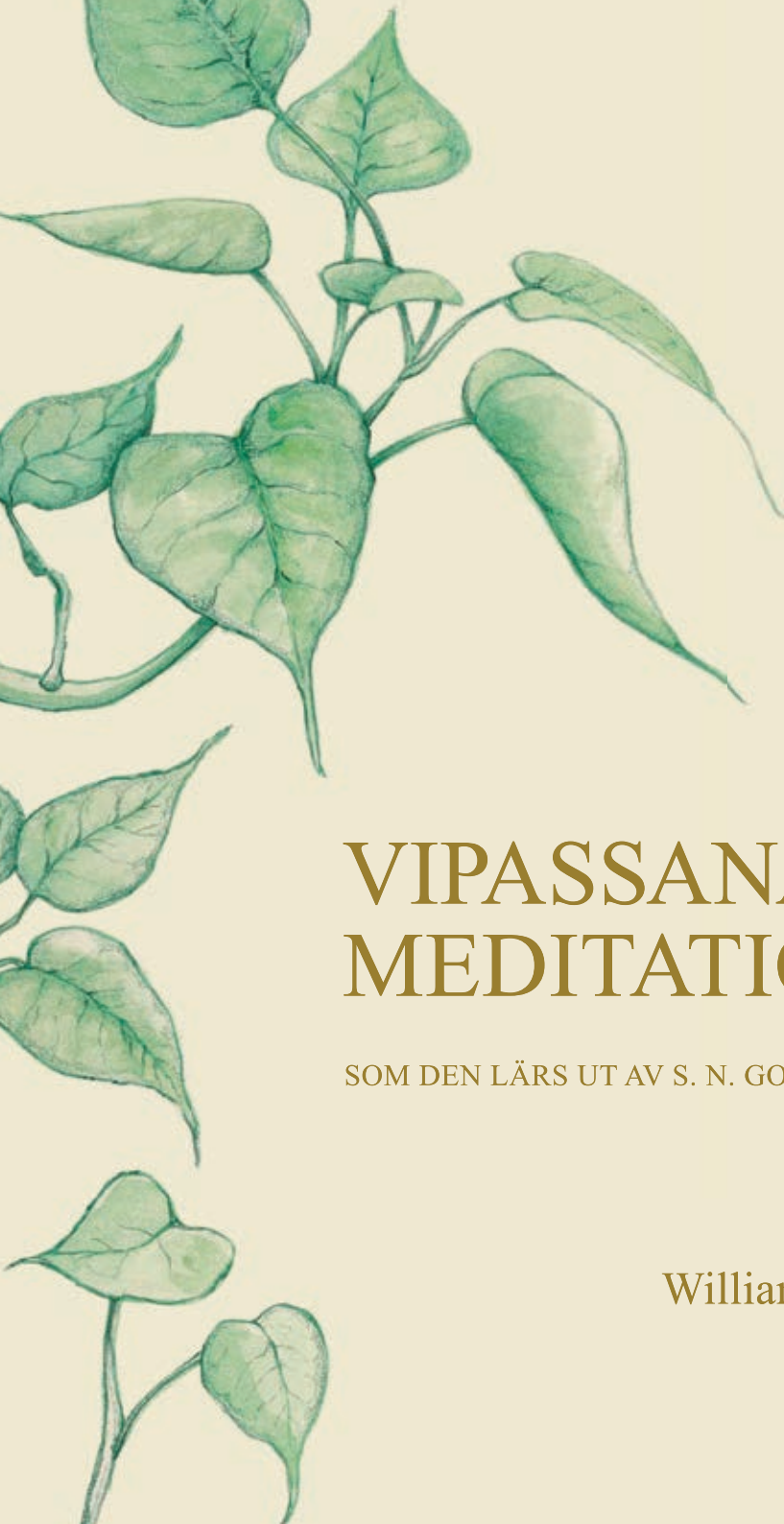




VIPASSANA- MEDITATION

SOM DEN LÄRS UT AV S. N. GOENKA

William Hart

VIPASSANA- MEDITATION

SOM DEN LÄRS UT AV S. N. GOENKA

William Hart

Vipassanaförlaget

Lyckebygården, 599 93 Ödeshög

0143-211 36

ISBN 978-91-633-5987-3

Författaren tackar för tillstånd att använda utdrag ur *Pure Mind: Exploring the Path of Enlightenment*, en intervju med S. N. Goenka av Steve Minkin, copyright: East West Journal, 1982, omtryckt med tillstånd av förläggaren.

VIPASSANAMEDITATION SOM DEN LÄRS UT AV S. N. GOENKA.

Copyright: William Hart, 1987. Alla rättigheter förbehållna. Först publicerad i USA av Harper & Row, 1987. Originalets titel: *The Art of Living*.

Vipassana Meditation as taught by S. N. Goenka.

Översättning till svenska: Folke Rhedin och Kenneth Truedsson (2009)

Omslag: Rony Ben-Ziony

Jag vill inte omvända folk från en religion till en annan;

jag företräder ingen religion.

Jag är bara intresserad av sanningen, den upplystes lära.

Det innebär en annan omvändelse:

från lidande till lycka, från slaveri till befrielse,

från okunnighet till upplysning.

S. N. Goenka

INNEHÅLL

Förord av S. N. Goenka

Inledning	1
Introduktion	7
<i>Berättelse: Simmologi</i>	13
1. Sökandet	15
<i>Berättelse: Att gå vägen</i>	25
2. Startpunkten	29
<i>Berättelse: Buddha och vetenskapsmannen</i>	38
3. Den verkliga orsaken	41
<i>Berättelse: Fröet och frukten</i>	49
4. Roten till problemet	51
<i>Berättelse: Småsten och skirat smör</i>	63
5. Övning i moral	65
<i>Berättelse: Läkarens recept</i>	79
6. Övning i koncentration	81
<i>Berättelse: Den krokiga rispuddingen</i>	95
7. Övning i vishet	97
<i>Berättelse: De två ringarna</i>	118
8. Medvetenhet och sinnesjämvikt	121
<i>Berättelse: Att bara se</i>	135
9. Målet	139
<i>Berättelse: Att fylla en flaska med olja</i>	154

10. Konsten att leva	157
<i>Berättelse: Klockan slår</i>	167
Bilaga A: Betydelsen av <i>vedanā</i> i Buddhas lära	173
Bilaga B: Avsnitt om <i>vedanā</i> från olika <i>suttor</i>	183
Ordlista med uttryck på <i>pāli</i>	187
Fotnoter	197
Adresser till Vipassanacenter	203

FÖRORD

Jag är evigt tacksam för den förändring som Vipassanameditation har åstadkommit i mitt liv. När jag först lärde mig denna meditationsteknik kändes det som att jag hade irrat omkring i otaliga återvändsgränder och så till slut hittat kungsvägen. Sedan dess har jag gått vidare längs denna väg, och för varje steg har målet blivit tydligare: befrielse från allt lidande, full upplysning. Jag påstår inte att jag nått målet, men jag är säker på att jag funnit vägen som leder dit utan omvägar.

Jag kommer alltid att stå i tacksamhetsskuld till min lärare Sayagyi U Ba Khin, som visade mig denna väg, och till den obrutna rad av lärare som höll tekniken levande genom årtusenden alltsedan Buddhas tid. På deras vägnar uppmuntrar jag andra att följa samma väg, så att även de kan bli fria från lidande.

Även om tusentals västerlänningar lärt Vipassana, har det inte funnits någon bok som ger en utförlig och korrekt beskrivning av denna meditationsmetod. Det glädjer mig att en seriös meditatör äntligen fyllt detta tomrum.

Må denna bok hjälpa de som redan praktiserar Vipassana att förstå metoden djupare, och må den uppmuntra andra att pröva denna teknik så att även de kan uppleva befrielsens lycka. Må varje läsare lära sig konsten att leva och finna inre frid och harmoni, så att de kan sprida frid och harmoni till andra.

Må alla varelser bli lyckliga!

S. N. GOENKA

Bombay, april 1986

INLEDNING

Den Vipassanametod som lärs ut av S. N. Goenka är unik bland vår tids meditationstekniker. Det är en enkel och logisk väg att nå sann inre frid och leva ett lyckligt och nyttigt liv. Vipassana har under lång tid praktiserats och bevarats i det buddhistiska Burma, men är fri från sekterism. Alla kan acceptera och tillämpa den oavsett bakgrund.

S. N. Goenka är en pensionerad företagsledare och före detta ledare för den indiska minoriteten i Burma. Han föddes i en konservativ hindufamilj och redan som ung led han av svår migrän. Han sökte hjälp för sin sjukdom och kom år 1955 i kontakt med Sayagyi U Ba Khin, som hade en hög statlig tjänst samtidigt som han var meditationslärare. Av honom lärde sig S. N. Goenka Vipassana, och fann en metod som inte bara botade hans migrän utan också gick utöver kulturella och religiösa begränsningar. Under åren som följde studerade och praktiserade S. N. Goenka Vipassana under sin lärares ledning och det förändrade gradvis hans liv.

År 1969 fick S. N. Goenka i uppdrag av Sayagyi U Ba Khin att undervisa i Vipassana. Samma år reste han till Indien och började lära ut Vipassana där, och tekniken återvände på så sätt till sitt ursprung. I ett land som fortfarande är splittrat i kaster och religioner har S. N. Goenkas kurser nått tusentals människor från alla samhällsskikt. Tusentals västerlänningar har också deltagit i Vipassanakurser, lockade av teknikens praktiska natur.

S. N. Goenka är själv ett exempel på det som utmärker Vipassana. Han är pragmatisk och handlingskraftig, och i varje situation behåller han ett sällsynt

2 / VIPASSANAMEDITATION

inre lugn. Detta lugn förenas med en stark känsla för andra, en stor förmåga till empati. Det finns inget högtidligt över honom och hans smittande sinne för humor visar sig ofta i hans undervisning. Kursdeltagare minns hans leende, hans skratt och hans ofta upprepade motto, "Be happy!". Det är ingen tvekan om att Vipassana gjort honom lycklig, och att han gärna vill dela sin lycka med andra genom att lära ut den teknik som har fungerat så väl för honom.

Trots sin karisma har S. N. Goenka ingen önskan att betraktas som en guru och göra sina elever till robotar. I stället lär han alla att ta ansvar för sig själva. Den verkliga utmaningen, säger han, är att tillämpa Vipassana i det dagliga livet. Han uppmuntrar de som mediterar att gå ut i världen och leva lyckligt, inte stanna kvar i hans närhet. Han söker inte hängivenhet för sin person utan vill att eleverna i stället hänger sig åt tekniken, åt den sanning som de finner inom sig själva.

I Burma har det varit tradition att meditation enbart lärs ut av buddhistiska munkar, men precis som sin lärare är S. N. Goenka lekman med en stor familj. Trots detta uppskattas klarheten i hans undervisning och den effektiva tekniken av högt respekterade munkar i Burma, Indien och Sri Lanka. Många munkar har tagit kurser under hans ledning.

S. N. Goenka understryker att meditationens renhet bara kan bevaras om den är fri från kommersiella inslag. Kurser och meditationscenter under hans ledning drivs därför helt ideellt. Han får själv ingen ersättning för sitt arbete, och det får inte heller de assistentlärare som företräder honom och håller kurser i hans ställe. Han sprider Vipassana enbart för att tjäna andra, för att hjälpa dem som behöver hjälp.

S. N. Goenka är en av få indiska andliga lärare som är lika högt respekterade i Indien som i västvärlden. Han söker dock inte publicitet utan

föredrar att Vipassana sprids från person till person. Han betonar att meditationen är viktigare än det som skrivs om den. Han är därför mindre känd än vad han borde vara. Denna bok är den första utförliga studien av hans undervisning som gjorts under hans ledning och med hans godkännande.

Innehållet i boken är främst hämtat från de föredrag som S. N. Goenka ger under sina 10-dagars Vipassanakurser och, i mindre utsträckning, från artiklar han skrivit på engelska. Jag har fritt använt detta material och övertagit inte bara resonemang och strukturer utan också exempel ur föredragen, ofta ord för ord och hela meningar. Den som gått en Vipassanakurs under hans ledning kommer därför att känna igen mycket i denna bok och märker kanske från vilket föredrag eller artikel som ett visst avsnitt är hämtat.

Undervisningen under en kurs följer elevernas erfarenheter i meditationen. I denna bok har materialet ställts samman med tanke på en annan publik – de som läser om meditation men kanske inte har mediterat själva. För dessa läsare har jag försökt framställa läran på samma sätt som den upplevs: i en logisk, obruten följd, från det första steget till slutmålet. Denna sammanhängande helhet framstår tydligast för den som mediterar, men boken försöker att ge även de som inte mediterar en glimt av läran såsom den framträder då man tillämpar den.

I en del avsnitt har jag bevarat talspråket, för att förmedla S. N. Goenkas levande sätt att undervisa. Det gäller de berättelser som lagts in mellan kapitlen samt de frågor och svar som avslutar varje kapitel. Dessa dialoger kommer från verkliga samtal med elever under kurserna eller privat. En del av berättelserna beskriver händelser ur Buddhas liv, medan andra är hämtade från Indiens rika arv av folkliga berättelser eller från S. N. Goenkas eget liv.

Allt berättas med hans egna ord – inte för att förbättra originalet utan för att göra berättelserna levande, och visa hur de kan tillämpas på meditationen. Berättelserna lättar upp det allvar som råder under kurserna och inspirerar genom att belysa viktiga avsnitt av läran så att de blir lätta att minnas. Bara ett litet antal av de historier som berättas under en 10-dagarskurs har tagits med här.

De citat som återges har hämtats från den äldsta och mest accepterade sammanställningen av Buddhas lära, *Sutta Piṭaka*, såsom den finns bevarad på pälispråket i de länder som följer Theravāda-buddhismen. För att behålla ett enhetligt tonfall i hela boken har jag själv översatt de verser som citeras. Detta har skett med hjälp av arbeten av ledande moderna översättare. Men eftersom detta inte är ett vetenskapligt arbete har jag inte strävat efter en exakt, ordagrann översättning från päli. I stället vill jag förmedla innehållet i varje avsnitt på ett klart och enkelt språk, så som det uppfattas av den som praktiserar Vipassanameditation. Kanske en del ord eller avsnitt i min översättning verkar oortodoxa, men jag hoppas att innehåll och andemening följer de ursprungliga texterna.

För att nå konsekvens och precision har buddhistiska termer återgetts på päli trots att dessa termer kanske är mer kända på sanskrit. Till exempel används päliordet **dhamma** i stället för sanskritordet *dharma*. På samma sätt används **kamma** i stället för *karma*, **nibbāna** i stället för *nirvāṇa* och **saṅkhāra** i stället för *saṃskāra*. Generellt används så få päliord som möjligt för att undvika att texten blir onödigt svår. Men dessa ord uttrycker ofta begrepp som är mer eller mindre okända i västerländskt tänkande och som inte kan uttryckas kortfattat på europeiska språk. Därför har jag ibland föredragit ett uttryck på päli i stället för en lång omskrivning på engelska. Alla

uttryck på päli som anges i fetstil finns definierade i en ordlista i slutet av boken.

Vipassanatekniken ger alla som tillämpar den lika stor behållning, oavsett deras ursprung, klass eller kön. För att förmedla denna allmängiltighet har jag strävat efter ett könsneutralt språk. I vissa fall har jag dock använt ”han” för att syfta på en meditatör i allmänhet, oavsett kön. Jag ber läsaren att uppfatta detta könsneutralt. Det finns ingen avsikt att utestänga kvinnor eller framhäva män, eftersom en sådan uppfattning strider mot grundläggande undervisning och attityder i Vipassana.

Jag är tacksam mot alla som hjälpt mig med detta projekt. Jag vill särskilt uttrycka min djupa tacksamhet till S. N. Goenka, för att han trots sina många åtaganden tog sig tid att hjälpa till med detta projekt och ännu mer för att han vägledde mina första steg på den väg som beskrivs här.

I djupare bemärkelse är S. N. Goenka den egentlige författaren till denna bok, eftersom jag endast önskar presentera Buddhas lära såsom den förmedlas av honom. Bokens förtjänster är hans. De brister som kan finnas är mina.

INTRODUKTION

Anta att du har en möjlighet att i tio dagar lägga alla vardagens plikter åt sidan och resa till en lugn och avskild plats, där du får vara ostörd. Dina grundläggande behov som kost och logi tillgodoses, och där finns folk som ser till att du har det rätt bekvämt. I gengäld förväntas du undvika kontakt med andra och tillbringa större delen av din vakna tid med slutna ögon, med sinnet fokuserat på ett givet objekt. Skulle du tacka ja till erbjudandet?

Anta att du hört talas om en sådan möjlighet och att det finns människor som du själv som inte bara är beredda till detta utan till och med gärna vill tillbringa sin lediga tid så. Hur skulle du beskriva vad de sysslar med? Navelskådning säger du kanske, eller kontemplation, verklighetsflykt, andlig retreat? Eller kanske sökande efter sig själv, inåtvändhet eller introspektion? Vare sig associationerna är positiva eller negativa är den allmänna uppfattningen att meditation handlar om att dra sig tillbaka från världen. Det finns naturligtvis meditationstekniker som fungerar så. Men meditation behöver inte vara flykt. Det kan också vara ett sätt att möta världen för att förstå den, och för att förstå oss själva.

Vi har lärt oss att den verkliga världen finns utanför oss – att man lever sitt liv genom kontakt med den yttre verkligheten, genom att sträva efter fysiska och mentala intryck från omvärlden. De flesta av oss har aldrig övervägt att bryta kontakten med omvärlden ett tag, för att se efter vad som sker inom oss. För många låter det kanske som att frivilligt sitta i timmar och

stirra på TV:ns testbild. Vi utforskar hellre månens baksida eller havets botten än de dolda djupen inom oss själva.

Men i själva verket existerar universum för oss bara när vi upplever det med kropp och sinne. Det finns inte någon annanstans – det är alltid här och nu. Genom att utforska oss själva här och nu utforskar vi också världen. Om vi inte utforskar världen inom oss, kan vi aldrig lära känna verkligheten – vi kommer bara tro att den är på ett visst sätt, eller ha olika intellektuella föreställningar om den. Genom att iaktta oss själva kan vi däremot lära känna verkligheten genom egen, direkt erfarenhet och på så vis lära oss att hantera den på ett positivt och kreativt sätt.

En metod för att utforska det inre är Vipassanameditation som den lärs ut av S. N. Goenka. Den är en praktisk metod att undersöka kropp och sinne, som gör att vi kan bli medvetna om och lösa upp de spänningar som döljs där. På så vis kan vi utveckla outnyttjad inre potential och använda den för vårt eget och för andras bästa.

Vipassanā är ett ord på päli, ett tidigt indiskt språk, som betyder insikt. Det är kärnan i Buddhas lära, själva upplevelsen av de sanningar han talade om. Buddha nådde denna insikt genom att meditera, och därför är meditation det han först och främst lärde ut. Hans ord beskriver vad han upplevde i meditationen, och ger samtidigt noggranna anvisningar om hur man praktiserar för att nå det mål han själv uppnådde – upplevelsen av sanning.

Allt detta är allmänt accepterat, men svårigheten ligger i att förstå och följa de instruktioner som Buddha gav. Visst finns hans ord bevarade i erkänt autentiska texter, men om ingen levande praxis finns är det svårt att tolka hans meditationsinstruktioner.

Men om det skulle finnas en meditationsteknik som förts vidare från generation till generation och ger de resultat som Buddha beskrev, en teknik

som i detalj överensstämmer med hans instruktioner och sprider ljus över vad som länge verkat dunkelt, så måste den tekniken vara värd att undersöka närmare. Vipassana är en sådan metod; enastående i sin enkelhet, i sin avsaknad av dogmer, och framför allt i de resultat den ger.

Vipassanameditation lärs ut på 10-dagarskurser, som är öppna för alla som uppriktigt vill lära sig tekniken och som har tillräckligt god fysisk och psykisk hälsa. Under dessa tio dagar håller sig deltagarna inom kursområdet, utan kontakt med omvärlden. De avstår från att läsa och skriva, de upphör med alla religiösa och andliga övningar samt arbetar uteslutande enligt de instruktioner som ges. Under hela kursperioden följer de några grundläggande moralregler, lever i celibat och avstår från alla berusningsmedel. De talar inte med varandra under de första nio dagarna, men är välkomna att ställa frågor om sin meditation till läraren och ta upp praktiska frågor med kursarrangörerna.

De första tre och en halv dagarna övar sig kursdeltagarna i mental koncentration. Det är en förberedande övning inför Vipassana, som introduceras på den fjärde kursdagen. Instruktionerna byggs på varje dag, så att man vid slutet av kursen helt gått igenom meditationens grunder. Den tionde dagen är tystnaden över, och eleverna kan börja återanpassa sig till ett mer utåtriktat liv. Kursen avslutas på morgonen den elfte dagen.

En 10-dagarskurs innebär säkert en del överraskningar för många. Den första överraskningen är att meditation är hårt arbete! Den allmänna uppfattningen att meditation är en sorts inaktivitet eller avslappning visar sig snart vara felaktig. Det krävs ständig övning för att medvetet fokusera de mentala processerna på ett visst sätt. Man uppmanas att arbeta med hela sin förmåga men utan att spänna sig. Innan man lärt sig detta kan träningen upplevas som frustrerande och till och med utmattande.

En annan överraskning är att de insikter man når genom självakttagelse inte alltid är behagliga och angenäma. Normalt är vi ganska selektiva i vår syn på oss själva. När vi ser oss i spegeln är vi noga med att inta en fördelaktig pose, ett tilltalande ansiktsuttryck. På samma sätt har vi skapat en mental bild av oss själva – en bild som framhäver önskvärda egenskaper, minimerar våra brister och förbigår vissa karaktärsdrag helt och hållet. Vi ser den bild vi vill se, inte verkligheten. Men Vipassanameditation handlar om att se verkligheten ur alla synvinklar. I stället för en noggrant tillrättalagd självbild möter meditatören hela den ocensurerade sanningen. Bitvis kan denna sanning vara svår att acceptera.

Ibland kan det tyckas att i stället för inre frid, har meditationen bara skapat oro och spänningar. Allt som rör kursen tycks omöjligt; det hårda schemat, bristen på komfort, disciplinen, lärarens råd och instruktioner, tekniken i sig.

Men ytterligare en överraskning väntar – och det är att svårigheterna försvinner. Efter ett tag lär sig meditatörerna ansträngning utan anspänning, de upplever en avspänd vakenhet och lär sig vara engagerade och samtidigt objektiva. I stället för att kämpa går man in i praktiken. Bristande komfort saknar nu betydelse, disciplinen blir ett viktigt stöd och timmarna går snabbt, utan att man märker det. Sinnet blir likt en stilla bergssjö tidigt om morgonen, fulländat speglar den bergen och visar samtidigt sitt djup för den som tittar närmare. När denna klarhet uppstår fylls varje ögonblick av bejakelse, skönhet och frid.

Det är så meditatören upptäcker att tekniken faktiskt fungerar. Varje steg för sig kan tyckas som ett väldigt språng, och ändå märker man att det går att ta. Vid slutet av kursen ser man klart hur lång resan varit sedan kursen började. Meditatören har gått igenom en process som kan liknas vid en

kirurgisk operation, att sticka hål på ett sår som är fullt av var. Att öppna såret och pressa ut varet är smärtsamt, men om det inte görs kan såret inte läka. Varet och det lidande det orsakade är borta, och man återfår hälsan. En meditatör som gör en 10-dagarskurs befriar på samma sätt sitt sinne från spänningar, och får därmed bättre mental hälsa. Genom Vipassana har det skett djupa förändringar i det inre, förändringar som kvarstår även efter kursen. Den mentala styrka man vunnit, och allt man lärt sig under kursen, kan tillämpas i vardagen, till nytta för en själv och andra. Livet blir mer harmoniskt, fruktbart och lyckligt.

Den meditationsteknik som S. N. Goenka lär ut är densamma som hans lärare, Sayagyi U Ba Khin, tillämpade. Sayagyi U Ba Khin, som levde i Burma, hade i sin tur lärt sig Vipassana av Saya U Thet, också han burmes och välkänd meditationslärare under första halvan av 1900-talet. Saya U Thet var elev till Ledi Sayadaw, en berömd burmesisk munk med stor lärdom, som verkade i slutet av 1800-talet och början av 1900-talet. Längre bakåt i tiden än så finns inga namn bevarade på de lärare som lärde ut denna meditationsteknik. Det är en spridd uppfattning bland dem som tillämpar Vipassana att Ledi Sayadaw lärde sig metoden av traditionella lärare, och att de i sin tur bevarat den från generation till generation alltsedan den tid då Buddhas lära först kom till Burma.

Tekniken överensstämmer ord för ord på det mest självklara sätt med de instruktioner för meditation som Buddha gav och som finns bevarade. Och viktigast av allt: den ger goda, påtagliga och omedelbara resultat.

Detta är inte en gör-det-själv-manual för Vipassanameditation. Den som använder boken på det sättet gör det helt på egen risk. Denna meditationsteknik kan man bara lära sig under en kurs, där man får det stöd som krävs och det finns en utbildad och erfaren lärare. Meditation är på

allvar. Det gäller särskilt Vipassanatekniken, som verkar i sinnets djup. Det är inget man ska närma sig lättsinnigt. Om du inspireras att ge Vipassana en chans, kan du kontakta någon av de adresser som finns i slutet av boken för att få reda på var och när kurser ges.

Syftet med denna bok är endast att ge en överblick av den Vipassana-metod som lärs ut av S. N. Goenka, med förhoppning att det ska bidra till en djupare förståelse av Buddhas lära och den meditationsteknik som är dess innersta väsen.

Simmologi

En ung professor reste med ett fartyg. Han hade lång utbildning och massor av akademiska utmärkelser, men liten livserfarenhet. En gammal sjöman som var analfabet arbetade på fartyget. Varje kväll kom han till professors hytt för att lyssna på lärda utläggningar i olika ämnen. Han blev mycket imponerad av den unge mannens lärdom.

När han en kväll efter flera timmars utläggningar var på väg att lämna hytten, frågade professorn, "Gamle man, har du studerat geologi?"

"Vad betyder det?"

"Läran om jorden."

"Nej, jag har inte gått i skolan. Jag har aldrig studerat."

"Gamle man, då har du kastat bort en fjärdedel av ditt liv."

Illa till mods gick sjömannen därifrån. "Om en så lärd man säger det, så måste det vara sant," tänkte han. "Jag har kastat bort en fjärdedel av livet!"

När sjömannen nästa kväll åter var på väg att lämna hytten frågade professorn, "Gamle man, har du studerat oceanografi?"

"Vad betyder det?"

"Läran om havet."

"Nej, jag har aldrig studerat."

"Gamle man, då har du kastat bort halva ditt liv."

Ännu mera bedrövad lämnade sjömannen hytten, "Jag måste ha bort halva livet, det är vad den här lärde mannen säger."

Nästa kväll frågade professorn åter sjömannen: "Gamle man, har du studerat meteorologi?"

”Vad betyder det? Det har jag aldrig hört talas om.”

”Det är läran om vädret, om vinden och regnet.”

”Nej, som jag sagt har jag aldrig gått i skola. Jag har aldrig studerat.”

”Du har alltså inte studerat läran om jorden du lever på; du har inte studerat läran om havet som försörjer dig; och du har inte heller studerat läran om vädret som du möter varje dag? Gamle man, du har kastat bort tre fjärdedelar av ditt liv.”

Den gamle sjömannen kände sig riktigt illa till mods: ”En lärd man säger att jag har kastat bort tre fjärdedelar av livet! Då är det säkert så, jag har kastat bort tre fjärdedelar av livet.”

Nästa dag var det sjömannens tur. Han kom springande till den unge mannens hytt och ropade: ”Professorn, professorn, har ni studerat simmologi?”

”Simmologi? Vad är det?”

”Kan ni simma?”

”Nej, jag har aldrig lärt mig simma.”

”Herr professor, ni har kastat bort hela ert liv! Fartyget har gått på grund och håller på att sjunka. De som kan simma kan ta sig till stranden där borta, de som inte kan simma kommer att drunkna. Jag är ledsen, herr professor, men ni har verkligen kastat bort ert liv.”

Du kan studera alla ”-logier” som finns, men om du inte lär dig simmologi är alla dessa studier meningslösa. Även om du läser och skriver böcker om simning, eller debatterar simningens teori, vad hjälper det dig om du inte hoppar i vattnet? Du måste lära dig att simma.

