

Malmö 4/6.01.

De fyra ädla sanningarna.

Att skriva om de fyra ädla sanningarna kanske inte är så lätt men jag skall göra ett försök. Varje gång jag ser en bild av ett hjul med de åtta ekrarna så tänker jag på fälgen som bildar en cirkel som är symbolen för det oändliga, världen som helhet. Dessutom är fälgen i rörelse. Medan navet förblir i vila. Fälgen representera därför inte endast oändligheten, utan också den oändliga rörelsen. det oändliga kretsloppet av födelse och död.

Det inte upphörande *samsara*. *Samara* översätts ofta missvisande med kretsloppsvärld, respektive fenomenvärld. Men *samsara* är inte en värld i en objektiv bemärkelse, utan den värld som en upplyst människa subjektivt erfar.

Nibbana som är dess motpol är därför varken en ort eller en metafysisk princip, utan upplevelsetillstånd hos en fullkomligt upplyst varelse som lidelsefritt kan se världen som den är. Så erfars *nibbana* som befrielsen från hat, girighet och vanföreställningar, samtidigt som man är uppfylld av en gränslös medkänsla med alla levande varelser som är inskrjda i kretsloppet av födelse och död.(Lama Govinda, Tankar om Buddismen.)

Men *samsaras* varje punkt står genom ekrarna i förbindelser med den vilande mitten, navet. Navet symboliserar å sin sida befrielse, upplysning, *nibanna* där alla begär kommer till ro. Ekrarna representerar vägarna som leder från *samsaras* rastlösa rörelse till förverkligandet av den frid som är nibanna.

I en park utanför Benares (Varanasi) höll Buddha sin första predikan. Denna Bennarespredikan är bevarad. Den är lika viktig för Buddismen som Jesus Bergspredikan är för kristendomen

Buddha sammanfattade sin lära i fyra punkter. Dess fyra ädla sanningar som utgör vad man skulle kunna kalla Buddhas diagnos av mänsklighetens sjukdom utvecklade i enkla former.

Allt är lidande/otillfredsställelse.

Buddha första lärosats är att människans liv är fyllt av otillfredsställelse. Ytterst är hela tillvaron ett enda lidande/otillfredsställelse. Ingen kan bestrida att existensen för med sig mycket lidande för alla mänskliga varelser. Det gäller oss alla även om vi är friska och för en tid tycks leva ett lyckligt liv. Vi drabbas av oro, ångest, sjukdom och andra bekymmer. Vi åldras, försvagas och dör

Allt som vi sätter värde på glider oss ur händerna .Det är lidande. Livet präglas av begär och längtan men vi får inte det vi önskar, når inte fram till bestående lycka som vi innerst inne söker. Vi upplever sorg och saknad och ibland fylls vi av hat och vrede. Detta är också lidande som leder till en massa bekymmer.

Sinnlig njutning och glädje är bara bedrägliga bländverk. Det är en lycka som snart övergår till besvikelser och tomhet. Rikedom, makt och ära ger inte livet någon verklig mening. Att jaga efter sådant ökar besvikelserna. Det ökar bara

otillfredsställelsen, lidandet. Det ord på *pali* som Buddha använde för lidandet är *dukkha*. Att korrekt återge detta begrepp på svenska har visat sig vara svårt. Det betyder fysisk lidande såsom kroppslig smärta och sjukdom, dels allmän otillfredsställelse, en känsla av tomhet som man kan känna när livet inte motsvarar ens förväntningar. För att komma till rätta med *dukkha* måste man se till att börja med att vara realistisk och förskräckt inse sanningen om livets hårda villkor.

Vad är lidandets orsak ?

Livet och lidandet upphör inte i och med att kroppen dör. I Buddhas hinduistiska omgivning var tron på själavandring en självklarhet. Också Buddha var övertygad om att döden innebar en övergång till en ny kropp. Lidandet fortsätter i en tröstlös kedja av återfödelse. Varför ?

Det är livstörsten som driver fram återfödelsen, menade Buddha. Det är begären, längtan efter tillfredsställelsen, törsten efter sinnelust och fortsatt liv som resulterar i återfödelse.

Människan vill gärna visa sig duglig, bli rik och få inflytande. Hon vill åstadkomma något stort och göra det mesta möjliga av sitt liv. Buddha menade att det är livstörsten som är den egentliga orsaken till Otillfredsställelsen och lidande.

Vi lever hela tiden i vår livsvärld av krav, behov och jagfångenskap. Vårt sinne är liksom en hund bunden vid jagets stolpe. Sinnet springer runt, runt för att förverkliga någon slags frihetskänsla, men vi blir bara hårdare knutna vid förankringen i jagets för varje varv vi springer. Kopplet känns allt kortare. Det är den andra delen av diagnosen av människans situation.

