

BUDDHANS LÄROR



EN INTRODUKTION

Buddhans läror

En introduktion

Thānissaro Bhikkhu

Översatt till Svenska av

Julia Uddén

UPPHOVS RÄTT 2016 ṬHĀNISSARO BHIKKHU

Detta material är licensierat genom Creative Commons Attribution- NonCommercial 4.0 Unported. För en kopia av licensen, besök <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>. Med "Commercial" menas alla typer av försäljning, antingen för kommersiella eller icke-vinstdrivna ändamål eller organisationer

FRÅGOR OM DENNA BOK KAN STÄLLAS TILL

Metta Forest Monastery
Valley Center, CA 92082-1409
U.S.A.

YTTERGLIGARE RESURSER

Fler Dhamma-samtal, böcker och översättningar av Ṭhānissaro Bhikkhu finns tillgängliga för nedladdning i digitalt ljud och olika e-boksformat på dhammatalks.org.

UTSKRIVEN KOPIA

En pocketversion av denna bok kan erhållas kostnadsfritt. För att fråga efter en, skriv till: Book Request, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082 USA.

Innehållsförteckning

Andingens mindfulness	7
Kamma & återfödelse	8
De fyra ädla sanningarna	10
De tre särdragen	16
Lösgörelse	17
Uppvaknandets olika stadier	18
Generositet	20
Dygd	20
Välvilja	21
Den trippla ädelstenen	23

Finns det något sådant som en odödlig lycka, som avslutar allt lidande och all stress?

Kan vi i så fall uppnå en sådan lycka genom mänskliga ansträngningar?

Och kan den uppnås på ett oskadligt och klanderfritt sätt?

För 2.600 år sedan fick dessa frågor en ung man i norra Indien att lämna sin familj, ge sig ut i vildmarken och söka svaren inom sig själv. Så småningom vaknade han upp och insåg att svaret på alla tre frågorna var Ja: Ja, det finns en odödlig lycka som avslutar allt lidande. Ja, den är nåbar genom mänsklig ansträngning. Och ja, den ansträngningen är oskadlig och kan inte klandras. Genom att vakna upp till dessa fakta blev han Buddhan: den Uppvaknade. Han ägnade resten av sitt liv åt att lära andra hur de skulle kunna finna samma lycka för sig själva, och utformade en lärlingslinje av utövande och tänkande som har förgrenat sig till de många former av buddhism som vi känner till idag.

Hur den unge *bodhisattan*, eller blivande buddhan, gick tillväga för att finna svar på dessa frågor, spelade en viktig roll i utformningen av den väg av utövande som han lärde ut till andra. Så för att förstå hans läror är det bra att känna till hur han lärde sig dem genom sin egen strävan. Här följer en kort redogörelse för hans liv, varvat med de lärdomar som han senare drog av sin egen erfarenhet och lärde ut till andra.

Född i en furstlig familj—Sakyan-grenen i Gotama-klanen, som var en del av den ädla krigarkasten—fick bodhisattan en uppväxt i materiellt överflöd. Hans far byggde tre herrgårdar åt honom—en för regnperioden, en för den kalla säsongen och en för den varma säsongen. Tjänarna i herrgårdarna fick den bästa maten man kan tänka sig, för att inte tala om bodhisattans egen mat.

Men vid ett tillfälle insåg bodhisattan att alla de ting han sökte lycka genom var underkastade åldrandet, sjukdomar och döden. Även om han var ung, frisk och levande, skulle inte heller han undgå att åldras, insjukna och dö. Genom att begrunda detta släppte han den berusning det innebär att vara ung, vid hälsa och vid liv. I samma stund såg han världen som en krympande pöl, full av fiskar som kämpade mot varandra om den sista klunken vatten. Detta fyllde honom med en känsla av *samvega*, eller bestörtning, över meningslösheten i livet som vi normalt lever det. Han bestämde sig för att det enda ädla, hedervärda syftet med livet skulle vara att söka efter något som inte åldras, blir sjukt eller dör: det odödliga—med andra ord en lycka som inte krävde att man kämpade mot andra, en lycka som inte orsakade någon skada. Han insåg också att han omöjligt skulle kunna söka efter denna lycka så länge han var ansvarig för ett hushåll. Han beslöt sig därför för att följa en gammal indisk tradition, som innebar att han rakade av sig hår och skägg, tog på sig bruna kläder och levde av andras allmosor. På detta sätt lämnade sin familj och gav sig ut i vildmarken.

Han antog att vägen till det odödliga kunde liknas vid en färdighet som måste bemästras. Hans ansträngningar för att lära sig bemästra denna färdighet tog sex år och innebar att han gjorde flera övergripande misstag. En av nycklarna till hans framgång var att han kunde känna igen misstagen och upprepat korrigera kursen. I varje enskilt fall innebar det att han reflekterade över de resultat han fick ut av sina handlingar, såg att de inte nådde upp till hans mål och sedan—istället för att finna sig i situationen eller skylla på yttre faktorer—försökte tänka ut ett nytt sätt att agera. Sedan satte han även det på prov.

En annan nyckel till hans framgång var hans högt satta standard för sitt agerande: han lät sig inte nedslås och han slog sig inte till ro förrän han hade funnit en lycka som verkligen var odödlig.

Efter att ha studerat hos två mästare som lärde ut förfinade meditativa tillstånd—absorption i intet och ett tillstånd av varken perception eller icke-perception—insåg han att inte ens dessa

förfinade tillstånd var odödliga. Så han gav sig återigen av på egen hand och praktiserade ett slags självplågeri i sex år, där han praktiskt taget svalt sig själv, i hopp om att intensiv smärta skulle rena hans sinne. Tillslut kunde han känna sin ryggrad om han gnuggade sig i magen, och när han utträttade sina behov föll han ihop och svimmade. Men han lät aldrig fysiska smärtor eller svaghet ta överhanden över sinnet (*eng: mind*). I slutändan insåg han dock att inte heller denna väg ledde till det ädla mål han sökte.

Han mindes då en gång i sin barndom när han, sittande ensam under ett träd, hade kommit in i ett absorberat och behagligt tillstånd av koncentration, kallat *jhāna*, och fokuserat på sin andning. Han undrade: kunde det vara vägen till det odödliga? Han bestämde sig för att ge idén ett försök och övergav sitt program med självsvält för att återfå den kroppsliga styrka som han skulle behöva som grund för koncentrationen. Han insåg också att han måste träna sitt sinne att fördriva oskickliga tankar—de som skulle utgöra hinder för utövandet av *jhāna*—och endast tillåta tankar som bidrog till att lugna sinnet. Efter att ha bemästrat dessa färdigheter fann han att de verkligen utgjorde kärnan i den väg till det odödliga, som han sökte.

Sättet han fann vägen till det odödliga, tillsammans med vägen själv, gav honom många lärdomar, inte bara om de färdigheter som vägen kräver, utan också om de karaktärsegenskaper som dessa färdigheter kräver som grund. Och det lärde honom många läxor om sinnets möjligheter.

- Sinnet kan träna sig självt att överge oskickliga egenskaper—sådana orenheter som girighet, aversion och villfarelse; sensualitet, illvilja och skadlighet—och att utveckla skickliga egenskaper, fria från dessa orenheter, i deras ställe.
- Denna utbildning kräver att du noggrant granskar dina egna handlingar, i tanke, ord och handling. Innan du agerar, fråga dig själv: vilka resultat förväntar jag mig av denna handling? Om du förväntar dig att på något sätt skada dig själv eller andra, utför inte handlingen. Om du inte förväntar dig någon skada, utför då handlingen. Medan du gör den, kontrollera om handlingen orsakar några omedelbara skadliga resultat. Om så är fallet, sluta. Om inte, fortsätt. När du har gjort allt detta, kontrollera de långsiktiga resultaten av handlingen. Om du ser att handlingen var skadlig trots dina goda intentioner, bestäm dig för att inte upprepa misstaget. Om du inte ser några skadliga resultat kan du glädja dig åt dina framsteg och bestämma dig för att fortsätta.
- Den främsta motivationen för att ta sig an denna träning är aktsamhet: insikten om att det är dina handlingar som avgör mellan olika utfall, som lidande eller lycka, skada eller ingen skada, och att du måste bli ytterst varse om dina handlingar. Aktsamheten måste i sin tur kombineras med en attityd där man inte så lätt nöjer sig med de resultat man får av sina handlingar. Om du kan se att högre nivåer av lycka är möjliga är du, även om de kan kräva mer ansträngning, villig att göra den ansträngningen tills du har nått högsta möjliga skicklighetsnivå.
- För att lyckas i träningen krävs även två ytterligare egenskaper: sanningsenlighet när det gäller dina handlingar och deras resultat samt en stark observationsförmåga. Om du inte är sanningsenlig mot andra när du berättar om dina handlingar, är det osannolikt att du själv kan observera dem på ett sanningsenligt sätt. Dessa två egenskaper bildar alltså ett oskiljaktigt par. Utan dem finns det inget tillförlitligt sätt att testa vad mänskliga ansträngningar—dina mänskliga ansträngningar—faktiskt kan uppnå.

På kvällen för uppvaknadet satt bodhisattan under ett träd—senare känt som Bodhi-trädet (uppvaknandetträdet)—och fokuserade på andningen. Han uppnådde då den nivå av *jhāna* som han hade uppnått som barn, men också tre högre nivåer av absorption. När han nådde den fjärde nivån av *jhāna*, där hans andning var naturligt stilla och hans sinne var strålende och liktjämnt (*eng: equanimous*), använde han denna koncentrationsnivå för att tillgodogöra sig tre kunskaper:

- kunskap om sina egna tidigare liv;

- kunskap om hur alla varelser dör och återföds i enlighet med sin kamma (ett ord som betyder "handling", men som nu är mer känt i sin sanskritform, karma); och
- kunskap om hur man avslutar de mentala egenskaper som han kallade āsavas, eller utflöden: tendenser som "bubblar upp" i sinnet och leder till ytterligare återfödelse.