Kapitel 1

SÖKANDET

Vi söker alla frid och harmoni, eftersom det är vad vi saknar i våra liv. Vi vill alla vara lyckliga; vi ser det som vår rättighet. Ändå är lycka ett mål som vi mer strävar efter än uppnår. Alla känner vi då och då otillfredsställelse – oro, upprördhet, irritation, disharmoni, lidande. Även om vi just nu inte känner oss otillfredsställda, minns vi tillfällen då vi varit det, och vet att det kan ske igen. Till slut måste vi alla möta det lidande som döden innebär.

Inte heller behåller vi den otillfredsställelse vi upplever för oss själva, utan den går ständigt ut över andra. Atmosfären runt en olycklig människa är laddad med oro och spänningar, så att andra som kommer i närheten också blir oroliga och olyckliga. Det är så individuella spänningar samverkar och blir till spänningar i samhället.

Detta är livets grundläggande problem: dess otillfredsställande natur. Det vi inte vill ska hända sker, och det vi vill ska hända, händer inte. Vi är okunniga om hur denna process fungerar och varför, precis som vi är okunniga om vår början och vårt slut.

För 2 500 år sedan bestämde sig en man i norra Indien för att undersöka detta problem, det mänskliga lidandets problem. Efter år av sökande och efter att ha prövat olika metoder fann han ett sätt att nå insikt om sin egen natur och fullständig frihet från lidande. Han hade nått den högsta befrielsen,

frihet från allt lidande och alla konflikter. Han vigde resten av sitt liv åt att hjälpa andra att uppnå det han hade uppnått, att visa dem vägen till befrielse.

Denna man – **Siddhattha Gotama**, känd som Buddha, den upplyste – påstod aldrig att han var annat än människa. Som med alla stora lärare uppstod det snart legender omkring honom. Men oavsett vilka fantastiska historier som berättades om hans tidigare liv eller hans magiska krafter, så är alla källor överens om att han aldrig påstod sig vara gudomlig eller gudomligt inspirerad. De särskilda egenskaper han hade var i allra högsta grad mänskliga egenskaper som han fulländat. Allt han uppnådde är därför inom räckhåll för vem som helst som praktiserar på samma sätt som han gjorde.

Buddha lärde inte ut någon religion, filosofi eller trossystem. Han kallade sin lära **Dhamma**, vilket betyder ”lagen”, naturlagen. Han var inte intresserad av dogmer eller spekulationer. Vad han erbjöd var en praktisk lösning på ett problem som drabbar alla. Han sa, ”Nu liksom tidigare undervisar jag om lidandet och befrielsen från lidandet.”¹ Han vägrade att ens diskutera det som inte leder till befrielse från lidande.

Läran, hävdade han, var inte något som han själv hittat på och den hade inte heller uppenbarats för honom på gudomlig väg. Läran var helt enkelt sanningen, verkligheten, som han upptäckt genom egen strävan, precis som många hade gjort före honom och många kommer att göra efter honom. Han påstod aldrig att han hade ensamrätt på sanningen.

Inte heller påstod han att hans lära hade särskild auktoritet – varken på grund av den tillit folk kände för honom eller på grund av att det han lärde ut var påfallande logiskt. Tvärtom underströk han att det är viktigt att tvivla och att testa allt som är bortom den egna erfarenheten:

Tro inte allt man säger dig, eller allt som förts vidare under många generationer, eller allt som är allmänt accepterat eller allt som står i skrifterna. Acceptera inte något som sant bara därför att det går att logiskt sluta sig till, eller på grund av hur det tycks vara, eller på grund av att du har en viss åsikt, eller därför att det verkar rimligt, eller därför att din lärare påstår det. Men när du själv, genom egen erfarenhet, vet, "Dessa principer är ogynnsamma, klandervärda och förkastas av visa människor; att godta dem och leva efter dem leder till skada och lidande," då ska du förkasta dem. Och när du själv, genom egen erfarenhet, vet, "Dessa principer är gynn-samma, oklanderliga och prisas av visa människor; att godta dem och leva efter dem leder till välgång och lycka," då ska du acceptera dem och tillämpa dem."²

Den egna erfarenheten av sanningen är den högsta auktoriteten. Inget ska accepteras enbart av tro eller tillit; vi måste undersöka och se om det är logiskt, praktiskt och till allas bästa. Inte heller räcker det att undersöka en lära med förnuftet för att kunna acceptera den intellektuellt. Om sanningen ska bli till nytta för oss måste vi uppleva den direkt. Bara då kan vi veta om något verkligen är sant. Buddha betonade att han bara undervisade om det som han själv upplevt genom direkt erfarenhet. Han uppmuntrade andra att också utveckla denna kunskap och ville att var och en skulle bli sin egen auktoritet: "Gör dig själv till en ö, bli din egen tillflykt; det finns ingen annan tillflykt. Gör sanningen till din ö, gör sanningen till din tillflykt, det finns ingen annan tillflykt."³

Den enda verkliga tillflykten i livet, den enda fasta grunden vi kan stå på, den enda auktoriteten som kan ge oss god vägledning och gott beskydd, är sanningen, Dhamma, naturlagen, upplevd och bekräftad av oss själva. Därför

fäste Buddha alltid så stor vikt vid direkt erfarenhet av sanningen. Det han själv hade upplevt förklarade han så tydligt som möjligt, så att andra skulle få de verktyg de behövde för att själva kunna uppleva sanningen. Han sa, ”Min lära har inte en inre och en yttre sida. Inget är gömt i lärarens knutna hand.”⁴ Han hade inte någon esoterisk, hemlig doktrin för ett fåtal utvalda. Tvärtom ville han göra naturlagen känd på ett enkelt sätt och vida omkring, så att den skulle bli till nytta och glädje för så många som möjligt.

Inte heller ville han etablera en religion, en sekt eller en personkult med sig själv i centrum. Han ansåg att lärarens personlighet har liten betydelse i jämförelse med läran. Hans avsikt var att visa andra hur de blir fria, inte göra dem till blinda anhängare. Till en efterföljare som visade alltför stor vördnad sa han: ”Vad vinner du på att betrakta denna kropp, som är förgänglig? Den som ser Dhamma ser mig, den som ser mig ser Dhamma.”⁵

Hängivenhet till någon annan, oavsett hur helig han eller hon är, räcker inte för att befria någon. Utan direkt erfarenhet av sanningen finns ingen befrielse eller frälsning. Därför är sanningen viktigast, inte den som talar om sanningen. Den som undervisar om sanningen är värd all respekt, men bästa sättet att visa respekt är att arbeta för att själv förverkliga denna sanning. När man mot slutet av Buddhas liv visade honom överdriven vördnad, anmärkte han, ”Detta är inte rätt sätt att hylla, vörda, ära eller visa respekt för en upplyst människa. Men den munk eller nunna, den lekman, man eller kvinna, som orubbligt går Dhammas väg från det första steget till slutmålet, som tillämpar Dhamma, som arbetar på rätt sätt, den människan hyllar, vördar och ärar den upplyste och visar den högsta vördnad.”⁶

Vad Buddha lärde ut var en väg som alla människor kan följa. Han kallade denna väg den ädla åttafaldiga vägen: en träning, ett sätt att leva som består av åtta delar förbundna med varandra. Vägen är ädel i den

bemärkelsen att var och en som går längs den, kommer att bli en godhjärtad och ädel människa, fri från allt lidande.

Det är en väg till insikt i verklighetens natur, ett sätt att förverkliga sanningen. För att lösa våra problem måste vi se vår situation som den faktiskt är. Vi måste lära oss att känna igen den yttre, skenbara sanningen, hur saker och ting förefaller. Men vi måste också gå bortom denna yttre verklighet så att vi kan uppleva en djupare sanning, därefter en ännu djupare sanning, och slutligen den sanning som är frihet från allt lidande. Det spelar ingen roll vad vi väljer att kalla denna sanning – vare sig det är **nibbāna**, ”himmelriket” eller något annat. Det viktiga är att uppleva den.

Enda sättet att uppleva sanningen direkt är att vända blicken inåt, att iaktta sig själv. Hela livet har vi vant oss att vända blicken utåt. Vi har ägnat allt vårt intresse åt vad som sker utanför oss själva, vad andra håller på med. Sällan eller aldrig har vi undersökt oss själva, vår egen mentala och fysiska struktur, våra egna handlingar, vår egen verklighet. Därför förblir vi främlingar för oss själva. Vi förstår inte hur skadlig denna okunnighet är, och att vi förblir slavar under krafter inom oss som vi inte ens är medvetna om.

Detta inre mörker måste skingras för att sanningen ska kunna uppfattas. Vi måste nå insikt i vår egen natur för att förstå vår tillvaro. Den väg som Buddha visade handlar därför om introspektion, om själviakttagelse. Han sa, ”Den här kroppen är sex fot lång och innesluter sinnet och alla dess funktioner. Inom denna kropp låter jag hela universum bli känt, liksom dess ursprung, dess upphörande och den väg som leder till dess upphörande.”⁷ Inom oss själva kan vi uppleva hela universum och de lagar som styr universum. Faktum är att de *bara* kan upplevas i vårt inre.

Vägen är också en reningsprocess. Vi utforskar sanningen om oss själva inte av intellektuell nyfikenhet utan med ett bestämt mål. Genom att iaktta

oss själva blir vi för första gången medvetna om de betingade reaktioner, de förutfattade meningar som förmörkar vårt sinne och som döljer verkligheten för oss och skapar lidande. Vi upptäcker våra samlade inre spänningar som gör oss uppjagade och oroliga, och vi inser att dessa spänningar kan lösas upp. Gradvis lär vi oss att låta dem släppa, och vårt sinne blir rent, fridfullt och lyckligt.

Vägen är en process som kräver ständigt arbete. Plötsliga genombrott kan ske, men de är ett resultat av oavbruten strävan. Man måste arbeta steg för steg, men resultaten kommer också omedelbart med varje steg. Vi följer inte vägen med hopp om framtida fördelar, att efter döden hamna i ett himmelrike som vi bara känner till genom antaganden. Fördelarna måste vara påtagliga och personliga, de måste upplevas här och nu.

Mer än något annat är detta en lära som måste praktiseras. Att bara ha tillit till Buddha eller hans lära kommer inte att befria oss från lidande, och en rent intellektuell förståelse av vägen räcker inte heller. De har båda ett värde bara om de inspirerar oss att börja tillämpa läran själva. Bara tillämpningen av Buddhas lära ger konkreta resultat och förändrar våra liv till det bättre. Buddha sa,

Den som reciterar många texter men inte tillämpar dem, en sådan tanklös människa är som en herde som räknar andras kor; han får inte glädje av sitt liv som sanningssökare.

En annan kanske bara kan recitera några få ord ur texterna – men om han lever enligt Dhamma och går vägen från början till slut, då njuter han frukterna av sitt sökande.⁸

Man måste följa vägen och tillämpa läran, annars är övningen meningslös.

Ingen behöver kalla sig buddhist för att tillämpa denna lära. Etiketter är irrelevanta. Lidandet gör inte skillnad på person utan drabbar alla – ett verkligt botemedel måste därför kunna användas av alla. Inte heller är läran bara till för munkar och nunnor som har lämnat vardagslivet. Naturligtvis måste man avsätta en viss tid då man fokuserar helt på att lära sig meditera, men därefter måste läran tillämpas i vardagen. Den som har lämnat hem och världsliga plikter för att följa vägen kan praktisera mer intensivt, ta till sig läran djupare, och därmed snabbare göra framsteg. Den som lever i samhället och har mycket att stå i kan bara avsätta en begränsad tid för att praktisera. Men vare sig man är munk, nunna eller lekman måste man tillämpa Dhamma.

Det är bara tillämpad Dhamma som ger resultat. Om detta verkligen är en väg som leder från lidande till frid, så måste vi bli mer lyckliga i vårt dagliga liv, bli mer harmoniska och mer tillfreds med oss själva i samma utsträckning som vi praktiserar. Samtidigt måste våra relationer till andra bli mer fridfulla och harmoniska. I stället för att öka spänningarna i vår omgivning kan vi bidra med något positivt: frid och harmoni som kommer alla till del. För att följa vägen måste vi leva ett liv i Dhamma, i sanning, i renhet. Så tillämpar vi läran på rätt sätt. Dhamma, rätt tillämpad, är konsten att leva.

Frågor och svar

FRÅGA: *Du hänvisar ofta till Buddha. Är det buddhism du lär ut?*

S. N. GOENKA: Jag sysslar inte med ”-ismer”. Jag lär ut Dhamma, som är vad Buddha lärde ut. Han lärde aldrig ut någon ”-ism” eller sekteristisk lära. Han lärde ut något som alla människor har nytta av, oavsett bakgrund: konsten att leva, en livskonst. Att sitta fast i okunnighet är skadligt för alla,

att utveckla vishet är bra för alla. Så vem som helst kan tillämpa denna teknik och dra nytta av den. En kristen blir en god kristen, en jude blir en god jude, en muslim blir en god muslim, en hindu blir en god hindu, en buddhist blir en god buddhist. Man måste bli en god människa, annars kan man inte bli en god kristen, en god jude, en god muslim, en god hindu eller en god buddhist. Att bli en god människa – det är det viktigaste.

Du talar om betingning. Är inte den träning du beskriver också ett sätt att betinga sinnet, även om det är på ett positivt sätt?

Tvärtom, det handlar om att avbetinga sinnet, inte att forma det på ett annat sätt. Inget påtvingas sinnet, utan ogynnsamma egenskaper faller bort av sig själv så att bara gynnsamma, positiva egenskaper återstår. Då negativa känslor försvinner, framträder de goda egenskaper som är det rena sinnets sanna natur.

Men att sitta i en särskild ställning och fokusera uppmärksamheten på ett visst sätt under en viss tid är väl ändå ett sätt att betinga sinnet?

Om du gör det som en lek eller en mekanisk ritual, visst, då betingar du sinnet. Men det är att missbruka Vipassana. Gör du det på rätt sätt upplever du sanningen själv, genom egen erfarenhet. Ur denna erfarenhet utvecklas vishet som gör dig fri från all betingning.

Är det inte egoistiskt att glömma världen och bara sitta och meditera hela dagen?

Det vore egoistiskt om meditationen var ett mål i sig, men den är ett medel för att uppnå något som inte alls är egoistiskt: ett friskt sinne. När kroppen är sjuk åker du till sjukhuset för att bli frisk. Du far inte dit för att tillbringa resten av ditt liv där, utan för att bli frisk. Sedan kan du leva ett bättre liv. På samma sätt åker du till en meditationskurs för att förbättra din mentala hälsa, till glädje för dig själv och andra.

Att vara lycklig och fridfull även när man konfronteras med andras lidande – är inte det ren okänslighet?

Att vara känslig inför andras lidande betyder inte att man måste dras in i lidandet. Det är bättre att förbli lugn och i balans, så att man kan vara till stöd för andra och på så vis lindra deras lidande. Om du också blir ledsen ökar lidandet omkring dig. Då hjälper du varken andra eller dig själv.

Varför lever vi inte i frid?

Därför att det fattas visdom. Ett liv utan visdom är ett liv i illusion, i överklighet, och det är ett tillstånd av oro, av elände. Vårt ansvar är först och främst att leva ett sunt och harmoniskt liv, ett liv som är bra för oss själva och bra för alla andra. Då måste vi lära oss att använda vår förmåga till självakttagelse, vår förmåga att iaktta sanningen.

Varför måste man gå en 10-dagarskurs för att lära sig tekniken?

Ja, har du tid att stanna längre är det förstås bättre! Men tio dagar är minimum om man ska lära sig teknikens grunder.

Varför måste man stanna inom kursområdet under hela tiodagarsperioden?

Därför att du kommer för att operera ditt sinne. Operationer görs på sjukhus, i en operationssal som skyddas från smitta. Här på kursområdet kan du göra operationen utan att störas av omvärlden. När kursen är över är operationen klar, och du kan möta världen igen.

Botar tekniken sjukdomar?

Ja, som en bieffekt. Många psykosomatiska sjukdomar försvinner av sig själva när mentala spänningar löses upp. Om sinnet är oroligt uppstår sjukdomar. När sinnet blir lugnt och rent försvinner de av sig själva. Men om du strävar efter att bota din sjukdom och inte att rena sinnet, så når du varken det ena eller det andra. Jag har märkt att de som tar en kurs för att bota någon sjukdom hela tiden fokuserar på sin sjukdom: ”Är det bättre i dag? Nej, ingen

skillnad... I dag då? Har det blivit bättre? Nej, ingen skillnad.” De slösar bort alla tio dagarna. Men om du kommer bara för att rena sinnet så försvinner många sjukdomar av sig själv, som ett resultat av meditationen.

Vad anser du är livets mening?

Att bli fri från elände och lidande. Människan har den underbara förmågan att gå på djupet inom sig, att iaktta verkligheten, och ta sig ur lidandet. Att inte ta vara på denna förmåga är att kasta bort sitt liv. Använd din förmåga till att leva ett sunt och lyckligt liv!

Du talar om att övermannas av negativa känslor. Hur ser du på att bli övermannad av positiva känslor, som t.ex. kärlek?

Vad du kallar positiva känslor är sinnets sanna natur. När sinnet är fritt från betingning är det alltid fullt av kärlek – ren kärlek – och du känner frid och lycka. Tar du bort det negativa finns det positiva kvar, renheten. Låt hela världen bli övermannad av det positiva!

Att gå vägen

I den nordindiska staden Sāvathī hade Buddha ett stort center, dit folk kom för att meditera och lyssna på hans Dhammaföredrag. Varje kväll kom en ung man dit för att lyssna på undervisningen. I flera år kom han dit och lyssnade, men han tillämpade aldrig läran.

Efter några år kom han dit en kväll lite tidigare än vanligt, och fick se att Buddha var ensam. Han gick fram till Buddha och sa, ”Det är en sak jag ofta undrat över och som får mig att tvivla.”

”Åh? Det får inte finnas något tvivel när det gäller Dhamma, så låt oss reda ut det. Vad är det du undrar över?”

”I flera år har jag kommit hit till ditt meditationscenter. Jag har sett att du har många munkar och nunnor omkring dig, och ännu flera lekmän, både män och kvinnor. Många av dem har kommit hit år efter år. Jag ser att en del av dem har nått slutmålet – det står klart att de är helt befriade. Jag kan också se att en del har upplevt en viss förändring i sina liv. De har förändrats till det bättre, men jag kan inte påstå att de är helt befriade. Men jag märker också att många, liksom jag själv, är som vi alltid har varit eller till och med sämre. Vi har inte förändrats alls, i alla fall inte till det bättre.”

”Varför är det så? Folk kommer till dig, som är en så stor människa, fullt upplyst, så full av kraft och medkänsla. Varför använder du inte din kraft och din medkänsla till att befria dem alla?”

Buddha log och sa, ”Unge man, var bor du? Var kommer du ifrån?”

”Jag bor här i Sāvathī, huvudstaden i staten Kosala.”

”Javisst, men ditt utseende visar att du inte är härifrån. Så var kommer du ifrån?”

”Jag är från Rājagaha, huvudstaden i staten Magadha. Jag kom hit till Sāvattthī för några år sedan och bosatte mig här.”

”Har du brutit all kontakt med Rājagaha?”

”Nejdå, jag har fortfarande släkt och vänner där. Och affärskontakter.”

”Då kanske du reser från Sāvattthī till Rājagaha ibland?”

”Javisst. Flera gånger om året besöker jag Rājagaha och reser sedan tillbaka till Sāvattthī.”

”Eftersom du rest mellan Sāvattthī och Rājagaha så många gånger kan du förstås vägen perfekt?”

”Oh ja, den kan jag verkligen. Jag har rest den vägen så många gånger att jag nästan kan säga, att jag kan hitta till Rājagaha med förbundna ögon.”

”Och dina vänner, de som känner dig väl, vet förstås att du kommer från Rājagaha och har bosatt dig här? De vet förstås att du ofta reser till Rājagaha och att du kan vägen perfekt?”

”Javisst. Alla som känner mig väl, vet att jag ofta reser till Rājagaha och att jag kan vägen perfekt.”

”Då händer det förstås ibland att någon av dem ber dig beskriva vägen för dem, härifrån till Rājagaha. Håller du då något hemligt, eller förklarar du tydligt för dem?”

”Varför skulle jag hålla det hemligt? Jag förklarar så tydligt jag kan: gå först österut och sen mot Banaras, och fortsatt tills du kommer till Gaya och sen till Rājagaha. Jag förklarar det klart och enkelt.

”Och alla som fick en så tydlig förklaring kom förstås fram till Rājagaha?”

”Nej, inte alls. Bara de som gått hela vägen från början till slut har kommit fram till Rājagaha.”

”Unge man, det är precis det jag ville säga. Folk kommer ständigt till mig, och de vet att detta är en människa som har gått hela vägen till *nibbāna* och därför kan den perfekt. De kommer till mig och frågar, ’Kan du förklara vägen till *nibbāna*, till befrielse?’ Och jag har inget att dölja – jag förklarar det för dem, klart och tydligt: ’Detta är vägen.’ Om någon bara nickar och säger, ’Väl talat, väl talat, det är en fin väg, men jag tänker inte ta ett enda steg på den. Vägen är underbar, men jag tänker inte göra mig besväret att gå den,’ – hur kan den människan någonsin nå slutmålet?”

”Jag bär ingen till målet. Ingen *kan* bära någon på ryggen till målet. På sin höjd kan man av kärlek och medkänsla säga, ’Detta är vägen, och så här har jag gått längs den. Om du också arbetar, om du också går denna väg, kommer du också att nå slutmålet.’ Men var och en måste själv gå, var och en måste själv ta vartenda steg på vägen. Den som tagit ett steg på vägen är ett steg närmare målet. Den som har gått hundra steg är hundra steg närmare målet. Den som tagit det sista steget på vägen har nått fram till slutmålet. Du måste själv gå vägen.”⁹

Kapitel 2

STARTPUNKTEN

Lidandet uppstår inom oss. När vi förstår vår egen verklighet finner vi också lösningen på lidandets problem. ”Lär känna dig själv” är det råd som alla visa människor gett. Vi måste lära känna vår egen natur. Annars kan vi aldrig lösa varken våra egna eller världens problem.

Men hur mycket vet vi egentligen om oss själva? Vi är alla övertygade om vår egen betydelse, om hur unika vi är, men vår kunskap om oss själva är ytlig. På ett djupare plan har vi ingen aning om vem vi är.

Buddha utforskade människans väsen genom att utforska sig själv. Han lade alla förutfattade meningar åt sidan och utforskade verkligheten i sitt inre. Han insåg då att varje människa består av fem processer, fyra mentala och en fysisk.

Materia

Låt oss börja med den fysiska processen. Detta är den mest självklara och tydliga delen av oss själva, och kan lätt uppfattas av alla sinnesorgan. Och ändå vet vi så lite om den. Ytligt sett kan vi styra kroppen med viljan: den rör sig och agerar som vi vill. Men samtidigt fungerar alla inre organ utan vår kunskap, utom vår kontroll. På en djupare nivå har vi ingen egen erfarenhet av de biokemiska reaktioner som ständigt pågår i kroppen. Men inte heller

detta är den yttersta verkligheten för alla materiella fenomen. Kroppen kan verka solid, men i själva verket är den sammansatt av subatomära partiklar och tomrum. Dessa subatomära partiklar är dessutom inte heller bestående, utan har en livslängd som är mindre än en trilliondels sekund. Partiklar uppstår och försvinner hela tiden, de blir till och upphör, som ett flöde av vibrationer. Detta är kroppens yttersta verklighet, all materias yttersta verklighet. Buddha upptäckte denna sanning för över 2 500 år sedan.

Genom sin forskning har moderna vetenskapsmän upptäckt och slagit fast att detta är det materiella universums yttersta verklighet. Men dessa forskare har inte blivit befriade, upplysta. De utforskar universums natur av nyfikenhet – de använder sitt intellekt och testar sina teorier med hjälp av tekniska instrument. Buddha däremot, motiverades inte av nyfikenhet utan av en önskan att finna ett sätt att bli fri från lidande. Det enda instrument han använde var sitt eget sinne. Han upptäckte inte sanningen genom intellektuell ansträngning utan genom direkt erfarenhet. Det var därför sanningen kunde befria honom.

Han upptäckte att hela det materiella universum är sammansatt av partiklar, som på pāli-språket kallas **kalāpa**, eller "odelbara enheter". Dessa enheter uttrycker i otaliga variationer materians fyra grundläggande egenskaper: fasthet, sammanhållning, temperatur och rörelse. De förenas och skapar strukturer som kan verka permanenta. Men i själva verket består alla dessa strukturer av mycket små *kalāpa* som ständigt uppstår och försvinner. Detta är materians yttersta verklighet: ett ständigt flöde av vågor eller partiklar. Detta är den kropp vi alla kallar "jag" eller "min".

Sinnet

Parallellt med den fysiska processen pågår den mentala processen, sinnet. Även om det inte kan ses eller beröras, tycks det ännu närmare förbundet med oss själva än våra kroppar: vi kan kanske föreställa oss en framtida existens utan kroppen men knappast utan sinnet. Och ändå, så lite vi vet om sinnet, och så lite vi kan styra det. Det vägrar ofta göra som vi vill, och gör i stället något som vi inte vill. Om vår kontroll över den medvetna delen av sinnet är svag, så verkar det undermedvetna helt bortom vår kontroll och fattningsförmåga, fyllt av krafter som vi inte tycker om eller ens är medvetna om.

När Buddha utforskade kroppen utforskade han också sinnet. Han upptäckte att det i grova drag består av fyra processer: medvetande (**viññāna**), urskiljning (**saññā**), förmimelse (**vedanā**) och reaktion (**saṅkhāra**).

Den första processen, medvetande, är den mottagande delen av sinnet, ren uppmärksamhet eller uppfattningsförmåga utan särskiljning. Medvetandet uppfattar de fenomen som uppstår och tar emot olika slags stimuli, fysiska eller mentala. Det tar emot obearbetad information utan att värdera den eller sätta etiketter.

Den andra mentala processen är urskiljning, att känna igen något. Denna del av sinnet identifierar det som medvetandet har uppfattat. Den särskiljer, benämner och kategoriserar den obearbetade information som kommer in, och gör en värdering, positivt eller negativt.

Nästa process är förmimelse. En förmimelse uppstår egentligen så snart något stimuli tas emot av sinnet, som en signal om att något pågår. Så länge dessa stimuli inte värderas förblir förmimelsen neutral. Men när stimuli

värderas blir förnimmelsen behaglig eller obehaglig, beroende på vilken värdering som görs.

Om förnimmelsen är behaglig uppstår en önskan att förlänga och förstärka upplevelsen. Om förnimmelsen är obehaglig, uppstår en önskan att bli av med den, att trycka bort den. Sinnet reagerar genom att tycka om eller tycka illa om.¹ När till exempel örat fungerar normalt och man hör ett ljud, så uppfattas detta av medvetandet. När ljudet uppfattas och känns igen som ord med positiv eller negativ innebörd, är urskiljningen aktiv. Därefter uppstår en förnimmelse. Om man hör beröm uppstår en behaglig förnimmelse. Hör man skällsord uppstår en obehaglig förnimmelse. Omedelbart sker en reaktion. Om förnimmelsen är behaglig gillar man den, man vill ha ännu mer beröm. Om förnimmelsen är obehaglig ogillar man den, man vill att skällsorden ska sluta.

Samma process sätter igång varje gång något av de andra sinnesorganen tar emot något stimuli: medvetande, urskiljning, förnimmelse och reaktion. Dessa fyra mentala funktioner är ännu flyktigare än de kortlivade partiklar som utgör den materiella verkligheten. Varje ögonblick då våra sinnesorgan kommer i kontakt med ett objekt uppstår dessa fyra processer ofattbart snabbt, och de upprepas så länge kontakten pågår. Men detta går så fort att man inte är medveten om det. Det är bara när någon reaktion upprepas under en lång tid, och får en mer uttalad, intensiv karaktär, som den uppfattas av vårt medvetande.

Det mest påfallande med denna beskrivning av människan är inte vad den omfattar, utan vad den utesluter. Vare sig vi är västerlänningar eller österlänningar, vare sig vi är kristna, judar, muslimer, hinduer, buddhister, ateister eller vad det kan vara, så tycks vi alla ha en inneboende övertygelse om att det finns ett ”jag” någonstans inom oss, en oavbruten identitet. Vi lever

utifrån det oreflekterade antagandet att den person som existerade för tio år sedan är samma person som existerar i dag, och som kommer att existera om tio år, och som kanske kommer att existera i ett framtida liv efter döden. Oavsett vilka filosofier, teorier eller trossatser vi anser vara sanna, så lever vi i praktiken utifrån denna djupt rotade övertygelse, ”jag var, jag är, jag kommer att vara.”

