) i Syd- och Sydöstasien.

Grunden i vajrayana är de centrala delarna som nämns i föregående avsnitt. Därutöver tillkommer *sadhana*-meditationer med visualisering av buddhor och bodhisattvor, mantra och ritualer. Genom att identifiera sig med de goda egenskaperna dessa står för, tränas och integreras det upplysta förhållnings-sättet naturligt i meditationen och vardagslivet. Centrala är till exempel Amitabha, det gränslösa ljusets buddha; Avalokiteshvara, medkänslans bodhisattva; Tara, den kvinnliga beskyddande bodhisattvan och Manjushri, visdomens bodhisattva. Samtidigt ingår meditationsmoment som påminner om zenmeditation.

Den tantriska yogan kommer in i bilden först efter lång meditationserfarenhet. Yogan består av meditation i olika former kombinerad med fysisk träning och balansering av kroppsenergierna.

Men likaväl kan en buddhist enbart utöva en enklare form av meditation. Ytterst handlar allt om att vakna upp och förstå det egna sinnets verkliga natur, den insiktsfulla medkänslan.

Vajrayana är dock den tradition som är mest missförstådd vilket kan ha sin orsak i de första västerländska äventyrarnas skildringar av det mytomspunna Tibet, ”landet på världens tak”. Sådana mystifikationer i kontrast till den nuvarande Dalai Lamas enkla medmänniskliga framtoning och popularitet fordrar en närmare presentation av den tibetanska buddhismen, för att reda ut en del felaktigheter.

Tibetansk buddhism

Eftersom vajrayana förknippas mest med Tibet kallas den också för tibetansk buddhism. Den tibetanska buddhismen är mångfasetterad, både vad gäller skrifter och utövandemetoder. Huvudskriften Kangyur innehåller 108 volymer sutra och tantraläror som översatts från originalversionen på sanskrit innehållande bland annat Tripitaka. Dessutom sammanställdes

Tengyur, som består av 225 volymer med kommentarer. Studiet av dessa texter är viktigt på de tibetanska klostren och därigenom har den filosofiska och intellektuella buddhismen bevarats i den tibetanska buddhismen, såsom den såg ut i de stora klosteruniversiteten i norra Indien innan de förstördes på 1200-talet. Exempel på detta ses i etableringen av buddhismen i Tibet under det



Bild: Trudy Fredriksson

Staty av Padmasambhava ("Den lotusfödda") på Lerab Ling, Frankrike

sena 700-talet då Shantarakshita, abboten från klosteruniversitetet Nalanda i Indien inbjöds till landet. Meditationsmästaren Padmasambhava som anses ha haft den största betydelsen för etableringen av buddhismen i Tibet i slutet av 700-talet. En annan central person som inbjöds 200 år senare var den lärde Atisha.

Det faktum att element av tibetanska förbuddhistiska religioner ingår i den tibetanska buddhismen har bidragit till felaktiga uppfattningar, både hos buddhister från andra riktningar och hos västerlänningar. Det finns de som menat att den tibetanska buddhismen inte är lika autentisk som en del andra former av buddhism. Det är dock viktigt att påpeka att lokala element införlivats med buddhismen överallt dit buddhismen spridits, i öst såväl som i väst. Det är bland annat genom detta som buddhismen så framgångsrikt kunnat spridas i världen och bli förstådd av människor med olika kulturell och religiös bakgrund. Detta strider inte alls mot buddhismens natur utan är snarare en viktig del av den.

Under årtusendet framöver utvecklades fyra nära besläktade huvudriktningar med framstående andliga ledare såsom Dalai Lama och Gyalwa Karmapa. Dalai Lama har från 1600-talets mitt även haft politisk ledning över Tibet tills han avsåde sig sina politiska uppdrag år 2011. Sedan den kinesiska ockupationen av Tibet 1950 och den därefter hårdnande situationen flydde kring 1959 fler än 100 000 tibetaner från sitt land, bland

dem många andliga ledare. Det medförde att den tibetanska buddhismen blev mer tillgänglig för andra kulturer.

Att de olika riktningarna kompletterar varandra ser man genom förgrundsgestalterna ovan. Både Dalai Lama och Karmapa anses enligt tibetansk tradition representera Avalokiteshvara, medkänslans bodhisattva. Dalai Lama hör till Gelug-traditionen med tonvikt på etik, klosterdisciplin och skriftstudier.⁶⁸ Hans framstående betydelse på den globala arenan har först och främst legat på ett samhälleligt plan, särskilt genom framhävandet av icke-våldsfilosofin som har gått parallellt med hans fredskamp för Tibet och behållandet av dess kulturarv.

Karmapa som överhuvud för den mer meditativt inriktade Kagyutraditionen⁶⁹ tog på 1970-talet som första ledande lama initiativet till etablerandet av meditationscentra världen över, de uppgår numera till cirka 1500 för enbart den traditionen. Det är värt att notera att dessa framstående lamor har kommit till väst på inbjudan av västerländska buddhister och olika slags samhälleliga organisationer. Lamorna har en stark ställning som andliga ledare inom den tibetanska buddhismen. Vissa västerländska rapportörer använder på grund av detta felaktigt termen "lamaismen" när det talas om vajrayana eller tibetansk buddhism. Laman är betydelsefull för att han eller hon inspirerar människor att genom utövningen väcka sin inre styrka, men det är fortfarande fråga om buddhism.

⁶⁸ Gelug betyder: utföra gynnsamma handlingar.

⁶⁹ Kagyu betyder: den muntligt överförda traditionen.

Nordbuddhismen i Sverige

Tibetanska buddhistiska sammanslutningar

Dalai Lama besökte Sverige för första gången 1973 på inbjudan av Individuell Människohjälp (IM), som hade hjälpverksamhet för tibetanska flyktingar både i Indien och i Sverige. Den framstående tibetanske laman Kalu Rinpoche besökte Sverige 1974, på uppdrag av Kagyutraditionens överhuvud Gyalwa Karmapa, efter inbjudan av svenskar som intresserade sig för buddhismen. Samma år besökte Karmapa själv Sverige och i samband med dessa besök etablerades Föreningen för tibetansk buddhism – Karma Shedrup Dargye Ling (KSDL) i Hägersten, Stockholm, 1974. En annan av de tibetanska riktningarna, Sakyatraditionen, började sin aktivitet i Sverige 1978. Andra formella och informella tibetanska buddhistiska grupper startade först mycket senare, närmare 2000-talet, alla initierade av svenskar. De större grupperna i Göteborg, Föreningen för tibetansk buddhism, och Karma Yönten Ling i Malmö som finns med i förteckningen i sista avsnittet har en ekumenisk inriktning (Rimé), vilket innebär att de anknuter till flera riktningar inom tibetansk buddhism. De har en snarlik verksamhet som den som beskrivs nedan, fast i mindre skala.

För att vidare öppna upp för utomstående och avmystifiera den tibetanska buddhismen skildras nedan dess praktiska verklighet i ett svenskt sammanhang. Det ger en djupare inblick i bakgrund, organisation och verksamhet hos en västerländsk buddhistisk gemenskap, Samfundet för tibetansk buddhism – Karme Tenpe Gyaltsen – med sin unika bakgrund av närmare fyrtio år i Sverige.

Ledningen för den ovan nämnde buddhistiska föreningen KSDL insåg snart behovet av att även verka som ett riktäckande trossamfund i likhet med kyrkliga organisationer i Sverige. Av den anledningen bildades 1976, efter samråd med Gyalwa Karmapa, den buddhistiska gemenskapen Karme Tenpe Gyaltsen – Samfundet för tibetansk buddhism (KTG)

som rikssamfund för Karma kagyü-traditionen i Sverige. Syftet med verksamheten var att intresserade kunde ta del av buddhistisk lära och livsinställning och, om så önskades, få ledning i buddhistisk utövning. Därtill lades önskan att främja kunskap om buddhismen och religiösa frågor i allmänhet samt att verka för fred och mellanmänsklig förståelse.

Samma år som föreningen KSDL bildades 1974, anlände den tibetanska laman Lodrö som inbjudits för att medlemmarna ville försäkra sig om att lära sig autentisk buddhism i en tid då new age-rörelser började blomstra. Laman blev omplacerad något år senare och efterträddes 1976 av Lama Ngawang som blev en förgrundsgestalt för den tibetanska buddhismen i Sverige. Verksamheten hade 1975 flyttats från en lägenhet i Stockholms innerstad till en villa i Mälarhöjden i södra Stockholm, något som möjliggjordes genom en generös donation från en svensk buddhist.

En grupp aktiva medlemmar, män och kvinnor med olika kulturell bakgrund, önskade efter ett antal år göra en traditionell treårig utbildning i retreatform som Lama Ngawang föreslagit. Efter att ha inhämtat tillstånd av Karmapa köpte föreningen 1980 en gård, Solbo i Fellingsbro, Västmanland som fick det tibetanska namnet Karma Dechen Ösel Ling vilket betyder "Den strålände glädjens trädgård". Efter att medlemmarna iordningställt boningshuset för ändamålet, invigde Kalu Rinpoche retreaten samma år. Från de totalt tre treåriga retreatperioder som hållits, är flera av deltagarna numera aktiva som buddhistiska lärare i Sverige och utomlands, till exempel på fyra buddhistiska centra i Ungern. Numera hålls treårsretreaterna i Frankrike för buddhister från hela Europa.

Resten av gården byggdes om för ordinarie tempelverksamhet och övernattningsstugor uppfördes genom ideella praktiska och ekonomiska insatser av medlemmar och andra intresserade. Kursgården används nu för kortare retreat, kurser och rekreation för medlemmarna och deras familjer.