Hur kan lidandet upphävas.

Genom att genomskåda egocentriciteten, livstörsten, så kan man besegra och utplåna lidandet. Ett sätt är att dämpa, minska, försvaga livstörsten (begäret) det gör man genom insikt om de 4 ädla sanningarna.

Den människa som når den slutliga visdomen blir också fri från sinnenas lockelser. Hon binds inte längre av tillvarons begär och hennes törst till livet finns inte mera. Då kan återfödelsens kedja klippas av.

En ljuslåga slocknar om den inte får syre. På samma sätt släcks alla begär när livstörsten (egocentriciteten)upphör. Då har människan nått målet. Hon kan då uppleva fullständig frid, är beroende av all yttre, är fri från alla önskningar. All hat och okunnighet är borta och det har ersatts med kärlek och insikt och efter döden går hon slutligen in i den slutliga nirvana. Man kan säga att lidandet existerar så länge det finns en livstörst .Den som vill bli fri måste bekämpa livstörsten och enligt Buddha så är det möjligt.

Genom att tålmodigt arbeta på att släcka (Kväva, bli herre över, dämpa, besegra) kan människan förvandlas. Tillsist kan hon nå den inre frid och ro i sinnet som inte ger upphov till någon ytterligare återkomst till denna värld. Hat, begär och okunnighet. allt som oroar och plågat, alla former av budenhet har då förintats detta tillstånd kallas för nibanna

Den tredje sanningen (om lidandet, otillfredsställelsen) inleder terapin, behandlingen av vårt tillstånd. Den drar en logisk slutsats. Om livstörsten är orsak till lidandet så måste livstörsten

minskas (reducera, försvagas) om lidandet skall minska. Människan måste lära sig att hon inte når frid och lycka på annat sätt än att försöka tona ner jagets dominans, dess diktatur över sinnet.

Nibbana

Målet för alla Buddhisters strävan är nibbana. Det är ett sanskritord som kan översättas med utslocknande. När livstörsten slocknar upphör kamma (handlingar). Man jämför med hur en ljuslåga blåses ut eller släcks, när bränslet har tagit slut. Egentligen kan nibbana inte beskrivas. Det är något bortom liv och Död, något som vår fantasi inte kan föreställa sig.

Bäst kan *nibbana* karakteriseras med negativa termer – icke det eller det, något utsägligt, något oåtkomligt. Det är befrielsen från lidande, frånvaro av allt som tynger och förnedrar oss i denna värld. Man får inte tro att människan är förintad eller utplånad i nirvana tillståndet. Det anses vara en vrångbild.

Trots att *nibbana* i sista hand är ett överjordiskt tillstånd anses munkar, nunnor och vi som utövar *dhamma* kunna uppnå en liten glimt av det redan i detta liv.

Buddha själv gjorde det efter upplysningen men avstod för människornas skull från att gå in i den slutliga friden bortom döden, det sk. parinirvana.

I mer folklig buddhistisk fromhet tänker man sig nibbana som en tillvaro i glädje och lycksalighet. Många *mahayana* buddhister drömmer om att komma till ett paradiset i väst. För att komma dit så ber man *Amithaba*, en Buddha som för sina anhängare i frälsningens skepp över sorgernas till hans paradiset. *Amithaba* betyder det gränslösa ljuset och han symboliserar medkänsla och vishet.

Som jag skrev innan. Så är det svårt att beskriva *nibbana*, utslocknande på ett tydligt sätt. Vi kanske kan använda Buddhas bildspråk. *Nibbana* innebär att återfödelsens kretslopp kan brytas. De karmiska krafterna som vi skapar upphör och ringarna på vattnet som stör vattenytans lugn upphör. Vad är det som återföds om det inte finns någon själ som är odödlig och återföds i en ny kropp. Vad är det som återföds om jaget är en bedräglig konstruktion?

Om en individuell ljuslåga tänder en ny ljuslåga, är det då samma låga eller en ny? Om en ljuslåga ständigt fortplanta sig i nya ljuslågor, nya fyllda av *dukkha* (lidande), spelar det någon roll om vi kallar det samma låga eller olika lågor?

Man kan spekulera hur mycket som helst om det var inte Buddhas avsikt. Vi måste arbeta med de fyra ädla sanningarna. Den inre friden i ditt eget inre är förutsättningen för yttre frid mellan människor i samhället. Buddismens teknik när det gäller konflikthantering, hänger nära samman med de fyra ädla sanningarna.

Vägen till att upphäva lidandet.