Buddha utmanade detta instinktiva försvar av en identitet. Det gjorde han inte genom att lägga fram ytterligare en spekulativ idé för att motbevisa andras teorier. Gång på gång underströk han att han inte framförde en åsikt, utan bara beskrev den sanning han själv upplevt och som vem som helst kan uppleva. ”Den upplyste har lagt alla teorier åt sidan,” sa han, ”därför att han har sett verkligheten hos materia, förnimmelse, urskiljning, reaktion och medvetande, och hur de uppstår och försvinner.”² Han upptäckte att alla människor i själva verket är en kedja av åtskilda men nära förbundna händelser, även om det ytligt sett inte verkar så. Varje händelse är ett resultat av den föregående, och följer i sin tur på den utan uppehåll. Denna obrutna kedja av nära förbundna händelser ger ett sken av kontinuitet, av identitet. Men detta är bara en yttre, skenbar verklighet, inte den yttersta sanningen.

Vi kan ge en flod ett namn, men i själva verket är den ett oavbrutet flöde av vatten. Vi kanske tror att lågan från ett stearinljus är konstant, men om vi tittar noga märker vi att lågan kommer från en veke, brinner ett ögonblick, och ersätts av en ny låga, ögonblick efter ögonblick. Vi talar om ljuset från en glödlampa, utan att reflektera över att ljuset, precis som en flod, är ett ständigt flöde, i detta fall ett flöde av energi som orsakas av högfrekventa svängningar i en glödtråd. Varje ögonblick uppstår något nytt, som ett resultat av något som skett tidigare, för att i nästa ögonblick ersättas av något annat. Händelserna avlöser varandra oavbrutet och så snabbt att det är svårt

att uppfatta. Vi kan inte i ett visst ögonblick säga att vad som sker nu är detsamma som skedde i föregående ögonblick, eller att det inte är detsamma. Men processen fortsätter.

Buddha insåg att inte heller människan är en färdig, oföränderlig varelse, utan en process som pågår från ögonblick till ögonblick. Det finns inte någon konstant ”person”; bara ett pågående flöde, en ständig process av tillblivelse. I det dagliga livet måste vi förstås leva med varandra som personer som är mer eller mindre bestämda eller oföränderliga. Vi måste acceptera denna yttre, skenbara verklighet; annars kan vi inte fungera. Den yttre verkligheten är också verklig, men det är en ytlig verklighet. På en djupare nivå befinner sig hela universum – allt levande och allt som inte är levande – i ständig tillblivelse. Allt uppstår och försvinner. Var och en av oss är i själva verket ett flöde av ständigt föränderliga subatomära partiklar, parallellt med ett mentalt flöde av medvetande, urskiljning, förnimmelse och reaktion. Det mentala flödet förändras till och med ännu snabbare än det fysiska.

Detta är den yttersta sanningen om det ”jag” som vi ständigt bekymrar oss om. Detta är det skeende som vi alla är en del av. Förstår vi detta genom egen erfarenhet har vi funnit nyckeln som tar oss ut ur lidandet.

Frågor och svar

FRÅGA: *Jag är inte säker på att jag förstår vad du menar med ”sinnet”. Jag kan inte hitta sinnet.*

S. N. GOENKA: Det finns överallt, i varje atom. Alltid när du känner något finns sinnet där. Sinnet känner.

Så med sinnet menar du alltså hjärnan?

Nej, nej, inte alls. Här i västerlandet tror man att sinnet bara finns i huvudet. Det är en felaktig uppfattning.

Sinnet är hela kroppen?

Javisst, hela kroppen innehåller sinnet, hela kroppen!

Du talar om upplevelsen av "jag" uteslutande på ett negativt sätt. Finns det inte en positiv sida? Kan inte en känsla av "jag" fylla en människa med glädje, frid och hänförelse?

Genom att meditera kommer du märka att alla sådana sinnesnjutningar är förgängliga; de uppstår och de försvinner. Om det verkligen är detta "jag" som njuter av dem, om det är "mina" njutningar, då måste jag kunna behärska dem på något sätt. Men de uppstår och försvinner bortom min kontroll. Vad finns det då för "jag"?

Jag talar inte om sinnliga njutningar utan om ett mycket djupare plan.

På det planet saknar "jag" helt betydelse. När du når dit har egot lösts upp. Det finns bara glädje. Då uppstår inte frågan om "jag".

Låt oss i stället för "jag" säga vad en person upplever.

Känslan känner, det finns ingen som känner. Sakor och ting bara händer – det är allt. Det kan verka som att det måste finnas ett "jag" som känner, men om du praktiserar når du den nivå där egot löses upp. Då försvinner frågan!

Jag kom hit eftersom "jag" behövde komma hit.

Javisst, det är sant! I det dagliga livet kan vi inte undvara uttryck som "jag" och "min". Men att klänga fast vid dem, att se dem som verkliga i ett djupare perspektiv – det skapar bara lidande.

Jag undrar om det finns människor som får oss att lida.

Ingen får dig att lida. Du skapar ditt eget lidande genom att skapa spänningar i sinnet. Om du slutar göra det, kan du förbli fridfull och lycklig i alla situationer.

Men om någon behandlar oss illa?

Du ska inte låta folk behandla dig illa. Varje gång någon gör något orätt skadar han andra, men också sig själv. Om du låter någon handla fel, så uppmuntrar du honom till det. Du måste använda all din styrka för att stoppa den människan, men med välvilja, medkänsla och sympati. Om du gör det med hat eller ilska blir situationen bara värre. Men du kan inte känna välvilja för den människan, om inte ditt sinne är lugnt och fridfullt. Så öva dig att utveckla frid inom dig, så kan du lösa problemet.

Vad är det för mening med att söka inre frid när det inte finns frid i världen?

Världen kommer att bli fridfull bara när människorna är fridfulla och lyckliga. Förändringen måste börja med varje människa. Om skogen vissnat och du vill att den ska grönska igen, så måste du vattna varje träd som finns i skogen. Om du vill ha fred i världen måste du lära dig att själv bli fridsam. Bara så kan du ge världen fred och frid.

Jag kan förstå att meditation hjälper missanpassade och olyckliga människor. Men om man nu känner sig nöjd med livet, om man redan är lycklig?

Den som förblir nöjd med livets ytliga njutningar är omedveten om de spänningar som finns på djupet av sinnet. Han lever i en illusion av att vara lycklig, men hans nöjen varar inte. De spänningar som skapas i det omedvetna ökar ständigt, och dyker förr eller senare upp i den medvetna delen av sinnet. När det sker blir den så kallade lyckliga människan olycklig. Så varför inte börja arbeta här och nu för att förhindra detta?

*Är det **Mahāyāna** eller **Hīnayāna** du lär ut?*

Varken eller. Ordet *yāna* betyder ursprungligen en farkost som tar dig till slutmålet, men i dag ger man felaktigt ordet en sekteristisk betydelse. Buddhas undervisning var aldrig sekteristisk. Han lärde ut Dhamma, som är

universellt. Det var just det universella som drog mig till Buddhas lära och hjälpte mig. Därför erbjuder jag denna universella Dhamma till var och en och till alla, med all min kärlek och medkänsla. För mig är Dhamma varken *Mahāyāna* eller *Hīnayāna*, eller en religion.

Buddha och vetenskapsmannen

Den fysiska verkligheten förändras ständigt, i varje ögonblick. Det upptäckte Buddha genom att utforska sig själv. Hans sinne var starkt koncentrerat, och han trängde djupt in i sin egen natur. Han upptäckte då att hela den fysiska strukturen är sammansatt av mycket små subatomära partiklar som ständigt uppstår och försvinner. Under tiden jag knäpper med fingrarna eller blinkar, så han, uppstår och försvinner subatomära partiklar triljoner och åter triljoner gånger.

”Det kan inte vara möjligt”, säger någon som bara iakttar kroppens yttre, skenbara verklighet, som ger intryck att vara så solid, så bestående. Jag trodde först att uttrycket ”triljoner och åter triljoner gånger” inte skulle tas bokstavligt. Men den moderna vetenskapen har bekräftat att påståendet är sant.

För flera år sedan fick en amerikansk vetenskapsman Nobelpriset i fysik. Han hade under lång tid studerat och utfört experiment för att lära mer om de subatomära partiklar som universum är sammansatt av. Man visste redan att dessa partiklar uppstår och försvinner mycket snabbt, om och om igen. Vetenskapsmannen framställde nu ett instrument, för att kunna bestämma hur många gånger en partikel uppstår och försvinner under loppet av en sekund. Instrumentet han uppfann kallade han helt naturligt för bubbelkammare. Han kom fram till att under en sekund uppstår och försvinner en subatomär partikel 10 upphöjt till 22 gånger.

Vetenskapsmannen upptäckte alltså samma sanning som Buddha – men vilken skillnad mellan de båda! Några amerikanska elever, som suttit kurser i

Indien, återvände hem och sökte upp den här vetenskapsmannen. De berättade för mig att han – trots att han upptäckt denna sanning – fortfarande var en människa som alla andra, tyngd av samma lidande som alla andra människor. Han hade inte blivit befriad från lidande.

Nej, vetenskapsmannen blev inte upplyst eller befriad från lidande, eftersom han inte hade upplevt sanningen genom egen direkt erfarenhet. Hans upptäckter ledde bara till intellektuell kunskap. Han tror på sina resultat efter-som han har tillit till instrumenten han uppfunnit, men han har inte *upplevt* denna sanning själv.

Jag har inget emot den här mannen eller den moderna vetenskapen. Men det räcker inte med att bara utforska den yttre verkligheten. Precis som Buddha måste vi också forska i den inre verkligheten, annars kan vi inte uppleva sanningen direkt. När vi själva upplever sanningen förändras sinnets vanemönster automatiskt, och vi börjar leva efter sanningen. Varje handling vi gör blir till vårt eget och andras bästa. Finns inte denna inre erfarenhet kan vetenskapen lätt missbrukas och användas destruktivt. Men utforskar vi den inre verkligheten kommer vi att använda kunskapen på rätt sätt, till allas lycka.

Kapitel 3

DEN VERKLIGA ORSAKEN

Världen vi lever i är inte som i sagorna där man lever lycklig i alla sina dagar. Vi kan inte undvika att livet är ofullständigt, ofullkomligt, otillfredsställande – sanningen om lidandet.

Det viktiga är därför att ta reda på om lidandet har en orsak, och om det i så fall går att upphäva denna orsak, så att också lidandet upphävs. Om vårt lidande orsakas av slumpmässiga faktorer som vi inte kan styra eller påverka, då är vi maktlösa och kan lika väl ge upp våra försök att finna en väg ut ur lidandet. Dikteras vårt lidande av en allsmäktig varelse som handlar nyckfullt och outgrundligt, då är det bäst att hitta ett sätt att blidka denna varelse så att han slutar orsaka oss lidande.

Buddha insåg att vårt lidande inte uppstår av en slump. Det finns orsaker till lidandet, precis som det finns orsaker till alla fenomen. Lagen om orsak och verkan – **kamma** – är universell och grundläggande för all existens. Orsakerna ligger inte bortom vår kontroll.

Kamma

Ordet *kamma* (eller *karma*, den mer kända formen på sanskrit) får i vardagslag ofta betydelsen ”ödet”. Tyvärr är detta raka motsatsen till hur Buddha använde begreppet. Ödet är något utanför vår kontroll, styrt av försynen,

något som är förutbestämt för var och en. *Kamma* betyder däremot ordagrant ”handling”. Våra handlingar är orsaken till det vi upplever: ”Alla varelser äger sina handlingar, ärver sina handlingar, uppstår ur sina handlingar och är bundna till sina handlingar; deras handlingar är deras tillflykt. Såsom deras handlingar är, ädla eller oädla, så blir deras liv.”¹

Allt vi möter i livet är resultatet av våra egna handlingar. Därför kan vi styra vårt öde genom att styra våra handlingar. Var och en är ansvarig för de handlingar som ger upphov till sitt lidande. Var och en kan göra slut på det lidande som orsakas av sina handlingar. Buddha sa,

Du är din egen herre,

*Du skapar din egen framtid.*²

Vi är alla, var och en av oss, som en person med förbundna ögon, som aldrig lärt sig köra bil och nu sitter bakom ratten i hög fart på en starkt trafikerad väg. Den föraren kommer knappast dit han ska utan att råka ut för en olycka. Han kanske tror att han kör bilen, men i själva verket är det bilen som kör honom. Om han vill undvika olyckor och ha en chans att komma fram, måste han ta av sig ögonbindeln, lära sig köra bil och så snabbt som möjligt styra bort från farorna. På samma sätt måste vi bli medvetna om vad vi gör och lära oss leva så, att våra handlingar verkligen leder oss dit vi vill.

Tre slags handlingar

Man kan handla på tre sätt: fysiskt, i tal, och mentalt. Vanligtvis lägger vi störst vikt vid fysiska handlingar, mindre vid tal, och ännu mindre vid mentala uttryck. Att slå en människa tycker vi är allvarligare än att förolämpa

någon, och båda dessa handlingar anses värre än att bara känna en outtalad vrede mot någon. Så är det förstås också enligt olika länders lagstiftning. Men enligt Dhamma, naturlagen, är den mentala handlingen den viktigaste. En fysisk handling och en handling i ord kan ha helt olika innebörd, beroende på avsikten bakom.

För att rädda en människas liv genomför en kirurg en akut operation med sin skalpell, men operationen misslyckas och patienten dör; en mördare dödar sitt offer med en kniv. De båda handlingarna liknar varandra rent fysiskt och leder till samma resultat, men mentalt är de diametralt motsatta. Kirurgen styrs av medkänsla, mördaren av hat. Resultatet för de båda blir helt olika beroende på avsikten.

Detsamma gäller vårt tal; avsikten är viktigast. En man grälar med sin kollega och kallar honom knäppskalle. Han gör det av ilska. Samma man ser sitt barn leka i leran och kallar det ömsint knäppskalle. Han gör det av kärlek. I båda fallen använder han samma ord, men för att uttrycka två helt olika sinnestillstånd. Det är avsikten med vårt tal som bestämmer resultatet.

Ord, handlingar och deras yttre effekt är bara en följd av våra mentala handlingar. Ord och handlingar kan bara bedömas korrekt om man ser till vilken avsikt de ger uttryck för. Det är den mentala handlingen som är den verkliga *kamma*, den orsak som ger resultat i framtiden. Buddha insåg denna sanning och förklarade,

*Sinnet föregår alla uttryck,
sinnet är viktigast, allt skapas av sinnet.
Om du talar eller handlar
med orent sinne,
följer lidandet dig*

som hjulet följer dragoxens klövar.

Om du talar eller handlar

med rent sinne,

följer lyckan dig

som din egen skugga, oskiljaktig.³

Lidandets orsak

Men vilken mental handling är det som bestämmer vårt öde? Om sinnet bara består av medvetande, urskiljning, förnimmelse och reaktion, vilken av dessa är det då som ger upphov till lidande? De är alla till en viss grad inblandade i lidandets process. De första tre är emellertid främst passiva. Medvetandet tar bara emot sinnesintryck, urskiljningen kategoriserar dessa intryck, och förnimmelsen signalerar att dessa två fenomen har inträffat. Deras uppgift är alltså endast att ta emot och systematisera inkommande information. Men när sinnet börjar reagera ersätts denna passiva process av att man attraheras eller stöter bort, av gillande eller ogillande. Denna reaktion sätter igång en ny kedja av händelser. Sinnets reaktion, *saṅkhāra*, finns i början av denna kedja. Därför sa Buddha,

Allt lidande som uppstår

har sin orsak i en reaktion.

Om alla reaktioner upphör

finns inte längre något lidande.⁴

Sinnets reaktion är alltså den verkliga *kamma*, den verkliga orsaken till lidandet. En enda flyktig reaktion av gillande eller ogillande är kanske inte

särskilt stark och gör inget djupt intryck, men den kan få en samlad effekt. Om den upprepas om och om igen, intensifieras den med varje upprepning, och utvecklas till begär eller motvilja. Detta är vad Buddha i sitt första föredrag kallade **taṇhā**, vilket ordagrant betyder ”törst”: den mentala vanan att längta omätligt efter vad som inte finns, vilket innebär en lika ohjälplig otillfredsställelse med vad som är.⁵ Och ju starkare längtan och otillfredsställelse blir, desto djupare påverkar de vårt tänkande, vårt tal och våra handlingar, och desto mer lidande orsakar de.

Buddha sa att en del reaktioner är som streck dragna i vatten – de försvinner i samma stund som de dras. Andra är som streck ritade i sanden – dras de på morgonen är de borta till kvällen, utplånade av vind eller tidvatten. Andra åter är som en fåra djupt huggen i sten med hammare och mejsel. Också den utplånas då stenen vittrar, men det dröjer evigheter innan den försvunnit.⁶

Varenda dag i livet reagerar vi, men om vi ser tillbaka på en dag kanske vi bara minns en eller två reaktioner som gjort ett djupt intryck den dagen. Om vi ser tillbaka på en månad som gått, minns vi kanske en eller två reaktioner, de som gjort det djupaste intrycket den månaden. Vid årets slut minns vi bara en eller två reaktioner, de som gjort det djupaste intrycket under året. Sådana djupa reaktioner är farliga och ger upphov till ett stort lidande.

Första steget att bli fri från detta lidande är att acceptera att det är verkligt. Det är verkligt inte bara som ett filosofiskt begrepp eller en trossats, utan som något som påverkar oss alla i våra liv. Accepterar vi detta och förstår varför vi lider, kan vi börja köra själva i stället för att bli körda. När vi lär oss förstå vår egen natur genom direkt erfarenhet tar vi de första stegen på den väg som leder ut ur lidandet.

Frågor och svar

FRÅGA: *Är inte lidande en naturlig del av livet? Varför ska vi försöka bli fria från det?*

S. N. GOENKA: Vi har blivit så fast i lidandet att det verkar onaturligt att leva utan det. Men när du upplever den sanna lycka som kännetecknar ett rent sinne, förstår du att detta är sinnets naturliga tillstånd.

Kan inte erfarenheten av lidande förädla oss och få oss att växa som människor?

Javisst. I denna teknik använder man medvetet lidandet som ett verktyg för att bli en ädel människa. Men det fungerar bara om du lär dig att iaktta lidandet objektivt. Är du bunden vid ditt lidande blir det inte en erfarenhet som gör dig ädel – du bara fortsätter att lida.

Är det inte ett slags förträngning att försöka kontrollera sina handlingar?

Nej. Du lär dig bara att iaktta allt som sker objektivt. Om någon är arg och försöker dölja sin ilska, försöker svälja den, visst, då är det förträngning. Men om du iakttar ilskan märker du att den försvinner av sig själv. Du blir fri från ilska om du lär dig att iaktta den objektivt.

Om vi iakttar oss själva hela tiden, hur kan vi då leva naturligt? Vi blir så upptagna med att iaktta oss själva att vi inte kan handla fritt och spontant.

Det är inte vad folk känner efter att ha genomfört en meditationskurs. Du lär dig en mental övning som ger dig förmågan att iaktta dig själv i det dagliga livet när det behövs. Det är inte meningen att du ska öva med slutna ögon under resten av ditt liv. Men på samma sätt som fysisk träning ger styrka som hjälper dig i ditt dagliga liv, så kommer denna träning att ge dig mental styrka. Vad du kallar ”handla fritt och spontant” är i själva verket att reagera blint, vilket alltid är skadligt. När du lärt dig att iaktta dig själv, märker du att

du kan behålla mental balans i svåra situationer. Med en sådan balans kan du fritt välja hur du vill handla. Du handlar, och du handlar alltid positivt och till nytta för dig själv och andra.

Händer något av slumpen, utan någon orsak?

Inget händer utan orsak. Det är omöjligt. Ibland kan våra begränsade sinnesorgan och intellekt inte förstå varför något sker, men det betyder inte att det sker utan orsak.

Menar du att allt i livet är förutbestämt?

Helt klart bär våra tidigare handlingar frukt, bra eller dålig. Våra handlingar bestämmer vilket slags liv vi lever, den allmänna situation vi befinner oss i. Men det betyder inte att allt som händer oss är förutbestämt och orsakat av vad vi gjort i det förflutna, och att inget annat kan hända. Så är det inte. Vad vi gjort i det förflutna bestämmer vilken riktning våra liv tar, det styr oss mot behagliga eller obehagliga upplevelser. Men vad vi gör i nuet är lika viktigt. Naturen har gett oss förmågan att bestämma hur vi ska handla i nuet. Med den förmågan kan vi förändra vår framtid.

Men vi påverkas väl ändå av andras handlingar?

Javisst. Vi påverkas av folk runtomkring oss och av vår miljö, och de påverkas i sin tur av oss. Om de flesta till exempel är positiva till våld kommer krig och förödelse att följa, och många får lida. Men om folk renar sina sinnen är våld inte möjligt. Roten till problemet finns i varje människas sinne, eftersom samhället består av individer. Om var och en börjar förändras, förändras också samhället, och krig och förödelse blir ovanligt.

Hur kan vi hjälpa andra om var och en måste bära resultaten av sina tidigare handlingar?

Våra mentala handlingar påverkar andra. Om vi bara utvecklar negativitet kommer det att påverka alla vi kommer i kontakt med negativt. Om vårt

sinne är positivt, om vi känner välvilja till andra, då kommer det att påverka vår omgivning positivt. Du kan inte styra andras handlingar, andras *kamma*, men du kan behärska ditt sinne så att du får en positiv inverkan på andra.

Varför är det god karma att vara rik? Det skulle väl i så fall betyda att de flesta i västvärlden har god karma och de flesta i tredje världen dålig karma?

Rikedom är i sig inte god karma. Om du är rik men olycklig, vad ska du då med all din rikedom till? Att vara både rik och lycklig, sant lycklig – det är god karma. Det viktigaste är att vara lycklig, vare sig du är rik eller inte.

Det måste väl ändå vara onaturligt att aldrig reagera?

Det kan verka så, om du bara känner till det negativa vanemönster som kännetecknar ett orent sinne. Men ett rent sinne är helt naturligt obundet, fullt av kärlek, medkänsla, välvilja, glädje och sinnesjämvikt. Lär dig uppleva det.

Hur kan vi fungera i livet om vi inte reagerar?

I stället för att reagera lär vi oss att agera, att handla med ett balanserat sinne. Vipassanameditatörer blir inte passiva, som grönsaker. De lär sig hur man handlar positivt. Om du ändrar ditt livsmönster från att reagera till att agera, då har du uppnått något mycket värdefullt. Det kan du göra genom att praktisera Vipassana.

Fröet och frukten

Som orsaken är, så blir verkan. Som fröet är, så blir frukten. Som handlingen är, så blir resultatet.

En bonde sår två frön i samma jord: ett frö av sockerrör och ett frö av *neem*, ett tropiskt träd med mycket bitter smak. Två frön i samma jord, de får lika mycket vatten, lika mycket sol och de påverkas av samma luft – naturen ger båda samma näring. Två små plantor sticker upp och börjar växa. Hur blir dessa plantor? Varenda fiber i *neem*-trädet blir bitter, varenda fiber i sockerrörsplantan blir söt. Varför är naturen, eller Gud om du så vill, så snäll mot den ena och så grym mot den andra?

Nej, nej, naturen är varken snäll eller grym. Den fungerar enligt bestämda lagar, naturlagar. Naturen gör bara att de egenskaper som finns i fröet kommer till uttryck. All näring hjälper bara fröet att utveckla de egenskaper som det har vilande inom sig. Sockerrörströets egenskap är sötma – därför smakar plantan bara sött. *Neem*-fröets egenskap är bitterhet – därför får trädet bara bitter smak.

Bonden går fram till *neem*-trädet, bugar tre gånger, går 108 varv runt trädet, offrar blommor, rökelse, ljus, frukt och sötsaker. Sedan börjar han be: ”Åh gode *neem*-gud, ge mig söt mango, jag vill ha söta mangofrukter.” Stackars *neem*-gud, det klarar han inte, det har han inte makt till. Den som vill skörda mango måste så mangofrön. Då behöver man inte böna och be någon om hjälp. Man får bara mangofrukter. Som fröet är, så blir frukten.

Vårt misstag är att vi av okunnighet slarvar när vi sår. Om och om igen sår vi *neem*-frön, men när det är dags att skörda blir vi plötsligt ivriga, vi vill

ha söt mango. Och vi bönar och ber, och hoppas att få skörda mango. Det leder ingen vart.⁷

Kapitel 4

ROTEN TILL PROBLEMET

”Sanningen om lidandet,” sa Buddha, ”måste utforskas i sin helhet.”¹ Natten då han blev upplyst satte han sig ned fast besluten att inte resa sig upp förrän han förstått hur lidande uppstår och hur det kan släckas ut.

Vad är lidande?

Han såg tydligt att lidande finns. Detta är ett oundvikligt faktum, hur obehagligt det än är. Lidandet börjar då livet börjar. Vi har inga minnen av vår tillvaro i livmodern, men vi vet att vi föds gråtande. Födelsen är ett stort trauma.

Då vi en gång fötts måste vi möta det lidande som sjukdom och åldrande medför. Och hur sjuka och skröpliga vi än blir, vill vi inte dö eftersom döden är ett stort lidande.

Alla levande varelser måste möta allt detta elände. Och under livets gång möter vi också andra lidanden – olika slags fysisk och mental smärta. Vi dras in i det obehagliga och skiljs från det behagliga. Vi får inte vad vi vill ha – och får i stället sådant vi inte vill ha. Allt detta är lidande.

Dessa exempel på lidande är lätta att förstå för var och en som tänker efter. Men den blivande Buddhan nöjde sig inte med begränsade, intellektuella förklaringar. Han fortsatte utforska sitt inre för att finna den

verkliga orsaken till lidandet, och han fann att ”lidande är att klamra sig fast vid de fem grupperna”.² Djupast sett är lidande att envist klänga fast vid kropp och sinne, med deras medvetande, urskiljning, förnimmelse och reaktion. Människor klamrar sig fast vid sin identitet – sitt mentala och fysiska väsen – fastän det enda som finns är ständigt pågående processer. Att klänga sig fast vid en falsk bild av sig själv, vid något som ständigt förändras, är lidande.

Fastklamrande

Det finns flera slags fastklamrande, eller bundenhet. Det första är att klamra sig fast vid vanan att söka sinnlig njutning. En missbrukare tar droger för att uppleva de behagliga förnimmelser som drogen ger, fastän han vet att detta ökar hans beroende. På samma sätt har vi blivit beroende av detta tillstånd av längtan. Så fort ett begär blir tillfredsställt skapar vi ett nytt. Vad vi längtar efter har egentligen inte så stor betydelse: faktum är att vi försöker upprätthålla ett tillstånd av konstant begär, eftersom själva begäret i sig ger upphov till en behaglig förnimmelse inom oss som vi vill förlänga. Begär blir till en vana som vi inte kan bryta, ett beroende. Och precis som en missbrukare vänjer sig vid sin drog och behöver allt större doser för att känna sig berusad, blir våra begär starkare ju mer vi försöker tillfredsställa dem. Så här kan vi aldrig bli fria från begär. Och så länge vi sitter fast i begär kan vi inte vara lyckliga.

Vi klamrar oss också fast vid ”jaget”, egot, den bild vi har av oss själva. För var och en av oss är ”jag” den viktigaste personen i världen. Vi betar oss som en magnet omgiven av järnfilspån: den ordnar automatiskt spånen i ett mönster, centrerat kring sig själv. Lika oreflekterat försöker vi instinktivt att

ordna världen efter våra önskningar, genom att dra till oss det behagliga och stöta bort det obehagliga. Men vi är inte ensamma i världen – ett ”jag” kommer alltid i konflikt med ett annat ”jag”. Det mönster som var och en för-söker skapa störs av andras magnetfält, och även vi blir indragna eller bort-stötta. Resultatet kan bara bli olycka, lidande.

Inte heller är vår bundenhet begränsad till ”jag” utan den omfattar också ”mitt” – det som tillhör mig. Var och en av oss klamrar sig fast vid det vi äger, eftersom vi förknippar det med oss själva och det stödjer vår bild av ”jag”. Ett sådant fastklamrande skulle inte skapa problem om det jag kallar ”mitt” var evigt, och ”jag” fanns kvar att njuta av det i all evighet. Men faktum är, att detta ”jag” förr eller senare skiljs från detta ”mitt”. Det kommer alltid en dag då de skiljs åt. Ju mer vi klamrar oss fast vid ”mitt”, desto större blir lidandet när den dagen kommer.