I mitten av 1980-talet tog Lama Ngawang initiativ till att uppföra en stupa på gården. Stupor förekommer i olika utformningar i många asiatiska länder. En stupa symboliserar Buddhas uppvaknade sinne och ska påminna besökarna om frid, medkänsla och förståelse, grunden i buddhismens icke-väldsfilosofi. Därför kallas stupan i Fellingsbro också för "Fredsmonument". Stupan var den första i Sverige och kan ses som ett tecken på

att buddhismen har etablerats i Sverige. Dalai Lama invigde stupan under en interreligiös fredsceremoni 1988.



Bild: Trudy Fredriksson

Lamor, munkar, lekmän och -kvinor från olika buddhistiska riktningar deltog i 30-årsjubileet för kursgården Solbo utanför Fellingsbro 2010

Varje del av stupan har en symbolisk betydelse och innehåller relikier och religiösa föremål. Ett stort bönehjul inuti stupan snurrar ständigt och efter varje varv klingar en klocka för att påminna om möjligheten att hjälpa alla varelser till frid och lycka. Stupan besöks året om av både asiatiska och västerländska buddhister, av turister, olika grupper från föreningar, institutioner och skolor som bokat visningar. De har möjlighet till en fikastund i informationscaféet bredvid stupan. Nedan ett utdrag ur Nerikes Allehanda (Ulrika Stoetzer 2010) med reportage från Öppet Hus vid kursgårdens 30-årsjubileum med röster från besökare:

Solbo firade 30 år

I 30 år har Solbo varit en buddhistisk kurs- och retreatgård. Jubileet firades med öppet hus och det var många nyfikna besökare.

Förutom att det var visning av gården bjöds det också musik av Thomas Lundkvist och Fellingsbros spelmannslag samt tal av Lama Tsultim Rinpoche och Lama Chöpel.

Gårdsplanen utanför stupan var ganska välfylld av besökare på lördagseftermiddagen och några som var där var Olle Fagrell från Munkaboda och Catharina Ahlén från Örebro.

De har aldrig besökt Solbo tidigare. Jag har vetat om i många år att stupan finns här och jag har alltid varit nyfiken,

säger Olle. Han och Catharina tyckte att det skulle bli jätteintressant att få veta mer om hur buddhisterna tänker och jobbar och varför de hamnade utanför Fellingsbro. Att buddhisterna är så väl accepterade i trakten tycker de är bra. Det bevisar att det går att jobba över gränserna, säger Olle. Några som har levt nära buddhisterna hela tiden är Margaretha Hedén och Torsten Ericsson som bor alldeles bredvid Solbo. När de kom hit för 30 år sedan var vi lite tveksamma. De verkade lite udda, säger Margaretha som har tänkt om sedan dess. De är verkligen vänliga och öppna. Hon och Torsten tycker att de istället har nytta av stupan. När vänner kommer och hälsar på går vi hit och tittar och tar oss en kopp kaffe, berättar Torsten. Och det är precis så som buddhisterna vill att det ska vara. Man har ofta visningar och studiebesök för olika grupper. Alla är välkomna hit, säger Trudy Fredriksson.

Stupan är en del av det världsomfattande buddhistiska kulturarvet och ett nytt inslag i vårt svenska kulturarv. År 2012 genomfördes en grundlig renovering av stupan med bidrag bland annat från Länsstyrelsen i Örebro län (ur



Fellingsbros spelmans- och folkdanslag vid stupan

Bild: www.kg.se

medel för interkulturella mötesplatser.) På området finns även ett mindre altartempel tillägnat den buddhistiske mästaren Padmasambhava. Detta byggdes 2005 av två ryska buddhistiska invandrare. Bakgrunden var att de velat uppföra templet vid ett grönområde i utkanten av en småstad norr om Stockholm. De fick inte byggnadstillstånd av kommunen och bad att få placera templet på Solbo istället.

Verksamheten i Stockholm utvecklade sig parallellt och framstående lamor inbjöds från Indien och Nepal, bland annat Dalai Lama vid två tillfällen under 1980-talet i samarbete med andra tibetanska buddhistiska och kulturella grupper. Det sammanlagda antalet besökare under året är cirka 3000-4000

personer, varav flera är mer eller mindre regelbundet återkommande, och kring 200 registrerade. Antalet tibetaner i Sverige uppskattas 2012 till ett sjuttioal, de är buddhister men är mest knutna till tibetanska kulturföreningar som är aktiva i frågor kring Tibet. En av dem är Svensk-tibetanska skol- och kulturföreningen som byggt 108 skolor i Tibet, en idé som Lama Ngawang hade diskuterat med Sönam Jamyangling, hans assistent och tolk under dryga decenniet, och som denne sedan med stor framgång har förverkligat.

För att kunna återge ett exempel på den vardagliga verksamheten begav jag mig till stockholmscentret Karma Shedrup Dargye Ling där Lama Tsultim Rinpoche ska leda en stillhetsmeditation. Laman efterträdde Lama Ngawang som gick bort 2011 i Stockholm vid 83 års ålder. När vi har satt oss i det vackert dekorerade tempelrummet med den lugnande stämningen påbörjar laman på tibetanska leda meditationen med hjälp av en svensk kvinna som översätter. Samlingen börjar med en så kallad tillfyktsrecitation på tibetanska, lik dem som nämns i föregående avsnitt i denna rapport, som laman sedan förklarar. Laman anger att ”det är viktigt med stillhetsmeditation⁷⁰ för att lugna sinnet, och när man behärskar det utöva insiktsmeditation”.⁷¹ Han tillägger att dessa också ingår i andra meditationsmetoder med visualisering, mantrarecitation med mera. Laman framhäver vikten av att ens motivation inkluderar alla levande varelsers välgång, ”att meditationen inte bara ska gynna en själv, för då ger den inte någon större effekt”. Efter några meditationsspass under tystnad avslutas samlingen med en recitation som uttrycker ”bodhicitta”, önskan att gynna alla varelser.

Före meditationen samtalade jag med en äldre person som är medlem sedan länge. Han är flykting från ett östeuropeiskt land och har sin bakgrund i en annan världsreligion, vars verksamhet han deltar i två gånger om året vid högtider. ”Men jag förstår mig inte så mycket på religion, därför känner jag mig mer hemma här på centret”, säger han. Därefter börjar han direkt tala om det som tydligen upptar hans tankar nu när han är i pensionsåldern. Han funderar på hur samfundet kan ordna med begravning när det blir aktuellt, väl medveten om att det

⁷⁰ Sanskrit: *shamatha*, tibetanska: *shiné*.

⁷¹ Sanskrit: *vipashyana*, tibetanska: *lhagtong*.

i Stockholm finns ett buddhistiskt begravningskvarter som samfundet varit med om att ordna. På min fråga om han har tagit upp det med sina anhöriga svarar han att de vet att han vill ha en buddhistisk begravning. Jag rekommenderar honom att också skriva ned sin önskan, exempelvis i en så kallad vitbok och även informera samfundet om det.

I sammanhanget kan nämnas att samfundet i samarbete med Sveriges Buddhistiska Samarbetsråd från år 2013 har fått ansvaret för en 25 procents koordinatörstjänst för buddhistisk andlig vård på sjukhus.

En annan besökare är flykting från Iran, gift med en asiatisk kvinna som har inspirerat honom att fördjupa sig i buddhismen. Frun brukar besöka en taiwanesisk sammanslutning, ”men jag känner mig mer hemma med den tibetanska buddhismen, därför är jag här och vill lära mig mer om den”. En tredje person är svensk liksom sju av de cirka tio närvarande. Han är ung och berättar att det är första gången han är där, men att han en gång tidigare varit i Fellingsbro. Han säger att han inte riktigt vet varför han kommit dit. Efter en stund svarar han eftertänksamt: ”kanske för att jag vill bli lycklig?”

Förutom stillhetsmeditation, sadhana, kurser med besökande lamor och studier av buddhistiska böcker med mera, firas högtider som det tibetanska buddhistiska nyåret, vilket innehåller nyårsceremonier och sadhanameditation som avslutas med knytkalas. Andra viktiga högtider är huvudsakligen minnesdagar kring Buddhas födelse, upplysning och bortgång som 2013 firas på Etnografiska museet, samt hans första undervisning i Sarnath, Indien. De firas också med retreatar med meditation på medkänslans bodhisattva.

Samfundet och dess filialer i Stockholm och Fellingsbro har utöver en omfattande informativ, utbildande och utövande funktion, ett tydligt samhällsengagemang i form av aktiviteter kring stupan, samt samarbete med andra religioner och myndigheter, något som visas i följande avsnitt om Sveriges Buddhistiska Samarbetsråd där samfundet har haft ledande positioner under dess utveckling.

De tibetanska buddhistiska grupperna vittnar i likhet med andra buddhister om det ökade intresset för buddhism och meditation, de anger också det positiva i möjligheten för de aktiva att få stöd och fördjupa sina kunskaper och erfarenheter. En kvinna säger: ”Jag har blivit lugnare, gladare, mer jämnmo-

dig, modigare, snällare och framförallt mer harmonisk". Flera nämner förmånen att ha stöd från internationella organisationer, och kunna inbjuda kvalificerade lärare till Sverige istället för att behöva åka utomlands. Det har bidragit till att flera västerländska medlemmar har fått befogenhet att undervisa och blivit resurser i olika samhällskontexter. Det positiva i arbetet utåt kommer också fram i följande svar: "Att kunna dela med oss till väldigt många som är intresserade av buddhism och livsåskådningsfrågor, många skolklasser kommer hit som komplement till undervisningen om buddhismen i skolan". En manlig buddhist anger sin positiva erfarenhet av verksamheten på följande sätt: "Fantastiskt att se att det finns ett intresse av att utvecklas för andra varelsers bästa".

