

De Fire Ædle Sandheder

af
Ajahn Sumedho

Oversat fra Engelsk til Dansk af Peter Holmgren,
med personlig tilladelse fra Ajahn Sumedho.

Denne oversættelse er under Copyright 2004 ved Peter Holmgren
Denne danske udgave af 'The four noble truths', må ikke kopieres eller gengives til videresalg.
Indholdet af bogen skal forblive frit og gratis tilgængeligt for alle.

Indhold

Forord	4
Introduktion	5
DEN FØRSTE ÆDLE SANDHED	11
LIDELSE OG SELVSYN	14
FORNÆGTELSE AF LIDELSE.....	16
MORAL OG EMPATI.....	17
AT UNDERSØGE LIDELSE	19
NYDELSE OG IKKE-NYDELSE.....	21
INDSIGT I SITUATIONER.....	24
DEN ANDEN ÆDLE SANDHED	28
TRE FORMER FOR BEGÆR	29
FASTHOLDELSE ER LIDELSE	32
AT SLIPPE	34
FULDFØRELSE	37
DEN TREDJE ÆDLE SANDHED	39
SANDHEDEN OM FORGÆNGELIGHED	42
MORAL OG OPHØR.....	45
AT TILLADE TING AT OPSTÅ	47
ERKENDELSE.....	51
DEN FJERDE ÆDLE SANDHED	54
RET FORSTÅELSE	56
RET ASPIRATION.....	61
RET TALE, RET HANDLING, RET LEVEVIS	65
RET INDSATS, RET SELVBEVIDSTHED, RET KONCENTRATION.....	68
ASPEKTER AF MEDITATION.....	69
RATIONALITET OG FØLELSER	71
TINGENE SOM DE ER	73
HARMONI	76
DEN OTTEFOLDIGE VEJ SOM EN REFLEKTIV LÆRE .	78
ORDLISTE	80

EN HÅNDFULD BLADE

Den Velsignede, levede engang i Kosambi i en skov bestående af simsapa træer. Han samlede nogle blade op og spurgte munkene, "Hvordan opfatter I dette, munke. Hvilket er mere? De få blade jeg har samlet op, eller dem som hænger på skovens træer?"

"Bladene, som Den Velsignede, har samlet op er få; dem I skoven er mange"

"Det er rigtigt, munke, de ting som jeg ved, ved direkte viden er mere; det jeg har fortalt jer, er kun lidt. Så hvorfor har jeg ikke fortalt resten? Fordi de ikke bringer nogen fordele, ingen udvikling i det hellige liv, og fordi de ikke leder til ro, til udtoning, til ophør, til tavshed, til direkte viden, til oplysthed, til nibbana. Derfor har jeg ikke fortalt det. Hvad har jeg fortalt jer? Dette er lidelse; dette er lidelsen oprindelse; dette er lidelsens ophør; dette er vejen til lidelsens ophør. Det er hvad jeg har fortalt jer. Hvorfor har jeg fortalt det? Fordi det bringer fordele og fremgang i det hellige liv, og fordi det leder til ro, til udtoning, til ophør, til tavshed, til direkte viden, til oplysthed, til nibbana. Så, munke, lad jeres opgave være denne: Dette er lidelse; dette er lidelsens oprindelse; dette er lidelsens ophør; dette er vejen til lidelsens ophør."

[Samyutta Nikaya, LVI, 31]

Forord

Denne lille bog blev sammenfattet og redigeret fra taler, givet af den ærværdige Ajahn Sumedho, om Buddhas centrale lære: at menneskehedens mangel på lykke kan løses ved spirituelle midler. Denne lære er overleveret gennem Buddhas fire ædle sandheder, som han første gang gjorde rede for i 528 f.kr., i dyreparken ved Sarnath, nær Varanasi, og siden da er de blevet holdt i live af den buddhistiske verden.

Den ærværdige Ajahn Sumedho, er en Bhikkhu (munk) i den buddhistiske theravada tradition. Han blev ordineret i Thailand i 1966 og trænede der i 10 år. Nu er han abbot i det buddhistiske Amaravati kloster, og er både underviser og spirituel guide for mange Bhikkhu, Bhikkhuni (nonner) og almindelige mennesker. Denne lille bog er blevet gjort mulig gennem frivillig indsats fra mange mennesker, for andres velvære.

En note om teksten:

Den første udredning af de fire ædle sandheder, var en tale (sutta) som blev kaldt *Dhammacakkappavattana Sutta* – Bogstaveligt oversat, 'Den tale, som sætter lærens fartøj i bevægelse'. Uddrag fra denne, er citeret i begyndelsen af hvert kapitel som beskriver de fire sandheder. Den reference som er gengivet, henviser til det sted i skrifterne, hvor den kan findes. Temaet 'De fire ædle sandheder' kan dog findes flere steder, som for eksempel det citat der er gengivet i begyndelsen af introduktionen.

Introduktion

*Årsagen til at både du og jeg var nødt til at rejse
og trave denne lange omvej, skyldtes at vi ikke opdagede
dybden i de fire sandheder.*

Hvilke fire?

*De er: Den ædle sandhed om lidelse; Den ædle sandhed om
årsagen til lidelse; Den ædle sandhed om lidelsens ophør; Den
ædle sandhed om vejen der fører til lidelsens ophør.*

[Digha Nikaya, Sutta 16]

Dhammacakkappavattana Sutta, Buddhas lære om de fire ædle sandheder, har været den reference, jeg hovedsageligt har brugt at praktisere efter igennem årene. Det er den lære, som vi fulgte i klostret i Thailand. Den Theravada buddhistiske skole anser denne sutta som essensen af al Buddhas lære. Denne ene sutta indeholder alt hvad der er nødvendigt for at forstå Dhamma og for at blive oplyst.

Selvom at Dhammacakkappavattana Sutta bliver betragtet som værende den første tale som Buddha gav efter han blev oplyst, tænker jeg sommetider, at den første tale blev givet, da han mødte en asket på hans vej til Varanasi. Efter han blev oplyst i Bodh Gaya, tænkte Buddha: "Dette er en så underfundig lære, at ord på ingen måde, kan udtrykke hvad jeg har opdaget. Så jeg vil ikke undervise. Jeg vil blot sidde under et Bodhi-træ resten af mit liv."

For mig, var det en meget fristende idé, bare at gå et sted hen og leve alene, og ikke skulle beskæftige mig med samfundets problemer. Dog, mens Buddha tænkte på denne måde, kom Brahma Sahampati, en hinduistisk deist, til Buddha og overbeviste ham om, at begynde at undervise. Brahma Sahampati overbeviste Buddha

om at der var væsner i denne verden, som ville forstå. Væsner, som kun havde en smule støv i deres øjne. Buddhas lære kom til at blive sigtet mod dem, som kun havde lidt støv i deres øjne. Jeg er sikker på, at han ikke havde forventet, at det ville blive en massivt populær bevægelse.

Efter Brahma Sahampati's besøg, rejste Buddha fra Bodh Gaya til Varanasi, da han undervejs mødte en asket, som var imponeret af Buddhas udstråling. Asketen spurgte; "Hvad er det du har opdaget?" og Buddha svarede; "Jeg er den perfekt oplyste, Arahanten, Buddha'en."

Jeg tænker på dette som hans første undervisning. Det blev ikke en succes, fordi manden der lyttede havde praktiseret for hårdt og overvurderede sig selv. Hvis nogen sagde disse ord til os, er jeg sikker på, at vi ville reagere på samme måde. Hvordan ville du reagere, hvis jeg sagde, "Jeg er den perfekt oplyste"?

Faktisk var Buddhas udsagn en meget præcis lære. Det er den perfekte lære, men folk kan ikke forstå den. De har det med at misforstå og tænke at et sådant udsagn kommer af et ego, fordi folk altid tolker alting ud fra deres eget ego. "Jeg er den perfekt oplyste" lyder måske som en egocentrisk udtalelse, men er det i virkeligheden ikke bare noget som ligger udenfor vores erfaringsgrænser? Udtalelsen; "Jeg er Buddha'en, den perfekt oplyste", er interessant at reflektere over, fordi den forbinder brugen af "Jeg er" med superlative færdigheder eller erkendelser. Uanset hvad, blev resultatet af Buddhas første lære, at lytteren ikke forstod det og gik væk.

Senere mødte Buddha hans fem tidligere kammerater i Varanasis dyrepark. De havde alle fem dedikeret sig til strikt askese. Tidligere havde de fået den opfattelse af Buddha, at han ikke var seriøst

praktiserende Dette skete fordi at før Buddha blev oplyst, var han begyndt at opdage at strikt askese ikke på nogen måde ledte mod et oplyst stadie. Så han praktiserede ikke længere på den måde. Disse fem venner mente at han tog det overfladisk; måske så de ham spise rismælk, hvilket svarer til en softice i disse dage. Hvis du var asketiker og så en munk spise softice, ville du sikkert også miste din tro i munken, fordi du har den holdning, at munke kun bør spise nældesuppe. Hvis du virkelig gik ind for askese og du så mig spise en risret, ville du ikke længere have nogen tro i Ajahn Sumedho. Dette er måden som det menneskelige sind virker på. Vi har det med at beundre imponerende bedrifter, som selvtortur og selvfornægtelse. Da de mistede deres tro i ham, forlod de ham – hvilket gav ham en mulighed for sidde under et Bodhi-træ og blive oplyst.

Da de så mødte Buddha igen i Varanasi dyreparken, tænkte de først; "Vi ved hvordan han er. Lad os bare ignorere han.". Men efterhånden som han nærmede sig, kunne de alle mærke at der var noget specielt over ham. De rejste sig, da han kom, og gjorde en siddeplads klar til ham, og han underviste dem i de fire ædle sandheder.

Denne gang, i stedet for at sige; "Jeg er den der er perfekt oplyst", sagde han, "Der er lidelse. Der er en årsag til lidelse. Der er en ende på lidelse. Der er en vej ud af lidelse." Præsenteret på denne måde, behøvede hans lære ingen accept eller afvisning. Hvis han havde sagt 'jeg er den alt-vidende', ville vi blive nødt til enten at skulle være enige, uenige, eller bare være forvirrede. Vi ville ikke vide hvordan vi skulle håndtere det udsagn. Ved at sige, "Der er lidelse. Der er en årsag til lidelse. Der er en ende på lidelse. Der er en vej ud af lidelse.", blev der tilbudt noget, der kunne reflekteres over: 'Hvad mener du med dét? Hvad mener du med lidelse, dens oprindelse, ophør, og vejen ud af den?'

Vi begynder at reflektere og tænke over det. Ved udsagnet 'Jeg er den perfekt oplyste', begynder vi måske at diskutere det; "Er han virkelig oplyst? ... Det tror jeg ikke". Vi ville blot diskutere, for vi er ikke parate til en lære, der er så direkte. Buddhas første undervisningssession, var til én som stadig havde meget støv i sine øjne og derfor havde den ingen effekt. Ved dette andet forsøg, gav han læren om de fire ædle sandheder.

De fire ædle sandheder er: Der er lidelse; der er en oprindelse eller årsag til lidelsen; der er en ende på lidelsen; og der er en vej ud af lidelsen, som er den ottefoldige vej. Hver af disse sandheder indeholder tre aspekter, så alt i alt, er der tolv indsigter. I Theravada-skolen er en arahant, en som er perfekt – en som klart ser de Fire Ædle Sandheder, med deres tre aspekter og tolv indsigter. 'Arahant' er et menneske, som forstår sandheden som hovedsageligt er forbundet med de fire ædle sandheder.

I den første ædle sandhed, er den første indsigt: 'Der er lidelse'. Hvad er den indsigt? Vi behøver ikke at gøre noget stort ud af det. Det er bare anerkendelsen: "Der er lidelse". Dét er den basale indsigt. Den uvidende person ville sige, "Jeg lider. Jeg vil ikke lide. Jeg mediterer og går på retræter for at komme ud af lidelsen, men jeg lider stadig, og jeg vil ikke lide... Hvordan får jeg den til at forsvinde?"

Dette er ikke den første ædle sandhed. Det er ikke; "Jeg lider og jeg vil have at den skal ende.". Indsigten er; "Der er lidelse"

Du ser på den smerte eller lidelse, som du føler – ikke fra perspektivet, at "Det er min", men som en refleksion:

"Der er denne lidelse, denne dukkha". Det kommer fra den reflektive position, hvor "Buddha ser dhamma". Indsigten er blot anerkendelsen af at der er lidelse, uden at gøre den personlig. Den anerkendelse er en vigtig indsigt; blot at betragte den mentale

smerte eller lidelse, og se den som dukkha, og ikke reagere på den på sædvanlig vis.

Den anden indsigt i den første ædle sandhed er:

“Lidelse bør forstås”. Den anden indsigt, eller aspekt, af hver af de ædle sandheder, har ordet ‘bør’ i sig: ”Det *bør* forstås”. Den anden indsigt er at dukkha er noget der kan forstås. Man bør forstå dukkha. Ikke bare forsøge at komme af med dukkha.

På pali, har ordet ‘forståelse’ den betydning, at skulle acceptere, lidelsens eksistens fuldt ud. At underlægge sig den eller omfavne den. Ikke bare at reagere på den. Ved alle former for lidelse, fysisk eller mentalt, reagerer vi oftest på den, men med forståelse af den, kan vi betragte lidelsen; acceptere den og omfavne den. Dette er det andet aspekt, ”Vi bør forstå lidelse”.

Det tredje aspekt af den første ædle sandhed, er; “Lidelsen er blevet forstået”. Når man virkelig har øvet sig med lidelse – kigget på den, accepteret den, lært den at kende og ladet den være som den er – så er der det tredje aspekt, ”Lidelsen er blevet forstået”, eller ”Dukkha er blevet forstået”. Disse er de tre aspekter af den første ædle sandhed: ”Der er Dukkha”, ”Den bør forstås”, og ”Den er blevet forstået”

Dette er mønstret for de tre aspekter i hver af de fire ædle sandheder. Der er konstateringen, derefter forskriften, og til sidst resultatet af at have praktiseret. Man kan se det samme i pali ordene, pariyatti, patipatti og pativedha. Pariyatti er teorien eller konstateringen ”Der er lidelse”. Patipatti er praktiseringen – faktisk at praktiserer *med* det, og pativedha er resultatet af praktiseringen. Dette er, hvad vi kalder et reflektivt mønster. Du udvikler faktisk dit sind på en meget reflektiv måde. Et buddhasind er et reflektivt sind, der ser tingene som de er.

Vi bruger de fire ædle sandheder til vores udvikling. Vi bruger dem i forhold til de almindelige ting i vores liv. Til de almindelige tilknytninger og besættelser der findes i vores liv. Med disse sandheder, kan vi udforske vores tilknytninger for at få indsigter. Gennem den tredje ædle sandhed, opdager vi ophøret, eller enden på lidelse, og vi praktiserer den ottefoldige vej indtil der opstår forståelse. Når den ottefoldige vej er blevet fuldt udviklet, er man arahant. Man klarede det.

Selvom det måske lyder kompliceret – fire sandheder, tre aspekter, tolv indsigter – er det faktisk ret simpelt. Det er et værktøj, vi kan bruge til at hjælpe os med at forstå lidelse og ikke-lidelse.

I den buddhistiske verden, er der ikke mange buddhister, som bruger de fire ædle sandheder mere, selv i Thailand. Folk siger, ”Ah ja, de fire ædle sandheder – lære for begyndere”. De bruger måske alle mulige former for vispassana teknikker, og bliver besat af de seksten stadier, før de går til de fire ædle sandheder. Jeg finder det meget underligt, at den virkeligt dybsindige lære, i buddhismens verden, bliver afkastet, som primitiv buddhisme; ”Det er for de små børn, begynderne. Den avancerede del, er...”. De går ind i komplicerede teorier og ideer, og glemmer den mest dybdegående lære.

De fire ædle sandheder er en livstids refleksion. Det er ikke bare et spørgsmål om at opdage de fire ædle sandheder, de tre aspekter og tolv stadier, og derefter at blive arahant på ét refugium – og derefter at gå til noget mere avanceret. Så nemme er De fire ædle sandheder ikke. De kræver en konstant vilje til at være årvågen, og de giver nok at arbejde med, i et helt liv.

DEN FØRSTE ÆDLE SANDHED

Hvad er den ædle sandhed om lidelse? Fødsel er lidelse; ældning er lidelse; sygdom er lidelse; at skilles fra sine elskede er lidelse; ikke at få hvad man gerne vil have, er lidelse. Kort sagt, er de fem kategorier, som handler om tilknytning, lidelse.

Der er denne ædle sandhed om lidelse; således var visionen, indsigten, visdommen, den viden og det lys, som opstod i mig, om ting, som jeg ikke havde hørt før.

Denne ædle sandhed bliver nødt til at blive belyst, ved fuldt at forstå lidelse;

således var visionen, indsigten, visdommen, den viden og det lys, som opstod i mig, om ting, som jeg ikke havde hørt før.

Denne ædle sandhed, er blevet belyst, ved fuldt ud at forstå lidelse; således var visionen, indsigten, visdommen, den viden og det lys, som opstod i mig, om ting, som jeg ikke havde hørt før.

[Samyutta Nikaya LVI, 11]

Den første ædle sandhed, med dens tre aspekter, er: “Der er lidelse – dukkha. Dukkha bør blive forstået. Dukkha er blevet forstået.”