När dessa utflöden, som binder sinnet till både återfödelse samt tid och rum, hade försvunnit från hans sinne, upplevde bodhisattan—nu Buddha—det odödliga, som han senare kallade *nibbāna* (nu mer känt i sin sanskritform, *nirvāṇa*): lösgörelse (*eng: unbinding*). Detta var hans uppvaknande.

I sju veckor stannade han i närheten av Bodhi-trädet och upplevde den lycka som frigörelsen innebar. Först då bestämde han sig för att undervisa. Senare sa han att det han lärde sig under sitt uppvaknande var som alla löv i en skog, medan det han lärde ut var som en handfull löv. Han valde att lära ut just det som skulle vara användbart för andra att praktiskt omsätta för att själva finna det odödliga.

Detta innebar att han bortsåg från frågor som var irrelevanta för att uppnå det odödliga, eller som—om man accepterade deras villkor—faktiskt kom i vägen. Bland de frågor som Buddhan medvetet lade åt sidan finns dessa: Är universum ändligt eller oändligt? Är det evigt eller ej? Är allting ett? Eller är det en mångfald av saker? Vad är en person? Har vi ett jag eller har vi inte det?

I stället för dessa frågor rekommenderade Buddha att man endast skulle fokusera på frågor som rörde kraften i människans handlingar och hur dessa handlingar kan bli så skickliga som det krävs för uppvaknandet. Detta var lärdomarna i hans **Dhamma**: de läror som bildade hans handfull av löv.

Många av dessa lärdomar formades av hans slutliga inställning till uppvaknandet, och av aspekter av själva uppvaknandet.

Andningens Mindfulness (Pali: Sati)

Den meditationsteknik som bodhisattan använde för att komma in i jhāna på uppvaknandets natt, nämligen att hålla andningen i sinnet, var den teknik som han oftast och mest detaljerat lärde ut till andra. Han delade in sina instruktioner i fyra mängder, så kallade *tetrad*, eftersom de består av fyra steg vardera. Varje tetrad behandlar olika aspekter av hur man får sinnet att lugna ner sig genom andningen, men dessa aspekter är nära relaterade till varandra.

Den första tetraden fokuserar på själva andningen: (a) att urskilja lång andning, (b) urskilja kort andning, (c) träna sig att andas medveten om hela kroppen och (d) lugna ner in- och utandningen så att den, utan att forcera den, så småningom stannar av sig själv.

Den andra tetraden fokuserar på känslotoner i kropp och sinne. Du tränar dig själv i att (a) andas med en känsla av hänryckning (*eng: rapture*) eller uppfriskning, (b) andas med en känsla av njutning eller lätthet, (c) andas samtidigt som du är medveten om hur känslotoner och perceptioner—de etiketter som sinnet sätter på saker och ting—påverkar sinnet, och (d) fokusera på att utveckla känslor och perceptioner som lugnar den effekten och så småningom själva blir lugna.

Den tredje tetraden fokuserar på sinnestillstånd. Du tränar dig själv i att (a) andas med känslighet för ditt sinnestillståndet och sedan, beroende på sinnestillståndet, (b) andas för att glädja sinnet när det är sammandraget (*eng: constricted*), (c) lugna sinnet när det är instabilt eller splittrat och (d) frigöra sinnet när det är tyngt eller fångat i ett oskickligt sinnestillstånd.

Den fjärde tetraden fokuserar på steg för att frigöra sinnet från problem: antingen distraktioner från koncentration eller problem inom själva koncentrationen. Stegen är dessa: (a)

fokusera på att, detta X som bekymrar sinnet är obeständigt och opålitligt, (b) fokusera på den känsla av avsmak (*eng: dispassion*) du känner inför X, (c) fokusera på att se X upphöra på grund av din avsmak, och sedan (d) fokusera på att överge hela problemet.

Som Buddha sa främjar dessa 16 steg två kvaliteter som är nödvändiga för att uppnå jhāna—stillhet (*samatha*) och insikt (*vipassanā*)—och de kan ta sinnet hela vägen till uppvaknande.

Kamma & Återfödelse

Bland de två ämnen som indiska tänkare debatterade flitigast på Buddhans tid, finner vi kamma (handling) och återfödelse. Har människor valfrihet i sina handlingar? Påverkar deras handlingar faktiskt deras upplevelse av njutning eller smärta? Återföds man efter döden? Om så är fallet, var? Har ens handlingar under denna livstid någon effekt på var man återföds?

De två första kunskaperna som Buddha fick under uppvaknandets natt svarade på dessa frågor. När de här svaren kombinerades med de insikter han fick från sin tredje kunskap—slutet på utflödena, som avslutade kamman och återfödelsen—slutade det med att han formulerade sin lära om kamma och återfödelse på ett sätt som aldrig tidigare hade gjorts.

För det första, **kamma**: en handlings essens är den intention som driver den.

Intentioner kan vara antingen oskickliga—vilket leder till smärta—eller skickliga—vilket leder till njutning. Som Buddhan upptäckte är oskickliga intentioner rotade i girighet, aversion eller villfarelse; skickliga intentioner är rotade i sinnestillstånd utan girighet, aversion och villfarelse. Skickliga intentioner är en särskild typ av goda intentioner, eftersom välmenande intentioner som inspireras av illusioner, fortfarande kan leda till smärta. Med andra ord är inte alla goda intentioner skickliga, men alla skickliga intentioner är goda. En god intention måste vara fri från illusioner, för att vara verkligt skicklig.

Handlingens effekter kan upplevas både nu, i den omedelbara nutiden och i framtiden. Därför består din nuvarande upplevelse av tre saker: resultaten av de tidigare intentioner som har långsiktiga effekter, nuvarande intentioner och de omedelbara resultaten av nuvarande intentioner. Tidigare intentioner utgör det råmaterial från vilket nuvarande intentioner formar din faktiska upplevelse av nuet.

Eftersom du hela tiden agerar utifrån dina intentioner och eftersom många olika tidigare handlingar kan ligga till grund för råmaterialet i varje ögonblick, kan kamma vara en ganska komplex företeelse. Buddhan använder bilden av ett fält med frön. En del frön är mogna och redo att gro om de får lite fukt, en del kommer att gro först senare oavsett hur mycket du vattnar dem nu, och en del kommer att trängas undan av andra frön och dö utan att gro. Nuvarande intentioner kan liknas vid det vatten som gör det möjligt för de mognande fröna att gro, oavsett om de är bra eller dåliga.

På så sätt sätter tidigare kamma vissa begränsningar för vad du kan uppleva i nuet—om fröet till en viss typ av upplevelse inte är moget kan inte nog så mycket vatten att få det att gro – din möjlighet till ett fritt val i nuet gäller vilka frön som ska vattnas. Detta innebär att tidigare handlingar inte helt och hållet formar nuet. Om inte nuet gick att forma med ett visst mått av valfrihet, skulle idén om en väg av utövande inte vara meningsfull, eftersom du inte skulle vara fri att bestämma om du ville följa den eller inte.

Faktum är att de val du gör i nuet avgör om du kommer att lida i nuet av de mognande fröna från tidigare kamma. Oskickliga val i nuet kan få dig att lida även av de njutningar som tidigare skickliga handlingar har möjliggjort. Skickliga val i nuet kan skydda dig från att lida även av de smärtor som tidigare oskickliga handlingar har skapat.

När det gäller **återfödelse**: när Buddhan diskuterade ämnet återfödelse brukade han att

beskriva det som en form av **tillblivelse** (*eng: becoming, pali: bhava*), ett ord som betyder att man antar en identitet i en viss upplevelsevärld. Han valde uppenbarligen detta ord för att tillblivelse, enligt hans beskrivning, är en process som händer både på storskalig nivå—när medvetandeprocessen efter döden flyttar in i en ny värld och identitet—och den småskaliga nivån, när en tankevärld dyker upp i sinnet, centrerad kring en viss önskan, och du lever i den världen i din fantasi.

Småskaliga tillblivelser driver processen i båda skalorna. De börjar röra sig ut från din fantasi till världen, när du fäster dig så mycket vid ett begär att du agerar på det. Säg att du har ett begär för chokladglass. Din värld blir då definierad av din önskan: Den består av allt som antingen hjälper dig till glassen eller kommer i vägen. Allt och alla människor som är irrelevanta för din önskan hamnar just då i bakgrunden av din värld.

När det gäller din identitet i den här världen har den två sidor: det "du" som kommer att gilla att äta glassen—det är ditt jag som *konsument*—och det "du" som antingen har förmågan att skaffa glassen eller inte: ditt jag som *producent*.

När du överger begäret för glass—antingen för att du har fått tag på den och ätit den, för att du har gett upp försöken att få tag på den eller för att du helt enkelt har tappat intresset för den—kan du upptäcka att det nog brukar uppstå något annat begär, kring vilket du utvecklar en annan känsla för världen och en annan känsla för vem du är: en ny tillblivelse.

Om du, vilket ofta händer, har flera konkurrerande begär samtidigt, kommer de att leda till att du upplever konkurrerande inre världar och konkurrerande perceptioner om vem du är. Det är därför du kan känna dig splittrad gentemot dig själv och osäker på din plats i världen. Detta är ett av de vanligaste sätten på vilket tillblivelse leder till lidande.

Processen att ersätta en tillblivelse med en annan kan fortsätta utan slut. Det är på detta sätt som småskaliga tillblivelser fortsätter och upprepar sig.

När du agerar på de önskningar som formar småskaliga tillblivelser, formar du storskaliga tillblivelser, både i denna livstid och i framtida livstider. Det är på detta sätt som återfödelseprocessen efter kroppens död styrs av händelser i sinnet.