De negativa synpunkterna berör bland annat ekonomin och önskan att underlätta "för mindre föreningar som inte har råd att skaffa sig den "licens" som krävs för att kunna tillåta avdragsgilla donationer". I likhet med andra grupper upplever man sig otillräcklig för att kunna tillgodose alla behov, med tanke på de ökade våldsyttningarna och den ökade psykiska ohälsan i Sverige, vilket följande svar från en kvinna som själv arbetar inom psykvården syftar på: "Psykiskt sjuka dras till verksamheten och måste ofta hänvisas tillbaka till psykvården, vilken de anser att de inte fått hjälp av". I samma anda anges behovet av "att lyfta upp etik och medmänsklighet mer i skolan, media och hela samhället".

Sveriges Buddhistiska Samarbetsråd

Genom den svenska buddhistiska nunnan Syster Amita Nisattas vida kontaktnät i Asien och i Sverige utvecklades i slutet av 1970-talet ett buddhistiskt nätverk bestående av henne och några svenska anhängare, några lankesiska och några thailändska buddhistiska invandrare som ännu inte hade bildat sina egna föreningar, samt Lama Ngawang och några av de västerländska medlemmarna från Samfundet för tibetansk buddhism. De tog initiativet till ett första samarbete i form av Sveriges Buddhistiska Union kring 1980 och de nybildade lankesiska, thailändska och zenbuddhistiska föreningarna med flera anslöt sig. De träffades ibland och ordnade högtidsfiranden. Unionen blev dock vilande i mitten på åttiotalet.

Att denna bakgrund skildras här mer i detalj har sin orsak i det unika i att de första västerländska buddhisterna redan i detta tidiga skede tillsammans med asiatiska buddhister bildar ett gemensamt nätverk. Jag hade förmånen att vara med från de allra första mötena och minns den anda av gemenskap som trots skillnader i bakgrund infann sig, och fortfarande råder medan antalet grupper och aktiviteter har ökat avsevärt. I flertalet liknande sammanslutningar i Europa och USA däremot utgörs medlemmarna till största delen av västerländska organisationer med få kontaktytor till de asiatiska.

Efter flera steg av närmanden bildades Sveriges Buddhistiska Samarbetsråd (SBS) som ideell förening i juni 1993. Grunderna lades 1992 då representanter från fyra buddhistiska organisationer i Stockholm träffades för att diskutera bildandet av ett nytt buddhistiskt samarbetsorgan. Personerna och de organisationer de representerade var: Bhante Sumanaratana, Bhante Vijita och Bhante Dhammakusala från Buddhistiska Viharaföreningen, Sante Poromaa från Stockholm Zen Center, Pramaha Chutintaro från Thailändska Buddhistiska Föreningen och Trudy Fredriksson från Samfundet för tibetansk buddhism, Karme Tenpe Gyaltzen. I protokollet skrevs:

"Det är av stort värde att relationerna mellan buddhistiska organisationer stärks. Genom samarbete har man större möjlighet att påverka publiceringen av buddhistisk litteratur, att påverka den allmänna informationen om den buddhistiska läran och buddhistisk verksamhet i Sverige. Ett råd skulle dessutom kunna fördela statliga ekonomiska resurser, som ges till religiösa rörelser, bland de buddhistiska medlemsorganisationerna."⁷²

Syftet med bildandet av SBS var således en önskan om utökad samverkan och att kunna göra en ansökan om statsbidrag. Att varje medlemsorganisation skulle behålla sin särart och självständighet ansågs särskilt viktigt. Samverkan behövdes först och främst för att stödja buddhister i sitt andliga utövande i Sverige. Numera visas också tydligt att deltagande i SBS är ett uttryck för buddhisternas önskan att bidra med positiva insatser i ett alltmer komplext samhälle. Det har visat sig mer effektivt genom SBS, nedan följer exempel på detta.

Organisationer som är knutna till erkända buddhistiska inriktningar och som har minst femtio medlemmar kan söka medlemskap i SBS efter minst fem års formell verksamhet. Varje organisation har en representant och en suppleant i rådet. Rådet väljer en styrelse bestående av representanter från sex medlemsorganisationer, som sköter det löpande arbetet.

Från att ha startat med fem organisationer har antalet 2013 ökat till 22 och rådet består numera till hälften av asiatiska och till hälften av västerländska grupper, med totalt omkring 12.500 anslutna personer. Vissa medlemsorganisationer har flera lokala grupper ute i landet. Dessutom har flera medlemsgrupper lokala grupper ute i landet och ytterligare nätverk med mindre grupper som i framtiden väntas bli representerade i SBS. Rådet har i första hand fungerat som kontaktorgan grupperna emellan. Den centrala samarbetsfrågan under de första åren har varit ansökan om statsbidrag i mitten på 1990-talet. Ansökningarna beviljades inte trots stora ansträngningar från SBS sida för att få gehör för frågan. Orsaker som angavs för nekandet var ekonomiska i avvaktan på en ny förordning för trossamfunden år 2000 i samband med att Svenska kyrkan och staten fick ändrade relationer. SBS fastslog 2003 att bästa lösningen för dess utveckling framöver kunde vara en ny ansökan

⁷² www.buddhism-sbs.se

om statsbidrag, vilken skickades in våren 2004. I maj 2005 tog regeringen ett för buddhister historiskt beslut som berättigade SBS till statsbidrag. Det första stödet utgick 2007 baserat på 4 470 betjänade personer hos de dåvarande tolv medlemsorganisationerna.

SBS har sitt kansli hos Zenbuddhistiska samfundet i Stockholm och möten hålls ambulerande hos medlemsorganisationerna. Grupperna inbjuder också varandra vid högtider. Gemensamma arrangemang under åren är till exempel högtiden Vesak, då Buddhas födelse, upplysning



Bild: Marie Ericsson

Ceremoni vid stupainvigning på Strandkyrkogården, Stockholm

och parinirvana firas samt seminarier på olika teman anordnas. Ett större projekt pågick 2006–2010 i samverkan med Kyrkogårdsförvaltningen i Stockholm för att få till stånd ett buddhistiskt gravkvarter på Strandkyrkogården i Skrubba. SBS erbjuder möjligheten att uppföra ett 3,25 m högt minnesmonument, en stupa, på ceremoniplatsen på området vilken invigdes 2010. Genom insamlade gåvor från buddhister i hela Sverige möjliggjordes byggandet av stupan.

2006 är också historiskt för buddhismen i Sverige i den bemärkelsen att av SBS rekommenderade buddhister⁷³ då utsågs av regeringen att ta plats i en statlig institution, Samarbetsnämnden för statsbidrag till trossamfund (SST). Det öppnade också dörrarna för representation i Regeringens råd för kontakt med trossamfund och Myndigheten för samhällsskydd och beredskap. Allteftersom inbjuder fler departement representanter för SBS till samråd kring de grundläggande värderingarna i samhället, mänskliga rättigheter, integration, utbildning med mera. Några andra exempel är deltagande i SST:s satsning kring trossamfundens roll i ett demokratiskt samhälle i Stockholm, Göteborg och i samverkan med Malmö kommun. Det senare mynnade ut i ett större interreligiöst evenemang ”Coexist Malmö” under en vecka kring melodifestivalen maj

⁷³ Anders Sjöberg (Viriyabodhi) och Trudy Fredriksson.

2013. Vid det officiella nationaldagsfirandet 2013 inbjöds SBS' ordförande till festligheterna på Skansen.

SBS har utvecklat en nationell krisberedskapsplan och fått uppdrag av SST att i samarbete med sjukhuskyrkan utveckla den andliga vården på sjukhus för buddhister. Under 2013 har två koordinatorstjänster på 25 procent vardera tillsatts inom SBS.

Interreligiös samverkan är också ett angeläget arbetsområde för SBS med bland annat deltagande i bildandet av nätverken Sveriges Interreligiösa Råd (SIR) och Interreligiöst Fredsforum (IFF). Bland annat har SIR framställt sitt första, historiska dokument med ett gemensamt uttalande om religions- och övertygelsefrihet.⁷⁴ Andra utvecklingsområden som nämns är hur buddhismen framställs i skolans läroböcker.



Bild: Kaj Engelhart

Sveriges Interreligiösa Råd gjorde ett gemensamt uttalande om religions- och övertygelsefrihet 2012. På bilden Sudhagar Ragupathy, Trudy Fredriksson, Mustafa Setkic, Anders Wejryd, Örjan Widegren, Karin Wiborn och Jaspal Singh

Medlemsorganisationer i Sveriges Buddhistiska Samarbetsråd år 2013

Följande organisationer, i vissa fall med filialer, är medlemmar i SBS 2013. Nedan redovisas först de 12 grupper som får ta del av det statliga organisationsbidraget 2013 på sammanlagt 336.000 kronor. Bidraget baseras på 5.379 betjänade personer under 2011:

Buddhistiska Gemenskapen Triratna – Stockholm, Sala.
Föreningen för Tibetansk Buddhism i Göteborg – Göteborg.
Föreningen Wat Santinivas – Haninge, Borlänge, Sandviken.
Föreningen för Diamantvägsbuddhism – Stockholm, Örebro, Göteborg, Malmö.

⁷⁴ Se www.buddhism-sbs.se/frameset.html.