Hur skall man leva för att utplåna livstörsten och för att nå nirvana. Buddha varnar för de två ytterlighets vägarna som han själv har provat på. Att leva i sinnlig njutning är lågt och ovärdigt. Det är en helt fördärlig väg. Att leva i askes och plåga sin kropp är lika felaktigt. Det ökar bara lidandet. Det ökar bara lidandet och leder inte till insikt och frihet. Den rätta

vägen, är mittens väg. Den som Buddha själv prövade till sist. Han gav namnet den ädla åttafaldiga vägen. Den skänker ro och visdom. Den leder fram till upplysningen och för till nirvana. Nibbana når den som följer medelvägen som är grundat på de fyra sanningarna

Den brukar också kallas för den ädla åttafaldiga vägen eftersom den är försedd med åtta vägvisare som pekar mot målet. Dessa är Rätt uppfattning (förståelse, synsätt) Rätt avsikt (beslut och tanke) ,Rätt tal, Rätt handlande, Rätt utkomst (livsföring,) Rätt ansträngning, Rätt uppmärksamhet, Rätt meditation (koncentration)

Enligt tradition ritade Buddha ett hjul på marken med hjälp av ett risgryn när han höll sin Benarespredikan. Hjulet med de åtta ekrarna, lärans hjul, har blivit buddismens vanligaste symbol. Tanken måste vara att Buddhas lära rullar genom världen, undervisande om den ädla åttafaldiga vägen för att befria människorna från lidandet.

Den ädla åttafaldiga vägen om man följer den i tankar, ord och handlingar så framkallar det en hälsobringande livssyn. Man kan säga att den ädla åttafaldiga vägen är Buddhas grundläggande formulering av sättet att befria sig från den svaghet och begränsning som beror på att man identifierar sig med sin kropp.

De åtta vägvisare som skall upphäva lidandet är genom att avslöja de falska värden och ge en rätt insikt om livets mening.

1)Först så måste man inse klart var felet ligger.2)Därpå beslutar sig för att bli helad.3)Man måste tala och (4) handla på ett sådant sätt, att man strävar efter att bli helad.5)Det yrke man utövar får inte komma i konflikt med vägen och hälsan.6)Denna terapi måste skrida framåt med jämn hastighet, det tempo man orkar hålla.7)Man måste hela tiden ha helandet i sina tankar.8)Lära sig meditation för att uppnå det djupa sinnet.

Jag skrev innan Fullkomligt istället för Rätt när jag skulle beskriva den ädla åttafaldiga vägen. Enligt Lama Govinda så betyder ordet *samyak*, fullkomligt (men även rätt). Det rätta ordet förbises ofta och genom att man har översatt det med det uttryckssvaga och diffusa ordet rätt, har man gett en bismak av dogmatiskt moralism, som är buddistiskt tänkande helt främmande. Vad en person tycker är rätt, kan te sig helt fel för en annan.

Samyak har en mycket djupare och entydigare innebörd. Det betecknar fullkomligt, fullständigt, helhetligt hos en handling eller hållning. Det är alltså motsatsen till något som sker halvhjärtat och som därför är ofullständigt eller ensidigt. En *samyak-sambuddha* är en fullkomlig, hel fullständigt upplyst och inte någon rätt upplyst.

Den ädla åttafaldiga vägen.

Rätt/fullkomlig uppfattning (förståelse, synsätt).

Det innebär, insikt om tillvarons rätta natur och de moraliska lagar som härskar däri (orsak och verkan) och förståelsen om de 4 ädla sanningarna.

Rätt/fullkomlig avsikt (beslut, tanke).

Det innebär att man skall ståva efter att behålla och utveckla positiva tankegångar .Det skall inte vara tankegångar som består av hat, begär, svartsjuka, likgiltighet osv.....utan man skall försöka utveckla osjälviska tankar, praktiseras medkänsla och visdom för sina medmänniskor

och allt annat i detta universum. Med andra ord att man skall vara fri från begär och onda tankar.

Rätt/fullkomligt tal

Det innebär att man undviker lögn, hårda ord och tomt prat. Man skall tala så att ord ej är fals

Rätt/fullkomlig handling.

Det innebär att man avstår från att avsiktligt döda eller skada någon levande varelse. Det innebär också att man inte skall stjäla och att vara sin partner trogen, med andra ord inte begå äktenskapsbrott.

Rätt/fullkomlig utkomst (livsföring)

Det innebär att man förtjänar sitt uppehälle utan att döda något levande. Det finns vissa yrken som man inte kan utöva om man vill följa den ädla åttafaldiga vägen. Man kan inte vara slaktare, arbeta som militär eller ha ett yrke som sysslar med miljöförstöring.

Rätt/fullkomlig ansträngning.