Dette er en meget behændig lære, fordi den er udtrykt i en simpel formel, som er nem at huske, og den er samtidig forbundet med alt, som man kan opleve, gøre, eller tænke angående fortiden, nutiden eller fremtiden.

Lidelse, eller ’dukkha’, er det fælles bånd, vi alle deler. Alle overalt lider. Mennesket led i fortiden, i det gamle Indien; de lider i det moderne England; og i fremtiden, vil mennesket også lide. Hvad har vi tilfælles med Dronningen?... Vi lider. Hvad har vi tilfælles med en prostitueret? Lidelse. Alle niveauer, fra det mest

privilegerede menneske, til de mest desperate og underprivilegerede, og alle niveauer i mellem, er repræsenteret. Alle overalt lider. Det er et bånd vi deler med hinanden, noget vi alle kan forstå.

Når vi taler om den menneskelige lidelse, bringer det vores empatiske tendenser frem. Men når vi taler om vores meninger, om hvad jeg mener og hvad du mener om religion og politik, så kan vi komme i krig. Jeg husker en film jeg så i London, for omkring ti år siden. Den prøvede at portrættere det russiske folk som mennesker, ved at vise russiske kvinder med babyer, og russiske mænd som tog deres børn med på picnic. På det tidspunkt, var denne præsentation af det russiske folk bemærkelsesværdig, fordi det meste af den vestlige propaganda, gjorde dem til gigantiske monstre eller koldhjernede reptil-mennesker, og på den måde tænkte man ikke om dem, som mennesker. Hvis du vil slå mennesker ihjel, bliver du nødt til at tænke om dem på den måde. Du kan ikke lige så effektivt slå et menneske ihjel, hvis du ved, at det lider på samme måde, som du selv gør. Du bliver nødt til at tænke, at de er koldhjernede, immoralske, værdiløse og onde, og at det derfor er bedre at komme af med dem. Du bliver nødt til at tænke, at de er onde, og at det er godt at blive fri for den ondskab. Med denne attitude, føler du dig måske retfærdiggjort i at bombe dem, eller mæje dem ned med en maskinpistol. Hvis du husker at vores fælles bånd er lidelse, vil det gøre dig ude af stand til at gøre disse ting.

Den første ædle sandhed er ikke et dystert metafysisk udsagn, som siger at alting er lidelse. Bemærk at der er en forskel mellem en metafysisk doktrin, hvori du laver et udsagn om ’det absolutte’, og en ædel sandhed, som er en refleksion. En ædel sandhed er en sandhed, man kan reflektere på. Den er ikke en absolut værdi. Den er ikke ’det absolutte’. Det er her hvor den vestlige befolkning bliver forvirret, fordi de fortolker denne ædle sandhed som en form

for metafysisk buddhistisk sandhed. Men det har aldrig været meningen at være dét.

Du kan se, at den første ædle sandhed, ikke er et absolut udsagn, på grund af den fjerde ædle sandhed, som er en ikke-lidelses metode. Du kan ikke have en absolut lidelse, og samtidig have en vej ud af den, kan du? Det giver ingen mening. Alligevel, er der nogle mennesker, som vil læse den første ædle sandhed og sige, at det Buddha lærte os, var at alting er lidelse.

Paliordet 'dukkha' betyder, 'at være ude af stand til at blive tilfredsstillet' eller 'ikke at kunne holde noget ud' eller 'ikke at kunne modstå noget'; at vi altid forandre os, er ude af stand til at kunne tilfredsstille os, eller er ude af stand til gøre os lykkelige. Sanserverdenen er på den måde; en vibration i naturen. Det ville faktisk være forfærdeligt, hvis vi kunne finde tilfredsstillelse i sanserverdenen, for det ville betyde, at vi ikke ville søge udenfor den. Vi ville være begrænsede af den. Efterhånden, som vi bliver opmærksomme på dukkha, vil vi begynde at finde en vej ud, således at vi ikke længere er fanget i sanserbevidsthed.

LIDELSE OG SELVSYN

Det er vigtigt at reflektere over formuleringen af den første ædle sandhed. Den er formuleret mere klart ved "der er lidelse" end ved "jeg lider". Psykologisk set, er den refleksion en meget bedre måde at formulere det på. Vi har det med at tolke vores lidelse som, "Jeg lider virkelig. Jeg lider meget – og jeg vil ikke lide."

Dette er måden som vores tænkende sind er sammensat. "Jeg lider", vil altid medføre, "Jeg er én, som lider meget. Denne lidelse er min. Jeg har haft meget lidelse i mit liv.", og så begynder hele processen at rulle, hvor man associerer sig med ens 'selv' og ens hukommelse. Du husker hvad der skete, da du var en baby... og så videre.

Men bemærk, at vi ikke siger at nogen lider. Det er ikke en personlig lidelse mere, når vi ser det som, "Der er lidelse". Det er ikke; "Åh! Stakkels mig, hvorfor skal jeg dog lide så meget? Hvad har jeg gjort for at fortjene dette? Hvorfor skal jeg blive gammel? Hvorfor skal jeg have sorg, smerte, og fortvivlelse? Det er ikke fair! Jeg vil ikke have det! Jeg vil bare have sikkerhed og lykke." At tænke på denne måde, kommer af uvidenhed, som komplicerer alting og resulterer i personlige problemer.

For at kunne slippe lidelse, bliver vi nødt til at erkende det på et bevidst plan. Begyndelse på buddhistisk meditation er dog ikke baseret på "jeg lider", men derimod "der er en tilstedeværelse af lidelse", fordi vi prøver ikke på at identificere os med problemet, men blot at vedkende os, at der er en lidelse. Det er ikke god praktiseren, at tænke i termer, som; "Jeg er en vred person. Jeg bliver vred så hurtigt. Hvordan kommer jeg af med den vrede?" – det starter alle de underliggende associationer i en selv, og det er meget vanskeligt at få noget som helst overblik på den måde. Det bliver meget forvirrende, fordi følelsen af "mine problemer" eller "mine tanker", meget nemt bringer os ud i fortrængning, eller til

antagelser omkring problemet, og kritik af os selv. Vi har det med at knytte os, og identificere os, i stedet for at observere, være vidne til, og forstå tingene som de er. Når du blot indrømmer, at der er en følelse af forvirring, eller at der er grådighed eller vrede, så er der også en ærlig refleksion over hvordan det forholder sig, og du har elimineret alle de underliggende antagelser – eller i hvert fald undermineret dem.

Så opfat ikke disse ting, som personlige fejl, men bliv ved med at betragte disse tilstande som forgængelige, utilfredsstillende og ikke som en del af én selv. Bliv ved med at reflektere, og se dem som det de er. Tendensen er at betragte livet, ved at 'dette er mine problemer', og at man er meget ærlig, ligefrem og selv-distancerende omkring at indrømme dem. Så har vores liv det med at genbekræfte det, fordi vi bliver ved med at arbejde ud fra den forkerte antagelse. Men netop dén antagelse er forgængelig, utilfredsstillende og ikke en del af én selv.

“Der er lidelse” er en meget klar og præcis bekræftelse af, at i dette øjeblik, er der en følelse af ulyksalighed. Den kan variere fra kvaler og fortvivelse, til mild irritation; Dukkha betyder ikke nødvendigvis, en hård lidelse. Du behøver ikke at have været brutalt mishandlet af livet; du behøver ikke have været i Auschwitz eller Belsen, for at sige at der er lidelse. Selv Dronningen ville sige, ”Der er lidelse.”

Jeg er sikker på at hun har perioder med store kvaler og fortvivelse eller, i hvert fald, perioder med irritation.

Sanseverdenen er en sensitiv oplevelse. Det betyder, at du altid er udsat for nydelse og smerte, og samsara's dualisme. Det er ligesom at være i noget, som er meget sårbart og opfanger alt, som kommer indenfor kroppens og dens sansers rækkevidde. Det er sådan det er. Det er resultatet af en fødsel.

FORNÆGTELSE AF LIDELSE

Lidelse er som regel noget vi ikke vil vide af. Vi vil bare have det væk. Så snart der er en ulejlighed eller irritation, er tendensen for det sovende menneske, at få det væk eller fortrænge det. Man kan se hvorfor det moderne samfund er så optaget af at søge nydelse og glæde i det der er nyt, spændende eller romantisk. Vi har det med at leve os ind i nydelsen og det smukke aspekt af ungdommen, hvorimod den grimme side af livet – ældning, sygdom, død, kedsomhed, fortvivelse og depression, bliver skubbet væk. Når vi finder os selv i gang med noget vi ikke kan lide, prøver vi at komme væk fra det til fordel for noget, vi kan lide. Hvis vi keder os, går vi over til noget der er mere interessant. Hvis vi er angste, prøver vi at finde tryghed. Det er en helt naturlig ting at gøre. Vi er associeret med det nydelses/smerte princip, ved at være tiltrukket og ved at afvise. Hvis sindet ikke er åbent og modtageligt, er det selektivt. Sindet vælger hvad det kan lide og prøver fortrænge, hvad det ikke kan lide. Mange af vores oplevelser er blevet fortrængt, fordi meget af hvad vi ufrivilligt har været involveret i, har været ubehageligt, på en eller anden måde.

Hvis noget ubehageligt opstår, siger vi, ”Løb væk!”. Hvis nogen kommer i vejen for os, siger vi, ”Slå ham ihjel!”. Denne tendens viser sig ofte i vore regerings handlinger.... Det er skræmmende, når man tænker på hvilken type mennesker, som leder vore lande – fordi de er stadig meget uvidende og uoplyste. Men det er sådan det er. Det uvidende sind tænker på at udrydde: ”Der er en myg. Slå den ihjel!”, ”Disse myrer overtager lokalet! Spray insektgift på dem!”. Der findes et firma i England, som kaldes Rent-o-Kill. Jeg ved ikke om det er en form for britisk mafia, eller hvad det er, men firmaet har specialiseret sig i at slå plageånder ihjel... Man bliver nok nødt til at omfortolke ordet 'plageånder'.

MORAL OG EMPATI

Dette er grunden til at vi har love som, "Jeg vil afstå fra bevidst at slå ihjel", fordi vores instinktive natur, er at slå ihjel. Man kan se det i dyreriget. Vi er selv en meget rovdyragtig art. Vi tror vi er civiliserede, men vi har en ret blodig historie bag os. Den er fyldt med endeløse slagterier af hinanden og retfærdiggørelse af alle amoralske handlinger mod andre mennesker – og dyr. Alt sammen på grund af denne basale uvidenhed, i dette ikke-refleksive menneskelige sind, som fortæller os at udrydde alt, som står i vejen for os.

Med refleksion, kan vi ændre dette. Vi kan omforme dette basale instinktive dyriske mønster. Vi bliver ikke bare samfundets lovlydige, adlydende dukker, som er bange for at slå ihjel, fordi vi er bange for straffen. Derimod tager vi virkelig ansvar for vore handlinger. Vi respekterer andre væsners liv. Selv insekters liv og dyr, vi ikke kan lide. Ingen vil nogensinde komme til at lide myg og myrer, men vi kan reflektere på det faktum, at de har en ret til at leve.

Dét er sindets refleksion. Ikke bare en reaktion, som; "Hvor er insektgiften?". Jeg kan heller ikke lide at se myrer som kravler hen over mit gulv og min første reaktion er "Hvor er insektgiften?". Men det reflektive sind viser mig, at selvom at disse små væsner irriterer mig og jeg hellere ville have at de gik deres vej, så har de en ret til at eksistere. Dét er en refleksion i det menneskelige sind.

Det samme gælder med ubehagelige mentale tilstande. Når du oplever vrede, så i stedet for at sige, "Argh, nu er jeg der igen – vred igen!", så kan vi reflektere, "Der er vrede". Det samme med frygt. Hvis du ser det som din moders frygt, din faders frygt, hundens frygt eller min frygt, så bliver det snart et klæbrigt spind

med forskellige væsner, som på nogen måder er relateret til hinanden og på andre måder slet ingen relationer har; og efterhånden bliver det svært at have en klar forståelse. Frygten i dette væsen og i den skabede hund er den samme. "Det er frygt". Det er bare dét.

Frygten jeg har oplevet, er ikke forskellig fra den frygt, som andre har. Dette er grunden til at vi har empati for selv skabede gamle hunde. Vi forstår, at frygten er lige så horribel for skabede hunde, som den er for os. Når en hund bliver sparket med en tung støvle og du bliver sparket af en tung støvle, er følelsen af smerte den samme for jer begge. Smerte er kun smerte, kulde er kun kulde, vrede er kun vrede. Det er ikke *min* smerte, men derimod "Der er smerte". Dette er en effektiv måde at tænke på, som hjælper os til at se ting mere klart, end det er at forstærke det personlige aspekt. Som et resultat af at genkende lidelsestilstanden – at der er lidelse – kommer den anden indsigt i den første ædle sandhed; "Det bør forstås". Denne lidelse bør undersøges.

AT UNDERSØGE LIDELSE

Jeg opfordrer til at prøve at forstå dukkha. Til virkeligt at betragte, være objektiv og acceptere din lidelse. Prøv at forstå det, når du føler fysisk smerte, fortvivelse eller had og aversion. Uanset hvilken form det tager, uanset hvilken kvalitet det har, uanset om det er ekstremt eller lidt. Denne lære betyder ikke, at for at blive oplyst, bliver man nødt til at være helt og totalt miserabel. Du behøver ikke at miste alt, eller blive tortureret på en pinebænk. Det betyder, at være i stand til at betragte lidelse, også selvom det kun er en mild følelse af ubehag, og forstå det.

Det er nemt at finde en syndebuk for vore problemer. ”Hvis bare min mor virkelig havde elsket mig, eller alle omkring mig havde været kloge nok og fuldt engageret i at skabe det perfekte miljø for mig, SÅ ville jeg ikke have de emotionelle problemer, jeg har nu.” Dette er rigtig fjollet! Dog, er det sådan mange mennesker ser på verden. De tænker, at de er forvirrede og miserable, fordi de ikke fik en fair behandling. Men med denne formel i den første ædle sandhed, så selvom vi har haft et rigtigt miserabelt liv, ser vi at lidelsen ikke kommer derude fra, men fra hvad vi skaber i vores egne sind omkring det. Dette er en vækkelse i en person – en vækkelse til sandheden om lidelse, og det er en ædel sandhed, fordi vi ikke længere bebrejder andre for den lidelse vi oplever. Den buddhistiske tilgang til lidelse er ret unik i forhold til andre religioner, fordi trykket ligger mere på en vej ud af lidelse, gennem visdom og frihed fra alt selvbedrag, end på opnåelsen af et stadie af nydelse eller en samhörighed med noget ultimativt.

Jeg siger ikke, at andre aldrig kan være årsagen til vores frustration og irritation, men det vi peger på, med denne lære, er vores egen reaktion på livet. Hvis nogen er led mod dig eller overlagt og ondskabsfuldt får dig til at lide, og du tror at det er denne person, som får dig til at lide, så har du stadig ikke forstået denne første

ædle sandhed. Selv om han trækker dine fingernegle ud, eller gør andre frygtelige ting mod dig – så længe at du tror at du lider på grund af ham, har du ikke forstået den første ædle sandhed. At forstå lidelse, er at kunne se klart, at det er vores egen reaktion på personen som trækker vores negle ud. ”Jeg hader dig” er lidelse. Det at få trukket neglene ud, er smertefuldt, men selve lidelsen er ”Jeg hader dig”, ”Hvordan kan du gøre det mod mig?”, og ”Jeg vil aldrig tilgive dig.”

Nu skal du ikke vente på at nogen trækker dine negle ud, for at praktisere den første ædle sandhed. Prøv det med små ting, som at nogen ignorerer dig, er ufølsomme, eller er grove overfor dig. Hvis du lider fordi denne person har krænket dig eller fornærmet dig, kan du arbejde med dét. I det daglige liv, er der mange situationer, hvor vi blevet fornærmede eller kede af det. Vi kan føle os irriteret eller misfornøjede bare på måden en person går eller måden en person ser ud på – jeg kan i hvert fald. Nogle gange lægger man mærke til en aversion mod én, bare på grund af måden personen går på, eller fordi de ikke gør noget, som de burde gøre. Man kan blive meget vred og irritabel over sådanne ting. Personen har faktisk ikke gjort dig skade, eller gjort noget som helst mod dig, som at trække dine fingernegle ud, men alligevel lider du. Hvis du ikke kan se lidelsen i disse simple situationer, vil du aldrig være i stand til at være så heroisk, at kunne praktisere det, selvom dine fingernegle rent faktisk bliver trukket ud.

Vi arbejder med de små utilfredsheder i det almindelige ordinære liv. Vi betragter måden vi kan blive skadet og fornærmet på, eller irriteret og plaget på, af naboer; af de mennesker vi lever sammen med; af Pia Kjærsgård; af måden tingenes tilstand er på; af os selv. Vi véd at denne lidelse bør forstås. Vi praktiserer ved virkeligt at betragte lidelse som et objekt, og forstå ”Dette er lidelse”. På den måde kan vi få den indsigtfulde forståelse af lidelse.