Karma Yönten Ling – Malmö/Lund.
Samfundet för tibetansk buddhism Karme Tenpe Gyaltzen –
Stockholm, Fellingsbro.
Sakya Changchub Chöling – Stockholm, Uppsala.
Stockholm Buddhist Vihara – Jakobsberg.
Svenska Soto-Zenföreningen – Stockholm, Lund, Göteborg,
Uppsala.
Thailändska Buddhistiska Förening i Sverige– Värmdö, Fred-
rika, Karlstad.
Vipassanagruppen – Stockholm.
Zenbuddhistiska Samfundet – Stockholm, Lund, Göteborg,
Uppsala, Umeå, Fellingsbro.

Följande organisationer får det statliga etableringsbidraget på
30.000 kronor var under 2013:

Luleå Buddhistiska Förening – Luleå
Dalarnas Thailändska Buddhistförening – Ulvshyttan
Buddha Saddha Dhamma Förening – Göteborg

Följande organisationer har möjlighet att söka etableringsbi-
drag för år 2014:

Buddhas Light International Association – Rosersberg
Burmesiska Buddhistföreningen – Hjortkvarn, Luleå
Dai Bi Tam templet – Bjuv, Gnosjö
Föreningen 3 Juveler – Stockholm
Vietnamesiska Kultur och Buddhistförbundet – Angered,
Stockholm
Vietnamesiska Buddhistiska Kulturföreningen – Malmö
Wat Sanghabaramee – Eslöv.

Om buddhismen i Sverige idag

Det följande illustrerar vad som kan vara aktuellt kring buddhismen i Sverige idag. Nedan beskrivs synpunkter från deltagare i ett buddhistiskt ledarmöte 9 mars 2013 i samband med SBS 20-årsjubileum som jag deltog i. Det som först och främst framkom tydligt var det växande intresset för buddhismen. En thailändsk munk från Haninge framförde att den ökade invandringen till Sverige har medfört en



Bild: Chamlong Charuwamukul

Sveriges Buddhistiska Samarbetsråds Sangha-ledarmöte 2013

större öppenhet och förståelse för olika religioner, bland annat buddhismen: "Många har nu blivit mera nyfikna. Det kan bland annat bero på att många semestrar i buddhistiska länder, vårt tempel har till exempel fått besök av många svenskar och även människor med andra nationaliteter, och ungdomar." Han talade liksom flera andra representanter om dagens stressade samhälle och uttryckte en oro för "att ungdomarna inte riktigt tar sig tid att fördjupa sig". En tibetansk buddhistisk kvinna från Göteborg med rysk bakgrund ansåg att buddhismen, som fredsskapande andlig tradition med meditation och andlig vård, kommer att fortsätta tilltala människor "i den alltjämt ökande vardagsstressen, som motvikt till det materiella konsumtions-samhällets värden, där även miljöaspekten och hälsoaspekten (både den fysiska och den psykiska) kommer att bli allt viktigare i framtiden, också med tanke på de befarade klimatförändringarna".

Buddhismen i väst presenteras ofta framgångsrikt av västerländska buddhister med akademisk utbildning, vilket är en bidragande orsak till dess popularitet. Flera deltagare i mötet framhöll vikten av att ta upp moderna frågeställningar som ovan och utövandets integrering i vardagslivet. En svensk ledare för en vipassanagrupp i Stockholm berättar om en medlems synpunkt: "Några av oss tror också att våra lärares kunskap i

västerländsk psykologi ger en dimension till Dharmas urgamla visdom som attraherar många." Flertalet representanter omnämnde också vikten av interreligiöst arbete och samarbete med myndigheter som redan pågår inom SBS.

Utmaningar som framförallt framkom hos asiatiska representanter var hur man kan arbeta och anpassa aktiviteterna för att föra vidare traditionen till nästa generation. En tibetansk lama framförde vikten av SBS och att nyare buddhistiska rörelser respekterar de äldre tvåtusenåriga traditionerna och vill arbeta tillsammans. En fråga som uppmärksammades av några var vikten av buddhistiska litteratur- och språkstudier för att kunna tolka och översätta dem på ett autentiskt och samtidigt begripligt sätt för västerlänningar. Andra ifrågasatte den sekulära mindfulnessrörelsen som är lösryckt ur sitt ursprungliga buddhistiska andliga sammanhang och ansågs fokusera på världsligt välbefinnande och framgång för egen del.

Vid ett senare tillfälle tog jag kontakt med SBS-grupperna per mejl angående en fråga från en statlig myndighet om buddhisternas upplevelse av motsättningar i samhället. Svaren som kom in vittnar samtliga om att de inte upplever några negativa reaktioner gentemot buddhister, tvärtom är reaktionerna från samhällets sida överlag positiva. Ett intressant svar från en svensk zenbuddhistisk ledare beskriver svårigheten med att avgöra vad som är motsättningar. Hon tar som exempel en dagstidnings antireligiösa hållning: "oftast formulerad gentemot såväl Svenska kyrkan som Katolska kyrkan. Beträffande buddhister är det svårt att veta vad tidningen tänker, då den sällan/aldrig behandlar buddhism". Hon upplever knappast några motsättningar i Sverige "men att en religiös livshållning åtminstone i media ibland verkar vara både provocerande och obegriplig. Intolerans frodas då, där respekt och fördomsfrihet borde finnas".

En annan samhällelig motsättning, som belyses av en svensk theravadabuddhist i Luleå, är det västerländska tänkandet med ökad egoism och måttlöst slöseri. "Denna ökande ojämlikhet förorsakar allt större segregation, rädsla, alienation, orättvisa och motsättningar i det svenska samhället. Buddhas väg är ökad jämlikhet (ekonomiskt och socialt), enkelhet i allt, omtanke, ärlighet, generositet och hjälpsamhet." Här kan man notera att buddhisterna inte påtalar någon motsättning mellan religio-

nerna, utan visar på djupare liggande kulturella och strukturella orsaker till motsättningarna i samhället. På internationell nivå är SBS representerat i European Buddhist Union (EBU) och i dess "National Unions Committee" och kommittén "Women and Buddhism". EBU:s viktigaste arbete sker inom ramarna för International Non-Governmental Organisationens (INGO) inom Europarådet där buddhisterna sedan 2008, för första gången i historien, tar del i arbetet på institutionell mellanstatlig nivå. EBU:s representant Michel Anguilar har för INGO-arbetsgruppen Commission of Human Rights författat en rapport som avslutas med följande upprop (2013:8):



Bild: Lisbeth Larsson

Fredsmanifestation vid fredsmonumentet stupan, ett arrangemang av Sveriges Buddhistiska Samarbetsråd

Europarådets representanter för det civila samhället uppmanar alla NGO:s (Non Governmental Organisations) och alla medborgare i Europa att låta sig inspireras av orienteringspunkterna i denna rapport, så att vi alla, oavsett livsbetingelser (familj, yrke, socialt liv) hittar verktyg för att effektivt motverka:

- Rasism med kärlek och respekt.
- Hat med aktning.
- Våld med milt bemötande.
- Förakt med tolerans och ömsesidig respekt.

Detta upprop vänder sig till alla Europas medborgare.

Förutom på Europeanivå representeras SBS internationellt ofta på det stora högtidsfirandet UN Vesak Celebration som oftast hålls i Bangkok, Thailand. För övrigt har särskilt ledarna för de asiatiska grupperna regelbundna aktiviteter inom ramen för sina internationella organ.

Antalet buddhister i Sverige

I Sverige anses religion vara en privatsak, människor registrerar sig inte gärna efter religiös tillhörighet. Det gäller både svensk- och utlandsfödda personer. Det var dock inte länge sedan nyfödda barn automatiskt upptogs i Svenska kyrkan. Numera är alla trossamfund som önskar statsbidrag tvungna att föra en medlemsregistrering efter kriterier som staten anger i lag.

Vad gäller buddhister är antalet svårare att beräkna än i flertalet andra religioner. Det beror på olika syn på vem som är "buddhist". För det första kan det gälla en person som har tagit ställning och har större eller mindre kunskap om buddhismens läromässiga omfattning och praktiska innebörd. En sådan person kan ha genomgått en inträdsceremoni (ha "tagit tillflykt", som beskrevs tidigare) eller inte. Man kan vara aktivt utövande, anknuten till och registrerad i en buddhistisk sammanslutning. Andra är inte anslutna någonstans och det inkluderar bland annat de utövande buddhister som av principiella skäl inte vill kalla sig "buddhister".

Siffrorna nedan skulle ge belägg för att antalet "privatbuddhister" är mycket större och svärfångat än de som på något sätt har registrerats. Majoriteten "privatbuddhister" som inte besöker någon sammanslutning består också av människor som i större eller mindre grad identifierar sig med buddhismen utan att vara väl förtrogen med läran och utövningen. Det kan gälla personer som är födda i ett land där buddhismen förekommer i hög eller mindre hög grad, eller västerlänningar som har kommit i kontakt med buddhismen genom resor i dessa länder, genom buddhistisk litteratur, media och möten med buddhismen eller buddhister i olika sammanhang.

Ahlstrand (2008:226) kallar denna sista, huvudsakligen västerländska kategori för "milda buddhister". Enligt hennes granskning är detta en växande grupp som gjort ett aktivt val när de betraktar sig som buddhist i större eller mindre grad. Utifrån hennes undersökning i Enköping, där det inte finns

något tempel eller buddhistisk förening, skulle denna kategori i antal kunna mätas till kring 4% av invånarna. Siffran som vi kommer fram till nedan efter de numera tillgängliga data är 0,5% av Sveriges befolkning.