Till skillnad från sin tids tänkare, fokuserade Buddhan inte på *vad* som återföds, utan på *hur* processen går till. Det beror på att diskussioner om vad som återföds inte leder någonstans, men förmågan att förstå stegen i processen kan hjälpa dig att förhandla skickligt, antingen för att uppnå tillblivelse i en god värld eller för att gå bortom processen helt och hållet.

Processen är beroende av hunger (*eng: craving*). Medvetandet, som också är en process, behöver inte en kropp för att fortsätta fungera. Om det istället klänger på hungern kommer hungern att ta det till en ny tillblivelse. På det här sättet överlever medvetandet kroppens död. Om hungern är relativt skicklig kommer det att leda till en bra destination; om inte, kommer det att leda till en dålig destination.

Det Buddhans lärde sig först på natten för uppvaknandet (dvs den första kunskapen) visade honom att kosmos innehåller många möjliga världar där man kan återfödas. Dessa världar faller i tre huvudnivåer. På den första nivån finns de sinnliga världarna, som sträcker sig från helveten med intensivt lidande, upp genom spökvärlden, djurvärlden, människovärlden och vidare till många himmelska världar med intensiv sinnlig njutning. Den andra nivån innehåller högre himlar där invånarna livnär sig på den rena "formens" mer förfinade njutningar, som t.ex. den njutbara känslan innifrån någon av de förfinade kroppar som lever där. Den tredje nivån innehåller ännu högre nivåer av ren formlöshet, där invånarna upplever dimensioner som oändliga rymder, oändligt medvetande eller intet.

Buddha såg också att ingen av dessa nivåer är permanenta samt att alla är instabila. Invånarna i helvetet, till exempel, kommer så småningom att lämna helvetet och återfödas.

Även invånarna i de högsta himlarna kommer så småningom att falla ner till lägre världar. Dessa nivåer är förgängliga eftersom alla varelser inom dem måste livnära sig (*alternativt: nära, eng: feed*) för att kunna stanna kvar. I vissa fall är födan rent fysisk, i andra fall kan det vara den känslomässiga/fysiska födan som består i att försöka finna tillfredsställelse i njutningar, rikedom, makt, status eller relationer. Men oavsett vilken typ av föda det handlar om är ingen källa till föda evig.

Buddhas första kunskap visade honom också att det inte finns några garantier för en uppåtgående rörelse genom kosmos, från liv till liv. Varelser reser sig och faller, och reser sig och faller, om och om igen. Det var därför han kallade processen att gå från livstid till livstid för **samsāra**: att vandra vidare.

Hans andra kunskap visade honom att varelsernas väg när de vandrar vidare formas av deras handlingar: Precis som tidigare kamma ger råmaterialet för det nuvarande ögonblicket i detta liv, ger det också råmaterialet för din nästa tillblivelse efter döden. Skicklig kamma gör goda destinationer möjliga; oskicklig kamma öppnar vägen till dåliga destinationer. Eftersom varelser på goda destinationer kan bli så förtrollade av sina nöjen att de blir likgiltiga och självbelåtna, glömmer de ofta att fortsätta skapa ytterligare skicklig kamma. Det är därför de kan falla när resultatet av deras tidigare skickliga kamma tar slut.

Eftersom medvetandet och hungern kan fortsätta att livnära sig på varandra i det oändliga, är processen av upprepat tillblivande oändlig om du inte behärskar den färdighet som sätter stopp för den. Eftersom processen där vi vandrar vidare, stiger och faller, om och om igen, är den poänglös och meningslös. Eftersom den kräver ständig föda är den inte bara osäker utan också stressande och smärtsam, eftersom den drivs av hunger och osäkerhet om nästa födokälla. Den lägger också en börda på andra som ger dig mat eller som vill göra anspråk på samma matkällor som du.

Buddhan insåg att den lycka han sökte inte kunde hittas någonstans i tillblivelsens kosmos, inte ens på de högsta nivåerna.

Men meningslösheten i samsāra gav honom friheten att ge sitt liv en egen mening. Av båda dessa skäl insåg han att det enda sättet att finna lycka och mening var att upptäcka hur man kunde få ett slut på tillblivelsen. Det var därför han på kvällen för sitt uppvaknande vände sitt sinne mot den tredje kunskapen: hur man kan få slut på de utflöden som "rinner ut" ur sinnet och översvämmar det med hunger och tillblivelse? Han insåg att lösningen på problemet inte fanns *där ute* i kosmos, utan *här inne*, i sinnet.

De fyra ädla sanningarna

Den insikt som gjorde slut på hungern var att betrakta den nuvarande upplevelsen och dela in den i fyra kategorier: *dukkha* (lidande, stress), orsaken till lidande, upphörandet av lidande och vägen till upphörande av lidande. Var och en av dessa kategorier medförde en plikt, i den meningen att Buddhan såg att om någon ville göra slut på lidandet, var det detta han eller hon måste göra: förstå lidandet, överge dess orsak, inse dess upphörande och utveckla vägen till dess upphörande. När Buddhan hade fullgjort alla dessa fyra plikter upplevde han lösgörelse. Och det var hans uppvaknande.

När han började undervisa kallade han dessa fyra kategorier för de fyra ädla *sanningarna*—ädla i den meningen att de förädlade sinnet och ledde till det ädla mål som han hade sökt efter. Sanningarna har ett problemlösande förhållningssätt till frågan om lidande och liknar det sätt på vilket en skicklig läkare botar en sjukdom: identifiera symtomen, spåra orsaken till symtomen, konstatera att sjukdomen kan botas genom att orsaken undanröjs och ordinera en behandling för att undanröja orsaken.

Dessa sanningar utgör ramen för alla Buddhans övriga läror, så det är bra att känna till dem i viss detalj.

Den första ädla sanningen. I motsats till vad många tror lärde Buddhan inte ut att livet är ett lidande. Istället räknade han upp många aspekter av livet som är uppenbart smärtsamma—som åldrande, sjukdom och död—och påpekade att lidandet i varje enskilt fall beror på att man klänger sig fast vid fem aktiviteter som han kallade *khandhas*. Ordet *khandha* betyder "hög" på Pāli, språket i de tidigaste buddhistiska texterna. Men det översätts normalt med "**aggregat**" (eng: *aggregate*) för att förmedla poängen att dessa aktiviteter tenderar att vara slumpmässiga och oorganiserade. Även om vi försöker tvinga in dem i en viss ordning för att tillfredsställa våra önskningar, motsätter de sig i slutändan vår totala kontroll.

Var och en av dessa aktiviteter är förknippade med föda, både fysisk och känslomässig. Detta är i linje med Buddhans insikt att nära sig på föda—även om det kan verka behagligt—i själva verket är stressande och att behovet av att fortsätta nära sig i all oändlighet medför lidande. Aktiviteterna är dessa:

- En känsla för *form*: både kroppens form som behöver näring (och som kommer att användas för att leta efter mat), liksom de fysiska föremål som kommer att användas som mat. (Buddhan betraktade kroppens form som en typ av aktivitet eftersom den alltid genomgår en process av försämring). När födan intas i fantasin avser "form" den form som du antar för dig själv i fantasin och de imaginära former som du njuter av.
- *Känsla*: den smärtsamma känslan av hunger eller brist på något, som driver dig att leta efter mat; den behagliga känslan av tillfredsställelse som kommer när du har hittat något att äta; och den extra njutningen när du faktiskt äter det. Även dessa känslor är aktiviteter eftersom du bara kan känna dem genom handlingen av uppmärksamhet.
- *Perception (alternativt varseblivning)*: förmågan att identifiera vilken typ av hunger du känner och att identifiera vilka saker i din upplevelsevärld som kan stilla denna hunger. Perceptionen spelar också en central roll när det gäller att identifiera vad som är mat och vad som inte är det.
- *Framställning (eng: fabrication)*: Det här är en teknisk term som betyder "att sätta ihop" och som i första hand syftar på avsiktliga försök att forma din upplevelse. I samband med att nära sig innebär det att man måste fundera över och utvärdera strategier för att hitta mat, ta hand om den när man hittar den och laga den om den inte är ätbar i sitt råa tillstånd.
- *Medvetenhet*: att vara medveten om alla dessa aktiviteter.

Dessa aktiviteter är i sig inte nödvändigtvis smärtsamma, men när man klänger sig fast vid dem blir de lidande. Pāli-ordet för att klänga sig fast, *upādāna*, betyder också att nära sig—som när ett träd tar näring från jorden eller en eld från sitt bränsle. Detta visar att lidande kommer från en dubbel nivå av näring: näring känslomässigt från de aktiviteter som går ut på att lindra vår fysiska och känslomässiga hunger.

Det finns fyra olika sätt att klänga på aggregaten:

- Genom *sensualitet*: en fascination för tankar om hur man kan få och njuta av sensuella njutningar. I samband med hur vi livnär oss, pekar detta på vår fascination för att planera hur vi ska nära oss, vare sig det gäller fysisk mat eller njutning från andra sensuella nöjen. Faktum är att vi håller hårdare fast vid våra fantasier om sensuella njutningar än vad vi gör vid njutningarna själva.
- Genom *vanor och praktiker*: ett insisterande på att saker och ting måste göras på ett visst sätt, oavsett om det sättet verkligen är effektivt. I samband med att nära sig handlar det

om att vi insisterar på att hitta fysisk och känslomässig näring på särskilda sätt. I mer extrema sammanhang handlar det om en fixering vid rituellt beteende: att allt hänger på att man gör en viss ritual på rätt sätt.

- Genom *synsätt*: ett insisterande på att vissa synsätt är rätt, oavsett effekterna av att hålla fast vid dem; eller en tro på att bara genom att hålla fast vid ett visst synsätt kommer vi att bli rena eller bättre än andra människor. I samband med att nära sig skulle detta gälla våra synsätt om vad som kan och inte kan ätas, men det kan också avse hur människor livnär sig på politiska, religiösa eller filosofiska synsätt.