NYDELSE OG IKKE-NYDELSE

Lad os undersøge følgende: Hvad har denne hedonistiske søgen efter en slutning i nydelse, bragt os? Denne søgen har stået på i årtier, men er menneskeheden blevet mere lykkelig? Nu til dags, virker det som om, at vi er blevet givet retten og friheden til at gøre hvad vi har lyst til med narkotiske stoffer, sex, rejser, og så videre – alt virker; alt er tilladt; intet er forbudt. Du skal gøre noget virkelig uanstændigt, virkelig voldeligt, før du bliver frosset ude. Men har det at have mulighed for at følge vore impulser, gjort os mere afslappede og tilfredse? Faktisk har det gjort, at vi er blevet mere selvoptagede. Vi tænker ikke på hvilken indflydelse vore handlinger kan have på hinanden. Vi har det med kun at tænke på os selv; ”Mig og min lykke. Min frihed og mine rettigheder”. Jeg bliver en frygtelig gene, en kilde til stor frustration, irritation og sorg, for mennesker omkring mig, hvis jeg tror, at jeg kan gøre alting eller sige alting, jeg føler jeg har lyst til at sige, også på andres bekostning. Så er jeg en person, som ikke er andet end en plage for samfundet.

Når fornemmelsen af ”Hvad *jeg* vil” og ”Hvad *jeg* tror skulle være eller ikke skulle være”, opstår, og vi vil finde fornøjelse i alle livets glæder, vil vi uundgåeligt blive rystede, fordi livet virker så håbløst og alting virker som om det går galt. Vi bliver smidt omkring af livet, og vi løber rundt i cirkler, i en tilstand af frygt og begær. Og selv om vi får alt hvad vi vil have, vil vi hele tiden føle, at der er noget der mangler; at noget er ufuldendt. Så, selvom at livet er ved dets bedste, er der stadig en følelse af lidelse – af noget der mangler at blive gjort. En form for tvivl eller frygt som forfølger os.

Jeg har for eksempel altid kunne lide et smukt sceneri. Engang gennem et refugium, jeg ledte i Schweiz, kom jeg til at holde af udsigten til nogle smukke bjerge, og bemærkede, at der altid var en følelse af smerte i mit sind fordi der var så megen skønhed. Et

kontinuerligt flow af smukke formationer i landskabet. Jeg havde følelsen af at ville holde fast i alting, at jeg blev nødt til være på vagt hele tiden, for at kunne forføre alting med mine øjne. Det udmattede mig meget! Se, dét var dukkha, ikke?

Jeg har det sådan, at hvis jeg gør noget uden at være opmærksom – også selv om at det er helt harmløst, som at kigge på smukke bjerge – at hvis jeg rakte ud og prøvede at holde fast på noget, ville der altid følge en ubehagelig følelse med. Hvordan kan man holde fast på Jungfrau og Eiger? Det bedste man kan gøre, er at tage et billede af det og prøve på at fange det hele på et enkelt stykke papir. Dét er dukkha; Hvis du prøver at holde på noget, som er smukt, og som du ikke vil skilles fra. Dét er lidelse.

At skulle være i situationer, du ikke kan lide at være i, er også lidelse. Jeg har for eksempel aldrig kunnet lide at køre med undergrundsbanen i London. Jeg ville klage over det: ”Jeg vil ikke køre med undergrundstoget, med de grimme plakater og snuskede perroner. Jeg vil ikke være pakket ind i de små vogne under jorden.” Jeg syntes at det var en meget ubehagelig oplevelse. Men jeg lyttede til denne klagende, stønnende stemme – lidelsen af ikke at ville være sammen med noget der var ubehageligt. Så, efter at have reflekteret på det, stoppede jeg med at gøre noget ud af det. Jeg opdagede at det bare var sådan at det var, og det er OK. Vi behøver ikke at skabe problemer. Hverken ved at være på en snusket undergrundsstation, eller ved at betragte et smukt sceneri. Ting er som de er, så vi kan genkende og værdsætte dem i deres skiftende form, uden at knytte os til dem. At knytte sig, er at ville holde fast i noget vi holder af; at ville af med noget, vi ikke kan lide; eller at ville have noget vi ikke har.

Vi kan også lide meget på grund af andre mennesker. Jeg husker, at da jeg var i Thailand, plejede jeg at have ret negative tanker omkring en af munkene. Når han gjorde noget, ville jeg tænke,

”Dét burde han ikke gøre!”, eller hvis han sagde noget, ”Det burde han ikke sige!”. Så ville jeg bære munken rundt i mit hoved, og selvom at jeg gik et andet sted hen, ville jeg stadig tænke på den munk. Erindringen om ham ville presse sig på og de samme reaktioner ville opstå igen, ”Kan du huske da han sagde dét og gjorde dét?”, og ”Han burde ikke have sagt dét og han burde ikke have gjort dét”.

Efter at have fundet en lærer som Ajahn Chah, kan jeg huske, at jeg ville have, at han var perfekt. Jeg ville tænke, ”Åh – han er en fantastisk lærer – fantastisk!”. Men så gjorde han noget, som ville skuffe mig og jeg ville tænke, ”Jeg vil ikke have at han skal gøre noget, som skuffer mig, fordi jeg vil se ham som fantastisk.” Det ville være som at sige, ”Ajahn Chah, vær fantastisk hele tiden. Gør aldrig noget, som vil få en negativ tanke til at opstå i mit hoved”. Så selv om du finder en, som du virkelig respekterer og elsker, vil der stadig være lidelse i forbindelse med tilknytning. Det er uundgåeligt, at de vil gøre eller sige noget, som du ikke vil kunne lide, og give dig en form for tvivl – og du vil lide.

På et tidspunkt, kom der flere amerikanske munke på besøg i Wat Pah Pong, som var vores kloster i det nordøstlige Thailand. De var meget kritiske, og det virkede som om at de kun kunne se, hvad der var galt. De syntes ikke at Ajahn Chah var en særligt god lærer og de kunne ikke lide klostret. Jeg følte en dyb vrede og et had opstå, fordi de kritiserede noget jeg elskede. Jeg følte mig harm – ”Hvis I ikke kan lide det, så rejst! Han er den bedste lærer i verden, og hvis I ikke kan se det, så bare REJS!”

Den type tilknytning – at elske noget eller at være hengiven – er lidelse, fordi hvis noget eller nogen du elsker, bliver kritiseret, vil du føle dig vred og harm.

INDSIGT I SITUATIONER

Nogle gange opstår indsigt på de mest overraskende tidspunkter. Det skete for mig, da jeg boede i Wat Pah Pong. Det nordøstlige Thailand er hverken det smukkeste eller det mest ønskværdige sted i verden, med dets forkrøblede skove og flade sletter. Det bliver også ekstremt varmt i den varme sæson. Vi var nødt til at gå ud i varmen midt på eftermiddagen før hver Uposatha, og feje blade væk fra stierne. Det var et stort område, som skulle fejes. Vi kunne bruge hele eftermiddagen svedende i den varme sol, og feje blade i store bunker med grove koste. Dette var en af vores pligter. Jeg kunne ikke lide det. Jeg tænkte, ”Jeg vil ikke gøre dette. Jeg kom ikke her, for at feje blade væk fra jorden. Jeg kom her for at blive oplyst, og i stedet får de mig til at feje blade. For øvrigt er det varmt og jeg har en ømtålelig hud. Jeg får måske hudkræft af at være herude i dette varme klima.”

En eftermiddag stod jeg derude og var rigtig miserabel, og tænkte “Hvad laver jeg her? Hvorfor kom jeg hertil? Hvorfor bliver jeg her?”

Dér stod jeg med min lange grove kost, og havde absolut ingen energi, og havde rigtigt ondt af mig selv og hadede alting. Så kom Ajahn Chah forbi, smilede og sagde, ”Wat Pah Pong er masser af lidelse, er det ikke?”, og så gik han videre. Jeg tænkte, ”Hvorfor sagde han dét?” og, ”Faktisk, er det ikke så slemt.”. Han fik mig til at reflektere; ”Er det at feje blade, virkeligt så slemt?... Nej, det er ikke. Det er en ret neutral ting. Du fejer bladene, og det er hverken det ene eller det andet.... Er det at svede virkeligt så forfærdeligt? Er det virkeligt en så miserable menneskelig oplevelse? Er det virkeligt så slemt, som jeg gør det til?... Nej, at svede er helt OK og en helt naturlig ting. Og jeg har ikke hudkræft, og folk ved Wat Pah Pong er rigtigt søde. Læreren er en meget rar og vis mand. Munkene har behandlet mig pænt. Lægfolket kommer og giver mig mad at spise, så hvad klager jeg egentligt over?”

Ved refleksionen over oplevelsen af at være der, tænkte jeg, "Jeg er OK. Folk respekterer mig. Jeg bliver behandlet godt. Jeg undervises af rare mennesker i et rart land. Der er ikke noget der er galt med, udover mig. Det er mig, som laver problemer ud af det, fordi jeg ikke vil svede, og ikke vil feje blade."

Da havde jeg en meget klar indsigt. Jeg opdagede pludseligt noget i mig, som altid brokkede sig og kritiserede, og som forhindrede mig i nogensinde at kunne give mig selv hen til noget, eller at kunne ofre mig til nogen som helst situation.

En anden oplevelse jeg lærte af, var fra traditionen ved at vaske de ældre munkes fødder, når de vendte tilbage fra deres almisserunde. Efter de har vandret rundt med bare fødder igennem byen og rismarker, ville deres fødder være ret mudrede. Der var fodbade udenfor spisesalen. Når Ajahn Chah kom, ville en tyve – tredive munke skynde sig ud og vaske Ajahn Chah's fødder. Da jeg første gang så dette, tænkte jeg, "Hvor er det noget dumt noget at gøre – tredive munke til at vaske én mands fødder. Dét vil jeg aldrig gøre selv."

Dag efter dag blev min reaktion mere og mere voldsom... Tredive munke, som skyndte sig ud for at vaske Ajahn Chah's fødder, og... "Det gør mig virkelig gal! Jeg er træt af det! Jeg føler at det er det mest dumme jeg nogensinde har set. Tredive munke som vasker én mands fødder! Han tænker sikkert, at han har fortjent det. Det bygger virkelig hans ego op. Han har sikkert et enormt ego, med så mange mennesker der vil vaske hans fødder hver dag. Dét vil jeg aldrig gøre!"

Jeg var begyndt at opbygge en stærk reaktion. En overreaktion. Jeg ville sidde og føle mig miserabel og vred. Jeg kiggede på munkene og tænke, "Hvor ser de dumme ud. Hvad laver jeg egentligt her?"

Men så begyndte jeg at lytte og tænke, "Dette er virkelig en ubehagelig mental tilstand at være i. Er det virkelig noget at blive mopset over? De har jo ikke tvunget mig til at gøre det. Det er OK; der er ikke noget galt med at tredive mænd vasker én mands fødder. Det er ikke amoralsk eller dårlig adfærd, og måske nyder de det. Måske har de lyst til at gøre det. Måske er det OK at gøre det... Måske skulle jeg gøre det!"

Så næste dag var der en og tredive munke, som skyndte sig ud for at vaske Ajahn Chah's fødder. Der var ikke noget problem efter det. Det føltes virkelig godt. Den slemme ting i mig selv var stoppet.

Vi kan reflektere over de ting, som skaber harme og vrede i os. Er der virkelig noget galt med dem, eller er det noget vi skaber dukkha over? Så begynder vi at forstå de problemer vi skaber i vores egne liv og i andres liv omkring os.

Med opmærksomhed på sindet, er vi villige til at være overbærende med livet; med ophidselse og kedsomhed; med håb og håbløshed; med hvad der er rart og hvad der er smertefuldt; med fascination og rastløshed; med begyndelse og slutning; med fødsel og død. Vi bliver villige til at acceptere det hele, frem for at lade os fylde af hvad der er rart og undertrykke det, der ikke er så rart. Hele indsichtsprocessen er at gå til dukkha, kigge på dukkha, indrømme dukkha og genkende dukkha i alle dens former. Da, reagerer man ikke længere på den sædvanlige måde, ved forkælelse og fortrængning. På grund af det, kan man i højere grad være overbærende og tålmodig omkring fænomenet lidelse.

Disse lærdomme er ikke udenfor vores erfaring. De er refleksioner over reel erfaring – de er ikke komplicerede intellektuelle emner. Så, læg hellere en indsats i udvikling, end at sidde fast og ruste op. Hvor mange gange behøver du at føle dig skyldig over din abort,

eller de fejltagelser, du har gjort i din fortid? Bliver du nødt til at bruge alt din tid på at vende tilbage til ting, som er sket i dit liv og svælge dig i endeløse komplicerede spekulationer og analyser? Nogle mennesker gør dem selv til utroligt komplicerede personer. Hvis man kun fordyber sig i ens erindringer, syn, holdninger og meninger, vil man altid forblive fastholdt i den verden og aldrig kunne udvikle sig i nogen retning.

Man kan slippe denne byrde, hvis man er villig til at bruge læren effektivt. Fortæl dig selv: ”Jeg vil ikke være fanget i dette mere; Jeg nægter at deltage i det spil. Jeg vil ikke længere give efter for den humøritilstand.”. Start med at sætte dig ind en vidende position: ”Jeg ved at dette er dukkha; der er dukkha.”. Det er vigtigt at tage den beslutning, at ville gå hen hvor lidelsen er, og holde stand overfor den. Det er kun ved at undersøge og konfrontere lidelse, at vi har et håb om at opnå den store indsigt: ”Denne lidelse er blevet forstået.”

Disse er de tre aspekter af den første ædle sandhed. Dette er den formel, som vi bliver nødt til at bruge, og tilføje, når vi reflekterer over vore liv. Når som helst du mærker lidelse, så genkend den som det første: ”Der er lidelse”, derefter : ”Det bør forstås”, og til sidst: ”Det er blevet forstået”. Denne forståelse af dukkha er indsigten i den første ædle sandhed.

DEN ANDEN ÆDLE SANDHED

*Hvad er den ædle sandhed om lidelsens oprindelse?
Det er begær, som fornyer 'at være', og er fulgt af nydelse og lyst
At nyde det ene og det andet. Med andre ord ; Begæret efter
sensuelle lyster, begær efter at være, begær efter ikke at være.
Men hvor opstår og gror dette begær? Hvor end der er noget som
ser ud til at være elskeligt og belønnende, dér opstår og gror det.
Der er denne Ædle Sandhed om lidelse: Således var den vision,
indsigt, visdom, viden og lys , som opstod i mig, om ting der ikke
var blevet hørt før.
Denne ædle sandhed skal gennemtrænges ved at forlade årsagen til
lidelsen...
Denne Ædle Sandhed skal gennemtrænges ved at forlade årsagen
til lidelsen; Således var den vision, indsigt, visdom, viden og lys ,
som opstod i mig, om ting der ikke var blevet hørt før.*

[Samyutta Nikaya LVI, 11]

Den Anden Ædle Sandhed, med dens tre aspekter er: “Lidelse har en oprindelse, som er tilknytningen til begær. Begær bør slippes. Bægeret er blevet sluppet.”.

Den Anden Ædle Sandhed erklærer, at lidelse har en oprindelse og at der er tre former for begær; Begæret efter at få tilfredsstillet sanserne (kama tanha), begær at ville være noget(bhava tanha), og begæret at ville af med noget(vibhava tanha). Dette er den Anden Sandheds erklæring, tesen, pariyatti'en. Dette er hvad der skal overvejes; oprindelsen til lidelse er tilknytningen til begær.

TRE FORMER FOR BEGÆR

Begær, eller *tanha* på pali, er vigtigt at forstå. Hvad er begær? Kama tanha er nem at forstå. Denne type begær er at ville have nydelse via kroppens sanser, og altid søge ting, som kan ophidse eller behage dine sanser – dét er kama tanha.

Man kan overveje: Hvordan er det at have begær efter nydelse? Når man for eksempel spiser, når man er sulten og maden smager vidunderligt, kan man være opmærksom på at ville have endnu en mundfuld. Læg mærke til den følelse, når du smager noget der er rart, og læg mærke til hvordan du vil have mere af det. Lad være med bare at tro på det her. Prøv det selv, når du spiser. Smag noget der er virkelig godt og se hvad der sker; et begær opstår efter at ville have mere. Dette er kama tanha.

Vi kan også reflektere over følelsen af at ville være noget. Men hvis der er uvidenhed, så søger vi ikke noget godt at spise, eller noget smuk musik at lytte til; vi kan i stedet blive fanget i en verden af ambition og opnåelse af noget. Begæret ”at ville være noget”.

Vi bliver fanget i den bevægelse af stræben efter at blive lykkelig; en søgen efter rigdom; eller vi forsøger måske at få indhold i vores liv, ved at prøve at gøre verden bedre eller mere rigtig. Så læg mærke til denne følelse af at ville opnå at være noget andet, end hvad du er lige nu.

Lyt til dit livs bhava tanha: ”Jeg vil praktisere meditation, så jeg kan befris for min smerte. Jeg vil være oplyst. Jeg vil være munk eller nonne. Jeg vil være oplyst som lægperson. Jeg vil have kone, barn og karriere. Jeg vil kunne nyde sanseverdenen, uden at skulle opgive noget som helst, og tilmed blive en oplyst arahant.”

Når vi bliver desillusionerede, ved at prøve at være noget, så er der begæret ved at prøve at komme af med ting. Vi overvejer nu

vibhava tanha; begæret at komme af med noget: ”Jeg vil af med min lidelse. Jeg vil af med min vrede. Jeg har denne vrede og jeg vil have at den skal gå væk. Jeg vil af med min jalousi, frygt og angst.”.