För flertalet buddhister kan frågan om kvantitet dock tänkas vara mindre relevant. Buddhismens värde är inte mätbart i siffror utan värdet ligger i hur människans förhållningssätt och handlingar kan bidra till välbefinnande för individen och samhället. Utifrån buddhisternas deltagande i ”det offentliga rummet” är räkning mer legitim när hänsyn ska tas till medborgarnas, i detta fall en minoritets, behov och till vad den gruppen i sin tur kan bidra med i det pluralistiska samhället. Räkning har också sin funktion för de organisationer som söker statsbidrag.

Det som är intressant är att se vilken påverkan buddhismen har haft på en kultur där den relativt nyligen har tagit plats. Här och i föregående avsnitt ser vi att buddhismen har en stödjande funktion för i olika grader aktiva asiatiska och västerländska buddhister. Men dessutom har buddhism och buddhistisk meditation legat till grund för förändringar inom västerländsk hälso- och sjukvård, psykologi, psykiatri och i andra rörelser. Hit kan räknas kognitiv beteendeterapi (KBT), ”mindfulness” som terapi och olika former av meditation (som även vunnit insteg i etablerade kristna kyrkor). Det indirekta inflytandet samt framhävandet av ickevåldets väg genom kända buddhistiska ledare globalt och otaliga företrädare på lokala tempel, har ett ansenligt påverkansvärde som inte går att mäta. Att buddhismen och den enskilda buddhisten kan bidra till andras välbefinnande, vilka det än berör, är mer relevant för en buddhist än den omöjliga uppgiften att spekulera om kvantitet.

Följande uppgifter har denna rapport tagit fram som underlag för relevanta funktioner i samband med buddhismens deltagande i det svenska samhället.

Antalet medlemsorganisationer i Sveriges Buddhistiska Samarbetsråd (SBS) uppgår 2013 till 22. Därav är hälften asiatiska organisationer; från Thailand, Vietnam, Sri Lanka, Burma och Taiwan. Västerländska grupper tillhör zenbuddhism, tibetansk buddhism, vipassana/theravada och Triratna. Inklusiva filialer pågår verksamhet inom SBS-anslutna grupper på 43 platser. Därutöver finns uppskattningsvis minst ett 50-tal övriga nätverk med anknäpning till dessa organisationer.

Totalt är grupper på omkring 90 platser i Sverige knutna till SBS med totalt ca 12 500 anslutna personer, varav 10 500 är asiatiska och 2 000 västerländska buddhister. Övriga kartlagda huvudsakligen nya och mindre grupper är 27.

Det totala antalet mer eller mindre aktiva buddhister som kunnat kartläggas är 2013 cirka 15 000, varav 11 500 är asiatiska och 3.500 västerländska buddhister. Inom dessa organisationer verkande munkar är omkring 45, nunnor 22, lekmannalärare och -ordinerade omkring 40.

Dessutom uppskattas minst tio ytterligare grupper finnas i landet. Sammanlagt pågår mer eller mindre regelbunden buddhistisk aktivitet på ca 130 platser i Sverige.

Det totala antalet buddhister med asiatisk invandrarbakgrund i Sverige som Pew Forum Research 2012 kommer fram till är 40 000.⁷⁵ Därutöver finns minst 5 000 västerländska buddhister enligt SBS 2012. Totalsumman är cirka 45 000, vilket är närmare 0,5% av Sveriges befolkning. Jämfört med tidigare skattningar till 8 000-10 000 (Skog 2001:68) och till minst 15 000-20 000 (SBS 1996-12-17).

Som framkom tidigare är det svårt att lokalisera ”de osynliga” buddhisterna. Många är ”privatreliösa” med olika grader av engagemang och besöker sporadiskt eller aldrig något tempel. Dessutom finns ett motstånd mot att ansluta sig till en grupp och att registrera sig.

Statistik från Statistiska centralbyrån (SCB) 2012 visar att det totala antalet personer i Sverige som är födda i länder där buddhismen förekommer i hög grad eller relativ hög grad är 104 163. En särskild stor och alltmer växande grupp utgör thailändare, 35 554 personer varav 27 825 är kvinnor.

I tidigare uppgifter från bland annat Plank (2012:232) antas kineser till största delen vara sekulära. Detta motsägs av uttalanden av ansvariga för ett taiwanesiskt tempel i Rosersberg och ett vietnamesiskt i Göteborg som dels säger att kinesiska kvinnor är mer religiöst aktiva än männen, och att kineser

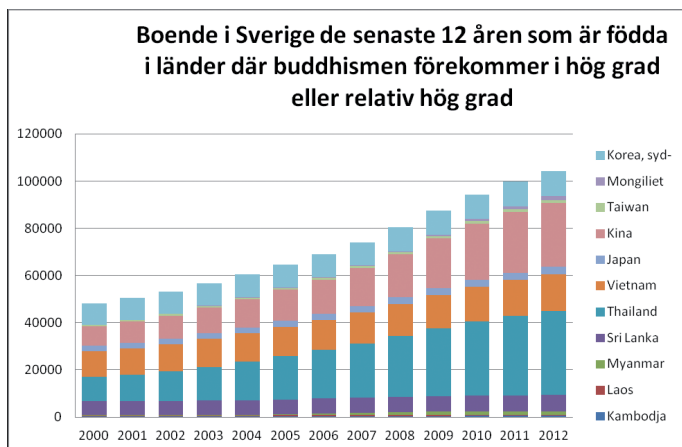
⁷⁵ Baserat på underlag från Statistiska centralbyrån (SCB) 2009 som inte anger religionstillhörighet, eller antalet adopterade barn. Dessa kan antas utgöra en mindre grupp än de 2:a generationens barn till utländsk födda buddhister som inte heller syns i statistiken. Plank (2011) uppskattar antalet buddhister med huvudsakligen asiatisk bakgrund till c:a 30 000.

vid olika kriser och dödsfall ber tempelföreträdarna att utföra buddhistiska ceremonier.

Med tanke på att majoriteten av buddhisterna som nämns ovan inte är anslutna till något tempel bör mer hänsyn tas till befolkningsstatistiken, vilket bekräftas av bland annat Jacobsen (2011:34). De västerländska buddhisternas antal borde också vara högre med tanke på Enköpingsundersökningen som gav en skattning på kring 4% av invånarna.⁷⁶

Antalet buddhister i världen är lika svårt att uppskatta, olika källor uppger c:a 3-500 miljoner, vilket enligt Harvey (2013:5) borde vara högre. Antalet buddhister i Europa inklusive Ryssland är 2012 omkring 3 miljoner enligt European Buddhist Union.

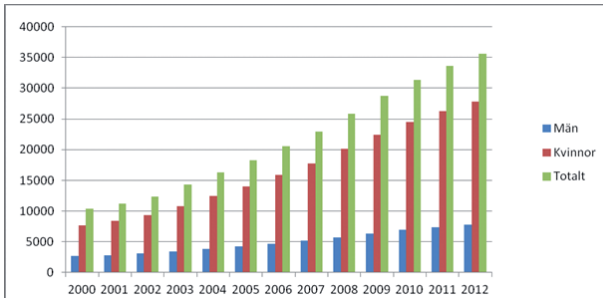
Slutligen kan man fastställa ett växande intresse för buddhismen utifrån antalet grupper som 1989 uppgick till 17 (Fredriksson 1989:9-17) och 2003 till närmare 40 (Plank 2012:232) Genom denna kartläggning 2013 har cirka 130 formella och informella grupper kunnat registreras.



Källa: SCB. Sammanställning Lennart Löfgren

⁷⁶ 36-40 av 900 respondenter. 4% av Sveriges befolkning skulle gälla ca 380.000 personer.

I Thailand födda boende i Sverige de senaste 13 åren



Källa: SCB. Sammanställning Lennart Löfgren

ANTALET MÄN OCH KVINNOR PER LAND 2012

Kambodja Män 215 Kvinnor 316 Summa 531	Thailand Män 7729 Kvinnor 27825 Summa 35554	Taiwan Män 415 Kvinnor 790 Summa 1205
Laos Män 201 Kvinnor 290 Summa 491	Vietnam Män 7200 Kvinnor 8477 Summa 15677	Mongoliet Män 728 Kvinnor 1047 Summa 1775
Myanmar Män 769 Kvinnor 700 Summa 1469	Japan Män 988 Kvinnor 2204 Summa 3192	Korea, syd- Män 4127 Kvinnor 6433 Summa 10560
Sri Lanka Män 3017 Kvinnor 3868 Summa 6885	Kina Män 10616 Kvinnor 16208 Summa 26824	TOTALT 104 163 Sverige 9 555 893 Kvot 91,7398020410319

En på 92 Inneånare kommer från ett land där buddhismen förekommer i hög grad eller relativt hög grad.

Källa: SCB Sammanställning Lennart Löfgren

Sammanfattning

Den historiska Buddha levde kring 400-talet före vår tideräkning och hans lära har gett upphov till en mångfald filosofiska riktningar, metoder för utövande och former för gemenskapsliv. Buddhismens omfattande skrifsamlingar visar en uttömmande framställning av andlighet utifrån en upplevelsebaserad kunskap om livets komplexa sammanhang och hur man kan förstå och hantera det. Buddhismens inflytande har varierat över århundradena, och enligt Harvey (2011:1) bor numera över hälften av världens befolkning i områden där buddhismen är eller har varit en dominant kulturell faktor.

Buddha uppmuntrade kritisk granskning av sin lära och var dessutom öppen för att hans efterföljare kunde vidareutveckla läran om det behövdes i framtiden. Villkoret för att klassas som autentisk buddhistisk tradition är enligt honom att den förs vidare av en buddhistisk läromästare som bemästrar läran och disciplinreglerna (*vinaya*). Buddhismens till synes vitt skilda riktningar delar den centrala uppbyggnaden som utgörs av ”De tre juvelerna”: Buddha, Dharma och Sangha.