- Genom *läror om jaget*: övertygelser om vilka vi är och vilken typ av person vi blir genom att—fysiskt eller känslomässigt – nära oss på ett särskilt sätt. Detta kan också omfatta föreställningar om huruvida vi har ett sant jag och vad det jaget i så fall är. Eftersom dessa former av fasthållande nödvändigtvis medför lidande, är de det största problemet som Buddhans undervisning syftar till att lösa.

Den andra ädla sanningen. Klängande orsakas av tre typer av begär som leder till ytterligare tillblivelse—både i det lilla och i det stora. Precis som att Pāli-ordet för att klänga är relaterat till näring, betyder ordet för hunger (*eng: craving*)—*taṇhā*—bokstavligen "törst". Vi äter för att vi känner hunger och törst. För att få slut på behovet av att äta måste vi få slut på hunger och törst. De tre typerna av hunger/törst är:

- Hunger efter sensualitet.
- Hunger efter tillblivelse.
- Hunger efter att sluta bli till (icke-tillblivelse, *eng: non-becoming*).

Den sista typen av hunger är den mest kontraintuitiva, eftersom det skulle kunna tyckas att hungern att få ett slut på tillblivelsen skulle vara en användbar motivation för att få ett slut på lidandet. Men när sinnet tar sig an begäret att avsluta någon tillblivelse—antingen i stor skala, i en önskan att göra slut på ett förhållande eller att begå självmord, eller i liten skala, i en begäret att sluta fantisera kring ett visst begär—får sinnet en ny identitet, som en sabotör, och det blir dess nya tillblivelse.

Detta innebär att vägen mot att avsluta lidandet måste vara strategisk på två sätt: för det första måste man angripa tillståndet av tillblivelse indirekt. Istället för att fokusera direkt på tillblivelsen, måste man fokusera på att utveckla avsmak för deras *orsaker*. För det andra måste man fokusera sin motivation, inte på att förstöra tillblivelsen, utan på att överge oskickliga egenskaper i sinnet och utveckla skickliga egenskaper som gör att tillblivelsen kan ta slut av sig själv.

Eftersom dessa tre typer av hunger orsakar klängandet som utgör lidande—och som leder till tillblivelse—är de huvudmålet som vägen till lidandets slut måste angripa. Buddhan gav därför en mycket detaljerad beskrivning, inte bara av de steg genom vilka de tre typerna av hunger leder till klängande, utan också av de steg som leder fram till hungern. Den fullständiga listan över steg kallas **beroende samuppkomst**, eller beroende ursprung (*paṭicca samuppāda*),

**Beroende samuppkomst innehåller tolv steg, med hunger som det åttonde steget.
De steg som leder från hunger till lidande är följande:**

- 8) De tre typerna av hunger betingar ...
- 9) de fyra typerna av klängande, som betingar...
- 10) de tre nivåerna av tillblivelse. Tillblivelsen utgör förutsättningen för...

- 11) födelsen av en identitet inom tillblivelsen. Denna födelse leder sedan oundvikligen till...
 - 12) åldrande, sjukdom och död samt sorg, smärta, förtvivlan och lidande.
- Spårar man från hunger tillbaka till dess orsaker är stegen följande:**
- 8) Hunger är betingat av...
 - 7) Känslor av njutning, smärta eller varken njutning eller smärta. Dessa känslor beror på...
 - 6) kontakt vid...
 - 5) de sex sinnena (ögon, öron, näsa, tunga, kropp och sinne). Dessa sinnen är betingade av...
 - 4) den inre känslan av kroppen och dess mentala händelser (t.ex. uppmärksamhet, intention, känsla och perception). Dessa är i sin tur betingade av...
 - 3) Medvetandet om de sex sinnena, som är betingat av...
 - 2) tre typer av framställning: kroppslig (in- och utandning), verbal (sinnets inre konversation av tänkande och utvärdering) och mental (känslor och perceptioner). Dessa framställningar är i sin tur betingade av...
 - 1) okunnighet: att inte se saker i termer av de fyra ädla sanningarna.

Det kan tyckas märkligt att i steg 2 och 3 tala om framställningar som sker före det sensoriska medvetandet, men vi måste komma ihåg att Buddhan beskrev upplevelsen som den ter sig ur perspektivet hos någon som har gått bortom det sensoriska medvetandet och sedan fullt vaken återvänt till det. På så sätt kunde han se hur dessa framställningar påverkar ens fulla medvetande om kropp och sinne.

Även för den som inte har just den direkta erfarenheten, är det bra att reflektera över hur medvetandet påverkas av dessa aktiviteter redan innan det fullt ut arbetar in sig i kroppen, i mentala aktiviteter och i sinnesintryck. På så sätt kan du vara uppmärksam på hur du förbereder ditt medvetande för att leda antingen mot lidande eller bort från det.

En av anledningarna till att Buddhan lärde ut andningens mindfulness är att den fokuserar uppmärksamheten precis vid steg 2. Genom att använda en mental etikett, eller perception, för att rikta dina tankar mot andningen, samtidigt som du utvärderar andningen och justerar den så att den ger upphov till en känsla av njutning, ger andningens mindfulness kunskap till alla tre typerna av framställning. På så sätt förvandlas de från hungern och lidandets orsaker, till faktorer på den väg som leder till lidandets upphörande.

och även om listan är lång (se rutan) är det fyra saker som sticker ut:

1. Även om vissa av namnen på stegen kan verka konstiga, är de alla saker som du direkt upplever i din kropp och ditt sinne. Precis som att lidande är något som du upplever direkt, i en del av din medvetena upplevelse som du inte delar och inte kan dela med någon annan, är orsakerna till lidande saker som du gör på samma erfarenhetsnivå.
2. Många av stegen, inklusive den avsikt som räknas som kamma, kommer före kontakten med de sex sinnena. Det innebär att du omedvetet—genom ditt sätt att tänka och till och med genom ditt sätt att andas—kan orsaka lidande, även som resultat av behagliga sinnesupplevelser.
3. Listan innehåller många återkopplingsloopar, där faktorer på ett steg i listan (t.ex. känsla)

också förekommer senare på andra steg. Detta innebär att relationerna mellan faktorerna i listan är mycket komplexa.

4. Hela sekvensen orsakas av okunnighet (*eng: ignorance*) om de fyra ädla sanningarna. Detta betyder inte att man helt enkelt inte känner till de fyra sanningarna. Istället innebär det att man inte betraktar upplevelsen i termer av dessa sanningar—som när man betraktar en upplevelse i termer av "jag" och "mitt" eller "inte jag" och "inte mitt".

Men om kunskapen om de fyra ädla sanningarna tillämpas på något av stegen i sekvensen, förvandlas just det steget från en orsak till lidande, till en del av vägen till lidandets slut. Om kunskapen till exempel tillämpas på in- och utandning (under steget framställning), blir andningen en del av vägen.

På så sätt kan du träna dig att inte lida ens av obehagliga sinnesintryck. När kunskapen är så fullständig att man utvecklar en total avsmak (*eng: dispassion*) för något av stegen, kan det steget upplösas och upphöra. Effekten av detta upphörande sprider sig genom de många återkopplingsslingorna och gör att hela sekvensen upphör. Hungern är övergiven och sinnet lider inte längre. Det är så kunskapen om de fyra ädla sanningarna, den första faktorn på vägen till lidandets slut (dvs den fjärde ädla sanningen), leder till att lidandet upphör (dvs den tredje ädla sanningen). Precis som lidande orsakas inifrån, kan det också upphöra inifrån.

Den tredje ädla sanningen. Lidandet upphör när de tre typerna av hunger upphör, och det sker, genom att okunnigheten upphör, när det sista spåret av passion för dessa former av begär har försvunnit från sinnet.

Den fjärde ädla sanningen. Vägen till lidandets upphörande kallas också för **medelvägen** eftersom den undviker två ytterligheter: (1) att vältra sig i sensuella njutningar och (2) att hänge sig åt smärta genom självplågeri. Detta betyder dock inte att vägen är en väg med medelmåttiga njutningar och medelmåttiga smärtor.

Istället behandlar den koncentrationens njutning, tillsammans med insikten om klängandets smärta, inte som mål i sig utan som verktyg för att uppnå ett högre mål: det odödliga.

Vägen *orsakar* dock inte det odödliga. När allt kommer omkring, om något orsakade det odödliga, skulle det inte vara obetingat. Istället *leder* vägen till det odödliga—på samma sätt som en väg till ett berg inte orsakar berget, men att man genom att följa vägen, kan ta sig till berget.

Vägen består av åtta faktorer. Eftersom dessa faktorer uppnår målet med det ädla sökandet kallas vägen som helhet för den **ädla åttafaldiga vägen**. Faktorerna sägs alla vara "rätt" i den meningen att de är effektiva för att nå målet uppvaknande. Precis som lidande och dess orsaker är faktorerna något som du direkt kan uppleva, även om du behöver viss träning i Dhamma innan du kan åstadkomma dem.

Faktorerna är dessa:

- *Rätt synsätt:* att se erfarenheter i termer av de ädla sanningarna.
- *Rätt föresats:* att vara beslutsam om att överge tankar på sensualitet, tankar på illvilja och tankar på att skada.
- *Rätt tal:* att avstå från att ljuga (avsiktligt förvränga sanningen), tala splittrande (för att bryta vänskap mellan andra människor, eller för att förhindra att sådan vänskap utvecklas), tala barskt (i syfte att såra en annan persons känslor) och att ägna sig åt tomt prat (att tala utan någon tydlig intention).