Och bundenheten sträcker sig ännu längre: till våra åsikter och det vi tror på. Det spelar ingen roll vad vi tycker eller tror, om det är rätt eller fel – om vi klamrar oss fast vid våra uppfattningar blir vi olyckliga. Vi är övertygade om att våra åsikter och traditioner är bäst, och blir upprörda när de än kritiseras. Om vi försöker förklara våra åsikter och de inte godtas, blir vi också upprörda. Vi inser inte att var och en har sin egen tro. Det är lönlöst att diskutera vilken åsikt som är den rätta. Det är mer givande att lägga alla förutfattade meningar åt sidan och försöka se verkligheten. Men det kan vi inte, eftersom vi är bundna av våra åsikter, och så förblir vi olyckliga.

Slutligen klamrar vi oss fast vid religiösa bruk och ceremonier. Vi har en tendens att betona religionens yttre former i stället för dess inneboende mening. Vi tycker att den som inte följer dessa yttre former inte är sant religiös. Vi glömmer att utan sin kärna, blir religionens yttre former ett tomt skal. Att läsa böner och utföra ceremonier är en fromhet som saknar värde,

om sinnet förblir uppfyllt av ilska, åtrå och illvilja. För att bli sant religiösa måste vi utveckla ett religiöst sinnelag: ett rent hjärta, kärlek och medkänsla för alla. Men så länge vi är bundna av religionens yttre form fäster vi större vikt vid bokstaven än vid andan. Vi missar religionens kärna och förblir därför olyckliga.

Allt vårt lidande, hur det än är, har att göra med dessa sätt att klänga sig fast. Fastklamrande och lidande hör alltid samman.

Betingad uppkomst: Kedjan av orsak och verkan som ger upphov till lidande

Vad orsakar fastklamrande? Hur uppstår det? Genom att analysera sin egen natur fann den blivande Buddhan att det uppstår på grund av flyktiga *mentala reaktioner*, av att vi tycker om eller tycker illa om något. Sinnets korta, omedvetna reaktioner upprepas och intensifieras gång på gång, och växer till en vana att attraheras och stöta bort, till fastklamrande. Fastklamrande är egentligen bara en förstärkt form av flyktiga reaktioner. Detta är den verkliga orsaken till lidande.

Vad orsakar reaktioner av gillande och ogillande? Genom att se djupare insåg han att dessa reaktioner uppstår på grund av *förnimmelse*. Vi känner en behaglig förnimmelse och tycker om den; vi känner en obehaglig förnimmelse och tycker illa om den.

Varför uppstår dessa förnimmelser? Vad orsakar dem? Genom att gå ännu djupare i sitt inre såg han att de uppstår genom *kontakt*: ögats kontakt med ett synobjekt, örats kontakt med ett ljud, näsans kontakt med en lukt, tungans kontakt med en smak, kroppens kontakt med något man kan röra, och sinnets kontakt med en tanke, känsla, idé, fantasi eller minne. Genom de fem fysiska

sinnesorganen och sinnet upplever vi världen. När ett objekt eller fenomen kommer i kontakt via dessa sex vägar till sinneserfarenhet uppstår en förnimmelse, behaglig eller obehaglig.

Och varför uppstår över huvud taget kontakt? Den blivande Buddhan såg att kontakt sker på grund av att det finns *sex sinnesorgan* – de fem fysiska sinnesorganen och den mentala aspekten, sinnet. Världen är full av otaliga fenomen: syner, ljud, lukter, smaker, föremål, olika tankar och känslor. Så länge våra mottagare fungerar kan kontakt inte undvikas.

Varför finns då dessa sex sinnesorgan? Därför att de är grundläggande aspekter av det flöde som utgör *kropp och sinne*. Och varför detta flöde av kropp och sinne? Vad är dess orsak? Den blivande Buddhan såg att processen uppstår på grund av *medvetande*, genom att vi uppfattar och särskiljer världen i den som upplever och det upplevda, i subjekt och objekt, i ”jag” och ”andra”. Genom detta särskiljande uppstår identitet, ”födelse”. I varje ögonblick uppstår medvetande och antar en viss mental och fysisk form. I nästa ögonblick antar det en något annorlunda form. Under hela livet flödar och förändras medvetandet. Till slut kommer döden, men medvetandet upphör inte där: utan avbrott antar det också i nästa ögonblick en ny form. Från en existens till nästa, liv efter liv, fortsätter medvetandeflödet.

Vad är det då som ger upphov till detta flöde? Han såg att det uppstår genom *reaktion*. Sinnet reagerar ständigt, och varje reaktion ger en impuls till medvetandeflödet så att det kan pågå till nästa ögonblick. Ju starkare reaktion, desto kraftigare impuls. Ögonblickets svaga reaktion upprätthåller medvetandeflödet endast för ett ögonblick. Men om denna korta reaktion av gillande eller ogillande förstärks och blir till begär eller motvilja, växer den i styrka och upprätthåller medvetandeflödet i sekunder, i minuter, i timmar. Och om denna reaktion av begär eller motvilja förstärks ytterligare kan den

upprätthålla flödet i dagar, i månader eller kanske flera år. Och om man under hela livet upprepar och förstärker vissa reaktioner får de styrka nog att upprätthålla medvetandeflödet inte bara från ett ögonblick till nästa, från en dag till nästa, från ett år till nästa, utan från ett liv till nästa.

Och vad orsakar dessa reaktioner? Genom att iaktta verklighetens djupaste nivå förstod han att man reagerar på grund av *okunnighet*. Vi är omedvetna om att vi reagerar, och vi är omedvetna om vad som kännetecknar det vi reagerar på. Vi är okunniga om vår tillvaros obeständiga och opersonliga natur, och vi vet inte att om vi klamrar oss fast vid tillvaron så ger det bara lidande. Vi är omedvetna om vår sanna natur och reagerar därför blint. Eftersom vi inte ens är medvetna om att vi har reagerat, fortsätter vi envist att reagera blint och låter på så vis dessa reaktioner förstärkas. Så blir vi fångna i denna vana att reagera på grund av okunnighet.

Så här sätts lidandets hjul igång:

Om okunnighet uppstår, uppkommer reaktion;

Om reaktion uppstår, uppkommer medvetande;

Om medvetande uppstår, uppkommer kropp och sinne;

Om kropp och sinne uppstår, uppkommer de sex sinnesorganen;

Om de sex sinnesorganen uppstår, uppkommer kontakt;

Om kontakt uppstår; uppkommer förnimmelse;

Om förnimmelse uppstår, uppkommer begär och motvilja;

Om begär och motvilja uppstår, uppkommer fastklamrande;

Om fastklamrande uppstår, uppkommer tillblivelseprocessen;

Om tillblivelseprocessen uppstår, uppkommer födelse;

Om födelse uppstår, uppkommer förfall och död, åtföljda av sorg, jämmer, fysiskt och mentalt lidande, och alla slags svårigheter.

Så uppstår hela detta berg av lidande.³

Genom denna kedja av orsak och verkan – betingad uppkomst – har vi hamnat i det tillstånd vi lever i, och en framtid fylld av lidande väntar oss.

Till slut såg han sanningen klart och tydligt: lidandets början är okunnighet om vår sanna natur, om det fenomen vi kallar ”jag”. Och nästa orsak till lidande är *saṅkhāra*, den mentala vanan att reagera. Förblindade av okunnighet reagerar vi med begär och motvilja, som blir till fastklamrande, och det i sin tur leder till all slags bedrövelse. Vanan att reagera är *kamma*, skaparen av vår framtid. Och vi reagerar enbart på grund av okunnighet om vår sanna natur. Okunnighet, begär och motvilja – ur dessa tre rötter uppstår allt lidande i livet.

Vägen ut ur lidandet

Efter att ha förstått lidandet och dess orsak ställdes den blivande Buddhan inför nästa fråga: hur kan lidandet upphävas? Genom att vi minns lagen om *kamma*, orsak och verkan: ”Om det här finns, uppstår det där; det där uppstår därför att det här har uppstått. Om det här inte finns, uppstår inte det där; det där upphör därför att det här har upphört.”⁴ Inget sker utan orsak. Om orsaken inte längre finns uppstår ingen verkan. Hela den process som ger upphov till lidande kan på så vis vändas:

Om okunnighet utplånas och upphör, upphör också reaktion;

Om reaktion upphör, upphör också medvetande;

Om medvetande upphör, upphör också kropp och sinne;

Om kropp och sinne upphör, upphör också de sex sinnesorganen;

Om de sex sinnesorganen upphör, upphör också kontakt;

Om kontakt upphör, upphör också förnimmelse;

*Om förnimmelse upphör, upphör också begär och motvilja;
 Om begär och motvilja upphör, upphör också fastklamrande;
 Om fastklamrande upphör, upphör också tillblivelseprocessen;
 Om tillblivelseprocessen upphör, upphör också födelse;
 Om födelse upphör, upphör också förfall och död, åtföljda av sorg,
 jämmer, fysiskt och mentalt lidande, och alla slags svårigheter.
 Så upphör allt lidande.⁵*

Om vi gör slut på okunnigheten uppstår inga blinda reaktioner som drar med sig lidande i olika former. Och finns inget lidande kan vi uppleva sann frid, sann lycka. Lidandets hjul kan bli befrielsens hjul.

Detta är vad Siddhattha Gotama gjorde för att nå upplysning. Detta är vad han lärde andra att göra. Han sa,

*Genom att handla fel,
 förorenar du dig själv.
 Genom att inte handla fel,
 renar du dig själv.⁶*

Vi bär alla ansvaret för de reaktioner som orsakar vårt lidande. Genom att acceptera vårt ansvar kan vi bli fria från allt lidande.

Flödet av existenser

Med uttrycket den betingade uppkomstens hjul förklarade Buddha återfödelse, eller **samsāra**. Denna föreställning var allmänt accepterad i Indien på hans tid. I dag upplever många människor detta som en främmande, ja

kanske ohållbar, lära. Men innan man accepterar eller förkastar den, bör man förstå vad den innebär och inte innebär.

Samsāra är ett kretslopp av existenser, ett flöde av tidigare och kommande liv. Våra handlingar är den kraft som driver oss in i liv efter liv. Varje liv, högt eller lågt, blir som våra handlingar varit, ädla eller oädla. Denna lära är i grunden inte olik den vi möter i många religioner: att vi i en framtida existens kommer att straffas eller belönas för våra handlingar i detta liv. Buddha insåg emellertid att lidande återfinns även i de högsta existensformerna. Därför bör vi inte sträva efter en lycklig återfödelse, eftersom ingen återfödelse är helt lycklig. I stället bör vi sträva efter befrielse från allt lidande. När vi befriar oss själva från lidandets kretslopp upplever vi en ren lycka som är större än alla sinnliga njutningar. Buddha visade en väg som leder till sådan lycka redan i detta liv.

Samsāra betecknar inte den allmänt rådande föreställningen om själavandring, att själen eller jaget genom alla återfödslar behåller sin fasta identitet. Detta, sade Buddha, är precis vad som inte sker. Han vidhöll att det inte finns någon oföränderlig identitet som går från liv till liv: ”Från kon kommer mjölk; från mjölk kommer grädde, från grädde kommer smör; från färskt smör kommer skirat smör; från skirat smör kommer det man skummar av. Om det är mjölk tror man inte att det är grädde, eller färskt smör, eller skirat smör, eller något man skummat av. På samma sätt är endast den nuvarande existensen verklig, inte den tidigare eller den kommande.”⁷

Buddha påstod inte att ett oföränderligt jag återföds från liv till liv, men inte heller att tidigare eller framtida existenser inte finns. Däremot insåg han och lärde, att tillblivelseprocessen fortsätter från existens till existens, så länge våra handlingar driver på denna process.

Även om man inte tror på andra liv än det nuvarande, är den betingade uppkomstens hjul ändå relevant. Varje ögonblick vi är okunniga om våra blinda reaktioner skapar vi lidande, som vi upplever här och nu. Om okunnigheten upphör och vi slutar reagera blint, uppstår en frid som vi upplever här och nu. Himmel och helvete existerar här och nu, och kan upplevas i detta liv, inom denna kropp. Buddha sa, ”Om (man tror att) det inte finns en annan värld, ingen framtida belöning för goda handlingar och inget straff för onda handlingar, kan man ändå leva lyckligt i detta liv genom att hålla sig fri från hat, illvilja och oro.”⁸

Genom våra blinda reaktioner har vi skapat problem i detta livet. Dessa problem måste vi möta, vare sig vi tror på tidigare eller kommande liv eller inte. Det viktigaste för oss är att lösa dessa problem nu, att bli fria från lidande genom att bryta vanan att reagera, och uppleva befrielsens lycka här och nu.

Frågor och svar

FRÅGA: *Kan inte begär och motvilja ibland vara gynnsamt, positivt – till exempel om man hatar orättvisa, längtar efter frihet eller är rädd för fysisk skada?*

S. N. GOENKA: Motvilja och begär kan aldrig vara gynnsamt. Det gör dig alltid spänd och olycklig. Du kan ha ett gott mål som du försöker uppnå, men om du handlar med begär eller motvilja i sinnet, handlar du fel. Naturligtvis måste du skydda dig från fara. Men om du gör det överväldigad av rädsla, kommer rädslan att prägla dig, och det skadar dig i längden. Eller du bekämpar orättvisor med hat i sinnet och når framgång, men hatet sätter djupa spår i dig. Vi måste bekämpa orättvisor, vi måste skydda oss från fara,

men det kan vi göra med ett balanserat sinne, utan spänningar. Vi kan sträva efter att göra gott men med sinnesbalans, av kärlek till andra. Sinnesbalans är alltid en hjälp till framgång.

Vad är det för fel med att vilja ha materiella ting som gör livet mer bekvämt?

Om det är ett verkligt behov är det inget fel alls, förutsatt att du inte blir bunden av det. Säg till exempel att du är törstig och vill ha vatten – inget fel i det. Du behöver vatten, anstränger dig för att få vatten, och släcker törsten. Men om du blir fixerad vid vatten är det inte till hjälp utan skadar dig. Arbeta för att få vad du behöver, vad det nu är. Om du misslyckas – le och försök igen på något annat sätt. När du lyckas så njut av vad du får, men utan att klamra dig fast.

Att planera inför framtiden då? Skulle du kalla det begär?

Återigen är måttstocken om du klänger dig fast vid dina planer. Alla måste sörja för sin framtid. Blir du nedslagen om dina planer misslyckas, då vet du att du klänger dig fast. Men om du misslyckas och kan le och tänka, ”Jag gjorde vad jag kunde. Jag misslyckades – än sen då? Jag försöker igen!” – då arbetar du utan att vara bunden, och förblir lycklig.

Att bryta den betingade uppkomstens hjul låter som självmord, som självtutplåning. Varför ska vi sträva efter det?

Att söka utplåna sitt liv är förstås skadligt, precis som att söka hålla fast vid det. I stället lär man sig att låta naturen göra sitt, utan att känna begär efter något, inte ens efter befrielse.

Men du sa att när kedjan av saṅkhāra bryts så återföds man inte mer.

Ja, men det är en långt senare historia. Bry dig om livet du lever nu! Oroa dig inte för framtiden. Se till att nuet är bra, så blir framtiden automatiskt bra. När alla *saṅkhāra* som ger upphov till återfödelse har eliminerats, då upphör livets och dödens process.

Men är inte det självutplåning, att bara släckas ut?

Det som upphör är illusionen om ett ”jag”; det som släcks ut är lidande. Det är vad ordet *nibbāna* betyder: utslocknande, brinnandet upphör. Man brinner ständigt av begär, motvilja och okunnighet. När man inte längre brinner, upphör lidandet. Kvar finns bara det positiva. Men det kan inte uttryckas i ord, eftersom det ligger bortom våra sinnen. Det måste upplevas i detta liv – då vet du vad det är. Då försvinner all rädsla för självutplåning.

Vad händer med medvetandet då?

Oroa dig inte över det. Det tjänar inget till att spekulera om det som bara kan upplevas och inte kan beskrivas. Det skymmer bara bort din rätta uppgift, som är att arbeta för att nå dit. När du når dit njuter du av det, och alla frågor försvinner. Inga fler frågor finns kvar! Arbeta för att nå dit.

Hur kan världen fungera utan bindningar? Om föräldrar inte var fästa vid sina barn skulle de inte ta hand om dem. Hur kan man älska och leva ett aktivt liv utan att vara bunden till andra?

Att vara obunden betyder inte att man är likgiltig – det kallas med rätta ”helig likgiltighet”. Som förälder tar du hand om ditt barn med all kärlek och omtanke, men utan att klänga dig fast. Du tar ditt ansvar som förälder av kärlek. Säg att du tar hand om en sjuk människa, som trots dina ansträngningar inte blir frisk. Att börja gråta är meningslöst. Med bibehållen sinnesjämvikt försöker du hitta ett annat sätt att hjälpa. Detta är helig likgiltighet: varken inaktivitet eller reaktivitet, men verklig, positiv handling med bibehållen sinnesjämvikt.

Låter mycket svårt!

Ja, men viktigt att lära sig!

Småsten och skirat smör

En dag kom en ung man till Buddha och grät. Buddha frågade honom, ”Unge man, hur står det till?”

”Min gamle far dog igår.”

”Det är inget att göra åt. Om han är död, kommer han inte tillbaka för att du gråter.”

”Nej, det förstår jag. Jag kan inte gråta honom tillbaka. Men jag kommer för att be dig om en tjänst: gör något för min döde far!”

”Och vad kan jag göra för din döde far?”

”Jag ber dig, gör något. Din kraft är så stor, jag är säker på att du kan göra något. Se bara på alla präster, munkar och predikanter som gör alla möjliga ceremonier och ritualer för att hjälpa de döda. Så fort ceremonin är klar öppnas porten till himmelriket och den döde släpps in – han får inresevisum. Men du, din kraft som är så stor! Om du gör en ritual för min döde far får han inte bara inresevisum, utan permanent uppehållstillstånd, grönt kort! Gör något för honom!”

Den stackars mannen var så överväldigad av sorg att han inte var mottaglig för förnuftiga argument. Buddha måste pröva ett annat sätt att få honom att förstå. Han sa till honom, ”Nåväl. Gå till marknaden och köp två lerkrukor.” Den unge mannen blev mycket glad, för han trodde att Buddha nu gått med på en ritual för hans far. Han skyndade till marknaden och kom tillbaka med två lerkrukor. ”Bra,” sa Buddha, ”fyll en kruka med *ghee*, skirat smör.” Det gjorde den unge mannen. ”Fyll den andra med sten.” Det gjorde han också. ”Täpp nu igen dem och se till att de blir täta, och kasta sen

krukorna i dammen därborta.” Den unge mannen gjorde så, och båda krukorna sjönk till botten. Buddha sa, ”Ta nu en kraftig käpp och slå sönder krukorna.” Den unge mannen blev överlycklig för han trodde det var en undergörande ritual för fadern som Buddha visat honom.

Det är en gammal indisk sed att då en man dör, tar hans son den döda kroppen till platsen där den ska brännas. Han lägger kroppen på bålet och bränner den. När kroppen är halvt förbränd tar sonen en kraftig käpp och slår sönder skallen. Man tror att när skallen öppnas här nere på jorden, så öppnas himmelrikets port däruppe. Så den unge mannen tänkte: ”Min fars kropp brändes till aska igår. Som en symbol vill Buddha att jag ska slå hål på de här krukorna!” Han var mycket nöjd med ritualen.

Så han tog en käpp, som Buddha bett honom, och slog sönder båda krukorna. Smöret som fanns i den ena krukan steg uppåt och började flyta på vattenytan. Stenarna i den andra krukan rullade ut och blev kvar på botten. Då sa Buddha, ”Då var det klart, unge man. Kalla nu hit alla präster och helbrägdagörare, och säg åt dem att börja mässa och be: ’Stenar kom upp, kom upp! Smör sjunk ner, sjunk ner!’ Så får vi se vad som händer.”

”Du skämtar! Hur skulle det gå till? Stenarna är ju tyngre än vatten, de måste bli kvar på botten. De kan inte stiga uppåt, det är en naturlag! Smöret är lättare än vatten, det måste stanna på ytan. Det kan inte sjunka, sådan är naturlagen!”

”Unge man, du kan naturlagarna så väl, men denna naturlag har du inte förstått: om din far i hela sitt liv utförde handlingar tunga som sten, då måste han sjunka neråt – vem kan dra upp honom? Och om hans handlingar var lätta som smör, då måste han stiga uppåt – vem kan dra ner honom?”

Ju förr vi förstår naturlagarna och börjar leva efter dem, ju förr blir vi fria från lidande.⁹

Kapitel 5

ÖVNING I MORAL

Vår uppgift är att göra oss fria från lidande genom att göra oss fria från dess orsaker: okunnighet, begär och motvilja. Buddha upptäckte, följde och lärde ut en praktisk väg för att nå detta mål. Han kallade denna väg den ädla åttafaldiga vägen.*

En gång när man bad Buddha förklara vägen med enkla ord, sa han,

*”Avstå från ogynnsamma handlingar,
utför gynnsamma handlingar,
rena ditt sinne” –
Detta är upplysta människors lära.¹*

Detta är en mycket tydlig förklaring som nog alla kan godta. Alla är överens om att vi bör undvika skadliga handlingar och utföra välgörande handlingar. Men hur definierar man vad som är välgörande och skadligt, vad som är gynnsamt och ogynnsamt? När vi försöker göra detta förlitar vi oss ofta på en tradition, på det vi tror på eller föredrar, eller på våra förutfattade meningar. Det gör att vi ger snäva och sekteristiska definitioner, som är godtagbara för

* För en definition av den ädla åttafaldiga vägen, se Ordlista under **ariya atṭhaṅgika magga**

en del men inte för andra. I stället för sådana snäva tolkningar gav Buddha en universell definition av vad som är gynnsamt och ogynnsamt, av vad som är fromt och syndigt. Varje handling som skadar andra, som stör deras frid och harmoni, är syndig, ogynnsam. Varje handling som hjälper andra, som bidrar till deras frid och harmoni, är en from, gynnsam handling. Vidare renas sinnet inte genom religiösa ceremonier eller intellektuella övningar, utan genom att man direkt upplever verkligheten inom sig och arbetar systematiskt för att bli fri från den betingning som orsakar lidandet.

Den ädla åttafaldiga vägen kan delas in i tre övningar: **sīla**, **samādhi** och **paññā**. *Sīla* är att öva sig i moral, etik, att avstå från alla ogynnsamma fysiska handlingar och allt ogynnsamt tal. *Samādhi* är övning i koncentration, att utveckla förmågan att medvetet fokusera och behärska sina mentala processer. *Paññā* är vishet, att utveckla insikt om sin egen natur och därigenom rena sinnet.

Värdet av att öva sig i moral

Den som vill praktisera Dhamma måste börja med att öva sig i *sīla*. Utan detta första steg kan man inte gå vidare på vägen. Vi måste avstå från alla handlingar, alla ord och gärningar, som skadar andra. Detta är lätt att förstå – för att samhället ska fungera måste vi leva så. Men vi avstår från sådana handlingar inte bara därför att de skadar andra, utan också därför att de skadar oss själva. Det går inte att utföra en ogynnsam handling, som att häna, döda, stjäla eller våldta, om man inte först utvecklar starka mentala spänningar, ett starkt begär eller motvilja. Detta ögonblick av begär eller motvilja skapar olycka här och nu, och än mer i framtiden. Buddha sa,

*Den som handlar fel får lida dubbelt,
han brinner nu och brinner sedan.
Den dygdige får dubbel glädje,
är lycklig nu och lycklig sedan.²*

Vi behöver inte vänta till efter döden för att uppleva himmel och helvete – vi kan uppleva dem i detta liv, i vårt inre. När vi utför ogynnsamma handlingar upplever vi motviljans och begärens helveteseld. När vi utför gynnsamma handlingar upplever vi den inre fridens himmelrike. Så vi avstår inte från ogynnsamma ord och handlingar bara för andras skull, utan också för vårt eget bästa, för att inte skada oss själva.

Det finns ännu ett skäl att öva sig i *sīla*. Vi vill undersöka oss själva, vi vill nå insikt om verklighetens djupaste nivå. Detta kräver ett lugnt och stilla sinne. Det går inte att se ner i djupet av en damm när vattnet är upprört. Introspektion kräver ett lugnt sinne, fritt från oro. När man utför en ogynnsam handling är sinnet alltid uppjagat och oroligt. Bara när man i tal och gärning avstår från ogynnsamma handlingar kan sinnet bli lugnt nog för introspektion.

Sīla är viktigt även av andra skäl. Den som praktiserar Dhamma arbetar för att nå slutmålet som är befrielse från allt lidande. Detta är omöjligt om våra handlingar förstärker de vanor vi försöker bli av med. Alla handlingar som skadar andra orsakas och åtföljs av begär, motvilja och okunnighet. Att handla så innebär att ta två steg bakåt för varje steg framåt, och det hindrar varje framsteg mot målet.

Sīla är alltså nödvändigt för samhällets, men också individens bästa – inte bara för att nå framgång i samhället utan också för att göra framsteg på Dhammas väg.

Sīla omfattar tre avsnitt av den ädla åttafaldiga vägen: rätt tal, rätt handling och rätt försörjning.

Rätt tal

Vårt tal måste vara rent och gynnsamt. Renhet uppstår då det som är orent tas bort, så vi måste förstå vad som är orent tal. Att ljuga, det vill säga att lägga till eller förtiga något av sanningen, är ett exempel. Att föra sådant vidare som gör vänner till ovänner är orent tal, liksom förtal och skvaller. Att använda hårda ord som sårar andra människor utan att vara till nytta är också orent tal, liksom att kasta bort sin egen och andras tid med meningslöst prat. Avstår man från allt detta återstår bara rätt tal.

Detta är inte enbart en negativ princip. Den som praktiserar rätt tal, förklarade Buddha,

... talar sanning och är fast förankrad i sanningen, är tillförlitlig, pålitlig och uppriktig mot andra. Han försonar de som grälar och uppmuntrar de som är sams. Han finner behag i harmoni, söker harmoni, gläds åt harmoni och skapar harmoni genom sina ord. Hans tal är milt, behagligt att höra, vänligt, varmhjärtat, artigt, älskvärt och njutbart för de flesta. Han talar vid rätt tillfälle, håller sig till fakta, till det som är till hjälp, till Dhamma och till föreskrifterna. Hans ord är värda att minnas, passande, genomtänkta, väl valda och uppbyggliga.³

Rätt handling

Våra handlingar måste vara rena. Precis som med vårt tal måste vi förstå vad som gör en handling oren, så att vi kan undvika den. Orena handlingar är att

döda levande varelser och att stjäla. Det är att missbruka sin sexualitet genom att till exempel våldta eller vara otrogen. Det är att berusa sig, att tappa omdömet så att man inte vet vad man gör eller säger. Avstår man från dessa fyra slags orena handlingar återstår bara rätt handling, gynnsam handling.

Inte heller detta är enbart en negativ princip. När Buddha beskrev den som praktiserar rätt fysisk handling sa han, ”Han lägger ner svärdet och spiran och är nog med att inte skada någon, han är full av godhet, och söker alla varelsers bästa. Utan att dölja något lever han som en ren varelse.”⁴

Föreskrifterna

För människor som lever i samhället innebär rätt tal och rätt handling att tillämpa de fem etiska föreskrifterna, som är

1. att inte döda levande varelser,
2. att inte stjäla,
3. att inte missbruka sin sexualitet,
4. att inte ljuga,
5. att inte använda berusningsmedel.

Dessa fem föreskrifter ger en nödvändig moralisk grund. Alla som vill praktisera Dhamma måste följa dem.

Då och då under sitt liv kan man kanske ta ledigt, i några dagar eller kanske bara en dag, för att rena sinnet och arbeta för befrielse. Det gör man för att praktisera Dhamma på allvar, och därför måste man vara noggrannare än vanligt med sitt uppträdande. Då är det viktigt att undvika handlingar som kan distrahera eller störa arbetet med att rena sinnet. Under sådana perioder

följer man därför åtta föreskrifter. Dessa omfattar de fem grundläggande föreskrifterna med en förändring: i stället för att avstå från att missbruka sin sexualitet avstår man från all sexuell aktivitet. Därtill avstår man från att äta efter klockan 12.00; man avstår från all underhållning och kroppslig utsmyckning; och man avstår från att använda lyxiga sängar. Kravet på celibat och de tre extra föreskrifterna främjar den stillhet och vakenhet som krävs för introspektion, och bidrar till att skydda sinnet mot yttre störningar. De åtta föreskrifterna ska bara följas under perioder då man ägnar sig åt att praktisera Dhamma intensivt. När den tiden är över kan en lekman återgå till de fem föreskrifterna som riklinjer för ett moraliskt liv.