Prøv at se dette som en refleksion af vibhava tanha. Vi overvejer faktisk i os selv, at vi ønsker at komme af med selve objektet. Vi prøver ikke at komme af med vibhava tanha. Vi tager ikke et standpunkt for at bekæmpe begæret, eller fodre det. I stedet, reflekterer vi, ”Det føles som om at jeg vil af med noget; at jeg vil bekæmpe min vrede; at jeg bliver nødt til at slå djævelen ihjel og på den måde få bugt med min grådighed – så vil jeg blive...” Vi kan i dette tog af tanker se, ”At ville være noget” og ”At ville af med noget”, er meget ens.

Disse tre kategorier, kama tanha, bhava tanha og vibhava tanha er nemme og tilgængelige måder at reflektere over begær. De er ikke separate former for begær – blot forskellige aspekter af begær.

Den anden indsigt i den Anden Ædle Sandhed er:

"Begær bør slippes". Dette er hvor det 'at slippe', kommer ind i vores praksis. Du har en indsigt, at begær bør slippes, men den indsigt er ikke et begær efter at ville slippe noget. Hvis du ikke er særligt klog og ikke reflekterer ret meget i dit sind, har du en tendens til at følge ”Jeg vil af med ... Jeg vil have sluppet alt mit begær” – men dette er blot et andet begær. Du kan dog reflektere over det. Du kan se begæret efter at 'ville af med noget', begæret at 'ville være noget' eller begæret efter sansenydelse. Ved at forstå disse tre former for begær, kan du slippe dem.

Den anden ædle sandhed fortæller ikke at du skal tænke, “Jeg har en masse sensuelt begær”, eller “Jeg er virkelig ambitiøs. Jeg er virkelig bhava tanha, osv.”, eller ”Jeg er en rigtig nihilist. Jeg vil bare ud af det. Jeg er en rigtig vibhava tanha fanatiker. Dét er hvad

jeg er.” Det handler ikke om at identificere os med begær på nogen måder. Det handler derimod om at genkende begær.

Jeg brugte engang en masse tid på at se hvor meget af min praksis der var baseret på et begær om at ville være noget. For eksempel, hvor mange af de gode intentioner i min meditations praksis, som munk, var for at blive vellidt. Hvor mange af mine relationer med andre munke, nonner, eller lægfolk, havde at gøre med at ville være vellidt og accepteret. Bhava tanha er begæret efter ros og succes. Som munk, har man den bhava tanha, at ville have folk til at forstå alting og værdsætte dhamma. Selv disse underfundige og næsten ædle, begær er bhava tanha.

Så er der vibhava tanha i det spirituelle liv, som kan være meget selvretfærdigt. ”Jeg vil af med, udrydde og udslette disse urenheder.” Jeg lyttede intenst til mig selv og tænkte, ”Jeg vil af med begær. Jeg vil af med vrede. Jeg vil have glæde og lykke i mit hjerte.”

Denne praksis af dhamma, er ikke at man skal hade sig selv for at have den slags tanker, men bare se, at disse er betingede i sindet. De er forgængelige. Begær er ikke *hvad* vi er, men er måden vi har det med at reagere på, ud fra uvidenhed, når vi ikke har forstået de tre aspekter i de fire ædle sandheder. Vi har det med at reagere på denne måde i forhold til alting. Disse er normale reaktioner på grund af uvidenhed.

Vi behøver ikke at blive ved med at lide. Vi er ikke bare håbløse ofre for begær. Vi kan lade begær være det det er og så begynde at slippe det. Begær har kun magt over os og desillusionerer os kun, så længe at vi griber ud efter det, tror på det og reagerer på det.

FASTHOLDELSE ER LIDELSE

Som regel sætter vi lighedstegn mellem lidelse og følelser, men følelser er ikke lidelse. Det er fastholdelsen af begæret, som er lidelse. Begær skaber ikke lidelse. Årsagen til lidelse er fastholdelsen af begær. Dette udsagn er til for at du kan reflektere og overveje, i forhold til din egen individuelle erfaring.

Du bliver nødt til at undersøge begæret og lære det at kende for hvad det er. Du bliver nødt til at vide, hvad der er naturligt og nødvendigt for overlevelsen, og hvad der ikke er nødvendigt for at overleve. Vi kan være meget idealistiske og tænke at selv behovet for mad er en form for begær, som vi ikke burde have. Tanken kan gå hen og blive ret latterlig. Buddha var ikke idealist, og var ikke moralist. Han prøvede ikke at fordømme noget. Han prøvede at få os til at vågne til sandheden, så vi kunne få et klart overblik.

Når først der er klarhed og beskuelse af den rigtige vej, så vil der ikke være nogle lidelse. Du kan stadig føle sult. Du kan stadig have behov for mad, uden at det bliver et begær. Mad er et naturligt behov for kroppen. Kroppen er ikke ens ego. Kroppen behøver mad for ellers vil den blive meget svag og dø. Dette er kroppens natur – der er intet galt i det. Hvis vi bliver meget moralske og højt på strå, og tror at vi er vores kroppe, at sult er vores eget problem, og at vi ikke engang bør spise – er det ikke visdom, men dumhed.

Når du virkelig ser årsagen til lidelse, vil du opdage, at problemet er fastholdelsen af det du begærer, og ikke selvet begæret. Fastholdelse er ensbetydende med at være bedraget af det, ved at tænke; ”mig” og ”mine”, og ”Disse begær, er mig og der er noget galt med mig ved at have dem, eller ”Jeg kan ikke lide måden jeg er på nu. Jeg bliver nødt til at blive noget andet”, eller ”Jeg bliver nødt til at komme af med noget, før jeg kan blive, hvad jeg vil være.”

Alt dette er begær. Du lytter til det, med ren opmærksomhed, uden at dømme om det er godt eller dårligt, men blot accepterer det for hvad det er.

AT SLIPPE

Hvis vi tænker over begær og lytter til dem, er vi faktisk ikke længere fastholdt af dem. Vi tillader dem bare at være det de er. Så kommer vi til den opdagelse, at årsagen til lidelse, og begær, kan lægges til side og slippes.

Hvordan slipper man ting? Det betyder, at man lader dem være som det de er. Det betyder ikke at man skal udrydde dem eller kaste dem væk. Det er mere at slappe af og bare lade dem være. Ved at øve det at slippe, vil vi opdage at der er en årsag til lidelsen, som er tilknytning til begær, og vi opdager at vi bør slippe de tre former for begær. Derefter opdager vi at vi har sluppet disse begær. Der er ikke længere nogen tilknytning til dem.

Når du opdager at du har knyttet dig til noget, så husk at det 'at slippe' er ikke at 'komme af med', eller 'kaste væk'. Hvis jeg holder et ur og du siger, 'slip det!', så betyder det ikke at man skal smide uret væk. Jeg kunne tænke, at jeg bliver nødt til at smide det væk, fordi jeg er knyttet til det, men det ville bare være begæret om at ville af med noget. Vi har det med at tænke, at det at smide noget væk, er en måde at komme af med en tilknytning på. Hvis jeg kan reflektere over tilknytning; denne fastholdelse af uret, opdager jeg, at der ikke er nogen pointe i at komme af med det. - det er et godt ur; det viser tiden korrekt og det er ikke tungt at bære rundt på. Det er ikke uret, som er problemet. Problemet er tilknytningen til uret. Så hvad skal jeg gøre?
Slip det, læg det til side - læg det pænt ned et sted, uden nogen former for aversioner. Så kan jeg tage det op og se hvad tid det er, og lægge det fra mig igen, når det er nødvendigt.

Du kan lægge indsigten 'at slippe' til begæret for sanselige nydelser. Måske vil du have masser af sjov. Hvordan ville du lægge dette begær fra dig uden nogen aversion? Bare accepter begæret

uden at bedømme det. Du kunne spekulere over hvorfor du vil af med det, fordi du føler dig skyldig over at have et sådant dumt begær, men bare læg begæret væk. Når du ser det som det er og genkender, at det blot er et begær, er du ikke længere knyttet til det.

Metoden er at arbejde med de enkelte øjeblikke af ens daglige liv. Når du føler dig deprimeret og negativ, så er det øjeblik hvor du nægter at lade dig styre af den følelse, en indsigtserfaring. Når du ser, at du ikke behøver at synke ned i et hav af depression og svælge i det. Du kan faktisk stoppe det, ved at lære ikke at give ting en ekstra tanke.

Du bliver nødt til at finde ud af disse ting gennem praksis, så at du ved egen erfaring vil vide hvordan du slipper årsagen til lidelse. Kan du slippe begær, ved at ville slippe det? Hvad vil det sige at slippe i et givent øjeblik? Du bliver nødt til at overveje oplevelsen af at slippe og undersøge og analysere det, indtil at indsigten kommer. Bliv ved med at gøre det indtil indsigten opstår; ”Ah! At slippe – ja, nu forstår jeg. Begæret slippes!”. Det betyder ikke at du slipper begær for altid, men i dét øjeblik, har du faktisk sluppet, og du har gjort det fuldt bevidst. Så er der en indsigt. Dette er hvad vi kalder ‘viden ved indsigt’. På Pali kaldes det nanadassana, eller ‘dybdegående forståelse’.

Jeg fik min første indsigt i at slippe, i det første år jeg mediterede. Jeg tænke på intellektuel vis, at jeg blev nødt til at slippe alting, og så tænkte jeg; ”Hvordan slipper jeg?”. Det virkede umuligt at slippe alting. Jeg blev ved med at overveje: ”Hvordan slipper man?”, jeg svarede, ”Man slipper, ved at slippe.”, ”Jamen så slip!”. Jeg fortsatte, ”Men har jeg sluppet?”, og ”Hvordan slipper jeg? Bare slip!”. Sådan blev jeg ved, og blev mere og mere frustreret. Men med tiden blev det klart for mig hvad det var der skete. Hvis man prøver at analysere i detaljer, hvad det vil sige at slippe, så bliver man fanget i at gøre det meget kompliceret. Det var ikke

noget man kunne finde ud af i ord, men noget man reelt gjorde. Så jeg slap i et øjeblik – bare sådan...

Hvad angår personlige problemer og fikse ideer, så er det ligetil at slippe dem. Det er ikke et spørgsmål om at analysere dem og endeløst skabe større problemer ud af dem, men om at praktisere den tilstand af at lade ting være; at slippe dem. Til at starte med slipper man, men så samler man det man har sluppet op igen, fordi vanen ved at fastholde ting er så kraftig. I hvert fald er ideen fanget. Selv efter jeg havde fået den indsigt i at slippe, slap jeg kun et øjeblik, og derefter begyndte jeg at fastholde ved at tænke, ”Jeg kan ikke gøre det. Jeg har så mange dårlige vaner!”. Stol ikke på den slags beklagende nedsættende ting i dig selv. Des mere du ser hvordan det skal gøres, jo mere er du i stand til at opretholde tilstanden af at have sluppet.

FULDFØRELSE

Det er vigtigt at vide, at når du har sluppet begæret, at når du ikke længere dømmes eller prøver at komme af med det; når du erkender at det er bare sådan det er. Når du er virkelig rolig og fredfyldt, da vil du opdage, at der ikke er nogen fastholdelse af noget. Du er ikke optaget af at prøve at få noget, eller at prøve at komme af med noget. Velbefindende er blot at vide hvordan tingene er som de er, uden at føle at man skal dømme dem. Hele tiden siger vi, ”Det burde ikke være sådan! Det burde ikke være på den måde!”, og ”Du burde ikke være sådan og du burde ikke gøre dét”, og så videre. Jeg er sikker på at jeg kunne fortælle dig hvad du skulle være, og du kunne fortælle mig hvad jeg skulle være. Vi burde være søde, kærlige, generøse, godhjertede, flittige, modige og empatiske. Jeg behøver ikke at kende dig for at fortælle dig det. Men for virkelig at lære dig at kende, bliver jeg nødt til at åbne op for dig, i stedet for at starte fra et ideal om hvad en mand eller en kvinde burde være, hvad en buddhist burde være, eller hvad en Kristen burde være. Det er ikke at vi ikke ved, hvad vi skulle være.

Vores lidelse kommer af de fastholdelser, vi har i forhold til vore idealer, og de kompleksiteter vi skaber i forhold til hvordan tingene er. Vi er aldrig hvad vi burde være ifølge vore højeste idealer. Livet, andre, landet vi bor i, verden vi lever i – tingene virker aldrig som om de er hvad de burde være. Vi bliver enormt kritiske af alting og os selv. ”Jeg ved jeg burde være mere tålmodig, men jeg KAN bare ikke være tålmodig!” Lyt til alle de ’burde’ og ’burde ikke’, og de begær der er: At ville have det rare, at ville være noget, eller at ville af med alt det grimme og smertefulde. Det er som at lytte til to mennesker, der snakker over et hegn, som siger, ”Jeg vil have dét og jeg kan ikke lide dét”. Tag tiden til at lytte til det klagende sind. Bring det ind i bevidstheden.

Jeg gjorde det selv meget, da jeg følte mig utilfreds og kritisk. Jeg lukkede mine øjne og tænkte, ”Jeg kan ikke lide dette, og jeg vil ikke have det!”, ”Den person burde ikke være sådan.”, ”Denne verden burde ikke være på denne måde.”. Jeg blev ved med at lytte til denne kritiske dæmon, som bare blev ved og ved, med at kritisere mig, dig og hele verden. Efterhånden tænkte jeg, ”Jeg vil have lykke og komfort. Jeg vil have tryghed. Jeg vil være elsket!”. Jeg tænkte med vilje disse tanker og lyttede til dem, for at lære dem at kende som tilstande der opstår i sindet. Bring dem op i sindet. Da vil du lære begær at kende og bliver i stand til at lægge det fra dig.

Jo mere vi overvejer og analyserer fastholdelse, jo mere indsigt opstår der: ”Begær bør slippes”. Gennem egentlig øvelse af ’at slippe’, og forståelse for det, får vi i den tredje indsigt, i den anden ædle sandhed, som er: ”Begæret er blevet sluppet”. Vi kender faktisk ’at slippe’. Det er ikke et teoretisk ’at slippe’, men en decideret indsigt. Du ved hvornår du har opnået at have sluppet. Det er hvad praktisering handler om.

DEN TREDJE ÆDLE SANDHED

Hvad er den ædle sandhed om lidelsens ophør?

Det er den konstante nedtoning og ophør af det selv samme begær.

Det er afvisningen, opgivelsen, forladelsen, og frasigelsen af det.

Men hvordan bliver dette begær forladt og bragt til ophør?

Hvor end der er noget som virker elskeligt og tilfredsstillende, der bliver det forladt og bringes til ophør.

Der er denne ædle sandhed om lidelsens ophør: Således var den vision, indsigt, visdom, viden og lys, som opstod i mig, om ting der ikke var blevet hørt før.

Denne ædle sandhed skal trænges igennem til, ved at erkende lidelsens ophør: Således er den vision, indsigt, visdom, viden og lys, som opstod i mig, om ting der ikke var blevet hørt før.

[Samyutta Nikaya LVI, 11]

Den tredje ædle sandhed, med dens tre aspekter, er: "Der er lidelsens (dukkha) ophør. Dukkhas ophør bør erkendes. Dukkhas ophør, er blevet erkendt."

Hele målet med den buddhistiske lære, er at udvikle det refleksive sind for at kunne slippe selvbedrag. De fire ædle sandheder er en lære om at slippe selvbedrag, ved at udforske eller undersøge – at overveje: "Hvorfor er det sådan? Hvorfor er det på denne måde?" Det er godt at spørge sig selv om ting, som hvorfor munke barberer håret af deres hoveder, eller hvorfor buddhistiske rupaer ser ud på den måde, som de gør. Vi overvejer... Sindet former ikke en mening om hvorvidt disse rupaer er gode, dårlige, brugbare eller

ubrugelige. Sindet er åbent og overvejende. "Hvad betyder dette? Hvad repræsenterer munkene? Hvorfor bærer de almisseskåle? Hvorfor må de ikke have penge? Hvorfor må de ikke dyrke deres egen mad?". Vi overvejer hvordan denne måde at leve på har opretholdt traditionen og tilladt den at blive overleveret fra dens originale grundlægger, Siddharta Gotama, til i dag.

Vi reflekterer når vi ser lidelse; når vi ser begærets natur; når vi erkender at fastholdelse af begær er lidelse. Disse indsigter kan kun opstå gennem refleksion. De opstår ikke gennem tro. Du kan ikke få en indsigt ved at tro dig til indsigten, eller erkende en indsigt ved viljens brug alene. Kun ved at overveje og erkende disse sandheder, vil indsigterne komme til dig. De kommer kun gennem et sind der er åbent og modtageligt overfor læren. Blind tro er ikke anbefalet eller forventet af nogen. I stedet bør sindet være villigt til at være modtageligt, overvejende og tænkende.

Denne mentale tilstand er meget vigtig – den er vejen ud af lidelse. Det er ikke som sindet, der har fikserede meninger og fordomme og tror at det ved alting, eller som bare tager alt hvad andre mennesker siger som værende sandt. Det er sindet, som er åbent for de fire ædle sandheder, og sindet som kan reflektere over noget som vi kan se i vores sind.

Mennesker erkender sjældent ikke-lidelse, fordi det kræver en speciel form for villighed for at kunne overveje og undersøge, og komme udover det grimme og det ligefremme. Det kræver en villighed til at virkelig kigge på ens egne reaktioner og være i stand til at se fastholdelserne og at overveje: "Hvordan føles fastholdelse?".