- *Rätt handling:* avhålla sig från att döda, stjäla och ha otillåtet sex.
- *Rätt försörjning:* att avstå från alla sätt att försörja sig som är oärliga eller skadliga, eller som avsiktligt syftar till att ge upphov till passion, aversion eller villfarelse hos sig själv eller andra.
- *Rätt möda:* att skapa begär och göra den ansträngning som krävs för att förhindra att oskickliga tillstånd uppstår i sinnet; att överge alla oskickliga tillstånd som redan har uppstått; att ge upphov till skickliga tillstånd i sinnet; och att till fullo utveckla alla skickliga tillstånd som redan har uppstått. Det är ett vanligt missförstånd att Buddhan såg alla former av begär som orsaker till lidande, men så är inte fallet. Rätt möda motiveras av begäret att sluta klänga, och därför är detta en del av vägen till lidandets slut.
- *Rätt mindfulness:* Ett annat vanligt missförstånd är att "mindfulness" (sv: medveten kännedom) innebär en icke-reaktiv medvetenhet om vad som än uppstår. I själva verket betyder mindfulness att man håller något i minnet. Allmänt hållet innebär rätt mindfulness att man minns behovet av att överge oskickliga egenskaper och att utveckla skickliga egenskaper. Det innebär också att man aktivt minns de mest effektiva sätten att fullfölja arbetet med att överge och utveckla.

För att mindfulness ska kunna etableras krävs en referensram och det finns fyra: kroppen i sig själv, känslor i sig själva, sinnet i sig självt och mentala egenskaper i sig själva. Här innebär "i sig själva" att man observerar dessa saker i nuet utan att reflektera över deras betydelse i omvärlden. Ett första exempel är att hålla fokus på andetaget utan att tänka på annat än andetaget, är ett sätt att hålla fokus på kroppen i sig själv. Ett andra exempel är att lägga märke till de känslor som uppstår när man fokuserar på andningen, när de inträffar, är ett sätt att hålla sig till känslorna i sig själva, och så vidare.

För att hålla sig kvar i dessa referensramar behöver mindfulness hjälp av två andra egenskaper: vakenhet och iver. Vakenheten håller dig medveten om vad du gör i nuet och om resultatet av det du gör.

Mindfulness känner igen dina handlingar som antingen skickliga eller oskickliga och minns hur du ska reagera på lämpligt sätt i båda fallen. Ivern är i grunden samma sak som rätt möda: den helhjärtade ansträngningen att göra det som ditt mindfulness anvisar som skickligt.

När mindfulness är väletablerat på detta sätt, utgör det temat för den sista faktorn på vägen:

- *Rätt koncentration:* identisk med alla de fyra nivåerna av jhāna, som bodhisattan praktiserade under sitt uppvaknande.

Den första jhānan består av en känsla av njutning och hänförelse som uppstår när man tillfälligt överger sinnlighet och andra oskickliga egenskaper och riktar tankarna mot ett enda objekt—till exempel andetaget. Detta görs samtidigt som du utvärderar hur du kan justera sinnet och objektet så att de smidigt passar tätt ihop. De resulterande känslorna av njutning och hänförelse tillåter du sedan spridas genom hela kroppen.

Den andra jhānan består av en starkare känsla av njutning och hänförelse som kommer när sinnet varken behöver rikta sina tankar mot objektet eller utvärdera det, utan när det istället helt enkelt kan gå in i en känsla av enhet med objektet. Återigen tillåts njutningen och hänförelsen att genomsyra och fylla hela kroppen.

Den tredje jhānan består av en känsla av en mer förfinad fysisk njutning och ett mentalt lugn som uppstår när sinnet inte längre behöver nära sig på känslan av hänförelse. Denna njutning tillåts återigen fylla hela kroppen.

Den fjärde jhānan består av en känsla av jämvikt och renad mindfulness, som kommer från förmågan att släppa taget om njutningen och den subtila stress som även förfinad njutning

medför. In och utandningen stillnar i takt med att kroppens syrebehov minskar och kroppen fylls av en ljus, klar medvetenhet.

Det rätta synsättet (som vi nämnde ovan) är det som gör arbetet med att faktiskt få begäret att upphöra, genom att utveckla avsmak för de steg i processen som leder fram till hungern. Men för att kunna göra detta arbete måste det rätta synsättet stärkas av alla de andra faktorerna på vägen, och i synnerhet av rätt koncentrationen. I Buddhans analogi ger njutningen av rätt koncentration näring till de andra faktorerna, så att de kan utföra sitt arbete.

De åtta faktorerna på den ädla vägen faller under tre rubriker. De två första faktorerna—rätt synsätt och rätt föresats—går under rubriken *urskiljningsförmåga*; de tre följande—rätt tal, rätt handling och rätt försörjning—går under rubriken *dygd*; och de tre sista—rätt möda, rätt mindfulness och rätt koncentration—går under rubriken *koncentration*. Av denna anledning kallas vägen ibland för den **trefaldiga träningen**: mot förhöjd dygd, förhöjt sinne (koncentration) och förhöjd urskiljningsförmåga.

De tre särdragen

Som det nämnts ovan har de fyra ädla sanningarna varsin plikt: Lidandet ska förstås, dess orsak ska överges, dess upphörande ska realiseras och vägen till upphörandet ska utvecklas.

Buddhan gav många verktyg för att hjälpa oss att utföra dessa plikter. Bland de viktigaste är en uppsättning perceptioner som ofta kallas de tre särdragen (eng: *characteristics*), men som mer korrekt kallas de tre perceptionerna.

Dessa är perceptionerna om obeständighet (*anicca*), stress (*dukkha*) och icke-jag (*anattā*). Perceptionen om obeständighet riktar uppmärksamheten mot hur saker och ting förändras på ett sätt som gör dem till opålitliga källor till stadigvarande lycka. Perceptionen om stress uppmärksammar det faktum att den lycka som kommer från en opålitlig källa, kommer ha ett mått av stress i sig. Perceptionen av icke-jag uppmärksammar det faktum att det som är obeständigt eller stressande inte är värt att kalla "du" eller "ditt". Det är bättre att du låter det vara.

Dessa perceptioner spelar roll när man ska utföra de ädla sanningarna plikter. När det gäller den *första ädla sanningen* rekommenderar Buddhan till exempel att man applicerar dessa perceptionen på var och en av aggregaten: att exempelvis uppfatta att känslor inte är beständiga innebär att man fokuserar på det faktum att känslor förändras hela tiden. Det här riktar din uppmärksamhet mot det faktum att ingen känsla kan utgöra en säker källa till lycka och välbefinnande. Eftersom varje känsla är obeständig och instabil är den stressande. Och eftersom den är stressande ligger den inte helt under din kontroll och förtjänar inte att ses som din egendom. Den är alltså icke-jag, med andra ord inte värd att klänga på.

Vissa människor har misstolkat läran om icke-jag till att betyda att det inte finns något jag, men Buddhan såg både synsättet "jag har ett jag" och synsättet "jag har inget jag" som felaktiga synsätt. Istället är "icke-jag" en värdering som helt enkelt säger att det objekt som du uppfattar som icke-jag inte är *vårt* att ses som "mig", "mitt jag" eller "det jag är", eftersom ett sådant synsätt automatiskt medför lidande. Perceptionen hjälper alltså till att undergräva varje begär du kan ha att fästa dig vid något av aggregaten genom någon av de fyra sätten att klänga, och i synnerhet det fjärde: att klänga genom läror om jaget.

Tillämpade på den *andra ädla sanningen* kan dessa tre perceptioner appliceras på liknande sätt, på de tre typerna av hunger och på de processer som leder fram till dem, för att fästa uppmärksamheten på det faktum att de inte heller är värda att klänga på.

När det gäller den *tredje ädla sanningen*: perceptionerna om obeständighet och stress kan

inte appliceras på lidandets upphörande, eftersom upphörandet berör det odödliga, som inte förändras och är fritt från stress. Det är dock möjligt att man känner en passion för perceptionen av det odödliga när man nuddar det och utvecklar en subtil känsla av identitet och tillblivelse kring det. Passionen står i så fall ivägen för den totala frigörelsen.

I det här skedet behövs därför ofta perceptionen om icke-jag, för att skära igenom passionen så att upphörandet kan förverkligas fullt ut.

När det gäller den *fjärde ädla sanningen* spelar alla tre perceptionerna två olika roller när man tränar sitt mindfulness och sin koncentration. I början av träningen kan de appliceras på alla tankar eller föremål som skulle kunna störa koncentrationen och visa att sådana saker inte är värda att intressera sig för. När träningen kommit till sista nivån—efter det att klängandet på allt utanför vägen har upplösts—appliceras dessa perceptioner på alla faktorer som tillhör själva vägen.

Du börjar till exempel inse att även jhānorna består av aggregaten: andetagets form, känslorna av njutning och hänryckning, perceptionen av andetaget som håller sinnet på plats, de riktade tankarnas och utvärderingarnas framställningar och medvetandet som är medvetet om alla dessa saker. Du kommer också att inse att även urskiljningsförmågan arbetar genom tankeframställningar och perceptioner. När sinnet når den punkt där vägens faktorer har gjort sitt arbete, kan det applicera de tre perceptionerna på dem. Detta ger upphov till en känsla av *avsmak* även för vägen, som då *upphör*. Sinnet kan då *avstå* även dessa tre perceptioner och bli helt befriat.

På så sätt fullbordas de fyra ädla sanningarnas plikter i linje med stegen i den sista tetrad i andningsmeditation som nämns ovan: kontemplation av obeständighet (tillsammans med stress och icke-jag), avsmak, upphörande och avståndstagande.

Lösgörelse

Buddhan hade många namn för total frigörelse, för att visa hur det löste många av de problem som är förknippade med att vandra vidare, men det namn han oftast använde var **nibbāna**, som bokstavligen betyder "lösgörelse". I dagligt tal beskrev Pāli-ordet *nibbāna* hur en eld slocknar. På Buddhans tid trodde man att eld uppstår när man väcker eld-egenskapen, en potential som låg latent överallt i den fysiska världen. När den väcktes antändes den och klängde på sitt bränsle, och det var så som elden fortsatte brinna. Elden slocknar när den släpper taget om sitt bränsle, och eld-egenskapen återgår då befriad till sitt tidigare latent tillstånd.