Buddha – buddha betyder ”uppvaknande” eller ”upplysning” – att förverkliga livets andliga eller transcendent dimension som kännetecknas av frid, allomfattande kärlek, medkänsla och visdom. Den historiska Buddha, ”Den uppvaknade”, är förebilden i vår tid. Han talade om andra buddhor före och efter honom. Ordet buddha står också för allas frihetspotential eller ”buddhanatur”.

Dharma (Dhamma på palispråket) – Buddhas gradvisa lära om hur man kan utveckla sin andliga potential genom:

1. ett etiskt meningsfullt förhållnings- och handlingssätt,

2. en andlig fördjupning genom studier av skrifterna, meditation och/eller andra former av andlig övning såsom recitation, önskeböner, ritualer med mera och andlig symbolik i form av olika kulturella uttryck.

Sangha - den buddhistiska gemenskapen, särskilt de som nått andlig insikt, bodhisattvorna, munkar, nunnor, läromästare och andra ordinerade, men även den breda gemenskapen av alla som följer Buddhas väg och verkar för alla varelsers välbefinnande och andliga förverkligande.

Sammanfattningsvis inkluderar Buddha, Dharma och Sangha de psykologiska, filosofiska, praktiska, sociala och kulturella resurser som tillhandahålls av templen och andra former av buddhistiska sammanslutningar.

För flertalet asiatiska lekmannabuddhister, både i Asien och övriga världen, ligger tonvikten på ett etiskt rätt levnadssätt samt ritualer och ceremonier kring högtider och viktiga händelser i livet. Dessa aktiverar känslor av vördnad och ger inre styrka. Numera ökar meditationsutövningen och ett samhällsengagemang inom denna grupp. För asiatiska buddhister i väst blir templen mötesplatser som stärker deras religiösa upplevelse och känsla av social och kulturell tillhörighet. Detta upplevs som viktigt att föra vidare till barnen.

Utifrån presentationer av buddhismen i Väst, och i viss mån också i Asien, kan man lätt få uppfattningen att buddhismen enbart handlar om meditation. Under sina 45 år som läromästare betonade Buddha dock ett etiskt förhållnings-sätt som grundläggande, även för meditation. Majoriteten av buddhisterna bestod av lekmän och -kvinnor som inte kunde ägna sig åt andlig utövning på heltid, vilket fortfarande är fallet. Utövandet är avhängigt av människans potential och livssituation. Centralt för alla är bodhicitta, "bodhi" betyder uppvaknande, "citta" hjärta eller medvetande; det vill säga att utveckla ett vist och medkännande sinnelag, att leva med omtanke och förståelse där man befinner sig, i relation till människor, djur och världen omkring.

De buddhistiska riktningarna spreds och utvecklades under många hundra år. Den sydliga buddhismen utgör cirka en tredjedel av buddhismen i sin helhet. Där förekommer huvudsakligen theravadatraditioner som betonar klosterliv och individuell frigörelse. I östbuddhismen dominerar mahayanatraditioner där

tyngdpunkten ligger på andligt uppvaknande till gagn för alla. Förutom klosterinstitutioner förekommer lekmanarörelser. Mahayana finns också inom den nordliga buddhismen samt en vidareutveckling av denna, vajrayana som betonar möjligheten att förvandla invanda negativa mönster till bodhicitta (insiktsfull medkänsla).

Spridningen i övriga världen började i mitten av 1800-talet genom invandring och intresse för buddhismen från väst. Antalet buddhister i världen uppskattas till cirka 300-500 miljoner och intresset växer stadigt. Antalet buddhister i Europa inklusive Ryssland är 2012 omkring 3 miljoner. Buddhism och buddhistisk meditation har i väst integrerats i olika miljöer. Den ligger till grund för rörelser utan buddhistisk inramning som har tagit fram egna ”mindfulness”- och stressreducerande metoder samt kognitiv beteendeterapi som införlivats inom bland annat hälso- och sjukvård med mera. I många fall har egenintresse och ekonomisk vinning kommit in i bilden, vilket känns främmande för buddhister.

I Väst framhävs huvudsakligen buddhismens rationella och fridfulla framtoning samt meditation utan rituell och kulturell inramning, vilket bland annat kan ha sin orsak i påverkan av en ökande individualism och sekularisering. Kulturella element och ritualer har dock införlivats med buddhismen överallt dit den spridits, i öst såväl som i väst. Det som de varierande yttre formerna har gemensamt är det centrala buddhistiska tolkningsinnehållet som nämnts ovan. Det är bland annat genom detta som buddhismen så framgångsrikt kunnat spridas i världen och bli förstörd av människor med olika kulturell och religiös bakgrund. Detta strider inte mot buddhismens natur utan är snarare en viktig del av den.

Genom mötet mellan öst och väst har globala etiska värden som icke-våld, socialt engagemang, allas lika värde och ansvar för vår inre och yttre miljö tydligare än förut lyfts fram i buddhismen och har bidragit till att buddhismen kunnat påverka världen på olika sätt.

Spridningen i Sverige följde samma mönster som i Europa kring 1900-talet och influerade kända konstnärer och intellektuella, till exempel Kata Dahlström som var den första kända svenska buddhisten. Kring 1950 trädde de första aktiva buddhisterna fram och på 1970-talet påbörjade en spridnings-

våg som så småningom inkluderade alla huvudriktningarna. Samtidigt utvecklades de första kontakterna mellan asiatiska och västerländska buddhister, och under 1990-talet med andra världsreligioner och olika svenska institutioner och myndigheter. 1993 bildades Sveriges Buddhistiska Samarbetsråd som efter avslag på 1990-talet blev berättigat till statsbidrag 2005.

Buddhismen i Sverige består numera av kring 130 väl-etablerade sammanslutningar samt nyare formella och informella grupper och nätverk med anknytning till de ovan nämnda huvudriktningarna. De thailändska grupperna är i stor majoritet, därutöver förekommer från den sydliga buddhismen t.ex. lankesiska och burmesiska föreningar samt västerländska vipassana-meditationsgrupper. Sydbuddhismen representeras av kinesiska och vietnamesiska ch'an- och rena landetbuddhism, och japansk buddhism som zen och Svenska Soka Gakkai International. Nordbuddhismen representeras av flera grenar inom den tibetanska buddhismen. De japanska och tibetanska buddhistiska grupperna består huvudsakligen av västerländska utövare.

Majoriteten av grupperna och nätverken är representerade i Sveriges Buddhistiska Samarbetsråd (SBS) och uppgår 2013 till cirka 90. Det totala antalet mer eller mindre aktiva buddhister som kunnat kartläggas är 2012 ca 15 000 varav 11 500 är asiatiska och 3 500 västerländska buddhister. Inom dessa organisationer verkande munkar är omkring 45 stycken, nunnor 22 stycken, lekmanallärare och -ordinerade omkring 40 stycken.

Det totala antalet buddhister med asiatisk invandrarbakgrund i Sverige som Pew Forum Research 2012 kommer fram till är 40 000. Därutöver finns minst 5 000 västerländska buddhister enligt SBS 2012. Totalsumman är ca 45 000 personer, vilket är närmare 0,5% av Sveriges befolkning. Jämfört med tidigare skattningar till 8 000-10 000 (Skog 2001:68) och till minst 15 000-20 000 (SBS 1996-12-17) har antalet ökat markant.

Det är svårt att lokalisera de "privatreliösa" buddhisterna som endast sporadiskt eller aldrig besöker något tempel eller annan sammanslutning. Dessutom finns bland många buddhister ett motstånd mot att ansluta sig till en grupp och att registrera sig som buddhist.

Statistik från Statistiska centralbyrån (SCB) 2012 visar att det totala antalet personer i Sverige som är födda i länder

där buddhismen förekommer i hög eller relativt hög grad är 104 163. En särskilt stor och alltmer växande grupp utgör thailändare med 35 554 personer varav 27 825 är kvinnor.

Med tanke på att majoriteten av buddhisterna som nämns ovan inte är anslutna till något tempel bör mer hänsyn tas till befolkningsstatistiken, vilket bekräftas av bland andra Jacobsen 2001. De västerländska buddhisternas antal borde också vara högre med tanke på Enköpingsundersökningen som gav en skattning på kring 4% av de mestadels svenska invånarna. Slutligen kan man också fastställa det växande intresset för buddhismen utifrån antalet grupper som 1989 uppgick till 17 (Fredriksson 1989:9-17), 2009 till närmare 40 (Plank 2012:225) samt år 2013, genom denna kartläggning, då cirka 130 formella och informella grupper kunnat registreras.

Företrädare för de buddhistiska sammanslutningarna anger att de utan större hinder kan fylla en betydelsefull funktion för de anslutna och även gagna andra besökare på olika sätt. Därutöver utgör Sveriges buddhistiska samarbetsråd (SBS) ett stöd för intern och gemensam utveckling för de grupper som önskar det. SBS är en kanal för arbetet utåt i samhället och ansvarar för olika slags stöd då medlemmarna behöver till exempel andlig vård på institutioner, i krissituationer med mera.