Føler du dig for eksempel lykkelig eller frigjort ved at fastholde begær? Er det opløftende eller deprimerende? Disse spørgsmål er op til dig at undersøge. Hvis du finder ud af at fastholdelse af

begær er befriende, så bliv ved med det. Fastgør dig til alle dine begær og se hvad resultatet bliver.

I min praksis, har jeg set at fastholdelse af mine begær er lidelse. Der er ingen tvivl om det. Jeg kan se hvor meget lidelse i mit liv der er opstået af at fastholde materielle ting, ideer, holdninger eller angst. Jeg kan se alle mulige former for unødvendig elendighed som jeg havde bragt på mig selv gennem fastholdelse, fordi jeg ikke vidste bedre. Jeg er opvokset i Amerika – frihedens land. Det lover retten til at være lykkelig, men hvad det virkelig tilbyder, er retten til at fastholde alting. Amerika opfordrer dig til at prøve at blive så lykkelig som muligt, ved at købe så mange ting som muligt. Hvis du derimod arbejder med de fire ædle sandheder, skal fastholdelse forstås og overvejes, og da vil indsigt i ikke-fastholdelse og ikke-lidelse vokse.

SANDHEDEN OM FORGÆNGELIGHED

Her i Amaravati, mætter vi Dhammacakkavattana Sutta i dens traditionelle form. Da Buddha gav sin tale om de fire ædle sandheder, var der kun én af de fem disciple, der lyttede, som virkelig forstod det. Kun én, som virkelig havde opnået den dybdegående indsigt. De andre fire, kunne lide den og tænkte, ”Sikken en god lærdom”, men kun én af dem, Kondanna, havde den perfekte forståelse af hvad Buddha sagde.

Det fortælles, at devaerne også lyttede til talen. Devaer er himmelske æteriske væsner, som er os meget overlegne. De har ikke grove kroppe som os, men æteriske kroppe og de er smukke, rare og intelligente. Selvom de frydede sig over at høre talen, var der ikke én af dem, som blev oplyst af den.

Det fortælles, at de glædede sig over Buddhas oplysthed, og at de råbte op gennem himlene, da de hørte hans lære. Først hørte et niveau af devaer læren, og råbte op til det næste niveau af devaer, og snart frydede alle devaer sig, helt op til det højeste niveau – Brahma verdenen. Der var en genlyd af glæde over at Dhammahjulet var sat i gang, og disse devaer og brahmaner frydede sig over det. Kun Kondanna, en af de fem disciple, blev oplyst da han hørte talen. Ved slutningen af suttaen, kaldte Buddha ham ”Anna Kondanna”. ”Anna” betyder ”dybdegående”. ”Anna Kondanna” betyder, ”Kondanna-som-véd”.

Hvad var det Kondanna vidste? Hvad var det for en indsigt han havde, som Buddha roste i slutningen af talen? Det var: ”Alt der er genstand for at opstå, er genstand for at ophøre.”. Dette lyder måske ikke som den store viden, men hvad det virkelig rummer, er et universelt mønster : Alt der er genstand for at opstå, er genstand for at ophøre. Det er forgængeligt og uden ego... Så lad være med at fasthold. Lad dig ikke bedrage af hvad der opstår og hvad der

ophører. Kig ikke efter dine tilflugtssteder, som er hvad der opstår - det du vil tage ophold i og det du stoler på, fordi de steder vil ophøre med at eksistere.

Hvis du vil lide og spilde dit liv, så gå rundt og søg efter ting, som opstår. De vil bringe dig til enden; til ophøret, og du vil stadig ikke være blevet klogere end før. Du vil blot gå rundt og gentage de samme gamle vaner, og når du dør, vil du ikke have lært noget vigtigt i dit liv.

I stedet for blot at tænke på det, så prøv indgående at overvej, ” Alt der er genstand for at opstå, er genstand for at ophøre.”. Læg det ind i det daglige liv, og til din egen erfaring. Så vil du forstå. Bare notér : Begyndelse Slutning. Overvej hvordan ting er. Denne sanseverden handler kun om hvad der opstår og hvad der ophører, begyndelse og slutning. Den perfekte forståelse, samma ditthi, kan opnås i dette liv. Jeg ved ikke hvor længe Kondanna levede efter Buddhas tale, men han blev oplyst i dét øjeblik. På dét tidspunkt, havde han en perfekt forståelse.

Jeg vil gerne understrege, hvor vigtigt det er at udvikle denne måde at reflektere på. I stedet for at udvikle en metode til at berolige sindet, som selvfølgelig også er en del af vores praksis, så hellere se korrekt meditation som et engagement til klog udforskning. Det involverer en tapper indsats for at kigge dybt i ting. Ikke analysere dig selv, og komme med domme over hvorfor du lider på et personligt niveau, men virkelig at beslutte at følge vejen, indtil at du har opnået den dybdegående indsigt. En sådan perfekt forståelse, er baseret på mønstret for hvad der opstår og hvad der ophører. Når først denne lovmæssighed er forstået, vil man opdage at alt passer ind i det mønster.

Det er ikke en metafysisk tænkning, at “alt der er genstand for at opstå, er genstand for at ophøre” - du vil komme til at indse den

ultimative virkelighed. Dødsløsheden. Den udødelige sandhed. Dette er en behændig måde at nå til den ultimative erkendelse. Læg mærke til forskellen: Udsagnet er ikke metafysisk, men et som tager os til en metafysiske erkendelse.

MORAL OG OPHØR

Med refleksion over de ædle sandheder, bringer vi problemet omkring den menneskelige eksistens ind i vores bevidsthed. Vi kigger på denne følelse af fremmedgørelse og blind fastholdelse af sansbevidstheden. Fastholdelsen af hvad der separat og står frem i bevidstheden. Af uvidenhed, fastgør vi os til forskellige sansbegær. Når vi identificerer os med hvad der er dødeligt, eller knyttet til døden, og hvad der er utilfredsstillende, er det den fastholdelse der er lidelse.

Sansenydelse er alle dødelige nydelse. Hvad vi end ser, hører, rører, smager, eller føler, er det dødeligt. Det er bundet til død. Så når vi fastholder dødelige sanser, fastholder vi døden. Hvis vi ikke har overvejet eller forstået det, vil vi blindt fastgøre os til dødeligheden og håbe at vi kan holde det på afstand for en tid. Vi lader som om at vi bliver rigtigt lykkelige med de ting vi fastgør os til – kun med det resultat, at vi føler os desillusionerede, fortvivlede og skuffede. Vi opnår måske at blive det vi ønsker, men også det er dødeligt. Vi fastgør os til en anden dødsbunden tilstand. Med begæret om at dø, fastgør vi os måske til selvmord, eller destruktion, men døden selv er blot endnu en dødsbunden tilstand. Hvad vi end fastgør os til i disse tre former for begær, fastgør vi os til døden. Det betyder, at vi kommer til at opleve skuffelse eller fortvivlelse.

Sindets død er fortvivlelse. Depression er en form for dødsoplevelse i sindet. Ligesom at kroppen dør en fysisk død, kan sindet dø. Mentale tilstande og mentale betingelser dør. Vi kalder det fortvivlelse, kedsomhed, depression og kval. Når som helst vi fastgør os, når vi oplever det fortvivlelse, kedsomhed, depression, kvaler og sorg, har vi det med at søge en anden dødelig tilstand som er opstået. For eksempel, hvis du føler fortvivlelse, og du tænker, ”jeg vil have et stykke chokoladecake”, så er det allerede på vej. Et øjeblik kan du smage den søde, delikate, smag af

chokolade. I det øjeblik er det opstået. Du er faktisk *blevet* den søde, delikate smag af chokolade! Men du kan ikke fastholde smagen særligt længe. Du synker, og hvad er der tilbage? Så bliver du nødt til at gøre noget andet. Dette er ’at blive til’.

Vi bliver blændet, og fanget i denne tilblivelses-proces på det sansmæssige plan. Men ved at kende begær, uden at dømme skønheden eller grimheden af det sansmæssige plan, vil vi komme til at se begær for hvad det er. Der er viden. Ved så at lægge begærene til side, i stedet for at fastgøre os til dem, oplever vi nirodha, ophør. Dette er den tredje ædle sandhed, hvilken vi selv bliver nødt til at erkende. Vi overvejer ophør. Vi siger, ”Der er ophør”, og vi véd når noget er ophørt.

AT TILLADE TING AT OPSTÅ

Før du kan slippe noget, bliver du nødt til fuldt bevidst at indrømme dem. I meditation, er dit mål at tillade underbevidstheden at træde ind i bevidstheden. Al fortvivelse, frygt, smerte, fortrængning og vrede skal tillades at blive bevidste. Der er en tendens hos mennesker, at have meget høje idealer. Vi kan blive vældigt skuffede over os selv, fordi nogle gange føler vi at vi ikke er så gode som vi burde være, eller at vi ikke burde føle vrede. Alle de 'burde' og 'burde ikke'. Vi skaber et begær efter at fjerne dårlige tanker, og dette begær har en korrekt kvalitet. Det virker rigtigt at komme af med dårlige tanker, vrede og jalousi, fordi et godt menneske 'burde ikke være sådan', og så skaber vi skyld.

Ved at reflektere på dette, bringer vi begæret, at ville være dette ideal, at ville af med dårlige ting, ind i bevidstheden. Ved at gøre det, kan vi slippe det. Så, i stedet for at blive det perfekte menneske, slippes begæret om det. Hvad der er tilbage, er et rent sind. Der er ikke behov for at blive et perfekt menneske, fordi det *er* i det rene sind, at det perfekte menneske opstår og ophører.

Ophør er nemt at forstå på et intellektuelt niveau, men at erkende det, kan være ret vanskeligt fordi det betyder, at det er nødvendigt at erkende de ting, som vi tror vi ikke kan holde ud. Da jeg for eksempel startede med at meditere, havde jeg en ide om at meditation ville gøre mig mildere og mere glad, og jeg forventede at opleve lyksalige sindstilstande. Men gennem de første to måneder, har jeg aldrig følt så meget had og vrede i mit liv. Jeg tænkte, "Det her er forfærdeligt! Meditation har gjort mig værre", men så begyndte jeg at overveje hvorfor så meget had og aversion opstod, og det gik op for mig, at meget af mit liv havde været et forsøg på at løbe væk fra alt det. Jeg var tvangslæser. Jeg bragte bøger med mig overalt. Hver gang at frygt eller aversion begyndte

at bevæge på sig, tog jeg en bog frem og begyndte at læse, eller jeg begyndte at ryge, eller spise chips. Jeg havde et billede af mig selv som værende en rar person og som ikke hadede mennesker. Så, ethvert spor af aversion eller had blev fortrængt.

Dette er grunden til at jeg var så desperat efter at lave noget hele tiden, gennem de første måneder som munk. Jeg søgte noget, som kunne distrahere mig, fordi jeg gennem meditation var begyndt at huske alle de ting, som jeg med vilje prøvede at glemme. Erindringer fra barndommen og ungdommen, blev ved med at dukke op i mit sind. Denne vrede og dette had blev så bevidst, at det virkede som om det overmandede mig. Men noget i mig begyndte at erkende, at jeg blev nødt til at bære over med det, hvilket jeg så gjorde. Alt det had og den vrede der havde været undertrykt gennem tredive år, toppede i denne periode, og udbrændte sig selv og ophørte gennem meditation. Det var en renselsesproces.

For at tillade denne ophørsproces at arbejde, bliver vi nødt til at være villige til at lide. Det er grunden til at jeg understreger vigtigheden af tålmodighed. Vi bliver nødt til at åbne vores sind for lidelse, fordi det er ved at omfavne lidelse, at lidelse ophører. Når vi opdager at vi lider, enten fysisk eller mentalt, så bør vi gå til den aktuelle lidelse der er der. Vi åbner helt for lidelse, byder den velkommen, koncentrerer os om den, og lader den være hvad den er. Dette betyder, at i stedet for at løbe væk fra de ubehageligheder der er i forbindelse med en given tilstand, bliver vi nødt til at være tålmodige og bære over med dem. Vi bliver nødt til at udholde kedsomhed, fortvivelse, tvivl og frygt, for at forstå at de ophører.

Så længe, at vi ikke tillader noget at ophøre, skabe vi blot ny kamma, som forstærker vore vaner. Når noget opstår, vil vi gribe fat i det og lade det vokse, og netop dette komplicerer alting. Disse ting vil så blive gentaget igen og igen gennem vore liv. Vi kan

simpelthen ikke gå rundt og følge vore begær og forvente at opleve fred. Vi overvejer frygt og begær, så at disse ikke bedrager os mere. Vi bliver nødt til at vide hvad der bedrager os, før vi kan slippe det. Begær og frygt skal kendes som forgængelige, utilfredsstillende og uden ego. De bliver set og gennemtrængt, således at lidelsen kan brænde sig selv op.

Det er meget vigtigt at skelne mellem 'ophør' og 'udslettelse' af det begær som dukker op i sindet, som vil af med noget. Ophør er den naturlige slutning for enhver tilstand, som er opstået. Så, dét er ikke begær! Det er noget vi skaber i sindet, men det er slutningen af hvad der er startet, døden for det som er født. Ophør har derfor ikke noget 'selv'. Det opstår når vi tillader det som er opstået, at ophøre - ikke udfra en betragtning om at 'Jeg skal af med en masse ting'. For at gøre dette, bliver man nødt til at opgive begær – at slippe det. Det betyder ikke at man skal afvise det eller kaste det væk, men blot at slippe det.

Når det så er ophørt, vil du opleve nirodha, tomhed, ikke-fastholdelse. Når du har sluppet noget og tilladt det at ophøre, er der kun fred tilbage.

Du kan opleve denne fred gennem din egen meditation. Når du har ladet begæret ophøre i dit sind, er det der er tilbage meget fredfyldt. Det er sand fred, det udødelige. Når du virkelig véd dette for hvad det er, vil du opleve nirodha sacca, sandheden ved ophøret, i hvilket der ikke er noget ego, men der er stadig årvågenhed og klarhed. Den rigtige mening af lyksalighed, er dette fredfyldte, gennemsigtige, klare sind.

Hvis vi ikke tillader ophøret, så har vi det med at arbejde med antagelser, som vi gør os om os selv, uden at vide hvad det er vi gør. Nogle gange er det ikke før vi begynder at meditere, at det begynder at gå op for os, hvor meget i vores liv, der kommer fra vores barndom i form af frygt og mangel på selvtillid. Jeg husker

selv, da jeg var en lille dreng. Jeg havde en rigtig god ven, som vendte mig ryggen og afviste mig. Jeg var fortvivlet i måneder efter det. Det efterlod et uudsletteligt indtryk i mit sind. Jeg opdagede gennem meditation, hvor megen indflydelse en så lille hændelse havde haft på mine fremtidige omgang med andre mennesker. Jeg har altid haft en enorm frygt for at blive afvist. Jeg havde aldrig tænkt på det, før det dukkede op i min bevidsthed under meditation. Det rationelle sind, véd at det er vanvittigt at gå rundt at spekulere over barndommens tragedier. Men hvis de bliver ved med at dukke op i bevidstheden, når man er midaldrende, så er der en chance for at de vil prøve at fortælle noget om ens antagelser, der blev formet som barn.

Når du begynder at opdage erindringer eller tvangs-angste opstå under meditation, så i stedet for at blive frustreret eller rystet, så prøv at se dem som noget der skal accepteres af bevidstheden. Så får man en mulighed for at slippe dem. Man kan arrangere sit daglige liv på en måde, så man aldrig behøver at kigge på disse ting. Det betyder at betingelserne for at disse ting opstår er minimale. Man kan dedikere sig selv til en masse vigtige sager og holde sig travlt beskæftiget. Så vil disse angste og navnløse frygte aldrig blive bevidste. Men hvad sker der når du slipper? Begæret eller tvangstanken flytter sig mod sit ophør. Det ender. Du får så indsigt, at der er en ende på begær. Det tredje aspekt af den tredje ædle sandhed er: Ophøret er blevet forstået.

ERKENDELSER

”Dette bør erkendes”, sagde Buddha empatisk: “Dette er en sandhed, som bør erkendes her og nu.” Vi bliver ikke nødt til at vente indtil vi dør, for at finde ud af om det er sandt. Denne lære er til for de levende mennesker, ligesom os selv. Hver enkelt af os, bliver nødt til at erkende det. Jeg kan fortælle jer om det og opfordre jer til at gøre det, men jeg kan ikke få jer til at erkende det!

Tro nu ikke om dette, at det er uden for rækkevidde og ud over jeres evner. Når vi snakker om Dhamma eller sandhed, taler vi om hvad der er her og nu, og noget vi selv kan se på egen hånd. Vi kan vende os imod det. Vi kan vende os mod sandheden. Vi kan være opmærksomme på hvad det er, her og nu, på dette sted og tidspunkt. Det er selvbevidsthed – at være årvågen og bringe opmærksomhed på tingenes tilstand. Gennem selvbevidsthed, undersøger vi fornemmelsen af egoet. Denne fornemmelse af mig og mit: min krop, mine følelser, min erindringer, mine tanker, mine holdninger, mit hus, min bil, og så videre.

Jeg havde en tendens til at være nedsættende om mig selv. Jeg ville for eksempel tænke: ”Jeg er Sumedho”, og jeg ville tænke på mig selv på negativ vis: ”Jeg er ikke til noget”, men lyt og spørg: ”Hvorfra opstår det og hvor ophører det?”... eller, ”Jeg er meget bedre end dig. Jeg er mere oplyst. Jeg har levet det hellige liv i lang tid, så jeg må klart være meget bedre end jer!”. Hvor opstår og ophører DET?