Buddhan använde analogin mellan den befriade elden och det befriade sinnet för att påpeka flera saker om total befrielse:

- Det är ett kallt tillstånd av lugn och ro.
- Det kommer från att släppa taget om klängadet. Precis som en brinnande eld fångas, inte av bränslet, utan av sitt eget klängande på bränslet, fångas sinnet inte av aggregaten i sig, utan av sitt klängande på aggregaten. Det är därför som aggregaten inte kan hindra sinnet från att frigöra sig när det släpper taget.
- Precis som en eld, när den har slocknat, inte kan sägas ha gått åt öster, väster, norr eller söder, kan en person som är helt befriad inte beskrivas som existerande, icke-existerande, både och eller varken eller. Detta hänger ihop med att man definierar sig själv genom de önskningar man klänger på, när man blir till. Eftersom det befriade sinnet är fritt från klängande kan det inte definieras och därmed inte heller beskrivas. Och precis som världen i varje tillblivelse också definieras av de begär du klänger dig fast vid, kan ett befriat sinne inte befinna sig i någon värld.

Analogin mellan en befriad eld och ett befriat sinne är dock inte perfekt. Till skillnad från

elden återgår inte ett befriat sinne till ett tidigare latent tillstånd och det kan inte någonsin lämna sitt befriade tillstånd. Nibbāna existerar helt skilt från samsāras vandrande: utanför tid och rum, tillblivelseprocessen och de sex sinnenas världar. Den orsakas inte av någonting och fungerar inte som orsak till någonting. Det är därför allt lidande avslutas.

Många av Buddhas termer för att beskriva nibbāna berättar vad det *inte är*, för att visa att det inte liknar något av de sex sinnena. Han kallar det till exempel en dimension utan hunger, utan bindningar, utan utflöden och utan lidande. Men han gör också tre positiva påpekanden om vad den *är*:

- Det är total frihet.
- Det är den ultimata lyckan, även om denna lycka inte faller under aggregaten som en behaglig känsla. Istället är det en njutning som är helt förutsättningslös och inte beror på de sex sinnena.
- Det är en typ av medvetande, även om det inte ingår i medvetande-aggregatet och inte heller är beroende av sinnena. Buddhas term för detta medvetande är "medvetande utan yta". Bilden är av en ljusstråle som inte slår mot något: även om den är ljus i sig själv, så syns den inte på någon plats.

En person som har nått nibbāna under denna livstid upplever fortfarande njutning och smärta genom sinnena, men hans eller hennes sinne är en gång för alla befriat från passion, aversion och villfarelse. Vid döden kallnar all erfarenhet av de sex sinnenas världar och nibbāna är total. Återigen ger texterna en bild: Nibbāna i denna livstid är som en eld som har slocknat men vars glöd fortfarande är varm. Efter denna livstid är det som en eld som är så helt släckt att dess glöd har blivit kall.

Buddhan insåg att nibbāna kunde låta obehagligt eller till och med skrämmande för människor som fortfarande var beroende av att nära sig, men han försäkrade sina åhörare om att den medvetenhet och lycka som upplösningen av bindningen innebär faktiskt är den högsta möjliga lyckan, den högsta tryggheten från hunger, och att den inte innehåller minsta spår av ånger eller nostalgi för det som har lämnats bakom.

Uppvaknandets olika stadier

Uppvaknandet till nibbāna sker i steg, även om tiden mellan stegen kan räknas i ögonblick eller i hela livstider, beroende på den enskilde meditatörens urskiljningsförmåga.

Det finns totalt fyra steg:

- Den första nivån är *ströminträde*, när sinnet får sin första upplevelse av det odödliga. Termen är en analogi, för när du har nått denna nivå av uppvaknande kommer du oundvikligen att inom sju livstider nå total lösgörelse, precis som vattnet i en ström som rinner ut i havet oundvikligen kommer att nå havet. Om ditt uppvaknande tar längre än denna livstid, kommer du under tiden aldrig att falla under den mänskliga nivån.
- Den andra nivån är *engångsåtervändande*, som garanterar att du bara kommer att återvända en gång till, till den mänskliga nivån, och då uppnå fullt uppvaknande.
- Den tredje nivån är *icke-återvändande*, vilket garanterar att du aldrig kommer att återvända till denna värld. Istället kommer du att återfödas på en mycket hög nivå i himlen, i en uppsättning brahmavärldar som kallas de rena boningarna, och där uppnå fullt uppvaknande.

Dessa tre nivåer når inte upp till fullt uppvaknande eftersom sinnet, efter att ha upplevt det odödliga, utvecklar en passion för detsamma. Denna passion orsakar sedan en subtil nivå av tillblivelse. Det är därför Buddha rekommenderar att man applicerar perceptionen om icke-jag inte bara på betingade ting som aggregaten, utan också på det odödliga, för att hindra sinnet från

att utveckla passion för det. När passionen är borta kan uppfattningen om icke-jag överges och sinnet uppnår—

- den fjärde nivån av uppvaknande, *arahantskap*, som befriar sinnet från födelse och död samt tillblivelseprocesserna, helt och hållet.

De olika nivåerna ger olika resultat eftersom de skär igenom olika nivåer av orenhet, de så kallade "bojorna", som binder sinnet till processerna födelse, död och vidarevandring. Ströminträdet skär igenom de bojor som utgörs av jagidentitets-synsätt, tvivel samt att klänga på vanor och praktiker. Engångs-återvändande försvagar passion, aversion och villfarelse, men skär inte igenom dem. Icke-återvändande skär igenom bojorna sensuell passion och irritation. Arahantskap skär igenom bojorna passion för form, passion för formlöshet—dessa två pekar på passion för de olika nivåerna av jhāna—rastlöshet, högmod och okunnighet. När dessa bojor är borta har sinnet fullgjort sina plikter när det gäller de fyra ädla sanningarna och blir helt befriat från att vandra vidare mot ytterligare tillblivelse.

Efter sitt uppvaknande tillbringade Buddhan de återstående 45 åren av sitt liv med att lära andra—människor och varelser i himmelen; män, kvinnor och till och med barn; människor från alla samhällsskikt—att själva uppnå de olika nivåerna av uppvaknande. Hans egna familjemedlemmar fanns bland hans första elever och många av dem uppnådde uppvaknandet efter att ha lyssnat på hans undervisning.

Många av de människor han undervisade blev dock aldrig upplysta, antingen för att de inte var redo för det eller för att deras vardagssysslor lämnade för lite tid att praktisera vägen fullt ut. För dessa människor gav Buddha instruktioner om hur de skulle finna en varaktig och välgörande lycka i sitt dagliga liv. Han rekommenderade dem till exempel att vara flitiga i sitt arbete, att ta väl hand om sina ägodelar, att umgås med beundransvärda vänner och att leva efter sina tillgångar. Han varnade särskilt för att skuldsätta sig.

Han lärde också ut en metod för att främja en nivå av **integritet** som, även om den inte ledde till fullt uppvaknande, skulle möjliggöra bekväma återfödelser i cykeln av födelse och död och skapa förutsättningar för upplysning i framtida liv.

En kvalitet som är grundläggande för integritet är **respekt** för människor som förtjänar respekt: de som är övertygade om kamma-principen, som är generösa, dygdiga och kloka. När du visar respekt för sådana människor är det mer sannolikt att de lär dig de subtila detaljerna i hur du kan utveckla dessa goda egenskaper hos dig själv, och det är mer sannolikt att du tar till dig inte bara deras ord utan också exemplet från deras beteende.

En annan egenskap som är grundläggande för integritet är **övertygelsen** om Buddhans uppvaknande och om läran om kamma och återfödelse. Buddha visste att han inte kunde *bevisa* sitt uppvaknande för andra. De kunde bli imponerade av de yttre resultaten av hans uppvaknande—som hans visdom, medkänsla och moståndskraft vid svårigheter—men ingen av dessa egenskaper var ett verkligt bevis på att han var uppvaknad. Bara om de själva följde den ädla åttafaldiga vägen och själva fick smaka på den första nivån av uppvaknande skulle de veta att hans uppvaknande var sant.

På samma sätt är det med principerna om kamma och återfödelse: Buddhan kunde inte bevisa för andra att de hade valfrihet eller att resultatet av deras val skulle överföras till framtida livstider. Endast genom ströminträde, när sinnet går utanför tid, rum och mekanismerna kring intentioner, skulle andra människor kunna veta att dessa principer var sanna.

Men att följa en väg baserad på handlingar kräver att man utgår från principen att man har valfrihet. Att göra uppoffringar nu som kommer att leda till framtida lycka kräver, återigen, att du antar principen att resultatet av handlingar inte slutar med döden. När allt kommer omkring, se dig omkring. Du kommer att se många människor som gör ont och ändå verkar undkomma

ondskans resultat under denna livstid. Och för att kunna ställa in siktet på att så småningom nå uppvaknande måste du anta att uppvaknande är möjligt genom mänsklig ansträngning.

Alla dessa antaganden är en fråga om övertygelse. Observera dock att denna övertygelse inte är en fråga om blind tro på okända saker. Istället fungerar den som en arbetshypotes som blir mer och mer bekräftad i takt med att du agerar på den över tid.

En tredje egenskap som är grundläggande för integritet är **tacksamhet**—i synnerhet tacksamhet mot dina föräldrar. Även om de inte var de bästa av föräldrar gav de dig åtminstone möjligheten att bli en människa. Om du inte uppskattar de umbäranden som krävdes av dem, är det osannolikt att du kommer att kunna uthärda de umbäranden som vissa former av godhet kräver.

Ytterligare steg i integritetsutvecklingen är *puñña*, som vanligen översätts med "**förtjänst**" men som kanske bättre skulle översättas med "**godhet**". Denna godhet omfattar tre huvudkomponenter: generositet, dygd och utveckling av universell välvilja.