Slutligen finns det tio föreskrifter för den som har lämnat livet som lekman och blivit munk eller nunna, utan eget hem, kringvandrande eller i kloster. Dessa tio föreskrifter omfattar de föregående åtta, med den sjunde uppdelad i två, och därtill ytterligare en föreskrift: att avstå från att ta emot pengar. Munkar och nunnor måste leva uteslutande av de allmosor de får, så att de fritt och helhjärtat kan arbeta med att rena sinnet för sin egen och andras välgång.

Dessa föreskrifter, vare sig de är fem, åtta eller tio, är inte tomma påbud från en gammal tradition. De är bokstavligen ”steg till framsteg i träningen,” goda, användbara verktyg för att se till att vi inte skadar oss själva eller andra, i tal eller handling.

Rätt försörjning

Var och en måste försörja sig på rätt sätt. Det finns två kriterier för vad som är rätt försörjning, rätt uppehälle. För det första ska man inte i sitt arbete bryta mot någon av de fem föreskrifterna, eftersom man då uppenbarligen

skadar andra. Vidare får man inte göra något som uppmuntrar andra att bryta mot någon av föreskrifterna, eftersom det också orsakar skada. Det sätt man försörjer sig på får varken direkt eller indirekt skada andra. Yrken som kräver att man dödar människor eller djur är alltså inte rätt försörjning. Även om det är andra som dödar och man själv bara handlar med produkter från slaktdjur, till exempel hudar, kött och ben, är det orätt försörjning eftersom man är beroende av andras felaktiga handlingar. Att sälja sprit eller droger kan ge stor förtjänst. Men även om man själv avstår från berusningsmedel, så uppmuntrar försäljningen andra människor att skada sig själva genom att använda dem. Att driva ett kasino kan vara mycket vinstgivande, men de som kommer dit för att spela skadar sig själva. Att sälja gifter eller vapen, till exempel skjutvapen, ammunition, bomber och missiler, är en god affär, men är ett hot mot världens människor och mot fred och harmoni. Ingen av dessa yrken är rätt försörjning.

Även ett yrke som i sig inte skadar andra kan vara fel sätt att försörja sig, om det utförs med avsikt att skada. En läkare som hoppas på epidemier och en affärsman som hoppas på svält har inte rätt försörjning.

Varje människa är en del av samhället. Vi fullgör våra skyldigheter mot samhället genom det arbete vi utför, genom att tjäna våra medmänniskor på olika sätt. I gengäld får vi vår försörjning. Även en munk eller nunna arbetar för att förtjäna sina allmosor: de renar sitt sinne för sin egen och andras välgång. Om de börjar utnyttja människor genom att bedra dem, börjar ägna sig åt magi eller ljuger om vad de uppnått, är det inte rätt försörjning.

Den lön vi får för vårt arbete måste användas för att försörja oss själva och de som är beroende av oss. Blir det något över, bör åtminstone en del av detta gå tillbaka till samhället som en gåva till nytta för andra. Om vår avsikt

är att göra nytta i samhället genom att försörja oss själva och hjälpa andra, då är vårt arbete rätt försörjning.

***Sīla* under en kurs i Vipassanameditation**

Rätt tal, rätt handling och rätt försörjning är viktiga därför att de är till nytta för oss själva och för andra. En kurs i Vipassanameditation ger en möjlighet att tillämpa alla dessa aspekter av *sīla*. Det är en tid man avsatt för att praktisera Dhamma intensivt och därför följer alla deltagare de åtta föreskrifterna. Ett avsteg tillåts för dem som tar en kurs för första gången eller har medicinska problem: de kan äta ett lätt mål mat på kvällen. Därför antar de bara fem föreskrifter, fastän de för övrigt i praktiken följer de åtta föreskrifterna.

Förutom dessa föreskrifter måste alla kursdeltagare åta sig att iaktta fullständig tystnad fram till dagen innan kursen slutar. De får tala med läraren och kursarrangörerna, men inte med de andra meditatörerna. På så vis undviks så långt som möjligt allt som kan distrahera, och man kan bo och arbeta tillsammans utan att störa varandra. I denna tysta, lugna och fridfulla atmosfär är det möjligt att ägna sig åt introspektion.

Introspektionen är det arbete meditatörerna utför, och i gengäld får de mat och husrum. Kostnaderna för detta täcks av frivilliga gåvor från tidigare kursdeltagare. På så vis lever meditatörerna mer eller mindre som munkar och nunnor, försörjda genom allmosor. Genom att utföra sitt arbete så gott de kan, för sin egen och andras välgång, har meditatörerna rätt försörjning när de deltar i en Vipassanakurs.

Att praktisera *sīla* är en grundläggande del av Dhamma. Utan *sīla* kan man inte göra framsteg på vägen, eftersom sinnet då förblir alltför oroligt för

att utforska den inre verkligheten. Det finns de som lär att andlig utveckling är möjlig utan *sīla*. Vad de än håller på med så följer dessa människor inte Buddhas lära. Utan *sīla* kan man kanske uppleva olika extatiska tillstånd, men det är ett misstag att ta detta för framsteg. För utan *sīla* kan man aldrig befria sinnet från lidande och uppleva den högsta sanningen.

Frågor och svar

FRÅGA: *Är inte rätt handling också ett slags bundenhet?*

S. N. GOENKA: Nej. Det betyder bara att du gör ditt bästa men förstår att resultatet ligger bortom din kontroll. Du gör det du ska och lämnar resten till naturen, till Dhamma: ”Ske din vilja”.

Betyder det att man är beredd att göra misstag?

Gör du ett misstag accepterar du det, och försöker att inte göra om det nästa gång. Du kanske misslyckas igen – då försöker du på ett annat sätt, med ett leende. Kan du le åt dina misslyckanden är du obunden. Men om att misslyckas gör dig bedrövad och framgång gör dig upprymd, då klänger du dig fast, helt klart.

Är då rätt handling bara den ansträngning man gör, inte resultatet?

Inte resultatet. Är handlingen bra blir resultatet automatiskt bra. Dhamma tar hand om det. Vi kan inte välja resultat, men vi kan välja vad vi gör. Gör bara så gott du kan.

Är det orätt handling att skada någon oavsiktligt?

Nej. Det måste finnas en avsikt att skada någon varelse och man måste lyckas i sin avsikt. Bara då har man utfört en orätt handling. Man ska inte dra *sīla* till ytterligheter, det är varken praktiskt eller nyttigt. Å andra sidan är det lika skadligt att vara så oförsiktig i sina handlingar att man om och om igen

skadar andra, och ursäktar sig med att man inte hade för avsikt att orsaka skada. Dhamma lär oss att bli uppmärksamma.

Vad menas med rätt och fel sexualliv? Har det med avsikt att göra?

Nej. Sex har sin plats i människors liv om de är lekmän. Man ska inte försöka förtränga det, eftersom påtvingat celibat skapar spänningar och orsakar fler problem, fler svårigheter. Men om du har sex med vem som helst så fort du känner för det kan ditt sinne aldrig bli fritt från åtrå. Dhamma undviker dessa båda ytterligheter, som är lika skadliga. Det är en medelväg, ett sunt uttryck för sexualiteten som också gör andlig utveckling möjlig. Detta är möjligt när en man och kvinna har bestämt sig för varandra. Är din partner också Vipassanameditator så iakttar ni båda åtrån när den uppstår. Detta är varken förträngning eller ohämmad utlevelse. Genom att iaktta kan man lätt befria sig från åtrå. Ibland kan paret ha sex, men med tiden blir det alltmer ointressant. Detta är naturlig, äkta celibat – inte ens en tanke på sex uppstår. Ett sådant celibat ger en glädje som går långt utöver sexuell tillfredsställelse. Man känner sig alltid tillfreds och harmonisk. Detta är en sann lycka som man måste lära sig att uppleva.

I västvärlden tycker många att allt frivilligt sex mellan två vuxna är acceptabelt.

En sådan uppfattning ligger långt från Dhamma. Den som har sex med först den ena, sen den andra, sen den tredje, mångfaldig begär och lidande. Man måste antingen ha bestämt sig för en person eller leva i celibat.

Vad anser du om att använda droger som hjälpmedel för att uppleva olika medvetandetillstånd, olika verkligheter?

En del elever har berättat för mig att de genom att använda psykedeliska droger haft upplevelser som liknar vad de upplevt i meditation. Vare sig det stämmer eller inte, så gör alla upplevelser som skapas av droger att man blir

beroende av ett yttre hjälpmedel. Dhamma lär dig att bli din egen herre, så att du kan uppleva verkligheten naturligt, när som helst. En annan, mycket viktig skillnad är att droger gör att många förlorar sin mentala balans och skadar sig själva. De som upplever sanningen genom att praktisera Dhamma blir tvärtom mer balanserade, utan att de själva eller någon annan skadas.

Innebär den femte föreskriften att man ska avstå från berusningsmedel eller avstå från att berusa sig? Att dricka måttligt verkar inte speciellt skadligt. Eller menar du att man bryter mot sīla genom att bara dricka ett glas alkohol?

Även om du bara dricker lite grann, så får du så småningom ett sug efter alkohol. Utan att inse det tar du första steget mot ett beroende, vilket definitivt är skadligt för dig själv och andra. Varje alkoholist har börjat med att ta ett glas. Så varför ta detta första steg mot lidande? Mediterar du seriöst och dricker ett glas vin på en fest eller för att du glömmer av dig, så märker du genast att din meditation blir svagare. Dhamma går inte ihop med berusningsmedel. Om du verkligen vill utvecklas i Dhamma måste du låta alla berusningsmedel vara. Tusentals meditatörer har själva gjort den erfarenheten.

Att inte missbruka sin sexualitet och att inte använda berusningsmedel är de två föreskrifter som är särskilt viktiga för västerlänningar att förstå.

Här säger folk ofta, "Om det känns rätt så måste det vara rätt."

Därför att de inte ser verkligheten. När du gör något av motvilja märker du automatiskt att sinnet är uppjagat och oroligt. När du gör något av begär känner du ett ytligt behag i sinnet, men på djupet finns det spänningar och oro. Det är bara på grund av okunnighet som det känns bra. När du inser att du skadar dig själv genom att handla så slutar du med det.

Bryter man mot sīla genom att äta kött?

Nej, bara om du har dödat djuret själv. Om det serveras kött och du äter det som vilken annan mat som helst, har du inte brutit mot någon föreskrift. Men genom att äta kött uppmuntrar man förstås indirekt någon annan att bryta mot föreskriften att inte döda. Och man skadar sig själv också på en subtilare nivå. I varje ögonblick utvecklar ett djur begär och motvilja – det saknar förmågan att iaktta sig själv, att rena sinnet. Varenda fiber av djurets kropp blir genomsyrat av begär och motvilja. Det får du i dig när du äter icke-vegetarisk mat. En meditatör försöker bli fri från begär och motvilja, och kommer därför märka att det är till god hjälp att undvika sådan mat.

Är det därför bara vegetarisk mat serveras på kurserna?

Ja, därför att det är bäst för Vipassanameditation.

Rekommenderar du att äta vegetariskt även i det dagliga livet?

Det är till god hjälp.

Är det godtagbart för en meditatör att tjäna pengar?

Praktiserar du Dhamma är du lycklig även om du inte tjänar pengar. Men om du tjänar pengar och inte praktiserar Dhamma förblir du olycklig. Dhamma är viktigare. Lever man i världen måste man försörja sig. Du måste förtjäna ditt uppehålle genom hederligt, hårt arbete – inget fel i det. Men gör det med Dhamma.

Om det arbete man gör har dåliga effekter i senare led, om det man gör kan användas negativt, är det då fel försörjning?

Det beror på din avsikt. Om du bara är intresserad av att tjäna pengar och tänker ”Jag bryr mig inte om att andra får lida bara jag tjänar pengar,” då är det fel försörjning. Men om din avsikt är att tjäna andra och någon ändå blir lidande, är det inte ditt fel.

Mitt företag producerar instrument som bland annat kan användas för att samla in data från kärnexplosioner. De bad mig arbeta med den produkten, men det kändes fel på något sätt.

Om något används endast för att skada andra ska man naturligtvis inte ha med det att göra. Men om något kan användas både på ett positivt och negativt sätt är du inte ansvarig för vad andra gör. Du gör ditt arbete och din avsikt är att andra ska använda det på ett gott sätt. Det är inget fel med det.

Vad tycker du om pacifism?

Om du med pacifism menar att vara passiv när man angrips är det helt klart fel. Dhamma lär oss att agera positivt, att vara praktiska.

Vad tycker du om passivt motstånd, som det lärdes ut av Mahatma Gandhi eller Martin Luther King, Jr.?

Det beror på situationen. Om en angripare inte förstår annat språk än våld måste man använda fysisk styrka, men utan att förlora sinnesjämvikten. Annars bör man använda passivt motstånd, inte av rädsla utan som ett uttryck för moraliskt mod. Det är Dhammavägen, och det är vad Gandhiji lärde ut. Det kräver mod att utan vapen möta en beväpnad krigare. Då måste man vara beredd att dö. Döden kommer förr eller senare – man kan dö modigt eller fylld av rädsla. En död i Dhamma sker utan rädsla. Gandhiji brukade säga till sina efterföljare som mötte våldsamt motstånd: ”Låt bröstet få såren, inte ryggen.” Han lyckades därför att han hade Dhamma i sig.

Du säger själv att man kan ha underbara meditationsupplevelser utan att följa föreskrifterna. Är det inte då dogmatiskt och osmidigt att lägga så stor vikt vid att leva moraliskt?

Min erfarenhet efter att ha sett ett antal elever som inte bryr sig om *sīla* är att de inte gör framsteg på vägen. De kan ta kurs efter kurs och ha underbara meditationsupplevelser, men i deras dagliga liv har inget förändrats. De är

fortfarande spända och olyckliga, eftersom de använder Vipassana som en lek – precis som andra lekar de lekt tidigare. Sådana människor är de verkliga förlorarna. Den som verkligen vill använda Dhamma för att förändra sitt liv till det bättre måste praktisera *sīla* så uppriktigt som möjligt.

Läkarens recept

En man blir sjuk och går till läkaren för att få hjälp. Läkaren undersöker honom och skriver ut ett recept på en medicin. Mannen har stort förtroende för sin läkare. Han åker hem och placerar en vacker bild eller skulptur av läkaren på sitt altare. Sen sätter han sig och tillber sin bild eller skulptur: han bugar tre gånger och offrar blommor och rökelse. Sen tar han fram receptet läkaren skrev ut och börjar högtidligt recitera: ”Två tabletter på morgonen! Två tabletter på eftermiddagen! Två tabletter på kvällen!” Hela dagen, hela livet fortsätter han recitera receptet, eftersom han har så stor tillit till läkaren – men ändå hjälper det honom inte.

Mannen vill veta mer om receptet, så han beger sig till läkaren och frågar honom: ”Varför skrev du ut den här medicinen? Hur kan den hjälpa mig?” Läkaren är förnuftig och förklarar: ”Så här ligger det till. Du lider av den här sjukdomen och detta är orsaken till sjukdomen. Orsaken försvinner om du tar medicinen. När orsaken försvunnit, försvinner sjukdomen av sig själv.” Mannen tänker: ”Underbart! Vilken klok läkare jag har! Hans recept är fantastiska!” Och så åker han hem och börjar gräla med sina grannar och bekanta, ”Min läkare är bäst! Alla andra läkare är värdelösa!” Men vad tjänar allt detta till? Hela livet fortsätter han att gräla med folk, utan att det hjälper honom det minsta. Det är först när han *tar* medicinen som han blir fri från sitt lidande, från sin sjukdom. Det är bara då medicinen hjälper.

En befriad människa är som en läkare. Av medkänsla ger han eller hon ett recept som förklarar för folk hur de kan bli fria från lidande. Om de börjar tro blint på den här personen, så gör de receptet till en helig skrift och börjar

bråka med andra religiösa grupper, och påstår att grundaren av just deras religion är störst. Men ingen bryr sig om att tillämpa läran, att ta den medicin som ordinerats för att bota sjukdomen.

Det är bra att ha tillit till sin läkare om det gör att man följer hans råd. Att förstå hur medicinen verkar är också bra, om det gör att man tar medicinen. Men utan att ta medicinen kan man inte bli av med sjukdomen. Du måste själv ta medicinen.

Kapitel 6

ÖVNING I KONCENTRATION

Genom att öva oss i *sīla* försöker vi styra vårt tal och våra fysiska handlingar. Men vårt lidande orsakas i själva verket av mentala handlingar. Att bara tygla våra ord och yttre handlingar är lönlöst om sinnet fortsätter att koka av begär och motvilja, av ogynnsam mental aktivitet. Så kan vi aldrig bli lyckliga. Förr eller senare kommer ett utbrott av begär eller motvilja, och vi bryter mot *sīla* genom att skada oss själva och andra.

Intellektuellt kan man förstå att det är fel att utföra ogynnsamma handlingar. I tusentals år har ju faktiskt varenda religion predikat om hur viktigt det är med moral. Men när frestelser dyker upp blir man övermannad och bryter mot *sīla*. En alkoholist vet mycket väl att det inte är bra att dricka, eftersom alkoholen skadar honom. Men när begäret kommer tar han ändå till flaskan och blir berusad. Han kan inte låta bli eftersom han inte behärskar sitt sinne. Men har man lärt sig att inte utföra ogynnsamma *mentala* handlingar kan man lätt låta bli ord och fysiska handlingar som är ogynnsamma.

Eftersom problemet uppstår i sinnet, är det där vi måste möta det. Därför måste vi börja praktisera **bhāvanā** – ordagrant ”mental utveckling”, eller det som i dagligt tal kallas meditation. Sedan Buddhas dagar har betydelsen av *bhāvanā* blivit oklar, eftersom praktiken har försvunnit. I vår tid används ordet *bhāvanā* om alla slags mentala övningar eller om andlig uppbyggelse, som att läsa, diskutera, lyssna och tänka på Dhamma. ”Meditation”, den

vanligaste översättningen av *bhāvanā*, används ännu mer svävande för många olika aktiviteter, allt från mental avslappning, dagdrömmeri och fritt associerande till självhypnos. Allt detta ligger långt från vad Buddha menade med *bhāvanā*. Han använde ordet för att beteckna särskilda mentala övningar, klart definierade tekniker för att fokusera och rena sinnet.

Bhāvanā omfattar två övningar: koncentration (*samādhi*) och vishet (*paññā*). Övningen i koncentration kallas också ”att utveckla stillhet” (*samatha-bhāvanā*), medan övningen i vishet också kallas ”att utveckla insikt” (*vipassanā-bhāvanā*). Övningen i *bhāvanā* börjar med koncentration, som är det andra huvudavsnittet av den ädla åttafaldiga vägen. Denna gynn-samma handling innebär att man lär sig att behärska sina mentala processer och blir herre över sitt eget sinne. Övningen omfattar tre delar av vägen: rätt strävan, rätt medvetenhet och rätt koncentration.

Rätt strävan

Rätt strävan är första steget i *bhāvanā*. Sinnet överväldigas ofta av okunnighet, och styrs lätt av begär eller motvilja. Vi måste på något sätt stärka sinnet och göra det fast och orubbligt. Då blir sinnet ett användbart verktyg för att undersöka vår natur på en subtil nivå, så att vi kan blottlägga och sedan avlägsna djupt rotade vanemönster.

En läkare som vill fastställa vad en patient lider av, tar ett blodprov och placerar det i ett mikroskop. Innan provet kan undersökas måste läkaren fokusera mikroskopet så att skärpan är rätt inställd. Bara då är det möjligt att studera blodprovet, hitta orsaken till sjukdomen och bestämma vilken behandling som behövs för att bota patienten. På samma sätt måste vi lära oss att fokusera sinnet och hålla uppmärksamheten kvar på ett enda objekt. Så

gör vi sinnet till ett instrument som kan användas för att undersöka vår mest subtila inre verklighet.

Buddha lärde ut flera olika tekniker för att koncentrera sinnet, var och en avpassad för den elev som kom för att lära. Den lämpligaste tekniken för att utforska den inre verkligheten, den teknik Buddha själv praktiserade, är **ānāpāna-sati**, ”uppmärksamhet på andningen.”

Andningen är ett koncentrationsobjekt som är tillgängligt för alla, eftersom var och en av oss andas från att vi föds tills vi dör. Den är ett överallt tillgängligt, överallt accepterat meditationsobjekt. För att praktisera *bhāvanā* sätter man sig ner, intar en rak och bekväm ställning, och sluter sina ögon. Man bör välja ett rum som är så tyst och ostört som möjligt. När man vänder bort från yttervärlden till världen inom sig märker man, att den mest framträdande aktiviteten är den egna andningen. Så blir man uppmärksam på detta objekt: andningen som går in och ut genom näsborrarna.

Det är inte en andningsövning – det är en övning i att vara uppmärksam, medveten. Man försöker inte att kontrollera andningen utan att vara medveten om hur den faktiskt är: lång eller kort, tung eller lätt, grov eller subtil. Man försöker fokusera sin uppmärksamhet på andningen så länge som möjligt, och bevara en obruten medvetenhet utan att låta sig distraheras.

Man märker genast hur svårt detta är. Så snart vi försöker fokusera uppmärksamheten på andningen börjar vi oroa oss över något, kanske över att det gör ont i benet. När vi försöker tränga undan alla störande tankar dyker tusentals saker upp i sinnet: minnen, planer, förhoppningar, farhågor. Det fångar vår uppmärksamhet, och efter ett tag inser vi att vi fullständigt glömt bort andningen. Beslutsamt börjar vi på nytt, och efter ett litet tag inser vi att sinnet återigen har farit iväg utan att vi märkt det.

Vem har kontrollen här? Så fort man börjar med denna övning märker man att sinnet är utom vår kontroll. Sinnet hoppar hela tiden från tanke till tanke, från objekt till objekt, bort från verkligheten. Som ett bortskämt barn griper det efter en leksak, men blir genast uttråkat och griper efter en ny, om och om igen.

Detta är sinnets djupt inrotade vana – detta är vad vi gjort i hela våra liv. Men när vi väl börjat undersöka vår natur upphör denna tankeflykt. Vi tvingas ändra det mentala vanemönstret och lära oss att vara med verkligheten. Vi börjar genom att försöka fokusera vår uppmärksamhet på andningen. När vi märker att uppmärksamheten har vandrat iväg för vi den lugnt och tålmodigt tillbaka igen. Vi misslyckas och försöker på nytt, om och om igen. Vi upprepar denna övning om och om igen med ett leende, utan att bli spända, utan att bli nedslagna. En livslång vana förändras förstås inte på några minuter. Uppgiften kräver upprepade, oavbrutna träning, liksom tålamod och lugn. På detta sätt blir vi mer och mer medvetna om verkligheten. Detta är rätt strävan.

Buddha beskrev fyra slags rätt strävan:

- att hindra att negativa, ogynnsamma sinnestillstånd uppstår,
- att släppa dem om de uppstår,
- att utveckla gynnsamma sinnestillstånd som ännu inte finns,
- att upprätthålla dem utan avbrott, så att de når sin fulla växt och blomning.¹

När vi övar oss i uppmärksamhet på andningen tillämpar vi dessa fyra slag av rätt strävan. Vi sätter oss ner och fokuserar uppmärksamheten på andningen utan att några tankar kommer emellan. Genom detta skapar och bibehåller vi

ett gynnsamt tillstånd av sinnesnärvaro. Vi undviker att distraheras eller bli frånvarande och tappa kontakten med verkligheten. Om en tanke uppstår följer vi den inte, utan återför vår uppmärksamhet till andningen. På så vis utvecklar vi sinnets förmåga att förbli fokuserat på ett objekt och att inte distraheras – två grundläggande förutsättningar för koncentration.

Rätt medvetenhet

Genom att iaktta andningen praktiserar vi också rätt medvetenhet. Vårt lidande uppstår av okunnighet. Vi reagerar därför att vi inte vet vad vi gör, därför att vi inte är medvetna om vår egen verklighet. Sinnet är mestadels vilse i fantasier och illusioner – det återupplivar behagliga eller obehagliga upplevelser och ser mot framtiden med oro eller förväntan. När vi fastnat i begär eller motvilja på detta sätt, är vi omedvetna om vad som händer nu, vad vi gör nu. Och ändå är detta ögonblick, nuet, det viktigaste. Vi kan inte leva i det förflutna – det är borta. Inte heller kan vi leva i framtiden – den är alltid utom räckhåll. Vi kan bara leva i nuet.

Om vi är omedvetna om våra handlingar i nuet är vi dömda att upprepa det förflutnas misstag och kan inte förverkliga de drömmar vi har för framtiden. Men om vi kan utveckla vår förmåga att vara medvetna om det ögonblick som är, kan det förflutna bli vägledning för handlingar i framtiden, så att vi når våra mål.

Dhammas väg är här och nu. Därför måste vi utveckla vår förmåga att vara medvetna om nuet. Vi behöver en metod för att fokusera uppmärksamheten på vår egen verklighet i detta ögonblick. Den teknik som kallas *ānāpāna-sati* är en sådan metod. Genom att tillämpa den utvecklar man medvetenhet om sig själv här och nu: i detta ögonblick inandning, i detta

ögonblick utandning. Genom att öva sig i uppmärksamhet på andningen blir vi medvetna om nuet.

Ett annat skäl att utveckla uppmärksamhet på andningen är att vi strävar efter att uppleva den yttersta verkligheten. Att fokusera uppmärksamheten på andningen hjälper oss att utforska vad som är okänt hos oss själva, att medvetandegöra det som är omedvetet. Andningen fungerar som en bro mellan det medvetna och det omedvetna, eftersom den fungerar på både ett medvetet och ett omedvetet plan. Vi kan välja att andas på ett visst sätt, att styra andningen. Vi kan till och med sluta andas ett tag. Och när vi slutar styra andningen fungerar den återigen av sig själv.

Till exempel kan vi börja andas avsiktligt, en aning starkare, för att lättare kunna fokusera uppmärksamheten. Så snart medvetenheten om andningen är klar och stadig låter vi den vara naturlig, vare sig den är kraftig eller mjuk, djup eller ytlig, lång eller kort, långsam eller snabb. Vi strävar inte efter att reglera andningen – bara att vara medvetna om den. Genom att hålla kvar uppmärksamheten på den naturliga andningen har vi börjat iaktta de automatiska kroppsfunktioner som vi vanligen är omedvetna om. Från att ha iakttagit avsiktlig andning, en grövre verklighet, har vi gått vidare till att iaktta den naturliga andningen, en subtilare verklighet. Vi har börjat röra oss bortom den ytliga verkligheten mot att vara medvetna om en subtilare verklighet.

Det finns ytterligare ett skäl att utveckla uppmärksamhet på andningen. För att bli fria från begär, motvilja och okunnighet måste vi först bli medvetna om dem. Här kan andningen vara till hjälp, eftersom den speglar vårt mentala tillstånd. När sinnet är lugnt och fridfullt är andningen mjuk och regelbunden. Men när en negativ känsla uppstår i sinnet, vare sig det är ilska, hat, rädsla eller åtrå, blir andningen genast grövre, tyngre och snabbare.

Andningen gör oss på så sätt medvetna om vad som sker i sinnet, och gör att vi kan ta itu med det.

Vidare gäller, att eftersom vårt mål är ett sinne fritt från negativitet måste vi vara noga med att varje steg på vägen mot målet är rätt och gynnsamt. Redan då vi börjar utveckla *samādhi* måste objektet för vår uppmärksamhet vara gynnsamt. Andningen är ett sådant objekt. Vi känner inte begär eller motvilja till andningen, och den är en verklighet fri från illusion och villfarelse. Den är därför ett lämpligt meditationsobjekt.