Når der er arrogance, indbildskhed, selvnedsættelse, eller hvad det nu er, så undersøg det. Lyt indad; ”Jeg er [...]”
Vær opmærksom og omhyggelig før du indsætter ordet bag ”Jeg er”. Tænk det så og læg mærke til den pause der følger. Vedhold din opmærksomhed på det og prøv at se, hvor længe du kan holde

opmærksomheden på det. Prøv at læg mærke til om du hører en lyd i sindet. Lyden af stilhed. En urtids-lyd. Når du koncentrerer din opmærksomhed på dette, kan du reflektere, ”Er der nogen indikation af et ego?” Du vil se, at når du virkelig tom, når der kun er klarhed, opmærksomhed og årvågenhed, er der ikke noget ego. Der er ikke nogen fornemmelse af ’mig’ og ’mit’.
Så går jeg til dette tomrum og overvejer dhamma. Jeg tænker, ”Dette er som det er. Denne krop er præcist på den måde.” Jeg kunne give det et navn, men ikke lige nu, det er bare på denne måde. Det er ikke Sumedho!

Der er ingen buddhistisk munk i tomrummet. ”Buddhistisk munk” er blot noget vi er vant til, som er bestemt af tid og sted. Når folk priser dig og siger, ”hvor vidunderligt”, kan du genkende det som nogen, der giver prisning uden at lægge noget personligt i det. Du véd, at der ikke er nogen buddhistisk munk dér. Det er bare sådan. Det er bare på den måde. Hvis jeg vil have at Amaravati skal være en succes, og det er en succes, er jeg lykkelig. Men hvis alt fejler, hvis ingen er interesseret, kan vi ikke betale el-regningen og alting falder fra hinanden – nederlag! Men i virkeligheden er der ingen Amaravati. Ideen om at en person, som er buddhistisk munk eller et sted der hedder Amaravati, er blot vaner – ikke ultimative virkeligheder. Lige nu er det kun på denne måde. Kun den måde, som det er ment til at være. Man bærer ikke byrden af stedet på ens skuldre, fordi man ser det for hvad det virkeligt er, og der er ikke nogen andre som er involveret i det. Uanset om det bliver en succes eller falder fra hinanden, er ikke mere vigtigt på samme måde.

I tomheden er tingene bare som de er. Når vi er opmærksomme på denne måde, betyder det ikke at vi er ligeglade med succes eller nederlag. Det betyder ikke at vi ikke behøver at tage os af noget som helst. Vi kan anbringe os selv. Vi ved hvad vi kan gøre. Vi ved hvad der bliver nødt til at blive gjort, og vi kan gøre det på den rigtige måde. Vi gør noget, fordi det er det rigtige at gøre, på det

tidspunkt og sted. Vi gør det ikke ud fra personlige ambitioner eller ud fra frygt for at fejle.

Vejen til lidelsens ophør er perfektionismens vej. Perfektionisme kan være et ret skræmmende ord, fordi vi føler os ufuldkomne. Som personer, kan vi undre os over hvordan vi vover at berøre tanken om at kunne være perfekte. Menneskelig perfektionisme er noget ingen taler om. Det virker slet ikke muligt at tænke perfektion i forhold til det at være menneske. Men en arahant er bare et menneske, som har et perfekt liv. Én som har lært, hvad der er at lære gennem den basale lov: ”Alt der er genstand for at opstå, er genstand for at ophøre.” En arahant behøver ikke at vide alt om alting. Det er kun nødvendigt fuldt ud at kende og forstå denne lov.

Vi bruger Buddhas visdom for at beskue Dhamma, måden hvorved ting er. Vi tager tilflugt i Sangha, i det at gøre godt og at afstå fra at gøre ondt. Sangha er en ting, et fællesskab. Det er ikke en gruppe individualistiske personligheder eller forskellige særpræg. At opfatte sig som et individuelt individ eller person, er ikke længere vigtigt for os. Denne forståelse af Sangha, bliver forstået som en tilflugt. Der er en samhørighed, gennem hvilken at manifestationerne alle er individuelle, men vores forståelse er den samme. Gennem at være vågen, årvågen og ikke længere knyttet til noget, opdager vi ophøret, og vi forbliver i tomheden, hvori vi alle smelter sammen. Der er ingen person dér. Folk opstår og ophører i tomheden, men der er ingen person. Der er blot klarhed, årvågenhed, fred og renhed.

DEN FJERDE ÆDLE SANDHED

Hvad er den ædle sandhed om vejen der leder til ophøret af lidelse? Det er den ædle ottefoldige vej, hvilken er: Ret syn, Ret intention, Ret tale, Ret handling, Ret levevis, Ret indsats, Ret selvbevidsthed, og Ret koncentration.

Der er denne ædle sandhed om vejen der leder til ophøret af lidelse: Således var den vision, indsigt, visdom, viden og lys , som opstod i mig, om ting der ikke var blevet hørt før.

Denne ædle sandhed skal trænges igennem til, ved at dyrke vejen...

Denne ædle sandhed er der blevet trængt igennem til ved at dyrke vejen: Således var den vision, indsigt, visdom, viden og lys , som opstod i mig, om ting der ikke var blevet hørt før.

[Samyutta Nikaya LVI, 11]

Den fjerde ædle sandhed, ligesom de foregående tre, har tre aspekter. Det første aspekt er: ”Der er denne ottefoldige vej, atthangika magga, vejen ud af lidelse.” Den kaldes også ’ariya magga’, ’Ariya’, eller ’Ædle sti’. Den andet aspekt er: ”Denne vej bør udvikles.” Den sidste indsigt til at blive arahant, er: ”Denne vej, er fuldt udviklet.”

Den ottefoldige vej er præsenteret i en rækkefølge. Begyndende med ’ret’ (eller perfekt) forståelse, samma ditthi, og ’ret’ (eller perfekt) intention eller tragten, samma sankappa. Disse første to elementer er grupperet som ’visdom’ (panna). Moralsk engagement (sila) udflyder fra panna, som dækker ’ret tale’, ’ret handling’ og ’ret levevis’, også refereret til som ’perfekt tale’, ’perfekt

handling', og 'perfekt levevis'; samma vaca, samma kammanta, og samma ajiva. Til sidst har vi 'ret indsats, 'ret selvbevidsthed', og 'ret koncentration', samma vayana, samma sati, og samma samadhi, hvilke naturligt udløber fra sila. De sidste tre sørger for emotionel balance. De handler om hjertet – det hjerte, som er blevet frigjort fra syn på sig selv og egoisme. Med 'ret aspiration', 'ret selvbevidsthed', og 'ret koncentration', er hjertet rent og fri fra pletter og urenheder. Når hjertet er rent, er sindet fredfyldt. Visdom (panna), eller 'ret forståelse' og 'ret indsats', kommer af et rent hjerte. Dette bringer os tilbage til hvor vi startede.

Disse er elementerne i den ottefoldige vej, opdelt i tre grupper:

1. Visdom (panna)
Ret forståelse (samma ditthi)
Ret aspiration (samma sankappa)
2. Moral (sila)
Ret tale (samma vaca)
Ret handling (samma kammanta)
Ret levevis (samma ajiva)
3. Koncentration (samadhi)
Ret indsats (samma vayama)
Ret opmærksomhed (samma sati)
Ret koncentration (samma samadhi)

Det faktum, at vi opstiller dem i en orden, betyder ikke at de sker i den rækkefølge. De opstår sammen. Vi kan tale om den ottefoldige vej og sige, "Først har du ret forståelse, har du ret aspiration, så...", men faktisk, når det bliver fremlagt på denne måde, lærer det os om vigtigheden ved at tage ansvar for hvad vi siger og gør i vores liv.

RET FORSTÅELSE

Det første element i den ottefoldige vej, er 'ret forståelse', som opstår gennem indsigt i de første tre ædle sandheder. Hvis du har disse indsigter, så er der perfekt forståelse af Dhamma, forstået således at:

"Alt der er genstand for at opstå, er genstand for at ophøre". Det er så simpelt som dét. Du behøver ikke at bruge meget tid på at læse "Alt der er genstand for at opstå, er genstand for at ophøre", for at forstå ordene, men det vil tage sin tid, for de fleste af os, virkelig at vide hvad de ord betyder i dybdegående forstand, end gennem intellektuel forståelse.

For at bruge moderne daglig dansk, er indsigt i virkeligheden en instinktiv viden. Det er ikke bare ideer. Det er ikke længere, "Jeg tror jeg ved", eller "Ah, ja – det virker som en rimelig og fornuftig ting. Det er jeg enig i. Jeg kan lide den tanke". Den type forståelse er stadig hos hjernen, hvorimod at viden ved indsigt er dybdegående. Der er virkelig kendskab, og tvivl er ikke længere et problem.

Denne dybe forståelse kommer fra de tidligere ni indsigter. Der er en sekvens som fører til Ret Forståelse af ting som de er, hvilken er "Alt der er genstand for at opstå, er genstand for at ophøre og er uden ego". Med Ret Forståelse, har du opgivet illusionen om et selv som er forbundet til de dødelige betingelser. Kroppen er der stadig. Der er stadig følelser og tanker, men de er bare hvad de er – man tror ikke længere, at man er sin krop, sine følelser, eller sine tanker. Trykket ligger på "Ting er hvad de er". Vi prøver ikke at sige, at ting ikke er noget, eller at de ikke er hvad de er. De er præcist hvad de er og intet mere. Men når vi er uvidende og ikke har forstået disse sandheder, tænker vi ofte at ting er mere end hvad

de er. Vi tror alt muligt og vi skaber alle mulige former for problemer omkring den tilstand vi oplever.

Så meget af den menneskelige smerte og fortvivlelse kommer fra det ekstra der bliver tilføjet ud fra uvidenhed i øjeblikket. Det er trist at se, menneskehedens smerte og fortvivlelse, er baseret på selvbedrag. Denne fortvivlelse er tom og meningsløs. Når du ser dette aspekt, begynder du at føle en uendelig medfølelse for alle væsner. Hvordan kan man hade nogen, bære nag, eller fordømme nogen som helst, som er fanget i uvidenhedens lænker? Enhver er påvirket til at gøre de ting de gør, ved deres forkerede anskuelse af ting.

Når vi mediterer, oplever vi noget klarhed, en portion rolighed, hvor sindet sætter hastigheden ned. Når vi betragter noget med et roligt sind, som en blomst, ser vi blomsten for hvad den er. Når der ikke er nogen fastholdelse – ikke noget at vinde eller fjerne – så hvis det vi ser, hører eller oplever gennem sanserne, er smukt - er det virkeligt smukt. Vi kritiserer det ikke. Vi sammenligner det ikke, eller prøver på at eje eller holde på det. Vi finder glæde og fryd i skønheden omkring os, fordi der ikke er nogen grund til at gøre noget ud af det. Dét er præcist hvad det er.

Skønhed minder os om renhed, sandhed og ultimativ skønhed. Vi bør ikke se det som en fælde af selvbedrag: ”Disse blomster er her kun for at tiltrække mig, så jeg kan blive bedraget af dem”. Det er attituden, som den gamle meditations gnavpot har. Når vi med rent hjerte, kigger på en af det modsatte køn, vil vi værdsætte skønheden, uden begæret efter at have kontakt eller eje. Vi kan fryde os over andre menneskers skønhed. Både mænd og kvinder, når der ikke er nogen egoistiske interesser eller begær. Der er ærlighed. Ting er som de er. Dette er hvad vi mener med frigørelse, eller ’vimutti’ på pali. Vi er frigjort fra de lænker, som fordrejer og fordærver skønheden omkring os, som de kroppe vi har. Vores sind

kan blive så fordærvede, negative, deprimerede og besat med ting, at vi ikke længere ser dem for hvad de er. Hvis vi ikke har ’ret forståelse’, ser vi alting gennem ekstra tykke filtre og slør.

Ret forståelse skal udvikles gennem refleksion, ved brug af Buddhas lære. Dhammacakkappavattana sutta, er en meget interessant lære at reflektere over og bruge som reference til refleksion. Vi kan også bruge suttaer fra tipitaka, som dem der omhandler paticcasamuppada (afhængig oprindelse). Dette er en fascinerende lære at reflektere på. Hvis man tænker over en sådan lære, vil man klart kunne se forskellen mellem hvordan ting er, som dhamma, og der hvor vi har det med at skabe et selvbedrag ud fra hvordan tingene er. Det er grunden til at vi etablerer en fuld bevidst årvågenhed i forhold til ’ting som de er’. Hvis der er viden om de fire ædle sandheder, så er der dhamma.

Med ret forståelse, bliver alt set som dhamma. For eksempel: ”vi sidder her”... Dét er dhamma. Vi tænker ikke på kroppen og sindet som en personlighed, med alle dens holdninger, meninger og alle de begrænsede tanker og reaktioner, som vi har skaffet os gennem uvidenhed. Vi reflekterer nu på denne bevægelse: ”Dette er måden det er på. Dette er dhamma.” Vi giver sindet den forståelse, at den fysiske formation, bare er dhamma. De er uden ego; det er ikke personligt.

Vi ser også sensitiviteten af denne fysiske formation, som dhamma, mere end at tage det personligt: ”Jeg er sensitiv”, eller ”Jeg er ikke sensitiv. Du er ikke sensitiv for mig. Hvem er den mest sensitive?”, eller ”Hvorfor er der så megen ulykke og lidelse i verden? Det er ikke fair. Mennesker dør og vi bliver nødt til at skilles fra dem vi elsker. Pinen er forfærdelig.”

Der er ikke meget dhamma i dét, er der? Det er alt sammen egoets syn: ”Stakkels mig. Jeg kan ikke lide dette. Jeg vil ikke være på

denne måde. Jeg vil have sikkerhed, glæde, velbehag og alt det bedste af alting. Det er ikke fair, at mine forældre ikke var arahants, da jeg kom til verden. Det er ikke fair, at de aldrig vælger arahants til at være den danske statsminister. Hvis alt var fair, ville de vælge arahants som statsministre!”

Jeg prøver at tage denne ”Det er ikke rigtigt. Det er ikke fair” til en absurditet, for at pointere hvordan vi forventer at en Gud skal skabe alting for os og gøre os glade og sikre. Det er ofte hvad mennesker tænker, selv om de ikke siger det. Men når vi reflekterer, vil vi se ”Dette er sådan det er. Smerte er sådan og dette er hvordan glæde er. Bevidsthed er på denne måde”. Vi føler. Vi ånder. Vi kan aspirere.

Når vi reflekterer, kan vi overveje vores egen humanitet, som den er. Vi tager det ikke længere på et personligt niveau, eller beskylder andre for at noget ikke er præcist, som vi kan lide det, eller vil have det. Det er som det er, og vi er som vi er. Nu kan du spørge, hvorfor vi ikke alle kan være ens – med den samme vrede, samme grådighed og den samme uvidenhed – uden alle de variationer og forskelligheder. Selvom man kan spore den menneskelige erfaring tilbage til basale ting, har hver enkelt af os vores egen kamma at håndtere. Vores egne besættelser og tendenser, som altid er forskellige i kvalitet og kvantitet, fra alle andre.

Hvorfor kan vi ikke være fuldstændigt ens, og have det samme udseende, og have det samme af alting – at være ét androgynt væsen? I en sådan verden, ville intet være unfair. Ingen forskelle ville være tilladt. Alting ville være absolut perfekt, og der ville ikke være mulighed for ulighed. Men når vi genkender dhamma, ser vi at i en betinget verden, er der ikke to ting, som er identiske. De er alle helt forskellige, uendeligt varierende og skiftende, og jo mere vi prøver, at forme disse betingelser til at passe til vore egne ideer, jo mere frustrerede bliver vi. Vi prøver at forme hinanden og et

samfund, som passer til de ideer vi har om hvordan tingene bør være, men vi ender altid med at blive frustrerede.

Ved refleksion går det op for os at, ”Dette er sådan det er”. Det er den måde, som tingene bliver nødt til at være – Der kan kun være *den* måde.

Det er ikke en fatalistisk eller negativ refleksion. Det er ikke en attitude af, ”Det er på den måde, og der er intet du kan gøre ved det”. Det er en meget positiv respons af at acceptere livets bevægelser for hvad de er. Selv om at det ikke er hvad vi ønsker, kan vi acceptere det og lære af det.

Vi er bevidste, intelligente væsner med en vedvarende hukommelse. Vi har sprog. Over de mange tusinder af år, har vi udviklet fornuft, logik og karakteristisk intelligens. Hvad vi bliver nødt til at finde ud af nu, er hvordan disse kapaciteter skal bruges som værktøjer for at erkende dhamma, i stedet for at bruge dem på personlige anskaffelser eller personlige problemer. Mennesker der udvikler deres karakteristiske intelligens, ender ofte med at vende det mod dem selv. De bliver meget selvkritiske og ender ofte med at hade dem selv. Dette sker fordi vores karakteristiske evner har det med at fokusere på hvad der er galt med alting. Det er hvad diskrimination handler om; at se hvordan noget er forskelligt fra noget andet. Når man gør dette mod en selv, hvad er resultatet så? Bare en lang liste med fejl og mangler, som gør dig fuldstændigt håbløs.