Generositet

Generositet är när man frivilligt ger gåvor. Det gäller inte bara materiella gåvor utan även gåvor i form av tid, energi, kunskap eller förlåtelse. När Buddha fick frågan om var en gåva skulle ges svarade han helt enkelt: "Varhelst hjärtat känner sig inspirerat." Med andra ord bör generositet vara en handling där man fritt och frivilligt delar med sig, utan yttre pekpinnar. Att ge en sådan gåva är en enkel och direkt lektion i en av de viktigaste principerna för kamma: att vi kan utöva valfrihet i nuet och inte förbli slavar under vår snålhet.

Men även om Buddha inte hade några pekpinnar kring var en gåva *skulle ges*, var han mer specifik i sina råd när han fick frågan om hur och var man skulle ge en gåva för att få *bästa resultat*. Bland hans rekommendationer:

- Ge en gåva så att den inte skadar någon—med andra ord, du skadar inte mottagaren och du skadar inte dig själv när du ger den.
- Välj gåva och mottagare så att du känner glädje och tillfredsställelse både före, under och efter att ha givit gåvan.
- Visa respekt och empati för mottagaren och skapa en känsla av övertygelse om att det är värt att ge.
- Ge till en person som är fri från passion, aversion och villfarelse, eller till någon som tränar på att överge passion, aversion och villfarelse.

Den godhet som kommer från den här sortens gåvor, sade Buddhan, kan inte mätas. Men även det goda i den här sortens generositet är en liten sak jämfört med det goda i dygden.

Dygd

Dygd är den frivilliga intentionen att inte orsaka skada, dvs att bete sig oskadligt. Träning i dygd börjar med att ta på sig och följa de **fem föreskrifterna**. Detta innebär att du bestämmer dig för att inte avsiktligt:

1. döda någon människa eller något djur som är tillräckligt stort för att kunna ses med blotta ögat;
2. stjäla, dvs. att ta något som tillhör någon annan i besittning utan tillstånd;
3. ha otillåtet sex, dvs. med en minderårig eller med en vuxen som redan är i en annan relation eller när *du* redan är i en annan relation;

4. tala osanning, dvs. medvetet förvränga sanningen; och
5. ta berusningsmedel.

Som Buddhan sa, när du följer dessa föreskrifter i alla situationer ger du säkerhet—åtminstone från ditt håll—till alla levande varelser, och du får också del av denna universella säkerhet. Faktum är att han säger att det främst är du som får förmånerna av din egen dygd. Ett av de bästa sätten att gynna andra är att få dem att också följa föreskrifterna. Genom att säga detta visar han att du inte bara behandlar andra som objekt för dina egna handlingar, utan att du också ger dem värdigheten att vara aktörer i sina egna liv.

Samtidigt utvecklar övningen i att följa föreskrifterna mindfulness och vakenhet, egenskaper som behövs i meditationen. Det utvecklar också urskilningsförmågan, eftersom du hittar sätt att hålla dig till föreskrifterna i svåra situationer utan att försätta dig själv eller andra i en ofördelaktig situation. (Ett exempel skulle kunna vara att veta hur man, utan att ljuga, kan undanhålla information från personer som skulle kunna använda den informationen för att orsaka skada). Men precis som att generositetens godhet inte kan mäta sig med dygdens godhet, kan dygdens godhet inte heller mäta sig med den godhet som kommer av att utveckla en attityd av universell välvilja.

Välvilja

Välvilja (*mettā*) är en önskan om sann lycka. Som en meditativ övning kan du sprida tankar av välvilja till dig själv och till levande varelser i alla riktningar, på alla kosmos många nivåer. Buddhan rekommenderade följande sätt att uttrycka denna önskan: "Må dessa varelser vara fria från fientlighet, fria från förtryck, fria från problem och må de vara lätt för dem att ta hand om sig själva!"

För att vara riktigt kraftfull måste denna välvilja vara universell. Med andra ord måste du utsträcka den även till människor som du inte tycker om eller som agerar på ett skadligt sätt. Kom ihåg att i enlighet med kamma-principerna kommer människor och andra levande varelser att finna lycka inte bara för att du önskar det för dem. Deras lycka måste grunda sig på deras egna handlingar. Det betyder att när du visar välvilja mot dem som agerar skadligt, uttrycker du en önskan om att de ska förstå orsakerna till sann lycka och agera därefter. När du tänker på det här sättet kan du göra din välvilja universell utan någon känsla av hyckleri.

Att utveckla välvilja är dock inte bara en meditativ övning. Välviljan är också avsedd att påverka dina val av vad du ska göra, säga och tänka i alla situationer. Buddha kallar denna övning för en typ av återhållsamhet, eftersom den lägger band på dina sympatier och antipatier, din kärlek och ditt hat, så att dessa känslor inte gör dig partisk eller orättvis i ditt umgänge med andra. Du vill agera på ett sätt som främjar allas välbefinnande, oavsett hur mycket du tycker om någon speciell av alla individer. På så sätt gör välvilja dig till en mer pålitlig person i dina kontakter med andra människor, och du kan också lita mer på dig själv: när situationer blir svåra kommer du att vara mer benägen att agera på ett sätt som är oskadligt för alla.

Gränslös välvilja är den första av fyra attityder som kallas **brahmavihāras**, eller sublimes attityder. Det är dessa attityder som kan göra människor till brahmās—invånare i formen och formlöshetens högsta himlar. Och de gör dig till en brahmā i detta liv. De tre andra är:

- gränslös medkänsla, som vill att alla som lider ska befrias från sitt lidande och att alla som agerar på ett sätt som orsakar lidande ska sluta med det; detta är ett motgift mot att glädjas åt andras lidande;
- gränslös empatisk glädje, som vill att alla som är lyckliga ska fortsätta att vara lyckliga och att alla som agerar på ett sätt som leder till lycka ska fortsätta med det; detta är ett motgift mot

avund och bitterhet;

- gränslöst likjämnhet, att inse att det finns tillfällen då önskningar om välvilja, medkänsla och empatisk glädje inte kan uppfyllas, och därför rikta uppmärksamheten mot områden där du *kan* vara till hjälp; detta är ett motgift mot passion.

Även om dessa fyra attityder kan göra dig mer pålitlig i dina handlingar, gör de dig inte helt pålitlig. Det mänskliga sinnet är mycket föränderligt; orenheterna girighet, aversion och villfarelse kan lätt få dig att ge upp din övertygelse om principerna om kamma och integritet. Denna brist på övertygelse kommer sedan att hindra dig från att göra gott och till och med att ta emot de goda resultaten av dina skickliga handlingar, vilket leder till att du känner ännu mindre övertygelse, och så vidare i en nedåtgående spiral. Det är först när din övertygelse om Buddhas uppvaknande bekräftas av din egen första erfarenhet av det odödliga, som du blir en verkligt pålitlig person. Det var därför Buddhan sa att den högsta formen av godhet är att uppnå ströminträde, och det var därför han uppmanade alla sina lyssnare att sträva efter uppvaknandet.

Många av Buddhas åhörare ville, efter att ha hört hans undervisning eller sett hans exempel, börja leva som tiggare, precis som han själv hade gjort. Så han instiftade två klostergemenskaper, eller **Saṅghas**, en för män och en för kvinnor.

Buddhas anhängare delas således in i fyra grupper: det som kallas den fyrfaldiga **parisān** av munkar (*bhikkhus*), nunnor (*bhikkhunīs*), lekmän (*upāsakas*) och lek-kvinnor (*upāsikās*).

Livet i Saṅghan var utformat som en lärlingsutbildning, där eleverna skulle leva med äldre medlemmar av klosterorden under flera års tid. På så sätt kunde de inte bara lära sig Dhammas ord, utan också levande exempel på hur Dhamma skulle tillämpas i livets alla aspekter.

Medlemmarna i klosterordnarna lever på gåvor från lekfolk. Detta gör att de kan ägna hela sitt liv åt att lära sig Buddhas läror i detalj och omsätta dem fullt ut i praktiken. Buddhan uppmuntrade sina munkar att leva i vildmarken, precis som han själv hade gjort, för att träna sin uthållighet och dra nytta av ensamheten där, så att de kunde fokusera direkt på att träna sina sinnen med ett minimum av distraktioner. Men även under Buddhas livstid fick både Saṅghorna snabbt gåvor i form av mark som så småningom växte till kloster. På så sätt kunde munkarna och nunnorna välja att dela sin tid mellan två olika sätt att leva: ett stadgat liv i gemenskaper och perioder av vandring, ibland ensamma, i vildmarken.

När Saṅghorna växte under Buddhas livstid började många människor som inte var verkligt intresserade av träningen också att ordinerar. Buddha tvingades därför upprätta en disciplinkod för att fastställa normerna för hur hans munkar och nunnor skulle uppföra sig. Den fullständiga uppsättningen disciplinära regler kallas **Vinaya**. Centralt i Vinaya för var och en av ordnarna är en kod med viktiga regler, kallad **Pāṭimokkha**, som medlemmarna i varje Saṅgha ska lyssna till varannan vecka.

Buddha fastställde Vinaya-reglerna för att tjäna tre syften:

- för att lekfolket skulle fortsätta tro gott om klosterorden,
- att främja harmoni inom Saṅghorna, och
- att hjälpa enskilda munkar och nunnor att bli känsliga för utflödena i sina sinnen och på så sätt kunna stoppa dessa utflöden.

Ett återkommande tema i reglerna är att munkarna och nunnorna ska uppträda på ett sätt som är värdigt de gåvor som lekfolket ger. Detta skapar en idealisk miljö för lekfolket att känna äkta glädje i att praktisera generositet. För att återgälda lekfolket för deras stöd bör munkarna och nunnorna uppriktigt praktisera Dhamma och fritt dela med sig av sin kunskap om Dhamma. Detta är en av anledningarna till att buddhistiska munkar, trots att de uppmuntras att söka ensamhet, inte lever i kloster som är helt avskurna från lekfolket. Åtminstone bör de, även när de

befinner sig i vildmarken, ha daglig kontakt med lekfolket, genom att gå och be om allmosor. På så sätt kan de utsträcka sitt levande exempel utanför klosterordens gränser, till samhället i stort.