Det ögonblick sinnet är helt fokuserat på andningen är det fritt från begär, fritt från motvilja och fritt från okunnighet. Hur kortvarigt detta ögonblick av renhet än blir, är det mycket starkt, eftersom det utmanar allt som tidigare präglat sinnet. Alla gamla reaktionsmönster rörs om och börjar dyka upp som olika fysiska och mentala svårigheter, som hindrar oss från att utveckla medvetenhet. Vi kanske otåligt väntar oss framsteg, vilket är ett slags begär, eller känner motvilja i form av vrede eller nedstämdhet eftersom vi tycker att det går så långsamt framåt. Vi kanske övermannas av slöhet, och dåsar till så snart vi sätter oss för att meditera. Ibland blir vi så oroliga och rastlösa att vi inte kan sitta still, eller hittar ursäkter för att inte meditera. Ibland kan tvivel och skepsis urholka vår vilja att arbeta – tvångsmässiga, oresonliga tvivel på läraren, eller läran, eller på vår egen förmåga att meditera. När vi möter dessa svårigheter kan det hända att vi börjar fundera på att sluta meditera helt och hållet.

I sådana ögonblick är det viktigt att förstå att dessa hinder är en reaktion på vår framgång, på att vi har lyckats vara medvetna om andningen. Om vi håller ut kommer dessa hinder gradvis att försvinna. När det sker blir arbetet lättare, eftersom många negativa vanemönster redan har försvunnit från

sinnets yta, fastän vi bara övat en kort tid. På detta sätt börjar vi rena sinnet och gå mot befrielse, också när vi övar uppmärksamhet på andningen.

Rätt koncentration

Genom att fokusera uppmärksamheten på andningen utvecklar man medvetenhet om nuet. Att behålla denna medvetenhet från ögonblick till ögonblick, så länge som möjligt, är rätt koncentration.

Mycket av det man gör i det dagliga livet kräver också koncentration, men därmed inte sagt att det är rätt koncentration. Man kan vara koncentrerad på att tillfredsställa ett begär eller på att undvika något man fruktar. En katt väntar med fokuserad uppmärksamhet vid mushålet, redo att kasta sig över musen så snart den visar sig. En ficktjuv är koncentrerad på offrets plånbok, och väntar fokuserat på rätt tillfälle att stjäla den. Ett barn ligger i sin säng på natten och stirrar ängsligt mot rummets mörkaste vrå, och föreställer sig att monster är gömda i mörkret därborta. Inte i något av dessa fall är det fråga om rätt koncentration, koncentration som leder till befrielse. Objektet för *samādhi* måste vara fritt från allt begär, all motvilja och all illusion.

När man övar uppmärksamhet på andningen märker man hur svårt det är att behålla oavbruten uppmärksamhet. Trots att man verkligen bestämt sig för att hålla uppmärksamheten på andningen slinker den på något sätt iväg utan att man märker det. Vi inser att vi liknar en berusad person som försöker gå rakt fram, men som hela tiden vinglar från den ena sidan till den andra. Vi *är* faktiskt berusade, av vår egen okunnighet och av våra illusioner, och därför irrar vi runt i det förflutna eller i framtiden, i begär eller i motvilja. Vi klarar inte att hålla kvar en obruten uppmärksamhet, vi tappas spåret.

Det är bra om vi kan möta dessa svårigheter utan att bli nedstämda eller tappa modet, om vi förstår att det tar tid att ändra sinnets gamla, inrotade vanemönster. Det går bara om man arbetar oavbrutet, tålmodigt och ihärdigt. Vår uppgift är helt enkelt att föra tillbaka uppmärksamheten till andningen så snart vi märker att den har irrat iväg. Kan vi det, har vi tagit ett viktigt steg mot att förändra sinnets vana att distraheras. Och genom upprepad övning går det allt snabbare att föra uppmärksamheten tillbaka. Efter hand blir de stunder då vi är frånvarande kortare, och tider av oavbruten uppmärksamhet – *samādhi* – längre.

När koncentrationen stärks börjar man känna sig avslappnad, lycklig och full av energi. Gradvis blir andningen mjuk, regelbunden och yttlig. Ibland kan det verka som om andningen helt stannat av. Då sinnet blir stilla, blir också kroppen lugn. Vår ämnesomsättning saktar ner och mindre syre behövs.

En del som övar uppmärksamhet på andningen kan på detta stadium få ovanliga upplevelser: när de sitter med slutna ögon ser de ljus eller bilder, eller hör märkliga ljud. Alla dessa så kallade extrasensoriska, utomsinnliga upplevelser är bara tecken på att sinnet har blivit mer koncentrerat. Dessa fenomen har i sig ingen betydelse, och man ska inte bry sig om dem. Andningen förblir objektet för vår uppmärksamhet – allt annat bara distraherar. Inte heller ska man förvänta sig sådana upplevelser – somliga får dem, andra inte. Dessa ovanliga upplevelser är egentligen bara milstolpar som visar att vi går framåt på vägen. Ibland kan en milstolpe vara bortskymd, eller också är vi så fokuserade på vägen, att vi skyndar förbi utan att se den. Men om vi tror att en sådan milstolpe är slutmålet och håller fast vid dessa upplevelser, så upphör alla framsteg. Man kan ha hur många otroliga upplevelser som helst.

De som praktiserar Dhamma söker inte efter sådana upplevelser utan efter insikt i sin egen natur, för att bli fria från lidande.

Därför fortsätter vi att fokusera hela vår uppmärksamhet enbart på andningen. Då sinnet blir mer koncentrerat, blir andningen mer förfinad och svårare att följa, och därför måste man anstränga sig mer för att förbli uppmärksam. På detta sätt fortsätter vi att finslipa sinnet för att skärpa koncentrationen. Sinnet blir då ett verktyg som vi kan använda för att nå bortom den yttre, skenbara verkligheten och iakttä den subtilare inre verkligheten.

Det finns många andra övningar för att utveckla koncentration. Man kanske får lära sig att koncentrera sig på ett ord genom att upprepa det, eller att koncentrera sig på ett visuellt objekt, eller till och med att utföra vissa rörelser om och om igen. Man försjunker i det objekt man fokuserar på, och uppnår ett tillstånd av trans och en stark känsla av lycka. Ett sådant tillstånd är behagligt så länge det varar, men då det hela är över är man tillbaka i sitt vanliga liv med samma problem som förut. Sådana övningar fungerar genom att skapa ett ytligt skikt av lugn och glädje i sinnet, men på djupet kvarstår vanemönstren oförändrade. De objekt som används för att nå koncentration saknar förbindelse med den verklighet som vi upplever i varje ögonblick. Den känsla av lycka man upplever är pålagd, skapad, den har inte uppstått spontant ur djupet av ett rent sinne. Rätt *samādhi* är inte andlig berusning. Koncentrationen måste vara fri från allt som är förkonstlat, fri från alla illusioner.

Också Buddhas lära tar upp olika transtillstånd – **jhāna** – som är möjliga att uppnå. Han fick lära sig åtta stadier av mental absorption eller försjunkenhet innan han blev upplyst, och han fortsatte praktisera dem under resten sitt liv. Enbart dessa transtillstånd kunde dock inte befria honom. När

han lärde ut dem betonade han därför, att de bara fungerar som hjälpmedel för att utveckla insikt. Meditatörer utvecklar inte koncentration för att uppleva en stark lyckokänsla eller extas. I stället formar de sinnet till ett instrument för att utforska sin egen verklighet och avlägsna de vanemönster som orsakar lidande. Då är det rätt koncentration.

Frågor och svar

FRÅGA: *Varför lär du eleverna att öva ānāpāna genom att koncentrera sig på näsborrarna och inte på magen?*

S. N. GOENKA: Därför att vi använder ānāpāna som en förberedelse för Vipassana, och denna typ av Vipassana kräver särskilt stark koncentration. Ju mindre område man koncentrerar sig på, desto starkare blir koncentrationen. För att utveckla en så stark koncentration är magområdet för stort. Området vid näsborrarna passar bäst. Det var därför Buddha lärde oss att arbeta inom detta område.

Får man räkna andetagen, eller säga "in" när man andas in och "ut" när man andas ut, då man övar uppmärksamhet på andningen?

Nej, man ska inte oavbrutet verbalisera på det sättet. Om du är uppmärksam på andningen och dessutom ett ord, blir ordet gradvis dominerande och du glömmer bort andningen. Vare sig du andas in eller inte kommer du säga "in". Vare sig du andas ut eller inte kommer du säga "ut". Ordet blir till ett mantra. Var bara med andningen, andningen och inget annat.

Varför räcker det inte att praktisera samādhi för att bli befriad?

Därför att genom samādhi renas sinnet främst genom att negativa vanemönster undertrycks, inte genom att de utplånas. Det är som när man renar grumligt vatten i en damm genom utfällning med t.ex. alun. Alun får smuts

att sjunka till botten, så att vattnet blir kristallklart. På samma sätt gör *samādhi* sinnets ytskikt kristallklart, men en bottensats av orenheter finns fortfarande kvar i det omedvetna. Vill man nå befrielse måste dessa dolda orenheter avlägsnas. För att rena sinnets djup måste man praktisera Vipassana.

Är det inte skadligt att helt glömma det förflutna och framtiden, och bara vara uppmärksam på nuet? Är det inte så djuren lever? Den som glömmet sitt förflutna är väl ändå dömd att upprepa det?

Tekniken gör inte att du fullständigt glömmet bort det förflutna och struntar i framtiden. Men det är sinnets vanemönster att ständigt uppslukas av det förflutna eller av begär, planer eller oro för framtiden, och du förblir okunnig om nuet. Denna vana gör människan olycklig. Genom meditation blir du förankrad i nuet. Med en stadig grund att stå på kan du lära av det förflutna och planera väl för framtiden.

När jag mediterar och sinnet vandrar iväg har jag märkt att det uppstår begär. Sedan tänker jag att jag inte borde känna begär, och då blir jag ännu mer spänd och orolig. Vad ska jag göra åt detta?

Varför bli spänd eller orolig över att det finns begär? Bara acceptera verkligheten: "Det finns begär" – det är allt. Då tar du dig ur detta. När du märker att sinnet vandrat iväg accepterar du det: "Sinnet har vandrat iväg". Då kommer sinnet tillbaka till andningen av sig själv. Skapa inte spänningar därför att du känner begär eller för att sinnet vandrar iväg – då skapar du bara ännu mer motvilja. Acceptera det bara. Att bara acceptera räcker.

All buddhistisk meditation var redan känd i yoga. Vad var egentligen nytt med den meditation som lärdes ut av Buddha?

Vad som i dag kallas yoga är något som utvecklats senare. Patanjali levde ungefär 500 år efter Buddha, och hans *Yoga Sūtra* har naturligt nog påverkats

av Buddhas lära. Det fanns naturligtvis yogaövningar i Indien före Buddha, och han experimenterade själv med dem innan han blev upplyst. Alla dessa övningar var dock begränsade till *sīla* och *samādhi* – koncentration upp till den åttonde *jhāna*, det åttonde stadiet av absorption, som man fortfarande kan uppleva med sinnesorganen. Buddha upptäckte den nionde *jhāna*, som är Vipassana – att utveckla insikt som tar meditatören till det högsta målet bortom all sinneserfarenhet.

Jag blir lätt nedlåtande mot andra. Vad är bästa sättet att arbeta med detta problem?

Arbeta med det genom att meditera. Är egot starkt är man nedlåtande mot andra, man förringar deras värde och framhäver sig själv. Meditationen löser upp egot helt naturligt. När egot löses upp kan man inte längre skada andra. Meditera, och problemet löser sig själv.

Ibland känner jag skuld för vad jag har gjort.

Skuldkänslor hjälper dig inte; det skadar dig bara. Skuldkänslor har ingen plats i Dhamma. När du inser att du handlat fel – acceptera det bara utan att försöka försvara eller dölja det. Du kanske kan gå till någon och säga, ”Jag har gjort fel. Jag ska se till att inte upprepa det i framtiden.” Meditera och problemet löser sig av sig själv.

Varför bygger jag hela tiden upp detta ego? Varför försöker jag hela tiden vara ”jag”?

Sinnet har fastnat i detta mönster, av okunnighet. Men Vipassana kan befria dig från dessa skadliga vanor. I stället för att ständigt tänka på sig själv börjar man tänka på andra.

Hur går det till?

Första steget är att inse hur självisk och egocentrisk man är. Om man inte inser denna sanning kan man inte ta sig ur egenkärlekens galenskap. När man

mediterar inser man så småningom att även kärlek till andra är egenkärlek. Man inser, ”Vem älskar jag egentligen? Jag älskar den som jag väntar mig något av. Den som gör det jag förväntar mig. Så fort han handlar annorlunda är min kärlek borta. Älskar jag då verkligen den människan, eller älskar jag mig själv?” Svaret blir tydligt – inte genom att du förstår det intellektuellt utan genom att du praktiserar Vipassana. När du får denna direkta insikt börjar du komma ur din egenkärlek. Du lär dig utveckla sann kärlek till andra, kärlek utan villkor: man ger utan att förvänta sig något tillbaka.

Jag arbetar i ett område där många tigger efter pengar.

Här i västvärlden också? Jag trodde tiggare bara fanns i fattiga länder!

Jag vet att många som tigger går på droger. Uppmuntrar man deras missbruk om man ger dem pengar?

Det är viktigt att se till att allt man ger används på rätt sätt. Annars är det inte till hjälp för någon. Om du i stället för att ge pengar hjälper dem att ta sig ur sitt missbruk, så gör du dem en verklig tjänst. Vad du än gör, gör det med visdom.

När du säger ”Var lycklig,” är inte det andra sidan av ”Var ledsen”?

Varför vara ledsen? Bli fri från sorgen!

Okej, men jag trodde vi skulle sträva efter balans.

Balans gör dig lycklig. Om du är obalanserad är du olycklig. Var balanserad – var lycklig!

Jag trodde du menade ”Var balanserad, var ingenting.”

Nej, nej. Balans gör dig lycklig, det gör dig inte till ingenting. När sinnet är balanserat är du positiv.

Den krokiga rispuddingen

Två små, fattiga pojkar levde som tiggare och gick från hus till hus i staden och på landet. Den ene pojken var född blind, och den andre hjälpte honom. Så gick de omkring tillsammans och tiggde mat.

En dag blev den blinde pojken sjuk. Hans vän sa, "Stanna här och vila dig. Jag ska tigga åt oss båda, och tar med mig mat tillbaka till dig." Och så gav han sig iväg.

Det föll sig så den dagen att pojken fick något riktigt gott, *khir*, indisk rispudding. Det hade han aldrig smakat förut och han njöt i fulla drag. Men tyvärr hade han inget kärll att ta puddingen i, så han fick äta upp allt själv.

När han kom tillbaka till sin blinde vän sa han, "I dag fick jag något fantastiskt gott, rispudding. Jag är ledsen, men jag kunde inte ta med något till dig."

Den blinde pojken frågade honom, "Vad är rispudding?"

"Den är vit. Ris är vitt."

Eftersom pojken var född blind förstod han inte. "Vad är vit?"

"Vet du inte vad vit är?"

"Nej, jag har ingen aning."

"Det är motsatsen till svart."

"Men vad är svart?" Han visste inte vad svart var heller.

"Åh, försök förstå – vitt!" Men den blinde pojken kunde inte förstå. Hans vän såg sig omkring och fick syn på en vit trana. Han fångade den och visade för den blinde pojken, och sa, "Vitt är som den här fågeln."

Eftersom han inte kunde se sträckte pojken ut handen för att känna på fågeln. ”Ah, nu förstår jag vad vitt är! Det är mjukt.”

”Nej, nej. Vitt har inget med mjukhet att göra. Vitt är vitt! Försök förstå.”

”Men du sa att vitt är som tranan och jag tog på den och den är mjuk. Så rispuddingen måste vara mjuk. Vitt är mjukt.”

”Nej, du förstår inte. Försök igen.”

Den blinde pojken undersökte tranan igen, och lät handen glida från näbben till nacken, längs kroppen och ända ut till stjärtfjädrarna. ”Ah, nu förstår jag. Den är krokig! Rispuddingen är krokig!”

Han kan aldrig förstå eftersom han inte har förmågan att uppleva vad vitt är. Om vi på samma sätt inte har förmågan att uppleva verkligheten som den är, kommer den alltid att verka krokig.

Kapitel 7

ÖVNING I VISHET

Varken *sīla* eller *samādhi* är unikt för Buddhas lära. Båda var väl kända och praktiserades innan han blev upplyst. Under sitt sökande efter vägen till befrielse övade den blivande Buddhan *samādhi* hos två olika lärare. Då Buddha förordade dessa övningar skiljde han sig inte från traditionella, religiösa lärare. Alla religioner lägger stor vikt vid moral, och lär att det är möjligt att nå ett tillstånd av högsta lycka, vare sig detta sker genom bön, ritualer, fasta och andra späkningar, eller genom olika slags meditation. Målet med sådana övningar är helt enkelt att uppnå ett tillstånd av djup mental absorption. Detta är den ”extas” som upplevs av religiösa mystiker.

Sådan koncentration är till stor hjälp, även om den inte leder till trans. Den lugnar sinnet genom att avleda uppmärksamheten från situationer där man annars skulle känna begär och motvilja. Att räkna till tio för att förhindra ett vredesutbrott är en rudimentär form av *samādhi*. Andra, kanske mer självklara, former av *samādhi* är att upprepa ett ord eller ett mantra, eller att koncentrera sig på ett visuellt objekt. Dessa övningar fungerar: när uppmärksamheten avleds till ett annat objekt blir sinnet lugnt och fridfullt.

Men det lugn man uppnår på dessa sätt är inte verklig befrielse. Visst har man stor nytta av att öva koncentration, men det fungerar bara på den medvetna delen av sinnet. Nästan 2 500 år innan den moderna psykologin uppstod, insåg Buddha att det finns en omedveten del av sinnet, som han kallade

anusaya. Han fann att man genom att avleda uppmärksamheten effektivt kan hantera begär och motvilja på ett medvetet plan. Men begären släcks inte ut. I stället trängs de undan till det undermedvetna, där de förblir lika farliga som förut, fastän vilande. På ytan kanske det finns ett skikt av frid och harmoni, men i sinnets djup finns en slumrande vulkan av förträngd negativitet som förr eller senare får ett våldsamt utbrott. Buddha sa,

Om rötterna är orörda och jordfasta,

skjuter det fällda trädet ändå skott.

Om begärens och motviljans djupa vanor inte rycks upp med roten,

kommer lidandet att skjuta upp på nytt, om och om igen.¹

Så länge dessa djupt rotade vanor finns kvar i det omedvetna, kommer de vid första bästa tillfälle att skjuta nya skott och orsaka lidande. Det var därför den blivande Buddhan ansåg att han inte nått befrielse, fast han nått det högsta möjliga tillståndet av koncentration. Han insåg att han måste fortsätta söka vägen som leder från lidande till lycka.

Han såg två alternativ. Det första var njutningens väg, att ge sig själv full frihet att tillfredsställa alla begär. Det är en världslig väg, som de flesta människor följer, vare sig de är medvetna om det eller inte. Men han såg klart och tydligt att den inte leder till lycka. Ingen i hela universum får alla sina önskningar uppfyllda; ingen lever ett liv där allt blir som man vill och inget går en emot. De som följer denna väg får oundvikligen lida när de inte kan tillfredsställa sina begär – de blir besvikna och otillfredsställda. Men de lider också när de får som de vill. De lider av oro att förlora vad de uppnått, att njutningen ska ta slut vilket den ju också gör. De förblir spända och oroliga, både då de söker efter tillfredsställelse och då de blir eller inte blir

tillfredsställda. Den blivande Buddhan prövade själv denna väg, innan han lämnade sitt gamla liv för att bli munk. Därför visste han att det inte är en väg som leder till frid.

Alternativet är självbehärskningens väg, att medvetet avstå från att tillfredsställa sina begär. I Indien för 2 500 år sedan var det många som drev denna självförnekelse till en sådan ytterlighet, att de undvek alla behagliga upplevelser och sökte det obehagliga.

Tanken var att detta självplågeri skulle släcka ut begär och motvilja, och därigenom rena sinnet. Sådana asketiska övningar förekommer inom olika religioner runtom i världen. Den blivande Buddhan hade prövat även denna väg, under de första åren av sitt hemlösa liv. Han prövade olika asketiska övningar som gjorde att hans kropp till slut bara var skinn och ben, men ändå blev han inte befriad. Att plåga kroppen renar inte sinnet.

Självbehärskning behöver inte gå till sådana ytterligheter. En måttligare form är att avstå från att följa de begär som leder till skadliga handlingar. En sådan självkontroll är att föredra framför att jaga efter njutningar, eftersom man då åtminstone undviker omoraliska handlingar. Men om självbehärskning uppnås genom självförnekelse, kommer spänningarna att öka till en farlig nivå. Alla förträngda begär stiger likt vatten bakom självförnekelsens dammlucka. En dag brister dammluckan och släpper loss en förödande störtflod.

Så länge betingning finns kvar i sinnet kan vi inte känna oss säkra eller finna frid. *Sīla* är gynnsamt, men vi kan inte följa *sīla* enbart med viljekraft. Att utveckla *samādhi* hjälper, men bara till en del. *Samādhi* påverkar inte sinnets djup där problemen har sina rötter, ursprunget till all orenhet. Så länge dessa rötter finns kvar djupt i det omedvetna finns ingen sann, varaktig lycka, ingen befrielse.

Men om rötterna till denna betingning tas bort, finns ingen risk att vi ska lockas till skadliga handlingar. Och eftersom impulsen till skadliga handlingar är borta behövs ingen självförnekelse. Fri från de spänningar som skapas av förnekelse och begär kan man leva i frid.

För att bli av med rötterna måste vi ha en metod som tar oss till sinnets djup, så att vi kan ta hand om orenheterna där de uppstår. Det var denna metod Buddha upptäckte: övning i vishet, eller *paññā*, och den ledde honom till upplysning. Metoden kallas också *vipassanā-bhāvanā*, att utveckla insikt i den egna naturen, insikt som gör att man kan känna igen och eliminera lidandets orsak. Detta var Buddhas upptäckt, det är vad han praktiserade för att själv bli upplyst och det är vad han lärde andra under hela sitt liv. Detta är det unika i hans lära, det han ansåg ha störst betydelse. Många gånger sa han, ”Koncentration är mycket fruktbar, mycket välgörande om den stöds av moral. Vishet är mycket fruktbar, mycket välgörande om den stöds av koncentration. Om sinnet stöds av vishet blir det fritt från allt som förorenar.”²²

Moral och koncentration, *sīla* och *samādhi*, är värdefulla i sig, men deras verkliga uppgift är att leda till vishet. Bara genom att utveckla *paññā* finner vi en sann medelväg mellan två ytterligheter, njutning och självförnekelse. Genom att leva moraliskt undviker vi handlingar som orsakar de grövsta formerna av mentala spänningar. Genom att koncentrera sinnet lugnar vi det ytterligare, och gör det samtidigt till ett effektivt verktyg för att utforska oss själva. Men bara genom att utveckla vishet kan vi förstå den inre verkligheten och bli fria från okunnighet och bundenhet.

Övningen i vishet omfattar två delar av den ädla åttafaldiga vägen: rätt tanke och rätt förståelse.

Rätt tanke

För att börja med *vipassanā-bhāvanā* behöver meditationen inte vara fri från tankar. Kanske dröjer tankar envist kvar, men om man i varje ögonblick kan hålla kvar uppmärksamheten, är det tillräckligt för att kunna börja arbeta.

Tankar kan finnas kvar, men tankemönstren förändras. Uppmärksamhet på andningen har dämpat begär och motvilja. Sinnet har blivit lugnt, åtminstone på ytan, och man har börjat tänka på Dhamma, på vägen ut ur lidandet. De svårigheter som dök upp när man började vara uppmärksam på andningen har nu försvunnit eller i alla fall förlorat i styrka. Man är redo för nästa steg, rätt förståelse.

Rätt förståelse

Rätt förståelse är sann vishet. Att bara tänka på sanningen räcker inte. Vi måste själva uppleva sanningen, vi måste se saker och ting som de är, inte som de förefaller vara. Den ytliga, skenbara sanningen är verklig, men man måste gå djupare för att uppleva den yttersta sanningen om oss själva och därigenom bli fria från lidandet.

Det finns tre slags vishet: förmedlad vishet (**suta-mayā paññā**), intellektuell vishet (**cintā-mayā paññā**) och upplevd vishet (**bhāvanā-mayā paññā**). Ordagrant betyder *suta-mayā paññā* ”vishet som man hört” – vishet som man lärt från andra, genom att till exempel läsa böcker eller lyssna på föredrag. Man accepterar någon annans vishet som sin egen. Detta kan ske av okunnighet. Den som vuxit upp i ett samhälle med en viss ideologi, ett visst trossystem, religiöst eller inte, kanske accepterar samhällets ideologi utan att ifrågasätta den. Eller så accepterar man av begär. De ledande i samhället

kanske hävdar att den som accepterar den rådande ideologin eller den traditionella tron får en underbar framtid. Kanske påstår de att alla troende kommer till himlen efter döden. Den himmelska lyckan är oerhört lockande, så man accepterar gärna. Eller så accepterar man av rädsla. De styrande kanske anar att folk ställer sig tvivlande eller frågande inför den rådande samhällsideologin, så de pressar dem att acceptera de traditionella uppfattningarna. De hotar alla som inte anpassar sig med fruktansvärda straff i framtiden. Kanske påstår de att alla som inte tror hamnar i helvetet efter döden. Ingen vill förstås hamna i helvetet, så man sväljer sina tvivel och accepterar de uppfattningar som råder i samhället.

Vare sig man accepterar något av blind tro, av begär eller av rädsla är det fråga om vishet man fått från andra. Det är inte vår egen vishet, inte något vi själva har upplevt. Det är lånad vishet.

Den andra typen av vishet är intellektuell förståelse. Man har läst eller lyssnat till en lära, och börjar resonera och undersöka om den verkligen är rationell, välgörande och praktisk. Är den intellektuellt godtagbar accepterar man den som sann. Det är fortfarande inte ens egen insikt, utan bara en intellektuell bearbetning av någon annans visdom.

Den tredje typen av vishet är den som uppstår genom egen erfarenhet, genom personlig upplevelse av sanningen. Detta är den vishet man lever, verklig vishet som förändrar ens liv genom att förändra sinnet.

I det dagliga livet är den vishet man når genom egen erfarenhet inte alltid nödvändig eller ens att rekommendera. Det är tillräckligt att lyssna på andras varningar då de säger att eld är farligt, eller att fastslå fakta genom resonemang. Det är dåraktigt att envisas med att kasta sig i elden för att kunna acceptera att den bränns. Men i Dhamma är den vishet som kommer

av egen erfarenhet nödvändig, därför att bara den kan befria oss från betingning.

Den vishet man når genom att lyssna på andra och den vishet man når genom intellektuell undersökning är till hjälp, om de inspirerar och leder oss till den tredje formen av *paññā*, vishet genom erfarenhet. Om vi utan invändningar accepterar andras vishet, blir den ett slags slaveri, en barriär som hindrar oss från att nå förståelse grundad på egen erfarenhet. På samma sätt kanske vi nöjer oss med att tänka på sanningen och att undersöka och förstå den intellektuellt. Vi gör inget försök att uppleva den direkt, och så blir den intellektuella förståelsen till ett fängelse i stället för en hjälp till befrielse.

Vi måste alla leva sanningen genom egen direkt erfarenhet, genom att praktisera *bhāvanā*. Det är bara denna levande erfarenhet som befriar sinnet. Att någon annan har nått insikt om sanningen befriar oss inte. Till och med Buddhas upplysning kunde bara befria en enda människa, Siddhattha Gotama. På sin höjd kan någon annans befrielse inspirera andra och ge dem vägledning, men till sist måste var och en göra arbetet själv. Som Buddha sa,

Ditt arbete måste du göra själv;

De som har nått målet visar bara vägen.³

Det är bara inom oss själva som sanningen kan levas, som sanningen kan upplevas direkt. Allt utanför oss är alltid en bit bort. Bara i det inre är det möjligt att ha verklig, direkt och levande erfarenhet av sanningen.

Av dessa tre slags visdom var de första två inte unika för Buddhas lära. Båda fanns i Indien före hans tid, och även på hans tid fanns det lärare som påstod sig lära ut det Buddha lärde.⁴ Buddhas unika bidrag till världen var ett sätt att själv förverkliga sanningen och därigenom utveckla vishet genom

erfarenhet, *bhāvanā-mayā paññā*. Detta sätt att direkt förverkliga sanningen är en teknik som kallas *vipassanā-bhāvanā*.

