

Tomhet och upplysning

Egentligen så skall man inte taga upp detta ämne och diskutera det. Men i alla diskussioner om meditation (framför allt inom Zen) och när jag håller studiecirklar för Sensus, i synnerhet när man talar om begrepp som tomhet, brukar människor fråga mig om upplysningen.

Leder meditation till upplysning? Och om den gör det, hur känner man igen denna upplysning när den kommer? Jag har sagt det många gånger att man inte har något mål i meditationen, för blotta existensen av ett sådant mål är att gå händelserna i förväg och är ett stort hinder i själva meditationen.

Det är att anta att vi redan känner till detta mål eller att vi åtminstone vet hur det ser ut. Men de som mediterar av andliga skäl känner kanske med rätta att upplysningen på något sätt är förknippat med meditation och att de åtminstone har själva begreppet någonstans i bakhuvudet.

Så vad är då upplysning? Edwin Arnold berättar i *Asiens ljus* eller *Den stora försakelsen* (den bok som jag bläddrar i nu och som kom ut i England 1879 och i Sverige 1889 med ett förord av Viktor Rydberg), att det skulle kunna se ut så här:

Sinnets natur när vi kan det förstå
Inga mänskliga ord kan beskriva det
Upplysning går inte med viljan att nå.
Och han som finner den inget berättar.

En klok förmaning, det är ett råd och förhållningsregel som alla buddhister borde följa. Men det är bara i väst man håller på med sådana diskussioner. I Thailand har jag aldrig hört det när jag har varit tillsammans med munkarna för att lära mig *Vipassana*.

Men visst har jag också funderat ibland och det finns inget som säger att vi inte kan leta efter ledtrådar. Och en sådan ledtråd får vi i och med Vipassana-meditationens tredje stadium som är insikt/visdom (panna). De andra två är koncentration (*samadhi*) och Lugn (*samatha*).

Upplysningen är en insikt om verkligheten, en direkt upplevelse av saker och ting som de är. Vad annars kunde det vara? När sinnet är i balans (helt stilla) då kan man se saker och ting som de är.

Det betyder att det istället för att se upplysningen som en enda förblindade blixtnöjes uppenbarelse (även om det naturligtvis kan vara det) kan det vara till större hjälp att se det som en stegvis process som ett antal upplevelser av upplysning.

När vi vinner insikt om den fysiska kroppen, om våra känslor, om våra sinnestillstånd (och tankar) och om våra sinnes- och tankeobjekt (idéer, föreställning) och om den tomhet ur vilken formen (egenskap, beskaffenhet) uppstår och till vilken formen återvänder så går vi djupare in i en direkt upplevelse. Denna kan med tiden leda oss till en djup andlig förståelse av vår egen sanna natur och alla andra skapande varelsers existens.



Men om vi avsiktligt ger oss i kast med att uppnå denna förståelse (upplysning), då kan just denna avsikt och målinriktning med alla mentala begrepp som den innefattar, samt själv vår strävan att nå ett mål, lägga hinder i vägen mellan det och oss.

Källor

David Fontana – Meditation.

Sir Edwin Arnold – Asiens ljus eller den stora försakelsen.

Dietmar Dh. Kröhnert – När jag slutade med alkoholen (finns på www.buddhisminfo.se)

Länkar som jag har använt:

www.wikipedia.org

www.dhamma.se

Dietmar Dh. Kröhnert,

Sammanställde mina tankegångar den 11 oktober 2011 i Malmö.