Den trippla Ädelsten

Buddha använde termen "Saṅgha" för att beteckna, inte bara klosterorden, utan också gemenskapen av alla dem, vare sig lekmän eller ordinerade, som hade nått ströminträde. Ordet "Saṅgha" har alltså två betydelsenivåer: den konventionella Saṅghan, som syftar på klosterorden, och den ädla Saṅghan, som syftar på gemenskapen av alla dem som har nått åtminstone sin första erfarenhet av det odödliga.

Den konventionella Saṅghan, även om den är ofullkomlig, fungerar som den huvudsakliga bäraren av Buddhas läror, Dhamman, om hur man finner sann lycka. Den ädla Saṅghan väcker dessa läror till liv genom att ge levande exempel på hur man får ut mesta möjliga av Dhamman. Av denna anledning rankas Saṅghan i båda betydelserna av termen tillsammans med Buddhan och Dhamman som ett exempel och en viktig källa till kunskap om hur man finner en lycka som är pålitlig och oskadlig. Detta är en värdefull skatt för hela världen. Det är därför Buddhan, Dhamman och Saṅghan kallas för den **trippa ädelstenen**. Eftersom de exempel som alla tre utgör är så trygga kallas de också för de **tre tillflykterna**.

Efter att ha undervisat i 45 år såg Buddha att han hade etablerat sin *Dhamma och Vinaya*—hans eget namn för sin undervisning—på en fast grund. Var och en av de fyra grupperna i hans parisā innehöll människor som hade smakat på åtminstone några av uppvaknandets nivåer och kunde därför förkroppsliga Dhamma och Vinaya i sina ord och handlingar. Så han gav upp viljan att leva vidare. På kvällen kallade han munkarna till sig och informerade dem om sitt beslut och sade att hans totala lösgörelse skulle äga rum om tre månader. Sedan sammanfattade han sin livslånga undervisning i sju uppsättningar principer, som så småningom blev kända som **Uppvaknandets vingar (bodhi-pakkhiya-dhamma)**.

Vi har redan diskuterat tre av dessa uppsättningar: den ädla åttafaldiga vägen, de fyra rätta ansträngningarna (= rätt möda) och de fyra grunderna för mindfulness (= rätt mindfulness). De övriga fyra uppsättningarna är:

- de fyra grunderna för framgång: koncentration baserad på begär, uthållighet, avsiktlighet och varsamhet;
- de fem styrkorna: övertygelse om Buddhas uppvaknande, uthållighet, mindfulness, koncentration och urskilningsförmåga;
- de fem fakulteterna (starkare versioner av de fem styrkorna); och
- de sju faktorerna för uppvaknande: mindfulness, analys av sinnets egenskaper, uthållighet, hänförelse, lugn, koncentration och likjämnhet.

Buddhan sa att så länge munkarna var harmoniska i sin förståelse av dessa principer och omsatte dem i praktiken, skulle Dhamman bestå.

På morgonen den dag då han skulle bli fullt lösgjord drabbades han av dysenteri, men fortsatte sedan att gå hela dagen tills han kom fram till ett par träd som blommade, trots att det inte var säsong, i en park nära en liten stad. Där lade han sig ner och gav sina sista instruktioner. Han undervisade en sista lärjunge och bad munkarna att informera mannen som hade gett honom den måltid som orsakade hans dysenteri att han inte skulle ångra sin gåva: den måltiden var en av de mest förtjänstfulla matgäver som någon någonsin skulle kunna göra.

Istället för att utse en efterträdare sade Buddhan till munkarna att de skulle betrakta den Dhamma han hade lärt ut och den Vinaya han hade formulerat som deras lärare i hans ställe. Han öppnade möjligheten för munkarna att ställa frågor till honom om eventuella tvivel de

fortfarande kunde ha om Buddhan, Dhamman eller Saṅghan, eller vägen för dess utövande. När ingen ställde några frågor, talade han sina sista ord: "Nå fulländning genom aktsamhet."

Som en sista instruktion till dem som kunde läsa hans tankar gick han sedan igenom hela spektrumet av de koncentrationnivåer han uppnått, i framåt- och bakåtriktad ordning, och sedan — efter att ha återvänt till den fjärde jhānan och omedelbart efter att ha lämnat den—var han helt lösgjord.

Den tradition som Buddhan etablerade är inte längre en enda religion—eller, med hans ord, en enda Dhamma och Vinaya. Buddhismen är nu en familj av religioner, ungefär som de olika formerna av monoteism i västvärlden. Även om de olika buddhistiska religionerna centrerar sina läror kring Buddhan, Dhamman och Saṅghan, skiljer sig de betydelser som de ger alla dessa tre tillflykter, tillsammans med de texter som förklarar dessa betydelser, från en religion till en annan.

Denna korta introduktion har baserats på Pāli-kanonen, den äldsta bevarade nedteckningen av Buddhas läror, och den grundläggande texten i Theravāda, eller de äldres läror. Detta är den buddhistiska religion som är vanlig i Thailand, Myanmar, Sri Lanka, Kambodja och Laos. Det faktum att Pāli-kanonen är den äldsta nedteckningen är naturligtvis ingen garanti för att den är korrekt, men som kanon själv säger ligger det sanna testet av en undervisning inte i traditionens påståenden, utan i de resultat den ger när den omsätts i praktiken. För att vara rättvis måste testet omfatta fyra saker:

- att man umgås med människor med integritet;
- lyssnar på den sanna Dhamman;
- tillämpar lämplig uppmärksamhet—dvs. ifrågasätter Dhamman i linje med de fyra ädla sanningarna, för att se hur dess förklaring av lidande och lidandet avslut kan tillämpas i ditt liv; och
- att man praktiserar Dhamma i enlighet med Dhamma—dvs. att praktisera för att skapa frihet från lidandet och dess orsak.

Kanonen listar också åtta kvaliteter för att bedöma om en lära är sann Dhamma eller inte: Om det att praktisera den leder till avsmak, till att vara ofjättrad (*eng: unfettered*, dvs fri från bojorna), till att kasta av sig högmod, till blygsamhet, till förnöjsamhet, till att man lösbinds (*eng: disentanglement*), till uthållighet och till att inte vara en börda för andra, då är det äkta Dhamma. Om det leder till motsatta egenskaper är det inte det.

Det står människor fritt att ta sig an detta test eller inte, som de finner lämpligt. Men det faktum att vi lider gör testet angeläget.

Det blir ännu mer angeläget av det faktum att Dhammans lära inte alltid kommer att vara tillgänglig. Eftersom Saṅghan kräver ett levande läringskap, vidtog Buddha inga åtgärder för att återuppliva den, i den händelse av att den skulle dö ut. Theravādans Saṅgha av nunnor dog ut på 1200-talet och kan därför inte återupplivas. En dag kommer även munkarnas Saṅgha att dö ut, och Dhamma kommer att glömmas bort tills nästa Buddha kommer, många årtusenden från nu.

Men för tillfället finns Buddhas läror tillgängliga och erbjuder både en tillflykt—en trygg plats—och en utmaning.

Den tillflykt de erbjuder är möjligheten till en sann och pålitlig lycka, en lycka som inte skadar någon. Om du följer läran skyddar du dig mot följderna av de oskickliga handlingar som du annars skulle kunna utföra. Istället kommer dina handlingar att nå en nivå av skicklighet som leder till en lycka du kan lita på. Tryggheten i den lyckan, både för dig själv och för andra, är din tillflykt.

När det gäller utmaningen: Buddhan sa att han bara pekar ut vägen till sann lycka. Du måste

själv följa vägen. De resultat du får kommer att måsta bero på den ansträngning du lägger ner på att bemästra Buddhans färdigheter. Ju mer skickliga dina handlingar är, desto mer pålitlig och oskadlig blir den lycka som de ger dig—hela vägen till en lycka som är helt fri från villkor, bortom kosmos dimensioner, en lycka som helt och hållet avslutar lidandet.

Det är upp till dig att avgöra om din lycka är tillräckligt viktig för att testa dessa påståenden, och om du är villig att utbilda dig i de färdigheter som krävs för att göra dig själv till en tillförlitlig bedömare av testet.

Översättarens kommentarer

Boken har översatts med DeepL Juni 2024 som bas, men jag tar själv ansvar för eventuella fel och brister i översättningen.

Jag har valt att inte översätta ordet mindfulness, eftersom det redan har en relativt utbredd användning som låneord i svenskan. Tidigare svenska översättningar som "medveten närvaro" följer inte den tanketradition som presenteras i boken, vilket boken ju också förklarar. En svensk översättning i linje med den thailändska skogsmunkstraditionen, som Thanissaro Bhikkhu tillhör, skulle i så fall vara "medveten kännedom".

Eftersom svenskan idag är ett språk där många förstår engelska och är vana att blanda in engelska termer har jag valt att lägga mig nära de engelska termerna där det varit möjligt. Exempelvis har jag använt perception och aggregat, snarare än varseblivning och gyttring. Det är för att göra det enklare att sedan ta till sig Thanissaro Bhikkus översättningar av originaltexterna i Pali-kanonen, samt hans övriga produktion på engelska. Ignorance hade på samma sätt kunna översättas till ignorans, men där valde jag okunnighet. Ett av de ytterligare ord som skulle kunnat lämnas på engelska är equinimity, vilket jag istället översatt med jämnmod, efter förslag av Mattias Lannermark. Nirvana har översatts med lösgörelse, ett ord som valts för att beskriva processen då man blir fri efter att ha varit bunden, efter förslag av Simon Kallioinen.