Vipassanā-bhāvanā

Vipassanā beskrivs ofta som en ögonblicklig insikt, en blixtnlik, intuitiv förståelse av sanningen. Beskrivningen är korrekt, men det finns en metod som steg för steg leder meditatören fram till det stadium där en sådan insikt är möjlig. Denna metod är *vipassanā-bhāvanā*, att utveckla insikt, allmänt kallad Vipassanameditation.

Ordet *passanā* betyder ”att se”, att se på vanligt sätt, med öppna ögon. *Vipassanā* betyder att se på ett särskilt sätt: att iaktta verkligheten inom sig. Detta gör man genom att låta sina kroppsliga förmimmelser bli föremål för uppmärksamheten. Tekniken innebär att man systematiskt och objektivt iakttar förmimmelser inom sig. Iakttar man på det sättet öppnas kroppens och sinnets hela verklighet.

Varför just kroppsliga förmimmelser? För det första därför att vi genom förmimmelser direkt upplever verkligheten. Det som inte kommer i kontakt med våra fem fysiska sinnesorgan eller sinnet existerar inte för oss. Genom dessa portar möter vi världen, de är grunden för all erfarenhet. När något kommer i kontakt med de sex sinnesorganen uppstår alltid en förmimelse. Buddha beskrev processen så här: ”Om någon tar två käppar och gnider mot varandra, så alstras värme genom friktionen, en gnista uppstår. På samma sätt, genom en kontakt som man upplever som behaglig, uppstår en behaglig förmimelse. Som ett resultat av en kontakt som man upplever som obehaglig, uppstår en obehaglig förmimelse. Som ett resultat av en kontakt som man upplever som neutral, uppstår en neutral förmimelse.”⁵

När ett objekt kommer i kontakt med kropp eller sinne skapas en förnimmelse som en gnista. Förnimmelserna är alltså den länk genom vilken vi upplever världen, med alla dess fysiska och mentala fenomen. För att utveckla vishet grundad på egen erfarenhet, måste vi bli medvetna om vad vi faktiskt upplever. Det betyder att vi måste bli medvetna om våra förnimmelser.

Vidare är de kroppsliga förnimmelserna nära knutna till sinnet, och är liksom andningen en spegel av vårt nuvarande sinnestillstånd. När mentala objekt – som tankar, idéer, fantasier, känslor, minnen, förhoppningar, oro – kommer i kontakt med sinnet, uppstår förnimmelser. Parallellt med varje tanke, varje känsla och varje mental handling uppstår en motsvarande förnimmelse någonstans i kroppen. Genom att iaktta kroppsliga förnimmelser iakttar vi alltså även sinnet.

Förnimmelserna är oundgängliga om vi vill utforska sanningen på djupet. Allt vi möter i världen framkallar en förnimmelse i kroppen. Förnimmelserna är den korsning där kropp och sinne möts. Fastän de till sin natur är fysiska, utgör de också en av de fyra mentala processerna (se kapitel 2). De uppstår inom kroppen och upplevs av sinnet. I en död kropp eller i icke-levande materia finns inga förnimmelser, eftersom det inte finns något sinne. Om vi inte är medvetna om detta förblir vår undersökning av verkligheten ofullständig och ytlig. Vill man göra en trädgård fri från ogräs måste man vara medveten om de dolda rötterna och deras betydelse. På samma sätt måste vi vara medvetna om våra förnimmelser, av vilka de flesta vanligen förblir dolda, om vi ska förstå vår natur och ta oss an den på rätt sätt.

Förnimmelser uppstår ständigt i hela kroppen. Alla kontakter – fysiska eller mentala – ger upphov till en förnimmelse. Alla biokemiska reaktioner ger upphov till en förnimmelse. I allmänhet är det medvetna sinnet inte till-

räckligt fokuserat och är bara medvetet om de allra mest intensiva förnimmelserna. Men när vi skärpt sinnet genom att öva *ānaṇā-sati* och därigenom utvecklat vår förmåga till uppmärksamhet, kan vi medvetet uppleva alla förnimmelser inom oss och deras verklighet.

Då vi övar uppmärksamhet på andningen försöker vi bara iaktta den naturliga andningen, utan att kontrollera eller styra den. På samma sätt iakttar vi i *vipassanā-bhāvanā* de kroppsliga förnimmelserna. Vi rör uppmärksamheten systematiskt över hela kroppen från huvud till fötter, från fötter till huvud, från en del av kroppen till en annan. Men när vi rör uppmärksamheten på detta sätt, söker vi inte efter en särskild slags förnimmelse och försöker inte undvika någon annan. Vi försöker bara att iaktta objektivt, att vara medvetna om de förnimmelser som visar sig i hela kroppen. Det kan vara vilka slags förnimmelser som helst: värme, kyla, tyngd, lätthet, tryck, smärta, sammandragning, utvidgning eller en kliande, bultande, pirrande, pulserande, vibrerande känsla, eller något annat. Meditatören söker inte efter något enastående, utan försöker bara iaktta vanliga fysiska förnimmelser så som de helt naturligt uppstår.

Inte heller anstränger vi oss för att hitta orsaken till att en viss förnimmelse uppstår. Den kan bero på atmosfären, på sittställningen, på någon sjukdom eller svaghet i kroppen, eller till och med på maten man ätit. Orsaken är oväsentlig och inget att bry sig om. Det viktiga är att vara medveten om den förnimmelse som uppstår i detta ögonblick, i den del av kroppen där uppmärksamheten är fokuserad.

När vi börjar öva kan det hända att vi känner förnimmelser i vissa delar av kroppen men inte i andra. Förmågan att vara uppmärksam är ännu inte fullt utvecklad, så vi upplever bara intensiva förnimmelser och inte de som är mer subtila, förfinade. Men vi fortsätter att vända uppmärksamheten mot var del

av kroppen för sig. Vi rör uppmärksamheten i en viss ordning och låter den inte dras iväg till de mer framträdande förnimmelserna. Genom att öva koncentration har vi utvecklat förmågan att fokusera uppmärksamheten på ett objekt som vi medvetet valt. Nu använder vi denna förmåga för att röra uppmärksamheten till kroppens alla delar i tur och ordning. Vi hoppar inte över en del där förnimmelserna är vaga för att gå till en annan del där de är starka, vi dröjer inte kvar vid vissa förnimmelser eller undviker andra. På detta sätt når vi så småningom så långt, att vi kan känna förnimmelser i kroppens alla delar.

När man börjar öva sig i att vara uppmärksam på andningen, märker man att andningen ofta är tung och oregelbunden. Efter hand lugnar den ner sig och bli allt lättare, subtilare, mer förfinad. Det är på samma sätt när man börjar öva *vipassanā-bhāvanā*: man känner ofta grova, intensiva och obehagliga förnimmelser som verkar stanna kvar länge. Samtidigt kan det hända att starka känslor eller sedan länge glömda tankar och minnen uppstår, och att de för med sig mentala eller fysiska obehag och till och med smärta. Begär, motvilja, tröghet, oro och tvivel hindrade framsteg då man övade uppmärksamhet på andningen. De kan nu dyka upp igen med sådan styrka, att det känns omöjligt att hålla kvar uppmärksamheten på förnimmelserna. Då är det bäst att återgå till att öva uppmärksamhet på andningen, så att sinnet återigen blir lugnt och fokuserat.

Tålmodigt och utan att känna oss nedslagna arbetar vi vidare. Vi återfår koncentrationen och förstår att sådana svårigheter faktiskt beror på att vi gör framsteg i meditationen. Djupa vanemönster som sedan länge varit begravda har skakats om och börjat dyka upp i det medvetna. Gradvis, genom att arbeta oavbrutet men utan anspänning, återfår sinnet sitt lugn och fokus. Starka tankar och känslor försvinner och man kan återigen vara uppmärksam

på förnimmelserna. Och genom upprepad och kontinuerlig övning börjar de intensiva förnimmelserna att lösas upp i mer subtila, likformiga förnimmelser. Till slut övergår de i rena vibrationer, som uppstår och försvinner mycket snabbt.

Men i meditationen är det betydelselöst om förnimmelserna är behagliga eller obehagliga, intensiva eller subtila, skiftande eller likformiga. Uppgiften är att bara iaktta objektivt. Vi avbryter inte vårt arbete, hur svåra de obehagliga och hur tilltalande de behagliga förnimmelserna än är. Vi låter oss inte distraheras eller fastna i någon förnimmelse. Vår uppgift är att bara iaktta oss själva lika objektivt som en vetenskapsman.

Obeständighet, jaglöshet och lidande

Om vi fortsätter meditera inser vi snart ett grundläggande faktum: våra förnimmelser förändras ständigt. I varje ögonblick, i varje del av kroppen, uppstår en förnimmelse – och varje förnimmelse är ett tecken på förändring. I varje ögonblick sker förändringar i alla delar av kroppen: elektromagnetiska och biokemiska reaktioner. De mentala processerna förändras ännu snabbare och det visar sig i fysiska förändringar.

Detta är kroppens och sinnets verklighet: de förändras och är obeständiga – **anicca**. I varje ögonblick uppstår och försvinner de subatomära partiklar som kroppen består av. I varje ögonblick uppstår och förändras de mentala processerna. Allt inom oss, fysiskt och mentalt, och allt i världen utanför oss, förändras ständigt. Kanske har vi känt till detta, kanske har vi förstått det intellektuellt. Men nu, genom att praktisera *vipassanā-bhāvanā*, upplever vi obeständighetens verklighet direkt inom vår egen kropp. Direkt erfarenhet av dessa flyktiga förnimmelser bevisar för oss vår förgängliga natur.

Varenda partikel i kroppen och varenda mental process befinner sig i ständig förändring. Inget består oförändrat ens ett ögonblick, ingen fast kärna som man kan klänga sig fast vid, inget man kan kalla ”jag” eller ”mitt”. Detta ”jag” är bara en serie av processer som ständigt förändras.

Då börjar meditatören förstå en annan grundläggande verklighet: **anattā** – det finns inte något verkligt ”jag”, inget permanent själv eller ego. Det jag som man är så fäst vid är en illusion skapad av en kombination av mentala och fysiska processer, processer i ständig förändring. Då man utforskat kropp och sinne till den djupaste nivån märker man att det inte finns någon oföränderlig kärna, inget innersta väsen som är oberoende av dessa processer, inget som står utanför lagen om obeständighet. Det som finns är ett opersonligt fenomen, som förändras bortom vår kontroll.

Då blir en annan verklighet tydlig. All ansträngning att hålla fast vid något, att säga ”Detta är jag, detta är mig, detta är mitt” gör oss olyckliga. Förr eller senare försvinner det vi klamrar oss fast vid, eller också försvinner detta ”jag”. Att klamra sig fast vid något som är obeständigt, tillfälligt, överkligt och utanför vår kontroll är lidande, **dukkha**. Vi inser detta, inte därför att någon påstår att det är så, utan därför att vi upplever det inom oss, genom att iaktta förnimmelser i kroppen.

Sinnesjämvt

Hur bär man sig då åt för att inte bli olycklig? Hur kan man leva utan lidande? Genom att iaktta utan att reagera. Man försöker inte hålla kvar en upplevelse och undvika en annan, man suger inte åt sig den ena och skjuter bort den andra. I stället undersöker man helt enkelt varje fenomen objektivt, med sinnesjämvt, med balanserat sinne.

Det låter enkelt nog, men vad ska vi göra när vi satt oss ner för att meditera en timme och det efter tio minuter börjar göra ont i knäet? Vi börjar genast hata smärtan och vill att den ska försvinna. Men den försvinner inte – tvärtom, ju mer vi hatar den desto starkare blir den. Den fysiska smärtan blir till mental smärta som skapar än värre elände.

Men om vi kan lära oss att ett ögonblick bara iaktta den fysiska smärtan, att tillfälligt komma ur illusionen att det är *vår* smärta, att *vi* känner smärta, om vi kan undersöka förnimmelsen objektivt som en läkare undersöker någon som har ont, så kommer vi märka att själva smärtan förändras. Den varar inte för evigt – i varje ögonblick förändras den, den försvinner, kommer tillbaka, förändras igen.

När vi genom egen erfarenhet förstår detta märker vi, att smärtan inte längre kan övermanna och styra oss. Kanske går den snabbt över, kanske inte, men det har ingen betydelse. Vi lider inte av smärtan längre, eftersom vi kan iaktta den utan att den styr oss.

Vägen till befrielse

Genom att utveckla medvetenhet och sinnesjämvikt kan man befria sig från lidande. Lidande uppstår eftersom vi är okunniga om vår egen verklighet. I detta okunnighetens mörker reagerar sinnet på varje förnimmelse med gillande och ogillande, begär och motvilja. Varje sådan reaktion skapar lidande i nuet och sätter igång en kedja av händelser som bara orsakar lidande i framtiden.

Hur kan denna kedja av orsak och verkan brytas? Man har handlat i okunnighet i det förflutna och på grund av dessa handlingar har livet på något sätt uppstått, flödet av kropp och sinne har börjat. Ska man då begå

självmod? Nej, det löser inte problemet. I det ögonblick man tar sitt liv är sinnet fyllt av elände, fyllt av motvilja. Vad som än kommer därefter blir också fyllt av lidande. En sådan handling kan inte leda till lycka.

Livet har börjat och det kommer man inte undan. Ska man då förstöra de sex sinnesorganen? Man kan slita ut ögonen, skära av tungan, förstöra näsa och öron. Men hur ska man förstöra kroppen? Och hur ska man förstöra sinnet? Det skulle också vara självmord, vilket är meningslöst.

Ska man i stället förstöra sinnets och sinnesorganens objekt; allt man kan se, höra och så vidare? Det är omöjligt. Universum är fyllt av oändligt många objekt, och det går inte att förstöra alla. När de sex sinnesorganen väl finns, går deras kontakt med olika objekt inte att förhindra. Och så fort kontakt uppstår, uppstår en förnimmelse.

Det är här kedjan kan brytas. Förnimmelserna är kedjans kritiska länk. Varje förnimmelse ger upphov till gillande eller ogillande. Dessa flyktiga, omedvetna reaktioner av gillande och ogillande, förstärks och mångfaldigas omedelbart. Så övergår de i starkt begär och stark motvilja, blir till fastklängande och skapar lidande, nu och i framtiden. Detta blir till en blind vana som man mekaniskt upprepar.

Men genom att praktisera *vipassanā-bhāvanā* blir vi medvetna om varje förnimmelse som uppstår. Och vi utvecklar sinnesjämvikt: vi reagerar inte. Vi undersöker förnimmelserna lugnt och lidelsefritt, utan att gilla eller ogilla dem, utan begär, motvilja eller fastklamrande. I stället för att ge upphov till nya reaktioner, ger nu varje förnimmelse endast upphov till vishet, *paññā*, insikt: ”Detta är obeständigt, det kommer att förändras, uppstå och försvinna.”

Kedjan har brutits, lidandet har upphört. Inga nya reaktioner av begär eller motvilja uppstår, och därför ingen orsak ur vilken lidande kan uppstå.

Orsaken till lidandet är *kamma*, den mentala handlingen, det vill säga en blind reaktion av begär och motvilja, *saṅkhāra*. När sinnet är medvetet om förnimmelser men i balans, finns ingen sådan reaktion, ingen orsak som kan skapa lidande. Vi har slutat skapa lidande åt oss själva.

Buddha sa,

Alla saṅkhāra är obeständiga.

Då du erfar detta med sann insikt,

blir du befriad från lidande;

detta är reningens väg.⁶

Här används ordet *saṅkhāra* i en mycket vid betydelse. En blind mental reaktion kallas *saṅkhāra*. Men också resultatet av handlingen, frukten av handlingen, kallas *saṅkhāra*. Som fröet är, så blir frukten. Allt vi möter i livet är ytterst ett resultat av våra egna mentala handlingar. I sin allra vidaste betydelse används ordet *saṅkhāra* därför beträffande allt i den betingade världen, allt det som är skapat, format, sammansatt. Följaktligen, ”Alla skapade ting är obeständiga,” – vare sig de är fysiska eller mentala, allt i universum är obeständigt. När man iakttar denna sanning med vishet grundad på erfarenhet, genom att praktisera *vipassanā-bhāvanā*, försvinner lidandet. Det försvinner eftersom man rör sig bort från orsakerna till lidandet, dvs. man ger upp sin vana att reagera med begär och motvilja. Detta är befrielsens väg.

Övningen går ut på att lära sig att inte reagera blint, att inte skapa nya *saṅkhāra*. En förnimmelse uppstår, och gillande eller ogillande följer. Om vi är omedvetna i detta korta ögonblick, upprepas reaktionen och växer till begär och motvilja. Den växer och blir till en stark känsla, som till slut

övermannar den medvetna delen av vårt sinne. Vi fastnar i denna känsla, och tappar alldeles omdömet. Så blir vi fast i tal och handlingar, som inte är till nytta utan till skada för oss själva och andra. Vi skapar vårt eget elände. Nu och i framtiden får vi lida, för att vi reagerat blint ett enda ögonblick.

Men om vi är medvetna där reaktionen börjar – med andra ord, om vi är medvetna om förnimmelsen – kan vi välja att inte låta någon reaktion uppstå eller förstärkas. Vi iakttar förnimmelsen utan att reagera, utan att gilla eller ogilla. Då kan förnimmelsen inte ge upphov till begär eller motvilja, till starka känslor som tar över – den bara uppstår och försvinner. Sinnet förblir balanserat, fridfullt. I detta ögonblick är vi lyckliga, och vi kan vänta oss lycka i framtiden, eftersom vi inte har reagerat.

Denna förmåga att inte reagera är mycket värdefull. När vi är uppmärksamma på förnimmelser och samtidigt har sinnesjämvikt är sinnet fritt. I början kanske detta bara händer några få ögonblick under hela meditationspasset – resten av tiden är sinnet fast i sin gamla vana att reagera på förnimmelser, sin gamla rundgång av begär, motvilja och lidande. Men med upprepad övning blir dessa korta ögonblick till sekunder, till minuter. Till slut bryts den gamla vanan att reagera, och sinnet får frid. Det är så lidandet kan få ett slut. Det är så vi kan sluta skapa elände för oss själva.

Frågor och svar

FRÅGA: *Varför måste vi röra uppmärksamheten genom kroppen i en särskild ordning?*

S. N. GOENKA: Därför att du arbetar med att utforska hela kroppen och hela sinnet. Det innebär att du måste utveckla förmågan att känna vad som händer i alla delar av kroppen – ingen del får förbli blind. Du måste också utveckla

förmågan att iaktta alla slags förmimmelser. Buddha beskrev träningen så här: ”Överallt i kroppen känner man förmimmelser, överallt i kroppen där det finns liv.”⁷⁷ Låter du uppmärksamheten röra sig slumpvis från en del av kroppen till en annan, från en förmimmelse till en annan, dras den hela tiden dit där det finns starka förmimmelser. Du missar vissa delar av kroppen, och lär dig inte att iaktta subtila förmimmelser. Din iakttagelse blir partiell, ofullständig, ytlig. Därför är det viktigt att röra uppmärksamheten i ordningsföljd.

Hur vet vi att vi inte skapar förmimmelser?

Du kan testa. Är du osäker på om de förmimmelser du känner är verkliga eller inte, kan du ge dig själv några befallningar, självsuggestioner. Märker du att förmimmelserna förändras efter dina befallningar, då vet du att de inte är verkliga. Då kan du släppa allt och börja på nytt med att iaktta andningen ett tag. Men om du märker att du inte kan kontrollera förmimmelserna, att de inte förändras så som du vill, ska du inte tveka längre utan acceptera den upplevelsen som verklig.

Om dessa förmimmelser är verkliga, varför känner vi dem inte i det dagliga livet?

Det gör du, i det omedvetna. Den medvetna delen av sinnet märker dem inte, men det omedvetna känner förmimmelser i kroppen i varje ögonblick och reagerar på dem. Detta pågår 24 timmar om dygnet. Men genom att praktisera Vipassana bryter du barriären mellan det medvetna och det omedvetna. Du blir medveten om allt som sker i kropp och sinne – du blir medveten om allt du upplever.

Att avsiktligt låta sig uppleva fysisk smärta – det låter som masochism.

Det skulle det vara, om man bara bad dig att uppleva smärta. Men i stället ber vi dig att iaktta smärta objektivt. När du iakttar utan att reagera börjar sinnet

automatiskt att gå bortom smärtans yttre, skenbara verklighet till dess subtila natur, som inte är annat än vibrationer, som uppstår och försvinner i varje ögonblick. När du upplever denna subtila verklighet, kan smärtan inte längre styra dig. Du är din egen herre, du är fri från smärta.

Men smärtan kan väl bero på att blodflödet till en del av kroppen har stoppats. Är det klokt att ignorera den signalen?

Vår erfarenhet är att denna övning inte orsakar skada. Om den gjorde det skulle vi inte rekommendera den. Tusentals människor har praktiserat denna teknik. Jag känner inte till ett enda fall där någon som praktiserat på rätt sätt har skadats. De flesta upplever att kroppen blir mjukare och smidigare. Smärtan försvinner när du lär dig möta den med balanserat sinne.

Är det möjligt att öva Vipassana genom att använda något av de andra sex sinnesorganen? Att till exempel iaktta kontakten mellan ögat och ett synobjekt eller örat och ett ljud?

Javisst. Men tillsammans med detta iakttagande måste det också finnas medvetenhet om förnimmelser. Varje gång kontakt sker vid någon av de sex sinnesdörrarna – öga, öra, näsa, tunga, kropp eller sinne – så uppstår en förnimmelse. Om du inte är medveten om denna förnimmelse, uppfattar du inte den punkt där reaktionen börjar. För de flesta sinnesorganen gäller att kontakten är intermittent, dvs. den avbryts ofta. Ibland uppfattar dina öron ett ljud, ibland inte. Men på den djupaste nivån har materia och sinne kontakt i varje ögonblick, och det ger ständigt upphov till förnimmelser. Att iaktta förnimmelser blir därför det tydligaste och mest lättillgängliga sättet att uppleva obeständighetens verklighet. Detta måste du behärska innan du försöker iaktta genom något av de andra sinnesorganen.

Om vi bara ska acceptera och iaktta vad som sker, hur kan det då bli några framsteg?

Du gör framsteg i den mån du utvecklar sinnesjämvikt. Sinnesjämvikt är ditt enda val, för du kan inte ändra förnimmelser, du kan inte skapa förnimmelser. Det som kommer, kommer. Det kan vara behagligt eller obehagligt, det kan vara si eller så, men behåller du din sinnesjämvikt gör du framsteg på vägen. Du bryter den gamla vanan att reagera.

Det gäller i meditationen, men hur ska man tillämpa det i livet?

När du möter ett problem i vardagslivet, så ägna några ögonblick åt att iaktta dina förnimmelser med balanserat sinne. När sinnet är lugnt och i balans, blir alla dina beslut bra. När sinnet är ur balans, blir alla dina beslut bara reaktioner. Du måste lära dig att förändra ditt livsmönster från negativ reaktion till positiv handling.

Så om man inte är arg eller kritisk, men ser att något kan göras annorlunda, på ett bättre sätt, då gör man något åt det?

Ja. Du måste handla. Livet är till för handling – du får inte bli passiv. Men man måste handla med ett balanserat sinne.

I dag ville jag känna förnimmelser i en del av kroppen som var vag, och när en förnimmelse kom gav det mig en kick; det kändes som att sätta bollen i krysset. "Jaa!" skrek jag tyst för mig själv. Och sen tänkte jag: "Nej visst, så ska man ju inte reagera." Men jag undrar, när jag är tillbaka i vardan igen, hur ska jag kunna gå på en fotbollsmatch utan att reagera?

Du kommer att agera! Även när du ser en fotbollsmatch kommer du att agera, inte reagera. Då njuter du verkligen av det du gör. Att njuta och samtidigt reagera skapar spänningar som förstör njutningen. När du slutar reagera upphör spänningarna. Då kan du börja njuta av livet på riktigt.

Så jag kan hoppa upp och ner och vråla hurra?

Ja, med sinnesjämvikt. Du hoppar med sinnesjämvikt.

Vad gör jag om mitt lag förlorar?

Då ler du och tänker ”Var lycklig!” Var lycklig i alla situationer!

Det verkar vara själva poängen.

Ja!

De två ringarna

En rik gammal man dog och efterlämnade två söner. Till en början levde de tillsammans i ett hushåll på traditionellt, indiskt vis. Så började de gräla och beslutade sig för att flytta isär. Allt delades lika, och så ordnades saken upp. Men senare hittades ett litet paket som fadern hade gömt. De öppnade paketet och fann två ringar inuti. Den ena ringen var infattad med en värdefull diamant, den andra var en vanlig silverring värd ett par rupier.

Då den äldre brodern såg diamanten fylldes han av girighet, och han förklarade för den yngre: ”Den verkar som att vår far inte själv köpt den här ringen, utan den har nog gått i arv i vår släkt. Därför har han förvarat den avskilt från sina andra ägodelar. Och eftersom den bevarats i vår släkt i många generationer, måste den tas om hand för kommande generationer. Därför ska jag, som är äldst, ta hand om den. Det är bäst att du tar silverringen.”

Den yngre brodern log och sa, ”Visst, var du glad åt diamantringen, jag är nöjd med silverringen.” De satte var och en sin ring på fingret och skildes år.

Den yngre brodern tänkte för sig själv, ”Det är lätt att förstå varför min far behöll diamantringen som är så värdefull. Men varför behöll han silverringen?” Han undersökte ringen noggrant och såg att några ord var ingraverade: ”Även detta förändras.” ”Ah, detta är min fars mantra: ’Även detta förändras!’” Han satte tillbaka ringen på fingret.

Båda bröderna mötte livets alla upp- och nedgångar. När våren kom blev den äldre brodern väldigt upprymd och förlorade sinnesjämvikten. När höst

eller vinter kom blev han djupt nedstämd, och förlorade återigen sin balans. Han blev orolig och spänd. Han kunde inte sova om nätterna, och började använda sömnpiller, lugnande medel, allt starkare mediciner. Till slut blev han så illa därän att han måste få elchocker. Detta var brodern med diamantringen.

Den yngre brodern med silverringen njöt av våren när den kom; han försökte inte hålla sig undan. Han njöt av den, men såg på ringen och mindes, "Även detta förändras." Och när våren tagit slut log han och tänkte, "Jag visste ju att det skulle förändras. Nu är våren över – än sen då?" När höst eller vinter kom såg han igen på ringen och mindes, "Även detta förändras." Han började inte gråta, han visste att också detta skulle gå över. Ja, också detta upphörde, tog slut. Om alla upp- och nedgångar, om alla livets svårigheter, visste han, att ingenting är evigt, att allt uppstår bara för att försvinna. Han förlorade inte sin sinnesjämvikt utan levde ett fridfullt och lyckligt liv.

Det var brodern med silverringen.

Kapitel 8

MEDVETENHET OCH SINNESJÄMVIKT

Medvetenhet och sinnesjämvikt – det är Vipassanameditation. Tillsammans leder de till befrielse från lidande. Om de är svaga eller saknas kan man inte göra framsteg på vägen. Båda är nödvändiga, precis som en fågel behöver två vingar för att flyga och en kärra två hjul för att rulla. Och de måste vara jämnstarka. Om en fågel har en stark och en svag vinge, kan den inte flyga ordentligt. Om en kärras ena hjul är stort och det andra litet, går kärran inte att använda. En meditatör måste utveckla både medvetenhet och sinnesjämvikt samtidigt för att kunna gå framåt längs vägen.

Vi måste bli medvetna om hela kroppen och hela sinnet, i deras mest subtila form. Det räcker därför inte att bara vara medveten om ytliga aspekter av kropp och sinne, om kroppens rörelser eller tankar. Vi måste utveckla medvetenhet om förnimmelser i hela kroppen och behålla sinnesjämvikt till dem.

Om vi är medvetna men saknar sinnesjämvikt blir vi väldigt känsliga för de förnimmelser som uppstår inom oss. Ju känsligare vi blir, desto större risk att vi reagerar på dessa förnimmelser och därmed ökar lidandet. Om vi å andra sidan har sinnesjämvikt utan att veta något om förnimmelserna inom oss, är det bara sinnesjämvikt på ytan. Denna ytliga jämvikt döljer att det pågår omedvetna reaktioner i sinnets djup. Därför försöker vi utveckla både medvetenhet och sinnesjämvikt på den djupaste nivån. Vi försöker bli

medvetna om allt som sker inom oss och samtidigt inte reagera på det. Vi vet ju att det förändras.

