

# Beskrivelse af Trosgrundlag:

Alle Theravada Buddhister er enige om den historiske Buddha Gotama født 563-483 BC, og hans lære, som kaldes Dhammaen, og hans samfund af disciple, som kaldes Sanghaen. Denne tre-enighed af Buddhaen, Dhammaen og Sanghaen, tilsammen kaldet de tre juveler, er det, som Theravada Buddhister tror på, har tillid til, og efterfølger.

Yderligere mener Theravada Buddhister, at vejen til mental renselse er den Noble 8-foldige Vej, som er:

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 1: Ret anskuelse.    | 2: Ret motivation.    |
| 3: Ret tale.         | 4: Ret handling.      |
| 5: Ret levemåde.     | 6: Ret indsats.       |
| 7: Ret opmærksomhed. | 8: Ret koncentration. |

De er yderligere enige om en række doktriner, såsom harmløshed, ikke-vold, godhed, venlighed, generøsitet, medlidenhed, medfølelse, sindsligevægt, ærlighed, redelighed, oprigtighed, gensidig glæde i andres succes, den karmiske lov, genfødsel, de 31 niveauer af eksistens, samt en række spirituelle læresætninger, såsom:

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 1: De 4 Noble Sandheder.        | 2: De 4 Referencerammer for Opmærksomhed.  |
| 3: De 4 former for Ret Indsats. | 4: De 5 Spirituelle Evner.                 |
| 5: De 5 Spirituelle Kræfter.    | 6: De 7 Faktorer, der leder til Oplysning. |
| 7: Den Noble 8-foldige Vej.     |  |

Målet med den Buddhistiske træning er, Oplysning, som betegnes som Nibbana (Nirvana), som kan karakteriseres som den højeste lykke, absolut frihed og fuldstændig fred. Denne træning består af 3 dele:

- 1: Ren Moral, i form af de 5 leveregler. (Se nedenfor)
- 2: Dyb Koncentration opnået gennem meditation.
- 3: Sand Visdom opnået gennem indsigt.

Alle Buddhister søger tilflugt i de 3 beskyttelser: Buddhaen, Dhammaen og Sanghaen.

Yderligere accepterer Theravada Buddhister de 5 leveregler.

- 1: Jeg tilslutter mig levereglen om aldrig at dræbe.
- 2: Jeg tilslutter mig levereglen om aldrig at stjæle.
- 3: Jeg tilslutter mig levereglen om aldrig at seksuelt misbruge.
- 4: Jeg tilslutter mig levereglen om aldrig at tale falsk (lyve).
- 5: Jeg tilslutter mig levereglen om aldrig at indtage alkohol eller stoffer.