Det innebär att man anstränger sig för att övervinna och undvika dåliga handlingar, både mentalt och fysiskt och att befrämja och vidmakthålla inre frid och visdom. Med andra kan, ovänliga, förargelseväckande eller lättsinniga.....Man skall öva sig på att hålla sig till sanningen, prata milda, lugnande och visa ord. ord att bekämpa det onda och sträva efter att ständigt göra det rätta. När jag tänker på fullkomlig ansträngning så tänker jag på *Sammappadhana* som innebar de 4 ansträngningarna.....som jag skrev i min avhandling den 16/4.01.

Rätt/fullkomlig Uppmärksamhet.

Det innebär att man är uppmärksam på att sinnet aldrig slappnar av vi måste alltid vara vakna på i allt vad vi tänker, säger och gör. Vi måste vara uppmärksamma på de 3 kännetecken som livet består av. De är obeständighet, lidande (otillfredsställelse) och att vi inte har en permanent, oföränderligt själ, ego. När jag tänker på fullkomlig uppmärksamhet så tänker ja på *sattipatthana*.....som jag skrev i min avhandling den 16/4.01.

Rätt/fullkomlig meditation(koncentration)

Det innebär att man genom olika metoder försöker försänka sig själv i allt djupare koncentration till en plats (att man upplever att man är ett) där det råder fullständigt ro och upphöjd klarsyn.

Det är genom meditation som vi människor kan nå den slutliga upplysningen .För att nå upplysningen så bör man utveckla en meditation som riktas mot moraliska och hälsobringande objekt och som alltid förbind med fullkomligt insikt, fullkomligt ansträngning och fullkomlig uppmärksamhet, enligt Lama Govinda.

Den ädla åttafaldiga vägen består av visdom och att bli medveten (*Panna*, steg 1 och 2) Etik, (*Sila*,3 till 6) Meditation (*Samandhi*, steg 7 och 8:a).

Den ädla åttafaldiga vägen är en rättfärdighetens, den mentala träningen och visdomens väg. Det är den inre självkulturens. den inre framåtskridandets väg. Framsteg i moralisk och andlig renhet och att skaffa sig insikt kan man aldrig nå med enbart yttre fromhet, ceremonier och själviska böner.

Buddha sa själv. Varen eder eget ljus, varen eder egen tillflykt, sök ingen annan tillflykt. Låt sanningen vara eder ljus, låt sanningen vara eder tillflykt, sök ingen annan tillflykt.

Redan en nybörjare kunde enligt Buddhas mening ta de sex första stegen. Han kunde lära sig tänka och tala med varsamhet och sanningsenlighet, följa de grundläggande moraliska buden, förtjäna sitt uppehälle på ett sådant sätt att han inte förnedrade sig själv och andra.

Konsekvent sträva efter det mål som anges med de båda sista stegen. När man genom allt djupare meditations övningar förvärvat uppmärksamhet och självbehärskning, medför det till en stilla frihet från jagets oberäkneliga fladdrande drifter och nyckfulla begär.

När man har ernått den slutliga befrielsen från egoistiska tankar och önskningar. så har den som gått den ädla åttafaldiga vägen ofelbart brutit genom vardandets ändlösa kretslopp. Nibanna, det yttersta målet. den osjälviska frid som övergår allt förstånd, skulle då ligga inom räckhåll.

Sammanfattning.

Buddha sammanfattade det han kom på i och med sin upplysning i de fyra ädla sanningarna.

1) Allt leder till otillfredsställelse, lidande.

Att älska, hata, längta osv.....allt leder så småningom till otillfredsställelse.

2) Orsaken är begäret (Livstörsten, egoismen)

Vi lider för att vi begär och vill ha och länkar efter så mycket.

2) Släck begäret så slipper du otillfredsställelse.

4) Gå den ädla åttafaldiga vägen så släcker du begäret (genomskådar det, besestrar det).

Man kan sammanfatta denna metod i tre punkter.

Rätt/fullkomlig uppfattning (förståelse och avsikt) innebär att man lär sig buddismens tankegångar

Rätt/fullkomlig levnadsätt, vilket innebär att man lever enkelt och följer regler som att inte ljuga, döda, vara otrogen, stjäla. Regler som vi känner igen från nästan alla världens religioner.

Rätt/fullkomlig meditation, vilket innebär att man lär sig en meditations metod som hjälper en tömma medvetandet på hat, begär och okunnighet....och sedan fylla det med medkänsla, medglädje, medlidande och jämnmod frihet från egots begränsningar så att vi kan ge kärlek till allt levande.

Dhammamitra.

Malmö 17/6.2001.

Uppdaterat den 5/11.2010.

Dietmar.Dh Kröhnert.