**Dharmaen: Læren (brug også side 156-157 i Grundbog til religion C, 2. udgave 2012)**

Alt er lidelse. Så kort kan man formulere kernen i buddhismens lære. Det skal hverken opfattes positivt eller negativt eller som mangel på optimisme. At livet er en lidelse, er blot en konstatering. Årsagen til at livet er lidelsesfyldt er, at alt konstant forandrer sig.

For at forklare det nærmere kan vi bruge et gammelt ordsprog fra kærlighedslivet: "Gammel kærlighed ruster ikke". Hvis vi møder en kvinde eller mand, vi elskede for 20 år siden, vil der stadig være en tiltrækning mellem os. Buddhisten ville derimod sige, at "gammel kærlighed ruster". Alt er foranderligt: Både udseende og følelser ændrer sig konstant. Det hænger sammen med [det buddhistiske menneskesyn.](http://religion.systime.dk/index.php?id=478#c2856)

**Buddhismens menneskesyn**

Jeg eksisterer ikke - og det gør du heller ikke. Det vi tror er os, er kun en række flygtige tilstande, der konstant forandrer sig. Mine følelser og sindsstemninger er ikke de samme nu som for en time siden, ligesom mit udseende også har ændret sig. Ligeså med kroppen: Den har forandret også sig. Nogle hudceller er blevet udskiftet, en skjult sygdom er måske kommet nærmere et udbrud osv.

Hvad vi derimod tror er vores jeg er blot en række fysiske og psykiske tilstande, der konstant ændrer sig. Disse kaldes de ***fem skandhaer*** (se også nederst i dokumentet): Krop, følelse, vilje, bevidsthed og forestillinger. De indgår konstant i nye sammenhænge. Derfor taler man i buddhismen om et ***øjebliksjeg***, dvs. et jeg der er under konstant forandring.

Mennesket er en række tilstande, hvis sammenhæng er forårsaget af de karmiske kræfter, der er levn fra tidligere liv. Med andre ord vil buddhisten ikke tale om identitet, derimod om **kontinuitet**.

Livets centrale problem er, at alt ændrer sig konstant. Alt er en stadig proces under forandring.

Denne erfaring samler Buddha i læren om ***de fire ædle sandheder***, som han formulerer i sin første offentlige prædiken, nemlig ***Benarestalen***.

1. Den første sandhed er, at alt er lidelse. Fx er skandhaerne - dvs. de grundelementer, der udgør et menneske - lidelse, fordi de hele tiden skifter karakter. Et menneske er ikke det samme fra fødsel til død.
2. Den anden sandhed er, at lidelsen har en oprindelse. Pga. vores uvidenhed om tilværelsens rette sammenhæng hænger vi ved livet. Vi begærer livet. Vi søger efter lykken, selvom vi ved, at vi ikke kan fastholde den. En buddhist vil sige, at vi er bundet til Maras verden. Mara er et mytologisk væsen, der bedst kan karakteriseres som det personificerede begær. Vores begær efter livet, får os til at hænge ved livet.
3. Den tredje sandhed er, at lidelsen kan bringes til at høre op. Hvis vi stopper vores begær og undlader at handle, bryder vi karmaloven og afbryder dermed også samsara (genfødslerne). Denne tilstand kaldes ***nirvana***, der er et andet ord for udslukning, nemlig at man slukker for begær, lidelse og genfødsel.
4. Den fjerde sandhed er, at der findes et middel til at stoppe lidelsen, nemlig ***middelvejen*** eller ***den otte-leddede vej***, der angiver den rette ydre og indre adfærd.

**Livslære og livshjul (Brug også s. 158 - 160 i Grundbog til religion C, 2. udgave 2012 samt s. 26-30 i Lene Højholt – uploadet som dokument)**



*Livshjulet illustrerer de centrale elementer i Buddhas lære (se nedenfor). Billedet stammer fra Tibet og er fremstillet i det 19.- 20. århundrede.*

Livshjulet illustrerer, at alt i tilværelsen går i ring. Den dæmonlignende skikkelse, der holder fast om hjulet, hedder ***Mara*** og inkarnerer ifølge buddhismen alt, hvad der kan lokke mennesket fra den otte-leddede vej, fx sex, rigdom og magt.