Når vi udvikler ”ret forståelse”, bruger vi vores intelligens til at overveje og reflektere over ting. Vi bruger også vores selvbevidsthed og visdom sammen. Så, nu bruger vi vores egenskaber til at diskriminere med visdom (vijja), mere end med uvidenhed (avijja). De fire ædle sandheders lære, hjælper dig med at bruge din intelligens – at bruge egenskaber som overvejelse, refleksion og tanke, på en mere viis måde, end en selvdestruktiv, grådig eller hadfyldt måde.

RET ASPIRATION

Det andet element af den ottefoldige vej er samma sankappa. Nogle gange bliver dette oversat som, "ret tanke". At tænke på den rigtige måde. Men faktisk har det en mere dynamisk kvalitet, som "intention", "attitude", eller "aspiration". Jeg holder af at bruge "aspiration", som har en meget meningsfuld rolle i den ottefoldige vej, fordi vi aspirerer virkeligt.

Det er vigtigt at notere, at aspiration, ikke er begær. Paliordet "tanha" betyder "begær født af uvidenhed", hvor imod "sankappa" betyder aspiration, som ikke fødes af uvidenhed. Aspiration virker måske som en form for begær, fordi vi på Dansk bruger ordet "begær" i mange forbindelser - enten aspiration eller at ville have. Måske tror du, at aspiration er en form for tanha, ved at ville blive oplyst (bhava tanha) - men samma sankappa opstår af "ret forståelse", at se klart. Det er ikke at ville være noget. Det er ikke begæret efter at ville være en oplyst person. Med ret forståelse, giver hele den illusion og tankemåde ikke længere nogen mening.

Aspiration er en følelse, en intention, attitude og bevægelse i os. Vores motivering vokser, i stedet for at falde - det er ikke desperation!

Når der er ret forståelse, aspirerer vi mod sandhed, skønhed og godhed. Samma ditthi og samma sankappa, ret forståelse og ret aspiration, bliver betegnet som panna, eller visdom, og de danner den første af tre sektioner i den ottefoldige vej.

Vi kan nu overveje: Hvorfor er det, at vi stadig føler os utilfredse, når vi har det bedste af alting? Vi er ikke fuldstændigt glade, selvom at vi har et smukt hus, en bil, det perfekte ægteskab, søde smarte børn og alt det andet - og vi er definitivt ikke tilfredse når vi ikke har alle de ting! Hvis vi ikke har dem, kan vi tænke, "Hvis jeg havde det bedste, ville jeg være tilfreds." Men det ville vi ikke

være. Denne jord er ikke stedet for vores tilfredshed. Det er den ikke ment til at være. Når vi opdager at vi ikke længere forventer tilfredshed fra planeten jorden; vil vi ikke længere lave det krav.

Indtil vi erkender, at denne planet ikke kan tilfredsstille alt, vi vil have, vil vi blive ved med at spørge; "Hvorfor kan du ikke gøre mig tilfreds, moder jord?" Vi er som små børn, ved vores moders bryst, som prøver at få det meste ud af hende og altid vil have at hun mader os og gør os tilfredse.

Hvis vi var tilfredse, ville vi ikke undre os over ting. Alligevel ved vi at der er noget mere end bare jorden under vore fødder. Der er noget over os, som vi ikke helt forstår. Vi har evnen til at undre os og spekulere over livet. At tænke over hvad meningen med det er. Hvis du vil vide hvad meningen med livet er, kan du ikke alene være tilfreds med materiel rigdom, komfort og sikkerhed.

Så vi aspirerer for at komme til at kende sandheden. Du kan tænke, at det er en form for antagelig begær eller aspiration. "Hvem tror jeg, jeg er? Lille gamle mig, som prøver at finde sandheden om alting."

Men der er denne aspiration, hvorfor har vi det, hvis det ikke er muligt? Prøv at tænk på konceptet over den ultimative sandhed. En absolut eller ultimativ sandhed er et meget raffineret koncept; ideen om en Gud, de udødelige eller dødsløse, er faktisk meget raffinerede tanker. Vi aspirerer for at komme til at kende den ultimative virkelighed. Den dyriske side af os, aspirerer ikke. Den kender ikke noget som helst til den slags aspirationer. I hver eneste af os, er der dog en intuitiv intelligens, som vil vide. Den er altid hos os, men vi har det med at afvise det, ikke have tillid til det, eller ikke lægge mærke til det. Vi forstår det ikke. Vi enten afviser det eller har mistillid til det - specielt de moderne materialister. De tror at det bare er fantasi og ikke har noget hold i virkelighedens

verden.

For mit eget vedkommende, var jeg virkelig glad, da jeg opdagede at denne planet ikke var mit virkelige hjem. Jeg har altid haft en mistanke om det. Jeg husker at jeg som lille barn tænkte, "Jeg hører virkelig ikke til her." Jeg har aldrig besluttet følt at planeten jorden var hvor jeg hørte til. Selv før jeg var munk, følte jeg at jeg ikke rigtigt passede ind i samfundet. For nogle mennesker, kunne dette ligne et neurotisk problem, men måske kunne det også være en form for intuition, som børn ofte har. Når du er uskyldig, er dit sind meget intuitivt. Et barns sind er intuitivt mere i kontakt med mystiske egenskaber, end hvad de fleste voksnes sind er. Efterhånden som vi vokser op, bliver vi begrænset til at tænke i meget faste rammer og have fikserede ideer om hvad der er virkeligt og hvad der ikke er. Efterhånden som vi udvikler vore egoer, dikterer samfundet hvad der er virkeligt og hvad der ikke er, hvad der er rigtigt og hvad der er forkert. Vi begynder at tolke verden gennem disse fikserede opfattelser. En ting vi finder charmerende ved børn, er at de netop ikke gør dette endnu. De ser stadig verden med deres intuitive sind, som endnu ikke er begrænset.

Meditation er en måde at få sprængt begrænsningerne i sindet, hvilket hjælper os med at slippe alle de hærdede indstillinger og fikserede ideer vi har. Hvad der er virkeligt bliver forkastet, og hvad der ikke er virkeligt giver vi vores fulde opmærksomhed. Dette er hvad uvidenhed (avijja) er.

Tanken om vores menneskelige aspiration, leder os til noget højere end blot dyrenes rige, eller planeten jorden. For mig virker dette mere sandt, end ideen om at dette er alt hvad der er. At når vi dør, vil vore kroppe dø, og der ikke er mere end det. Når vi undrer os og tænker over vores univers, vil det virke meget stort, mystisk og ufatteligt på os. Når vi tror mere på vore intuitive sind, er vi mere

modtagelige for ting vi har glemt eller aldrig har været åbne for før. Vi åbner os, når vi slipper de fikserede og begrænsede reaktioner.

Vi kan have en fikseret ide om at være en person. Af at være en mand eller kvinde. Af at være Engelsk eller Dansk. Disse ting kan være meget virkelige for os, og vi kan blive meget vrede og kede af det over dem. Vi er oven i købet villige til at slå hinanden ihjel på grund af disse begrænsede syn som vi har og tror på, og aldrig sætter spørgsmålstejn ved. Uden ret aspiration og ret forståelse - uden pañña - vil vi aldrig komme til at se disse synsvinklers sande natur.

RET TALE, RET HANDLING, RET LEVEVIS

Sila, det moralske aspekt af den ottefoldige vej består af ret tale, ret handling og ret levevis. Det betyder, at man tager ansvar for sin tale og har omtanke for hvad vi gør med vore kroppe. Når jeg er selvbevidst og opmærksom, taler jeg på en måde, som er passende for tid og sted.

Vi begynder at opdage, at vi bliver nødt til at være forsigtige med hvad vi gør og siger, for ellers bliver vi ved med at skade os selv. Hvis man gør eller siger ting, som er ubehagelige eller onde, vil der altid være et øjeblikkeligt resultat. Før i tiden har du måske været i stand til at slippe af sted med at lyve, ved at distrahere dig selv og begynde at beskæftige dig med noget andet, så du ikke behøvede at tænke på det. Du kunne glemme alt om alting for en tid, indtil de på et tidspunkt kommer tilbage til dig. Men hvis vi praktiserer sila, virker det som om at det kommer tilbage med det samme. Selv når jeg overdriver, er der noget i mig der siger, "Du burde ikke overdrive. Du burde være mere forsigtig." Jeg havde en vane med at overdrive ting - det er en del af vores kultur. Det virker helt normalt. Men når du er bevidst, er effekten af selv den mindste lille løgn eller sladder øjeblikkelig, fordi du er fuldstændig åben, sårbar og sensitiv. Så er man forsigtig med hvad man gør. Man indser, at det er vigtigt at være ansvarsfuld for hvad man gør og siger.

Impulsen at hjælpe nogen, er en dygtigt bearbejdet dhamma. Hvis man ser nogen besvime og falde om på jorden, går der en dygtigt bearbejdet dhamma igennem ens sind. "Hjælp denne person", og du prøver at hjælpe personen til at få det bedre. Hvis dette gøres med et tomt sind, og ikke ud fra personligt begær efter at opnå noget, men kun udfra kærlig omtanke og fordi det er det rette at gøre, så er det dygtigt bearbejdet dhamma. Det er ikke personlig kamma; det er ikke dit. Hvis du handler udfra et begær om at modtage belønning, fordi personen er rig, så selv om din handling er god,

laver du en personlig forbindelse med handlingen, og det vil forstærke fornemmelsen af egoet. Når vi gør noget godt udfra selvbevidsthed og visdom, frem for uvidenhed, er det dygtigt bearbejdet dhamma, uden personlig kamma.

Munkeordnen blev etableret af Buddha, så at mænd og kvinder kunne leve et fejlfrit liv, som på ingen måder kunne bebrejdes. Som bhikkhu, lever du i et fuldt system af retningslinier, som kaldes patimokkha disciplinen. Når du lever med denne disciplin og dine handlinger og tale er ubetænksom, vil de ikke efterlade særligt stærke indtryk.

Du må ikke have penge, så det er ikke muligt for dig at bare at tage steder hen, indtil du bliver inviteret. Du lever i cølibat, og så længe du lever af almissemad, slår du ikke dyr ihjel. Du plukker ikke engang blomster eller blade, eller gør noget som helst, som kunne forstyrre det naturlige flow på nogen måder - du er fuldstændigt harmløs. I Thailand blev vi nødt til have vandfiltre med os, for at filtrere eventuelle levende ting ud af vandet, som moskitolarver. Det er absolut forbudt, bevidst at slå noget som helst ihjel.

Jeg har levet under disse retningslinier i femogtyve år nu, så jeg har ikke udført nogle tunge kamma handlinger. Under denne disciplin, lever man på en meget harmløs og mere ansvarsfuld måde. Den vanskeligste del er tale. Talevaner er de mest vanskelige at bryde og slippe, men de kan også forbedres. Ved refleksion og overvejelse, begynder man at se det ubehagelige ved at sige dumme ting, at pludre, eller snakke løs uden nogen egentlig grund.

For lægfolk, er ret levevis noget som udvikles efterhånden som du lærer dine intentioner at kende for dine handlinger. Du kan prøve med vilje at undgå at skade andre levende væsner, eller undgå at tjene til dagen og vejen på en skadelig og ubehagelig måde. Du kan også prøve at undgå en levevis, som kan være årsag til at andre

bliver afhængige af stoffer eller alkohol, eller en levevis, som kunne være til fare for planetens økologiske balance.

Så disse tre - ret handling, ret tale og ret levevis - opstår af ret forståelse, eller perfekt indsigt. Vi begynder at føle, at vi vil leve på en måde, som er en velsignelse for planeten, eller i det mindste, en måde som ikke er til skade for den.

Ret forståelse og ret aspiration har en definitiv indflydelse på hvad vi siger og gør. Panna, eller visdom, leder til sila: Ret forståelse og ret aspiration har definitivt indflydelse på hvad vi gør og siger.

Panna, eller visdom, fører til sila, ret tale, ret handling og ret levevis. Sila refererer til vores tale og handlinger. Med sila tilbageholder vi den seksuelle drivkraft, eller undlader at bruge kroppen voldeligt. Vi bruger ikke kroppen til at stjæle eller slå ihjel med. På denne måde arbejder panna og sila sammen i perfekt harmoni.

RET INDSATS, RET SELVBEVIDSTHED, RET KONCENTRATION

Ret Indsats, Ret Selvbevidsthed og Ret Koncentration referer til dit hjerte eller sind. Når vi tænker på sindet, peger vi mod midten af brystet, mod hjertet. Vi har panna (hovedet), sila (kroppen) og samadhi (hjertet). Man kan bruge sin egen krop som et kort - et symbol på den ottefoldige vej. Disse tre er integreret. De arbejder sammen for realisation og arbejder sammen, som på et trehjulet cykel. Den ene dominerer ikke den anden og udnytter og afviser intet.

De arbejder sammen, visdommen fra ret forståelse og ret aspiration; moralen, som er ret tale, ret handling og ret levevis, sammen med ret indsats, ret selvbevidsthed og ret koncentration. Det balancerende simple sind, og den emotionelle renhed. Renhed er hvor følelserne er balanceret og støtter hinanden. De går ikke op og ned. Der er en fornemmelse af lykke og renhed. Der er perfekt harmoni mellem intellektet, instinkterne og følelserne. De bakker op om hinanden og hjælper hinanden. De er ikke længere i konflikt, eller tager os til ekstremer, og på grund af det, begynder vi at føle en enorm fred i vore sind. Der er en fornemmelse af lethed og frygtløshed, som kommer fra den ottefoldige vej - en fornemmelse af lighed og emotionel balance. Vi føler os lettet i højere grad end vi føler frygt, anspændelse og emotionel konflikt. Der er klarhed. Der er fred, stilhed og viden. Denne indsigt over den ottefoldige vej, bør udvikles. Det er bhavana. Vi bruger ordet bhavana for at indikere udvikling.

ASPEKTER AF MEDITATION

Refleksiviteten i sindet, eller den emotionelle balance, bliver udviklet som et resultat af at praktisere meditation over koncentration og selvbevidsthed. Gennem et ophold i et kloster kan man for eksempel eksperimentere, og bruge en time på samatha meditation, hvor man kun koncentrerer sit sind på et enkelt objekt; for eksempel fornemmelsen af at trække vejret. Bliv ved med at bringe det ind i bevidstheden og oprethold det, så det rent faktisk opstår som en vedblivende tilstand i sindet.

På denne måde, flytter man sig mere mod hvad der foregår i ens krop, end at flytte sig ud til de ting som bliver opfattet af ens sanser. Hvis du ikke har ophold i dig selv, vil du konstant blive trukket ud til det dine sanser opfanger, som at blive fordybet i bøger, mad og andre distraktioner. Denne endeløse flytning af sindet er meget udmattende. I stedet bliver ens praksis at observere ens åndedræt, hvilket betyder, at man bliver nødt til at trække sig tilbage, eller ikke følge tendensen, at finde noget udenfor en selv. Man bliver nødt til at bringe ens opmærksomhed over på kroppens åndedræt og koncentrere sindet på den fornemmelse. Efterhånden, som man slipper den grove form, bliver man rent faktisk fornemmelsen, hvilket bekræfter sig selv. Hvad det end er du fordyber dig i, bliver du det i en tid. Når du virkelig koncentrerer dig, er du blevet denne meget rene tilstand. Du er blevet ren. Dette er hvad vi kalder "tilblivelse". Samatha meditation er en tilblivende proces.

Hvis man kigger nærmere på denne renhed, vil man opdage at den ikke er tilfredsstillende. Noget mangler, fordi den er baseret på en teknik. På at være fastholdt og fanget af noget, som stadig starter og slutter. Hvad man bliver, kan man kun blive for en tid, fordi tilblivelse er noget der forandrer sig. Det er ikke en permanent tilstand. Så, hvad du end bliver, vil det holde op. Det er ikke ultimativ virkelighed. Lige meget hvor dybt du end går i

koncentration, vil det altid være en utilfredsstillende tilstand. Samatha meditation kan give dig nogle meget dybe og intense oplevelser i dit sind, men de ender alle sammen.

Hvis du efterfølgende praktiserer vispassana meditation en time mere, bare ved at være selvbevidst og ved at slippe alting, ved at acceptere at intet er sikkert, ved stilhed og ved at alting ophører, vil du føle dig mere fredfyldt end ren. Denne fred er en perfekt fred. Den er komplet. Det er ikke renheden fra samatha, som har noget der ikke er perfekt eller utilfredsstillende omkring sig, selv når det er bedst. Den erkendelse af ophør vil, efterhånden som man udvikler og forstår mere og mere af det, bringe dig til sand fred, ikke-fastholdelse - Nibbana.

Samatha og vispassana meditation er de to hoveddiscipliner. Den ene udvikler koncentrerede mentale tilstande, ved brug af objekter, hvori din bevidsthed bliver raffineret igennem den koncentration. Men at være overdrevent raffineret, at have et stort intellekt og smag for stor skønhed, gør alting svært uudholdeligt, på grund af fastholdelsen af det raffinerede. Mennesker der har viet sit liv til det raffinerede, finder livet frygteligt frustrerende og skræmmende, når de ikke længere kan opretholde de høje standarder.