Arbetet för ett tryggare och mindre stressat samhälle framhävs av flertalet buddhistiska ledare som angeläget som komplement till andra aktörernas insatser. Följande citat av Buddha illustrerar hur buddhismen kan bidra till och dela det globala ansvaret för människornas och djurens rättigheter och frihet: ”Precis som hela havet har en och samma smak, nämligen smaken av salt, likaså har hela min lära och övningsdisciplin en och samma smak, nämligen smaken av frihet”.⁷⁷

⁷⁷ *Uposatha Sutta. Udana 5.5.*

Referenser

Ahlstrand, K. 2008. Döpta buddhister. I Ahlstrand, K. Gunner, G. (red.) *Guds närmaste stad?: En studie om religionernas betydelse i ett svenskt samhälle i början av 2000-talet*, kap. 8. Stockholm: Verbum

Andersson, D. Sander, Å. (red.) 2012. *Det Mångreligiösa Sverige – ett landskap i förändring*. Lund: Studentlitteratur.

Bauman, M. 2002. Buddhism in Europe – Past, Present, Prospects. I Prebish, C. & Baumann, M (red.) *Westward Dharma – Buddhism beyond Asia*. Berkley: University of California Press, 85-105.

Bechert, H. Gombrich, R. (red.) 1995. *The world of Buddhism*. London: Thames and Hudson Ltd.

Dalai Lama 2002. *Meditationens stadier*. Malmö: Egmont Richter AB.

DeMarinis, V. 1998. *Tvårkulturell vård i livets slutskede: Att möta äldre personer med invandrarbakgrund*. Lund: Studentlitteratur.

Ericsson, M. 2011. *Kom och se – om meditation och theravada-buddhismen*. Stockholm: Vipassanagruppen.

Fraser, A. 2011. *An Interesting Time for Buddhism in the West*. View: The Rigpa Journal/2011.

Fredriksson, T. (red.) 1989. *Buddhistisk verksamhet i Sverige*. Stockholm: Karme Tenpe Gyaltzen.

Fredriksson, T. 2005. *Sveriges Buddhistiska Samarbetsråd*. Buddhism-nu nr. 1/2005

Frey, G. 2013. Opublicerat Paper: *Does Buddhism respect Human Rights of women? Investigation in the Council of Europe of the limitations of traditions, habits, cultures & religions to achieve full gender equality.*

Harvey, P. 2013. *An introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices.* New York: Cambridge University Press.

Jacobsen, K.A. (red) 2011. *Verdensreligioner i Norge.* Oslo: Universitetsforlaget.

Jacobsen, K. A. 2002. *Buddhismen: Religion, historia, liv.* Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.

Johansson, R. E. A. 2006. *Dhammapada.* Stockholm: Natur & Kultur.

Larsson, L. 2005. *Att vara munk i Sverige.* Buddhism-nu nr1/2005.

Lavesson, E. 2012. *Historisk ceremoni på Storsjön – män blev munkar i Brunflo.* Östersundsposten/2012-07-29.

Lothe, E. 2001. *Buddhismen.* Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Narada M.T. 1975. *Buddhismen i ett nötskal.* Stockholm: Buddhasanaförlaget.

Ngawang, L. Lagerkvist, E. (red.) 2011. *Solens hjärta: Hur man tränar sitt sinne – spegeln som klargör allt.* Stockholm: Bokförlaget Robert Larsson AB.

Nhat Hanh, T. 2002. *Vi är redan framme! : en zenbuddhistisk text om frid och fred.* Lund: Attusa Förlag.

Pettersson, M. 2013. *Nu firar templet i Eriksbo ormens år.* Direktpress Göteborg/2013-02-15.

Plank, K. 2004. *Buddha dharma i Sverige.*
www.ne.se/2004-04-22.

Plank, K. 2011. *Insikt och närvaro – akademiska kontemplerationer kring buddhism, meditation och mindfulness i Sverige*. Göteborg: Makadam förlag.

Plank, K. 2012 (2009). *Buddhister och buddhism – asiatiska tempel, konvertiter och mindfulness-terapi*. I: Andersson, D. Sander, Å. (red.). *Det Mångreligiösa Sverige – ett landskap i förändring*, kap. 4. Lund: Studentlitteratur.

Poromaa, S. 1997. *Bortom alla begrepp - Buddhas väg till frihet*. Hägersten: Red Dot Publishing.

Poromaa, S. 2008. *Varandets väv – zen, vetenskap och återfödelse*. Stockholm: Zendo förlag.

Stoetzer, U. 2010. *Solbo firade 30 år*. Nerikes Allehand/2010-10-10.

Zorkrot, M. 2008. *Vesak-firande på Zengården*. Buddhism-nu nr. 3/2008.

www.asele.se

www.buddhanet.net

www.buddhism-sbs.se

www.dhamma.se

www.gu.se

www.pewforum.org

www.scb.se

Kartlagda buddhistiska sammanslutningar

Götaland

Sydbuddhismen (Theravada)

Buddha Saddha Dhamma förening - Wat Pha Göteborg
Fabriksgatan 38, 412 51 Göteborg (temporärt)
Skändlavägen 75, 417 46 Göteborg
www.watphagbg.se, info@watphagbg.se

Thaiförening Prakatsangkhakhun
c/o Buaphan Ritthiman, Värmdövägen 26, 553 39 Jönköping
buaphan_66@hotmail.com

Wat Buddha Dhammaram Småland
Villagatan 6 B, 3 tr., 361 42 Lindås
apiwattano32@gmail.com, malivan.felixsson@gmail.com

Wat Buddha Udayana
Lilla Håltetvägen 25, 438 93 Landvetter
www.watbuddhaudayana.se, info@watbuddhaudayana.se

Wat Sanghabaramee
Trollenäs 107, 241 92 Eslöv
www.watsanghabaramee.se, suphachayo9@gmail.com

Thailändska buddhistiska föreningen Wat Siammin
Mangkalaram
Brännestadsgatan 16, 603 70 Norrköping
www.watsiammin-sweden.com, watsiammin@gmail.com,
199775@gmail.com

Götaland Östbuddhismen (Mahayana)

Avalokiteshvara Bokklubb
c/o Min Wong, Hyacintgatan 10, 215 26 Malmö
gzzbokklubb@gmail.com

Buddhistiska Samfundet Taozen/Malmö Chanbuddhistiska
Tempel
Hillerödsvägen 6 C, kv, 217 47 Malmö
www.taozen.se, info@taozen.se

Göteborg Zen Center
Johannebergsgatan 18, 417 13 Göteborg
www.zazen.se, info@goteborgzencenter.se

Göteborgs Chanbuddhistiska Center Taozen
Folkungagatan 11, Göteborg
www.taozen.se, info@dharmagbg.se

Göteborgs Zendojo, San Bo Dojo
Dahlströmmsgatan 16, 414 65 Göteborg
www.freewebs.com/gbgzendojo, gbgzendojo@spray.se

Ljungsanghan
Frövallavägen 11, 459 31 Ljungskile
barra44@gmail.com

Lund Zen Center
Stora Gråbrödersgatan 3 B, 222 22 Lund
www.zazen.se, info@lundzencenter.se

Rosensanghan
c/o Helena Rignér, Torgvägen 1 A, 433 75 Jonsered
www.rosensanghan.se, helena.ringner@gmail.com

Lunds Zendojo
c/o Laurell, Erik Dahlbergsgatan 1, 222 20 Lund
www.soto-zen.se, lundszendojo@hotmail.com

Vietnamesiska buddhistiska kulturföreningen i Bjuv
Dai Bi Tam templet, Järnvägsgatan 16, 267 34 Bjuv
www.daibidamtu.com, chuadaibitam@gmail.com, suong999@
hotmail.com

Vietnamesiska buddhistiska kulturföreningen i Gnosjö
Chua Dai Bi Tam templet. Anderstorpvägen 13, 335 33 Gnosjö
www.daibidamtu.com, chuadaibitam@gmail.com

Vietnamesiska Buddhistiska Kulturföreningen i Malmö
Thay Tien Templet, Hältegelvägen 1, 214 32 Malmö
henrik.hang@gmail.com

Vietnamesiska Kultur- och Buddhistiska föreningen i
Göteborg
Phat Quang templet, Nedre Hjällbogärdet 12, 424 34 Angered
www.phatquang.se, phatquang@gmail.com

Götaland

Nordbuddhismen (Vajrayana)

Diamantvägsbuddhismen, Meditationsgrupp Göteborg
Ånäsavägen 21, 416 68 Göteborg
www.buddhismen.se, goteborg@diamondway-center.org

Diamantvägsbuddhismen, Meditationsgrupp Malmö
Thujagatan 3, 218 36 Bunkeflostrand
www.buddhism.se, malmo@diamondway-center.org

Föreningen för Tibetansk Buddhism i Göteborg
Linnégatan 21, 413 04 Göteborg
www.tibetanskbuddhism.se, info@tibetanskbuddhism.se

Föreningen för Tibetansk Buddhism i Malmö - Lund
Karma Yönten Ling
c/o Leif Magnusson, Odengatan 8, 234 32 Lomma
www.buddhism.se, info@buddhism.se

Hjärtjuvel Kadampa Buddhistcenter
Aschebergsgatan 15, 411 27 Göteborg
www.mediteraigoteborg.org, info@mediteraigoteborg.org

Yi Gah Cho Dzong, Buddha Ways
c/o Detlef Schultze Dharmavajra, Ormvråksgatan 12,
215 62 Malmö
<http://buddhaways.wordpress.com>, kasar.devi@yahoo.se

Svealand

Sydbuddhismen (Theravada)

Buddhistiska Viharaföreningen/ Stockholm Buddhist Vihara
Sångvägen 9, 177 36 Järfälla
www.sbvihara.org, stockholmbuddhistvihara@gmail.com

Burmesiska Buddhistföreningen Sverige – Tiratana Buddhist
Temple
Sandhagsvägen 34, 697 93 Hjortkvarn
www.bbfse.org, moncandima@gmail.com

Dalarnas Thailändska Buddhistförening/Wat Dalarnavaranam
Ulvshyttan 63, 781 96 Borlänge
www.watdalarna.se, watdalarna@gmail.com

Föreningen 3juveler
c/o von Koch, Artillerigatan 30, 114 51 Stockholm
www.3juveler.se, 3juveler@gmail.com

Prakassatjatam förening
c/o Araks Chinprahust, Nyforsgatan 11B, 632 25 Eskilstuna
thaitempleeskilstuna.multiply.com, thaitemple-eskilstuna@hotmail.com,
phidcha_mam@hotmail.com.