Uden for livshjulet, dvs. tilværelsens kredsløb står Buddha og peger på lærens hjul, den ***otte-leddede vej***. Denne vej rummer otte rettesnore for, hvordan man bør leve sit liv:

1. Ret anskuelse (viden)
2. Ret beslutning (viden)
3. Ret tale (Moral)
4. Ret handlemåde (Moral)
5. Ret livsførelse/levebrød (Moral)
6. Ret stræben (meditation)
7. Ret besindelse/opmærksomhed (meditation)
8. Ret koncentration (meditation)

Målet er ligesom Buddha at komme ud af tilværelsens lidelsesfyldte kredsløb. Men det er svært, hvilket livshjulets nav symboliserer. Her finder vi en gris, en slange og en hane, der symboliserer dumhed, had og begær. Det er disse helt almindelige menneskelige følelser, der binder os til samsara.

Uden om navet finder vi ***fem genfødselsverdener*** (nogle gange tilføjet en 6.: dæmonernes verden):

1. Gudernes verden
2. Menneskenes verden
3. Dyrenes verden
4. Åndernes verden
5. Helvede

Hjulets eger består af tolv billeder, der illustrerer ***Årsagskæden***. Til sammen bevirker de tolv elementer, at vi til stadighed bliver genfødt. Det befriende for buddhisten er imidlertid, at han eller hun kun behøver at bryde et led i kæden for at få stoppet samsara.

1. Øverst til højre ser vi en blind, symbol på uvidenhed (avidya) om tilværelsens rette sammenhæng.
2. Dernæst ser vi en pottemager, symbol på anlæg og drifter, dvs. de karmiskekræfter, den enkelte bærer med sig fra tidligere liv.
3. Aben i det tredje billede skal symbolisere bevidsthed.
4. Det fjerde billedes mennesker i en båd er udtryk for navn og form, dvs. de fysiske og psykiske elementer, der udgør et menneske (de fem skandhaer)
5. Herefter følger et billede af huse, der illustrerer de seks sanser: Lugte-, høre-, smags-, syns- og følesansen. Hertil kommer tanken, der også er en sans ifølge buddhismen. Det er disse sanser, der skaber berøring med omgivelserne og dermed bindinger til livet.
6. Det sjette billede afbilder en samlejescene.
7. Herefter følger et billede af en mand med en pil i øjet, hvilket skal illustrere de følelser, der binder os til tilværelsen og andre mennesker.
8. På det ottende billede ser vi en mand, der drikker. Det er et udtryk for livstørst.
9. Herefter kommer billedet af en abe, der hænger i et træ. Dette illustrerer, hvordan mennesket hænger ved livet.
10. På det tiende billede ses en gravid kvinde. Der er således skabt et nyt menneske til det lidelsesfyldte liv.
11. Billede elleve illustrerer fødslen af det lidelsesfyldte liv.
12. Det tolvte billede viser en mand med et lig på ryggen, altså alderdom og død. Fødslen fra billede elleve bærer døden og lidelsen i sig.

**Skandhaer**

Ifølge buddhistisk filosofi består mennesket af fem forskellige elementer, som kaldes skandhaer:

1. Form og genstand, dvs. den fysiske form.
2. Sansning og følelse, dvs. den fysiske reaktion på de sansede omgivelser.
3. Opfattelse, dvs. erkendelse af objekterne i omverdenen.
4. Mentalitet, dvs. vaner, holdninger, meninger og forestillinger.
5. Bevidsthed, dvs. erkendelsen af sammenhængen mellem de øvrige skandhaer.

Bevidstheden er forudsætningen for en dybere erkendelse og frigørelse fra det materielle liv med henblik på at opnå nirvana.

Der er ikke nogen ”identitet”, ”sjæl” eller noget ”selv” bag de skandhaer, som mennesket består af, og mennesket har således ikke nogen selvstændig identitet, men er blot en inkarnation af elementer (skandhaer) i den kosmiske lovdharma. Forestillingen om et jeg eller en sjæl kaldes uvidenhed og er årsag til det menneskelige begær, som aldrig kan tilfredsstilles, og dermed til lidelsen.

Ovenstående taget fra: Religionsportalen, [www.systime.dk](http://www.systime.dk)