RATIONALITET OG FØLELSER

Hvis man holder meget af rationel tankegang og fastholder ideer og opfattelser, har man det med at foragte følelser. Man kan se denne tendens, når man starter med at mærke en følelse af at man siger, "jeg lukker af for dette. Jeg vil ikke føle disse ting". Man kan ikke lide at føle noget, fordi man kan blive 'høj' af intelligensens renhed og fornøjelsen ved rationel tænkning. Sindet holder af den måde det kan være logisk og kontrollerbart. På denne måde giver det mening. Det er så rent, ordentligt og præcist, ligesom matematik - men følelser *er* over det hele, ikke sandt? De er ikke præcise og de kan nemt komme ud af kontrol.

Den emotionelle natur er ofte foragtet. Vi er bange for den. Mænd føler sig for eksempel ofte bange for følelser, fordi vi er opdraget med at tro at mænd ikke græder. Som små børn har vores forældre fortalt os hvad vi skulle være. Samfundets ideer har indflydelse på vore sind og derfor kan vi syntes at følelser er pinlige. Her i England syntes folk generelt at følelser er meget pinlige. Hvis du bliver en lille smule for emotionel, antager de at du er Italiener eller en anden nationalitet.

Hvis man er meget rationel og har fundet ud af alting, så ved man ikke hvad man skal gøre når andre bliver emotionelle. Hvis nogen begynder at græde, tænker man, "Hvad skal jeg gøre her?". Måske siger man, "Op med humøret. Det er ok. Det vil alt sammen løse sig. Det er ikke noget at græde over.". Hvis man er meget afhængig af rationelle tanker, så har man det med at afvise det emotionelle med logik, men følelser svarer ikke med logik. Oftest reagerer de på logik, men de svarer ikke. Følelser er meget sensitive ting og de virker på en måde, som vi nogle gange ikke fatter. Hvis vi aldrig rigtigt har studeret, eller prøvet at forstå, hvordan det er at føle livet, og virkeligt åbnet og tilladt os selv at være sensitive, er

sensitive ting meget skræmmende og pinlige for os. Vi ved faktisk ikke hvad de er, fordi vi har afvist den side af os selv.

På min trettende fødselsdag opdagede jeg, at jeg var en emotionelt underudviklet mand. Det var en vigtig fødselsdag for mig. Det gik op for mig, at jeg var en fuldt udviklet moden mand. Jeg betragtede ikke længere mig selv som et ungt menneske, men emotionelt, tror jeg, jeg har været omkring seks år gammel somme tider. Jeg havde ikke udviklet det niveau særligt meget. Selv om at jeg kunne opretholde en moden mands ro og tilstedeværelse i samfundet, følte jeg mig ikke altid sådan. Det blev klart, at jeg blev nødt til at gøre noget ved det, for tanken om at jeg måske blev nødt til at bruge resten af mit liv i en emotionel alder af seks år, var en trist udsigt.

Det er her at mange af os i samfundet kommer til at sidde fast. For eksempel tillader det Amerikanske samfund dig ikke at udvikle dig emotionelt, at blive moden. Det forstå slet ikke det behov, så det har ingen riter, som indikerer mænds overgang. Det forventes af dig, at du er umoden hele dit liv. Du forventes at opføre dig modent, men det forventes ikke at du *er* moden. Derfor er det kun meget få mennesker der er modne. Følelser bliver ikke rigtigt forstået eller gjort op med – deres barnagtige tendenser bliver blot fortrængt, i stedet for at blive modnet.

Det meditation gør, er at tilbyde en chance for at modne sig på det emotionelle plan. Perfekt emotionel modenhed ville være samma vayama, samma sati og samma samadhi. Dette er en refleksion; du vil ikke kunne finde dette i nogen bog. Det er op til dig at finde ud af. Perfekt emotionel modenhed indbefatter Ret Indsats, Ret Selvbevidsthed og Ret Koncentration. Det er til stede, når man ikke er fanget i vaklen og omskiftelse. Det er når man er i balance og har klarhed, og man er i stand til at være modtagelig og sensitiv.

TINGENE SOM DE ER

Med Ret Indsats, kan der være en kølig accept af en situation, end en panik, som kommer af tanken, at det er op til en selv at rette op på alt og løse alles problemer. Vi gør det bedste vi kan, men vi indser også, at det ikke er op til os, at gøre alting og rette op på alting.

På et tidspunkt, da jeg var i Wat Pah Pong med Ajahn Chah, kunne jeg se, at der gik en masse galt med klosteret. Jeg gik op til Ajahn Chah og sagde, ”Ajahn Chah, disse ting går galt. Du bliver nødt til at gøre noget ved det.”. Han kiggede på mig og sagde, ”Åh, du lider meget, Sumedho. Du lider meget. Det vil ændre sig.”. Jeg tænkte, ”Han er ligeglåd! Dette er det kloster han har viet sit liv til og han sidder bare og lader det løbe ud i vasken!” Men han havde ret. Efter et stykke tid begyndte det at ændre sig, og ved blot at bære over med det, begyndte folk selv at se hvad de var i gang med. Nogle gange bliver man nødt til at lade ting løbe ud i vasken for at folk kan se det og opleve det. Så kan vi lære hvordan man ikke flyder ud i vasken.

Kan du se hvad jeg mener? Nogle gange er vore situationer i livet på denne måde. Der er intet man kan gøre, så vi tillader at være på den måde – også selv om det bliver værre, tillader vi det at blive værre. Men det er ikke en fatalistisk eller negativ ting vi gør. Det er en form for tålmodighed. At være villig til at være overbærende med noget. At tillade det at ændre sig naturligt, end på egoistisk manér at prøve at iscenesætte alting og rydde op i det, så det ikke påvirker vores aversion og ubehag ved rod.

Når mennesker trykker på vore knapper, er vi ikke altid fornærmede, sårede eller kede af det, ved de ting der sker, eller knuste og ødelagte af hvad folk siger og gør. En person jeg kender, har det med at overdrive alting. Hvis noget går galt i dag, ville hun

sige, ”Jeg er fuldstændig og absolut smadret!”, når alt hvad der skete, var at et lille problem opstod. Hendes sind overdriver problemet på en måde, så at hun er ødelagt hele resten af dagen. Når vi ser dette bør vi indse, at der en stor ubalance, fordi små ting burde ikke kunne ødelægge nogen som helst.

Jeg opdagede, at jeg selv let kunne blive fornærmet, så jeg lovede mig selv at lade være med at blive fornærmet. Jeg havde lagt mærke til hvor nemt det var for mig at blive fornærmet over småting, uanset om det var intentionelt eller ej. Vi kan se hvor let det er at føle sig såret, fornærmet, vred eller bekymret – hvordan noget i os altid prøver at være sødt, men altid føles en smule fornærmet af dette, eller såret af noget andet.

Med refleksion, kan du se at verden er på denne måde; det er et sensitivt sted. Det vil ikke altid berolige dig og gøre dig glad, sikker og positiv. Livet er fuldt af ting, som kan være fornærmende, sårende, ødelæggende eller udmattende. Det er livet. Hvis nogen taler til dig med en barsk tone, vil du føle det. Men sindet kan blive ved med at være fornærmet, ”Åh! Det gjorde virkelig ondt, da hun sagde dét til mig. Det var ikke et rart tonefald. Jeg blev rigtigt såret. Jeg har aldrig gjort noget, som var til skade for hende.”. Det formerende sind bliver ved på den måde, ikke også? Du er blevet såret, fornærmet eller ødelagt! Men hvis man så overvejer det, indser man, at det bare er sensitivitet.

Når man overvejer på denne måde, er det ikke fordi man ikke prøver at føle. Når nogen taler til dig i en ubehagelig tone, er det ikke sådan, at man ikke føler noget som helst. Vi prøver ikke at være ufølsomme. Vi prøver snarere at lade være med at tolke det forkert, og at lade være med at tage det personligt. At være emotionelt i balance, betyder at selv om at mennesker kan sige ting, som er fornærmende, kan du håndtere det. Du har balancen og den

emotionelle styrke til ikke at blive fornærmet, såret eller ødelagt af hvad der sker i livet.

Hvis du er en person, som altid er blevet såret eller fornærmet over livet, har du altid løbet hen til dit gemmested, eller fundet en gruppe krybende mennesker at leve med. Mennesker som siger;

”Du er vidunderlig, Ajahn Sumedho.”

”Er jeg virkelig vidunderlig?”

”Ja, du er!”

”Det er bare noget du siger, er det ikke?”

”Nej, nej! Jeg mener det fra bunden af mit hjerte!”

”Nå... men den person derovre syntes ikke jeg er vidunderlig.”

”Han er også bare dum!”

”Det tænkte jeg nok!”

Det er ligesom historien om Kejsers nye klæder, er det ikke?

Man bliver nødt til at søge specielle miljøer, så at alting kan bekræftes for en. Hvor der er sikkert og der ingen trusler er af nogen art.

HARMONI

Hvor der er Ret Indsats, Ret Selvbevidsthed og Ret Koncentration, er man frygtløs. Der er frygtløshed, fordi der intet er at frygte. Man har modet til at kigge på ting og ikke tolke dem forkert. Man har visdommen til at overveje og reflektere på livet. Man har sikkerheden og tilliden i sila. Man har styrken i ens moralske engagement og beslutsomhed, til at gøre godt og afholde sig fra at gøre ondt, med krop og tale. På denne måde, holdes det hele sammen som en udviklingsvej. Det er en perfekt vej, fordi alting er hjælpende og støttende. Kroppen, den emotionelle natur (følelsernes sensitivitet), og intelligensen, er alle i perfekt harmoni og støtter hinanden.

Uden den harmoni, ville vores instinktive natur, blive sluppet løs overalt. Hvis vi intet moralsk engagement har, kan vore instinkter tage kontrollen over os. For eksempel; hvis vi bare følger vores seksuelle begær, uden nogen reference til moral, bliver vi fanget i alle mulige ting, som kan skabe aversioner mod os selv. Der er utroskab, promiskuitet, og sygdom. Der er al den splittelse og forvirring, som kommer fra ikke at beherske vores instinktive natur ved moralens begrænsninger.

Vi kan bruge vores intelligens til at lyve og snyde, men når vi har et moralsk fundament, bliver vi vejledt med visdom og samadhi. Disse fører til emotionel balance og emotionel styrke. Men vi bruger ikke visdom til at fortrænge sensitivitet. Vi dominerer ikke vore følelser, ved tænkning og ved at undertrykke vores emotionelle natur. Dette er hvad vi har haft tendens til i vesten. Vi har brugt rationelle tanker og idealer til at dominere og undertrykke vore følelser, og derved blevet ufølsomme overfor ting. Overfor livet og os selv.

I ens praksis af vispassana meditation, er sindet fuldstændigt modtageligt og åbent, så det har en fylde og en alt omfavnende kvalitet. Netop fordi det er åbent, er sindet også reflektivt. Det er optaget af kvaliteten af objektet. Sindets reflektive egenskab, opstår gennem selvbevidsthed – fuld selvbevidsthed. Man filtrerer ikke væk, eller udvælger. Man bemærker blot det som opstår og forsvinder. Man tænker over, at hvis man har knyttet sig til noget som er opstået, vil det forsvinde. Man har erfaringen, at selvom det måske er attraktivt, mens det opstår, vil det ændre sig hen imod ophøret. Så vil det ikke længere være så attraktivt, og vi vil blive nødt til at finde noget andet at være optaget af.

Det der er ved at være mennesker, er at vi bliver nødt til at røre jorden. Vi bliver nødt til at acceptere begrænsningerne af denne kropslige form og livet på planeten. Og ved at gøre dét, er vejen ud af lidelsen ikke ved at komme ud af vores menneskelige oplevelse, ved at leve i raffinerede mentale tilstande, men ved at omfavne totaliteten af alle mennesker og Brahma riger gennem selvbevidsthed. På denne måde, pegede Buddha på en total forståelse, i stedet for en midlertidig flugt ved hjælp af skønhed og ved det raffinerede. Dette er hvad Buddha mente, da han pointerede vejen til Nibbana.

DEN OTTEFOLDIGE VEJ SOM EN REFLEKTIV LÆRE

I denne ottefoldige vej, arbejder de otte elementer som otte ben, der understøtter dig. Det er ikke som: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 på en lineær skala. Det er et samarbejde. Det er ikke sådan, at du behøver at udvikle panna først, og når du så har panna, kan du udvikle sila, og når du har sila, kan du udvikle samadhi. Det er den måde vi tænker på, er det ikke? ”Du har én, så to, og så tre”. Som en decideret virkeliggørelse, er udviklingen af den ottefoldige vej, en oplevelse i øjeblikket – i nuet. Det hele er ét. Alle delene arbejder som én stærk udvikling. Det er ikke en lineær proces. Vi tænker måske på den måde fordi vi kun kan have én tanke ad gangen.

Alt jeg har sagt om den ottefoldige vej og de fire ædle sandheder, er kun en refleksion. Hvad der virkeligt er vigtigt for dig at forstå, er, at det som jeg virkeligt gør, er at reflektere i stedet for at knytte mig til de ting jeg siger. Det er en proces at bringe den ottefoldige vej ind i dit sind, og bruge den som en reflektiv lære, så du kan overveje, hvad det virkeligt betyder. Lad være med at tænke at du ved det, bare fordi du kan sige, ”Samma ditthi betyder Ret Forståelse, og Samma sankappa betyder Ret Tanke”. Dette er intellektuel forståelse. Nogen siger måske, ”Nej, jeg tror at samma sankappa betyder...”, og du svarer, ”Nej. I bogen står der Ret Tanke. Du har opfattet det forkert.”. Dette er ikke refleksion.

Vi kan oversætte samma sankappa, som Ret Tanke, attitude eller intention. Vi prøver forskellige ting. Vi kan bruge disse værktøjer til overvejelse, i stedet for at tænke at de er absolut fikseret og at vi bliver nødt til at acceptere dem på en ortodoks måde, hvor enhver afvigelse fra den eksakte tolkning er kættersk. Nogle gange tænker vore sind på denne stive måde, men vi prøver at overskride den måde at tænke på, ved at udvikle et sind, som bevæger sig rundt, observerer, undersøger, overvejer, undres og reflekterer.

Jeg prøver at opfordre hver af jer, til at være modige nok til, med visdom, at overveje måden ting er på, end at lade nogen fortælle jer om i er parate eller ikke parate til at blive oplyste. Faktisk er den buddhistiske lære mere at være oplyst, end at gøre noget for at blive oplyst. Ideen om at du *skal* gøre noget for at blive oplyst kan kun komme fra en forkert forståelse – Så er oplysning er blot en anden tilstand, som er afhængig af noget andet, hvilket ikke er oplysning. Det er kun en holdning til hvad oplysning er. Jeg taler ikke om nogen former for holdninger, men om at være årvågen i forhold til hvad ting er. Nu er hvad vi kan observere. Vi kan ikke observere dagen i morgen endnu, og vi kan kun *huske* dagen i går. Den buddhistiske praksis er meget nærliggende til her og nu, ved at se tingene som de er.

Hvordan gør vi så det? Først og fremmest bliver vi nødt til at kigge på vore tvivl og frygt, fordi vi bliver så knyttet til vore holdninger og meninger, at disse tager os ind i tvivl om hvad vi foretager os. Nogle udvikler måske en falsk selvtillid og tror at de er oplyste. Men at tro at du er oplyst, eller at tro at du ikke er oplyst er begge selvbedrag. Det jeg prøver at pointere er at *være* oplyst, i stedet for at *tro* på det. For at være oplyst, bliver vi nødt til at være åbne for ting som de er.

Vi starter med hvad ting er, som de er lige nu. Som kroppens åndedræt. Hvad har det at gøre med sandhed eller oplysning? Betyder dét at jeg holder øje med mit åndedræt, at jeg er oplyst? Men jo mere du tænker over det og prøver at finde ud af hvad det er, jo mere tvivlende og usikker bliver du. Alt hvad vi kan gøre i denne konventionelle form, er at slippe bedraget. Dét er praksisen af de fire ædle sandheder og udviklingen af den ottefoldige vej.

ORDLISTE

AJAHN – Thai ordet for “lærer”. Ofte brugt som en titel for en ældre munk eller munke i et kloster. Dette staves også ”achaan”, ”acharn” (og på mange andre måder – alle har rod i pali-ordet ”acariya”).

BHIKKHU – Tiggermunk; terminologien for en munk, som lever på almisser og træner de retningslinier, som definerer et liv i forsagelse og moral.

BUDDHA RUPA – et billede af Buddha.

AFHÆNGIG OPRINDELSE – en skridt for skridt præsentation af hvordan lidelse opstår baseret på uvidenhed og begær, og ophører ved deres ophør.

DHAMMA – et fænomen, når det mere ses som et aspekt af universet, end hvis det bliver identificeret som noget personligt. Når det står med stort, referer det til Buddhas lære, som den er nedfældet i skrifterne, eller ’den ultimative vej’ til hvor læren dirigerer. (På sanskrit: dharma)

KAMMA – Handling eller årsag, som er skabt eller genskabt ved vanemæssig impuls, vilje eller naturlige kræfter. Den populære brug, inkluderes ofte en opfattelse af et resultat, eller effekt af handlingen, selv om den korrekte term for dette er: *vipaka*. (Sanskrit: karma)

OBSERVANS DAGEN (Pali: Uposatha) – en hellig dag, eller ‘sabbat’, som oprinder på fuldmånens fjortende dag. På denne dag genbekræfter buddhister deres Dhamma praksis i form af retningslinier og meditation.

TIPITAKA – Betyder “tre kurve” – er en samling af de buddhistiske skrifter, ordnet efter sutta (taler), Vinaya (disciplin eller træning) og abhidhamma (metafysik)