Thaiförening Prakatbuddhakon
Tägtvägen 25, 784 40 Borlänge
patchara.gustavsson@hotmail.com, tanasin2507@hotmail.com

Thailändska Buddhistiska föreningen i Sverige,
Wat Buddharama
Torsbyvägen 42, 139 51 Värmdö
www.buddharam.com, swedentemple@hotmail.com

Thailändska Buddhistiska föreningen i Sverige,
Wat Phuttakongkaram
Ulvsbygatan 18, 654 64 Karlstad
watphuttakongkaram@hotmail.com

Wat Buddhachinorot förening, Uppsala
c/o Pongrugthai, Stagneliusgatan 7, 745 27 Uppsala
siri-5@hotmail.com

Wat Santinivas
Almvägen 11, 136 71 Haninge
www.watsantinivas.com, watsantihaninge@hotmail.com

Vipassanagruppen
c/o Marie Ericsson, Roslagsgatan 29, lgh 1202,
113 55 Stockholm
www.sangha.nu, vipassanagruppen@sangha.nu

Värmlands Buddhistförening, stödföreningen för Salatham
Ulfsbygatan 27, 654 64 Karlstad
www.salatham.se, info@salatham.se

Älfvingsgårdens buddhistiska nätverk
c/o Anita Wallander, Lyckovägen 9, 167 52 Bromma
wallanderanita@gmail.com

Svealand Nordbuddhismen (Mahayana)

BLIA - Buddhas Light International Association, Stockholm
Chapter

BLIA Sweden, Blygatan 3, 195 72 Rosersberg
www.ibps-sweden.com, info@ibps-sweden.com

Buddhistiska gemenskapen Triratna
Södermannagatan 58, nb. pl, 116 65 Stockholm
www.stockholmsbuddhistcenter.se,
info@stockholmsbuddhistcenter.se

Buddhistiska gemenskapen Triratna, Dharmagiri retreatcenter
192 Väster Bännbäck, 733 99 Möklinta.
www.stockholmsbuddhistcenter.se, info@stockholmsbuddhistcenter.se

Glädjens Källa
www.gladjenskalla.wordpress.com, gladjenskalla@hotmail.com

Stockholm Zen Center
Erstagatan 31, 116 36 Stockholm
www.zazen.se, info@stockholmzencenter.se

Svenska Soto-Zenföreningen
Stockholms Zengrupp
c/o Ulf Olsson, Kocksgatan 40, 116 29 Stockholm
www.zenstockholm.nu, zazen@zenstockholm.nu
www.soto-zen.se

Svenska Soka Gakkai International
Ekorrbacken 7, 133 35 Saltsjöbaden
www.ssgi.se, info@ssgi.se

Uppsala Zendojo
Torkelsgatan 24, 753 29 Uppsala
www.upsalazen.info.se, seigendojo@hotmail.com

Uppsala zengrupp
www.zazen.se, dharmamitra108@yahoo.com

Vietnamesiska Kultur- och Buddhistiska föreningen - Niem
Phat Duong Pho Chieu
Skyllbergsgatan 18, 5 tr. 124 71 Bandhagen
www.phatquang.se, phatquang@gmail.com

Zenbuddhistiska Samfundet
Zengården, Finnåker 525, 710 41 Fellingsbro
www.zazen.se, enquiries@zentraining.org

Svealand Nordbuddhismen (Vajrayana)

Diamantvägsbuddhismen, Meditationsgrupp Örebro
Irisgatan 66, 1 tr, Örebro
www.buddhismen.se, orebro@diamondway-center.se

Dzogchen Center i Stockholm
www.patrulrinpoche.se, dzogchencenterstockholm@gmail.com

Föreningen för Diamantvägsbuddhismen,
Buddhistiska centret Stockholm
Tegnérsgatan 33, 111 60 Stockholm
www.buddhismen.se, stockholm@diamondway-center.org

Buddhistiskt center för studier och meditation –
Karma Shedrup Dargye Ling
Hökarvägen 2A, 129 41 Hägersten
www.ktg.nu, info@ktg.nu

Rangjung Yeshe Sangha i Sverige
c/o Peter Olin
Ritarvägen 12, 168 31 Bromma
www.gomde.se, peter.olin@gmail.com

Rigpa Sverige
c/o Ehrenberg, Orphei Drängars plats 9, 753 11 Uppsala
www.rigpa.se, info@rigpa.se

Sakya Changchub Chöling
c/o Ingrid Holmquist, Isgrena 47, 783 86 Borlänge
www.sakya.se, info@sakya.se

Samfundet för tibetansk buddhism, Karme Tenpe Gyaltzen
Hökarvägen 2A, 129 41 Hägersten
www.ktg.nu, info@ktg.nu

Solbo buddhistiska kurs- och retreatgård - Karma Dechen
Ösel Ling
Solbo, Oppeby 246 Stupan, 732 73 Fellingsbro
www.ktg.nu, stupan@buddhismen.nu

Stockholm Shambhala Meditation Center
Sandelsgatan 8, 115 34 Stockholm
www.shambhala.se, info@shambhala.se

Tara Kadampa Buddhistcenter
Bastugatan 41, 1 tr. ned, 118 25 Stockholm
www.mediteraistockholm.se, info@mediteraistockholm.se

Yeshe Norbu Study Group
www.fpmt-stockholm.se, yeshenorbestudygroup@hotmail.com

Norrland Sydbuddhismen (Theravada)

Buddhistiska Föreningen i Lapland Sverige,
Buddharam tempel
Holmselevägen 68, 910 50 Fredrika
www.buddharam.com, watsweden@hotmail.com,
valylind@hotmail.com

Buddhistiska föreningen i Luleå
c/o Lennart Rahm, Tallundsvägen 15, 975 95 Luleå
www.buddhism-lulea.org, sol.rahm@telia.com

Dhamma Umeå
Kuratorsvägen 33, lgh 1002, 907 36 Umeå
<https://sites.google.com/site/dhammaumea>, dhamma.umea@gmail.com

Föreningen Prakas Dhammakun i Västerbotten
Flintvägen 11 B, 907 40 Umeå
thai.food@tele2.se

Thailändska föreningen Santidham
Vallringen 29, 811 38 Sandviken

Wat Pah Sokjai-templet
Centrumvägen 28, 834 32 Brunflo
www.facebook.com/watpahsokjai, watpahsokjai@gmail.com

Wat Pia Dhamaram
Kung Chulalongkorns Meditations Center
Norrbäcksvägen 10, 840 73 Bispgården
Siri-5@hotmail.com

Norrland Östbuddhismen (Mahayana)

Zengruppen Umeå
Näckrosvägen 21, 903 52 Umeå
www.zengu.se, armin.cher@yahoo.se, arne.keil@comhem.se

Uppvaknandets vägar: Från buddhistisk historia till nutidens utövning och gemenskapsliv

Hälften av världens befolkning bor i områden där buddhismen är eller har varit en dominant kulturell faktor. Numera har buddhismen spritts till alla världsdelar och är också brett representerad i Sverige. I olika sammanhang efterlyses ökad kunskap om den mångfald av riktningar, kulturella traditioner och synsätt som ryms inom buddhismen.

Denna skrift presenterar en samlad bild av buddhismen, dess historia och innehåll, som komplement till annan litteratur på området. Buddhas omfattande andliga arv synliggörs i en genomgripande beskrivning av hans liv, centrala delar av hans lära och dess praktiska tillämpning. Spridningsvägarna i Asien och Väst tas upp, de olika inriktningar och sammanslutningar som finns i Sverige belyses, liksom hur samverkan sker inom Sveriges Buddhistiska Samarbetsråd.

Buddhisternas önskan att genom sin livshållning och i handling kunna bidra till och dela det globala ansvaret för människors och djurs rättigheter och frihet illustreras av Buddhas uttalande: "Precis som hela havet har en och samma smak, nämligen smaken av salt, likaså har hela min lära och övningsdisciplin en och samma smak, nämligen smaken av frihet".

Trudy Fredriksson har varit buddhist i 40 år och har utövningsmässig och praktisk erfarenhet av theravada-, mahayana- och vajrayanabuddhismen. Hon är sedan 1981 verksam i styrelsen för Samfundet för tibetansk buddhism – Karne Tenpe Gyaltzen och är ordförande i Sveriges Buddhistiska Samarbetsråd. Hon har varit yrkesverksam i olika funktioner inom vård och omsorg och är numera buddhistisk koordinator för andlig vård på sjukhus. Sedan mitten av 1980-talet har hon varit buddhistisk resursperson för kontakter med andra religioner, institutioner och myndigheter. Hon är ledamot i Nämnden för statligt stöd till trossamfund, Regeringens råd för kontakt med trossamfundet och Sveriges Interreligiösa Råd.



Nämnden för statligt stöd till trossamfund

Box 14038

167 14 Bromma

www.sst.a.se

ISBN 978-91-980611-2-3