Detta är sann vishet: att förstå sin egen natur, en förståelse som uppstår genom direkt erfarenhet av sanningen djupt inom oss. Det är vad Buddha kallade **yathā-bhūta-ñāna-dassana**, vishet som uppstår genom att man iakttar verkligheten som den är. Denna vishet gör oss fria från lidandet. Varenda förnimmelse som uppstår leder till insikt om obeständigheten. Alla reaktioner, alla *saṅkhāra* av begär och motvilja, upphör. Lär man sig att iaktta verkligheten objektivt slutar man skapa lidande för sig själv.

Gamla reaktionsmönster

Genom att vara medveten och balanserad ger man inte längre upphov till nya reaktioner, nya källor till elände. Men vårt lidande har ytterligare en dimension, som vi också måste hantera. Från det ögonblick man slutar reagera uppkommer inga fler orsaker till lidande, men var och en av oss bär på gammal betingning, summan av alla våra reaktioner i det förflutna. Även om vi inte ger upphov till nya reaktioner, finns gamla, ackumulerade *saṅkhāra* som kommer att orsaka oss lidande.

Ordet *saṅkhāra* kan översättas med ”formande”, både själva formandet och det som har formats. Varje reaktion är det sista steget, resultatet av en serie mentala processer. Men den kan också vara det första steget, orsaken, i en ny mental serie. Varje *saṅkhāra* är både betingad av de processer som leder fram till den, och betingar i sin tur de processer som följer.

Vid betingning påverkas urskiljningen, som är den andra av de fyra mentala processerna (detta diskuteras i kapitel 2). Själva medvetandet differentierar inte, särskiljer inte. Dess uppgift är bara att registrera att

kontakt har skett i kropp eller sinne. Urskiljning däremot, är särskiljande. För att värdera och kategorisera nya fenomen utgår den från tidigare erfarenheter. Tidigare reaktioner blir till referenspunkter som vi använder för att försöka förstå nya upplevelser; vi bedömer och klassificerar utifrån våra *saṅkhāra* från det förflutna.

På detta sätt påverkar gamla reaktioner av begär och motvilja vår upplevelse av nuet. I stället för att se verkligheten ser vi ”en gåtfull spegelbild”. Vår uppfattning av den yttre och inre världen förvrängs av vår tidigare betingning, våra preferenser och fördomar. Genom denna förvrängda varseblivning blir en förnimmelse som egentligen är neutral omedelbart behaglig eller obehaglig. Återigen reagerar vi på denna förnimmelse och skapar ny betingning, som ytterligare förvränger vår varseblivning. På detta sätt blir varje reaktion orsak till framtida reaktioner, som alla är betingade av det förflutna och som i sin tur betingar framtiden.

Denna dubbla funktion hos *saṅkhāra* framgår av kedjan av betingad uppkomst (se kapitel 4). *Saṅkhāra* är den andra länken i denna kedja, den direkta förutsättningen för att den första av de fyra mentala processerna, medvetande, ska uppstå. Men *saṅkhāra* betecknar även den sista av dessa fyra processer och följer efter medvetande, urskiljning och förnimmelse. I denna betydelse återkommer den senare i kedjan, efter förnimmelse, som en reaktion av begär och motvilja. Begär och motvilja övergår i sin tur till fastklamrande, som blir impuls till en ny fas av mental och fysisk aktivitet. Processen föder sig själv. Varje *saṅkhāra* inleder en rad skeenden som ger upphov till en ny *saṅkhāra*, som i sin tur inleder en ny kedja av skeenden. Detta upprepas i all oändlighet – det är en ond cirkel. Varje gång vi reagerar, förstärker vi det mentala vanemönstret att reagera. Varje gång vi utvecklar

begär och motvilja förstärker vi sinnets tendens att skapa begär och motvilja. När det mentala vanemönstret väl är etablerat, sitter vi fast i det.

Säg till exempel att en person hindrar någon från att få som han vill. Den som blivit hindrad tycker detta är en usel människa och börjar ogilla honom. Denna uppfattning beror bara på att han blivit hindrad, inte på den andre mannens karaktär. Men uppfattningen präntas in i det omedvetna hos den som blivit hindrad. Varje framtida kontakt mellan de två färgas av detta och ger upphov till obehagliga förnimmelser hos den som hindrats och förstärker den bild han skapat av den andre. Om de två träffas igen, om så efter tjugo år, kommer den som hindrats omedelbart att betrakta den andre som en dålig människa och tycka illa om honom. Mannens karaktär kan ha förändrats helt under dessa tjugo år, men den som hindrades en gång dömer honom ändå utifrån det som hände i det förflutna. Han reagerar inte på mannen själv, utan på sin föreställning om honom. Hans föreställning har sin grund i den ursprungliga blinda reaktionen och är därmed färgad.

I en annan situation hjälper en man någon annan att få som denne vill. Den som fått hjälp anser att den andre är en god människa och tycker om honom. Denna uppfattning är inte grundad på en noggrann bedömning av mannens karaktär, utan på det faktum att denne hjälpt honom att få som han vill. Denna positiva uppfattning lagras i det omedvetna, färgar varje ny kontakt med mannen och skapar behagliga förnimmelser. Det leder till att han tycker ännu bättre om mannen, och han stärks i sin positiva uppfattning om honom. Oavsett hur många år som går, kommer samma mönster att upprepas så snart de möts. Den som fått hjälp reagerar inte på mannen som hjälpt honom, utan på sin uppfattning om honom, som går tillbaka på den ursprungliga blinda reaktionen.

På detta sätt kan en *saṅkhāra* ge upphov till nya reaktioner, både omedelbart och i en avlägsen framtid. Och varje ny reaktion blir orsak till ytterligare reaktioner, som bara leder till mer elände. Det är en process av upprepade reaktioner, av upprepat lidande. Vi tar för givet att vi har att göra med en yttre verklighet, när vi i själva verket reagerar på våra förmimmelser, som är betingade av vår urskiljning, som i sin tur är betingad av våra reaktioner. Även om vi från och med detta ögonblick slutar skapa nya *saṅkhāra*, måste vi fortfarande räkna med våra *saṅkhāra* från det förflutna. På grund av dessa gamla *saṅkhāra* kommer en tendens att reagera fortfarande att finnas kvar. Så länge gammal betingning finns kvar, är vi inte helt fria från lidande.

Hur kan man bli fri från gamla reaktioner? För att finna svaret på den frågan, krävs en djupare förståelse av hur Vipassanameditation fungerar.

Att bli fri från gammal betingning

I Vipassana är vår uppgift helt enkelt att iaktta förmimmelser i hela kroppen. Vi bryr oss inte om vad som orsakar en viss förmimmelse; det räcker att förstå att varje förmimmelse är ett tecken på en inre förändring. Ursprunget till denna förändring kan vara mental eller fysisk; kropp och sinne fungerar i samspel med varandra och kan ofta inte särskiljas. Vad som sker på ett plan kommer med största sannolikhet att reflekteras på det andra.

På det fysiska planet är kroppen sammansatt av subatomära partiklar – *kalāpa* – som i varje ögonblick uppstår och försvinner mycket snabbt (se kapitel 2). När detta sker manifesterar de sig i en oändlig mängd kombinationer av materiens fyra grundläggande egenskaper: massa,

sammanbindning, temperatur och rörelse. Detta ger upphov till hela skalan av förnimmelser inom oss.

Det finns fyra möjliga orsaker till att *kalāpa* uppstår. Den första är maten vi äter; den andra är miljön vi lever i. Men allt som sker i sinnet påverkar kroppen och kan också ge upphov till *kalāpa*. Alltså kan partiklar uppstå på grund av en mental reaktion som inträffar just nu, eller på grund av en reaktion från det förflutna som påverkar sinnets nuvarande tillstånd. Kroppen kräver mat för att överleva. Men om man slutar ge den mat, svälter den inte ihjäl med detsamma. Om det krävs, kan den hålla sig vid liv i veckor genom att förbränna lagrad energi. Men när den lagrade energin tagit slut, faller kroppen slutligen samman och dör; det fysiska flödet tar slut.

På samma sätt kräver sinnet aktivitet för att bibehålla medvetandeflödet. Denna mentala aktivitet är *saṅkhāra*. Enligt kedjan av betingad uppkomst har medvetandet sitt ursprung i en reaktion. Medan kroppen endast kräver mat några gånger om dagen, kräver sinnet ständigt ny stimulans. Utan denna stimulans kan medvetandeflödet inte fortgå ens ett ögonblick. I ett visst ögonblick skapar man t.ex. motvilja i sinnet. I nästa ögonblick uppstår det medvetande som är resultatet av denna motvilja, och så vidare, ögonblick efter ögonblick. Om och om igen reagerar man med motvilja, från ett ögonblick till ett annat. Ständigt ger man sinnet nya impulser.

Genom att praktisera Vipassana lär sig emellertid meditatören att inte reagera. I ett visst ögonblick skapar man inga *saṅkhāra*, man ger inte sinnet någon ny stimulans. Vad händer då med det mentala flödet? Det upphör inte genast. I stället dyker någon av de gamla reaktionerna upp i sinnet och upprätthåller flödet. En gammal, betingad reaktion dyker upp, och på grund av den fortsätter medvetandet ett ögonblick till. Denna betingning yttrar sig på det fysiska planet genom att ge upphov till en viss slags *kalāpa*, vilken man

då upplever som en förnimmelse i kroppen. Kanske en gammal *saṅkhāra* av motvilja uppstår och yttrar sig som partiklar. Dessa upplever man som en obehaglig, brännande förnimmelse i kroppen. Om man reagerar på denna förnimmelse med obehag skapar man ännu mer motvilja. Man har börjat ge nytt bränsle till medvetandeflödet, och då finns det ingen möjlighet för ännu en av våra gamla reaktioner från det förflutna att nå upp till den medvetna nivån.

Men om man inte reagerar på en obehaglig förnimmelse, så skapas inga nya *saṅkhāra*. Den *saṅkhāra* från det förflutna som har dykt upp, försvinner. I nästa ögonblick dyker det upp ännu en *saṅkhāra* från det förflutna, och den yttrar sig som en förnimmelse. Den försvinner också, om man inte reagerar. Genom att behålla sinnesjämvikt på detta sätt, låter vi reaktioner från det förflutna komma upp till ytan, en efter en. Där yttrar de sig som förnimmelser, och behåller vi vår medvetenhet och sinnesjämvikt gentemot dem, blir vi fria från gammal betingning steg för steg.

Så länge betingad motvilja finns kvar, tenderar det omedvetna att reagera med motvilja vid varje obehaglig situation i livet. Så länge betingat begär finns kvar tenderar sinnet att reagera med begär i varje behaglig situation. Vipassana fungerar så, att det försvagar dessa betingade reaktionsmönster. När vi praktiserar möter vi ständigt behagliga och obehagliga förnimmelser. Då vi iakttar varje förnimmelse med sinnesjämvikt, försvagar och utplånar vi gradvis begär och motvilja. När ett visst slags betingade reaktioner har tagit slut, är man fri från detta slags lidande. Och när alla betingade reaktioner har tagit slut, en efter en, är sinnet helt befriat. Någon som väl förstod denna process sa,

*I sanning obeständigt är allt betingat,
dess natur är att uppstå och försvinna.
Men om det uppstår och släcks ut,
ger detta sann lycka.¹*

Varje *saṅkhāra* uppstår och försvinner, bara för att i nästa ögonblick uppstå igen i en ändlös upprepning. Om vi utvecklar vishet och börjar iaktta objektivt, stannar upprepningen av och upplösningen börjar. Skikt efter skikt av gamla *saṅkhāra* dyker upp och löses upp, förutsatt att vi inte reagerar. I samma utsträckning som *saṅkhāra* löses upp känner vi lycka, den lycka som är frihet från lidande. Om alla gamla *saṅkhāra* släcks ut njuter vi full befrielse, som är oändlig lycka.

Vipassanameditation är därför en slags fasta för sinnet, ett sätt att bli av med gammal betingning. I hela vårt liv har vi ständigt reagerat. Genom att vara medvetna och balanserade upplever vi nu några få ögonblick utan att reagera, utan att skapa nya *saṅkhāra*. Dessa få ögonblick, hur korta de än må vara, är mycket kraftfulla; de sätter den motsatta processen i rörelse, reningsprocessen.

För att sätta igång denna process måste vi bokstavligt talat göra ingenting – det vill säga, vi måste helt enkelt avhålla oss från att reagera. Vi iakttar de förnimmelser vi känner med sinnesjämvikt, oberoende av vad de har för orsak. Eftersom vi är medvetna och har sinnesjämvikt försvinner de gamla reaktionerna av sig själva, precis som mörkret fördrivs ur rummet då vi tänder en lampa.

Buddha berättade en gång en historia om en man som skänkt stora summor till välgörenhet. Men Buddha avslutade berättelsen med att säga,

Även om han hade gett de största gåvor, hade det varit ännu mera fruktbart för honom att med uppriktigt sinne ta sin tillflykt till den upplyste, till Dhamma, och till alla heliga människor. Och om han gjort det, hade det varit ännu mera fruktbart för honom att med uppriktigt sinne följa de fem föreskrifterna. Och om han gjort det, hade det varit ännu mera fruktbart för honom att öva sig i välvilja mot alla, bara så länge som det tar att mjölka en ko. Och om han gjort allt detta, hade det varit ännu mera fruktbart för honom att vara medveten om obeständighet, bara så länge som det tar att knäppa med fingrarna.²

Kanske är meditatören medveten om förnimmelserna i kroppen bara ett enda ögonblick, och reagerar inte därför att han förstår deras obeständiga natur. Även detta korta ögonblick har en kraftfull verkan. Med tålmodig, upprepad och kontinuerlig övning blir dessa få ögonblick av sinnesjämvtikt fler, och de ögonblick vi reagerar färre. Gradvis bryts den mentala vanan att reagera, och gammal betingning löses upp. Till slut blir sinnet fritt från alla reaktioner, gamla eller nya, befriat från allt lidande.

Frågor och svar

FRÅGA: *I eftermiddags provade jag att sitta i en annan ställning, och då gick det lättare att sitta still, med rak rygg. Men jag kunde inte känna särskilt många förnimmelser. Jag undrar om förnimmelserna kommer med tiden, eller ska jag gå tillbaka till den gamla ställningen?*

S. N. GOENKA: Försök inte skapa förnimmelser genom att avsiktligt välja en obekväm ställning. Om det var så man skulle öva hade vi bett dig sitta på en spikmatta! Sådana ytterligheter leder ingenstans. Välj en bekväm ställning

där du kan hålla ryggen rak, och låt förnimmelserna komma naturligt. Försök inte tvinga fram några förnimmelser; låt dem bara komma. De kommer, därför att de finns där. Du kanske letade efter en slags förnimmelse som du haft tidigare, men nu finns där något annat i stället.

Förnimmelserna var subtilare än tidigare. Som jag satt först, var det svårt att sitta still mer än ett kort tag.

Då är det bra att du hittat en bättre ställning. Lämna nu förnimmelserna till naturen. Kanske några grova förnimmelser har försvunnit och nu måste du möta subtilare förnimmelser, men sinnet är ännu inte skarpt nog att känna dem. Arbeta med uppmärksamhet på andningen ett tag för att skärpa sinnet. Det stärker din koncentration och gör det lätt att känna subtila förnimmelser.

Jag trodde det var bättre att förnimmelserna var grova, eftersom det betyder att gamla saṅkhāra kommer upp till ytan.

Inte nödvändigtvis. Vissa orenheter uppstår som subtila förnimmelser. Varför längta efter grova förnimmelser? Vad som än kommer, grovt eller subtilt, så är din uppgift att bara iakttä.

Ska vi försöka identifiera vilken förnimmelse som hänger samman med en viss reaktion?

Det skulle vara meningslöst slöseri med energi. Som om den som tvättar smutstvätt skulle stanna upp hela tiden för att kolla vad som orsakat varenda liten fläck. Det är onödigt arbete, han ska ju bara tvätta kläder. Det viktiga är att ha en bit tvål och att använda den på rätt sätt. Tvättar man på rätt sätt, försvinner smutsen. Du har fått en Vipassanatvål här – använd den nu för att bli av med all orenhet i sinnet. Om du letar efter orsaken till vissa förnimmelser, leker du en intellektuell lek och glömmer *anicca*, glömmer *anattā*. Sådan intellektuell ansträngning hjälper dig inte att bli fri från lidandet.

Jag förstår inte riktigt vem det är som iakttar, och vem eller vad det är som blir iakttagen.

Det finns inget intellektuellt svar som kan tillfredsställa dig. Du måste undersöka själv: ”Vad är det här ’jaget’ som gör allt detta? Vem är det här ’jaget’?” Fortsätt utforska, analysera. Se om något ”jag” dyker upp; om det sker så iaktta det. Om inget dyker upp så acceptera, ”Ah, ’jaget’ är en illusion!”

Är inte en del mental betingning positiv? Varför ska vi försöka bli av med den?

Positiv betingning motiverar oss att arbeta för befrielse från lidande. Men när det målet är uppnått lämnar vi all betingning bakom oss, positiv och negativ. Precis som med en flotte som man använder för att ta sig över en flod. När man väl tagit sig över, går man inte vidare med flotten på huvudet. Flotten har gjort sitt. Nu behövs den inte längre, så vi lämnar den bakom oss.³ På samma sätt behöver inte en befriad människa betingning. En människa blir inte fri på grund av positiv betingning, utan på grund av ett rent sinne.

Varför upplever vi obehagliga förnimmelser när vi börjar praktisera Vipassana, och varför kommer behagliga förnimmelser senare?

Vipassana fungerar så att den grövsta orenheten löses upp först. När du städar, börjar du med att sopa ihop grovt skräp och smuts på golvet, och sedan, allteftersom, sopar du upp också den finare smutsen som blivit kvar. På samma sätt är det att praktisera Vipassana: Först försvinner grövre mental orenhet och sedan de mer subtila, som visar sig som behagliga förnimmelser. Men det finns en risk att du utvecklar begär till dessa behagliga förnimmelser. Därför måste du vara noga med att inte ta en behaglig upplevelse för slutmålet. Du måste fortsätta iaktta varje förnimmelse objektivt för att göra slut på alla betingade reaktioner.

Du sa att vi har våra smutsiga kläder, och att vi också har tvål för att tvätta dem. I dag kändes det som att tvålen nästan tog slut. I morse var meditationen väldigt stark, men i eftermiddags började det kännas hopplöst och jag blev arg, och tänkte, "Äh, vad är det för mening?" Det kändes som att när meditationen var stark dök en fiende inom mig upp, egot kanske, för att matcha den starka meditationen och slå ut mig. Och det kändes som att jag inte hade styrka att kämpa emot. Finns det något smart sätt att ducka så att jag inte behöver kämpa så hårt?

Behåll sinnesjämvikten; det är det smartaste sättet! Det du har upplevt är helt naturligt. När du tyckte meditationen gick bra var sinnet balanserat, och det trängde djupt ner i det undermedvetna. På grund av den djupa operationen skakades en reaktion från det förflutna om, och kom upp till ytan. Så i nästa sittning mötte du denna storm av negativitet. I en sådan situation är sinnesjämvikt nödvändigt. Annars tar negativiteten överhanden och du kan inte arbeta. Om sinnesjämvikten verkar svag så praktisera uppmärksamhet på andningen. När det blåser upp till storm måste du fälla ankare och vänta tills stormen dragit förbi. Andningen är ditt ankare. Arbeta med andningen, och stormen drar förbi. Det är bra att denna negativitet har kommit upp till ytan, eftersom du nu har en möjlighet att bli av med den. Om du behåller sinnesjämvikt försvinner den utan svårigheter.

Får jag verkligen ut något av övningen om jag inte känner smärta?

Om du är medveten och balanserad, javisst, då gör du helt klart framsteg – smärta eller inte. Du måste inte känna smärta för att göra framsteg på vägen. Om ingen smärta finns, acceptera att det inte finns smärta. Bara iaktta vad som är.

Igår hade jag en upplevelse där det kändes som om hela min kropp hade lösts upp. Det kändes som att hela kroppen bara var en enda massa av vibrationer.

Ja?

När detta hände mindes jag att jag som barn hade en liknande upplevelse. I alla dessa år har sökt efter ett sätt att få tillbaka denna upplevelse. Och plötsligt var den där igen.

Ja?

Så naturligtvis ville jag att upplevelsen skulle fortsätta. Jag ville förlänga den. Men den förändrades och försvann. Och då ansträngde jag mig för att upplevelsen skulle komma tillbaka igen, men det gjorde den inte. I morse hade jag i stället bara grova förnimmelser.

Ja?

Och sen insåg jag att jag bara gör mig själv olycklig genom att försöka uppnå den upplevelsen.

Ja?

Och sen insåg jag att vi ju inte är här för att ha någon särskild slags upplevelse. Eller hur?

Visst.

Att vi ju är här för att iaktta varje upplevelse utan att reagera. Eller hur?

Visst.

Så vad denna meditation egentligen handlar om är att utveckla sinnesjämvikt. Eller hur?

Visst!!

Men det tar väl evigheter att bli av med alla gamla saṅkhāra, en efter en?

Det skulle det göra om ett ögonblick av sinnesjämvikt innebar att exakt en saṅkhāra från det förflutna försvann. Men medvetenhet om förnimmelser tar

dig i själva verket till sinnets djupaste del och gör det möjligt att rycka upp gammal betingning med roten. Därför kan man på ganska kort tid bli av med hela komplex av *saṅkhāra*, förutsatt att din medvetenhet och din sinnesejämfvikt är stark.

Hur lång tid kan den processen ta?

Det beror på hur stor ansamlingen av *saṅkhāra* är som du måste bli av med, och hur stark din meditation är. Du kan inte mäta eller räkna dina gamla *saṅkhāra*, men du kan vara säker på att ju seriösare du arbetar, desto snabbare närmar du dig befrielse. Fortsätt lugnt och stadigt att arbeta mot det målet. Du når dit förr än du tror.

Att bara se

Nära nuvarande Bombay levde en asket, en mycket helig man. Alla som träffade honom högaktade honom för hans rena sinne, och många ansåg att han måste vara fullständigt befriad. När han hörde sig själv beskrivas så vackert, började han naturligtvis undra, "Kanske är jag faktiskt fullständigt befriad." Men eftersom han var en ärlig människa undersökte han sig själv och märkte att det fortfarande fanns spår av orenhet i hans sinne. Så länge orenhet fanns kvar, kunde han väl inte vara alltigenom helig. Så han frågade de som kom för att hedra honom, "Finns det i dag ingen i hela världen som man vet är fullständigt befriad?"

"Jovisst," svarade de, "det finns en munk vid namn Gotama, kallad Buddha, som lever i staden Sāvathī. Alla vet att han är fullständigt befriad, och han lär ut en teknik som gör att man kan nå befrielse."

"Jag måste söka upp denna man," bestämde sig asketen. "Jag måste lära av honom hur man blir fullständigt befriad." Så han började gå från Bombay genom hela centrala Indien och kom till slut till Sāvathī, som ligger i norra Indien, i nuvarande delstaten Uttar Pradesh. Efter att ha kommit fram begav han sig till Buddhas meditationscenter, och frågade var han fanns.

"Han har gått ut," svarade en av munkarna. "Han har gått till staden för att titta på sitt dagliga mål mat. Vänta här ett tag och vila efter din långa resa, så kommer han snart tillbaka."

"Nej, nej, jag kan inte vänta. Jag har inte tid att vänta. Visa mig vilken väg han tog, så jag kan följa efter."

”Ja, om du envisas så. Han tog den där vägen. Följ den så hittar du honom.”

Utan att kasta bort ett ögonblick gav sig asketen av igen, och kom till stadens centrum. Där såg han en munk som gick från hus till hus och tiggde mat. Den atmosfär av frid och harmoni som omgav munken övertygade asketen om att detta måste vara Buddha. Han frågade en förbipasserande, som bekräftade att det var så.

Mitt på gatan gick asketen fram till Buddha, bugade sig och rörde vid hans fötter och sa, ”Jag har hört att du är fullständigt befriad, och att du lär ut ett sätt att nå befrielse. Jag ber dig, lär mig den tekniken.”

Buddha sa, ”Javisst, jag lär ut en sådan teknik, och jag kan lära dig den. Men detta är inte rätt tid och rätt plats. Gå till meditationscentret och vänta på mig där. Jag är snart tillbaka, och då ska jag lära dig tekniken.”

”Nej, nej, jag kan inte vänta.”

”Vad menar du, inte ens en halvtimme?”

”Nej, jag kan inte vänta! Vem vet? Om en halvtimme kanske jag är död. Om en halvtimme kanske du är död. Om en halvtimme kanske min tillit till dig har dött, och då kan jag inte lära mig tekniken. Nu är den bästa tiden. Lär mig nu!”

Buddha tittade på honom och konstaterade, ”Ja, denna man har inte mycket tid kvar att leva; han kommer att dö om några minuter. Han måste få Dhamma här och nu.” Hur lär man ut Dhamma när man står mitt i gatan? Han sa bara några få ord, men de innehöll hela läran: ”När du ser, ska du bara se; när du hör, bara hör; när du luktar, smakar eller berör, bara lukta, smaka eller berör; när du tänker, bara tänk.” När kontakt sker genom något av de sex sinnesorganen ska det ske utan värdering, utan betingad urskiljning. Så snart urskiljningen börjar värdera någon upplevelse som bra eller

dålig ser man världen på ett förvrängt sätt, på grund av ens gamla blinda reaktioner. För att befria sinnet från all betingning måste man lära sig att inte värdera utifrån gamla reaktioner och i stället bara vara medveten, utan att värdera och utan att reagera.

Asketens sinne var så rent att dessa få ord av vägledning räckte för honom. Han satte sig ner där vid vägkanten och fäste uppmärksamheten på verkligheten inom sig. Ingen värdering, ingen reaktion; han bara iakttog förändring inom sig. Och på de få minuter han hade kvar att leva, nådde han slutmålet och blev fullständigt befriad.⁴

Kapitel 9

MÅLET

”Det som har som natur att uppstå, har också som natur att försvinna.”¹ Att uppleva denna verklighet är kärnan i Buddhas lära. Kropp och sinne är inget annat än ett stort antal processer som ständigt uppstår och sedan upphör. Vårt lidande uppstår när vi klamrar oss fast vid dessa processer, vid vad som i själva verket är flyktigt och utan substans. Om vi direkt kan uppleva hur obeständiga dessa processer är, binder de oss inte längre. Den som mediterar ser som sin uppgift att förstå sin egen flyktiga natur genom att iakttä de ständigt skiftande förnimmelserna inom sig. När en förnimmelse uppstår reagerar man inte, utan låter den uppstå och försvinna. Därigenom låter man sinnets gamla betingning komma upp till ytan och försvinna. När betingning och fastklamrande upphör, upphör lidandet, och vi upplever befrielse. Det är en stor uppgift som kräver ständig övning. Varje steg vi tar på vägen gör oss gott, men kräver också ständigt arbete. Bara genom att arbeta tålmodigt, ihärdigt och utan avbrott kan meditatören gå mot målet.

Att nå den högsta sanningen

Framsteg på vägen sker i tre etapper. Den första är att helt enkelt lära sig tekniken, hur man övar och varför. Det andra steget är att börja praktisera. Den

tredje är genomsådande insikt, att använda tekniken för att nå den egna verklighetens djup och så gå mot slutmålet.

Buddha förnekade inte att den yttre, skenbara världen existerar – den synliga världen med dess former, färger och smaker, dess smärta, njutning, tankar och känslor, dess levande varelser, jag själv och andra. Han konstaterade bara att detta inte är den *yttre* verkligheten. Med vår syn uppfattar vi bara storskaliga mönster, som är uppbyggda av mer subtila fenomen. När vi bara ser mönstren och inte underliggande beståndsdelar är vi främst medvetna om det som skiljer olika fenomen åt. Vi gör åtskillnad, sätter etiketter, utvecklar preferenser och fördomar, börjar gilla och ogilla. Denna process utvecklas till begär och motvilja.

För att komma ur vår vana att utveckla begär och motvilja måste vi inte bara ha överblick utan också kunna se tingen på djupet. Då kan vi uppleva de underliggande fenomen, som är den yttre verklighetens grund. Det är precis det vi gör när vi praktiserar Vipassanameditation.

All självakttagelse börjar naturligtvis med de mest uppenbara aspekterna av oss själva: kroppens olika delar, dess lemmar och organ. En närmare undersökning visar att vissa delar av kroppen är fasta och andra är flytande, några är i rörelse, andra är i vila. Kanske vi uppfattar att kroppstemperaturen skiljer sig från temperaturen i luften runtomkring oss. Att iaktta detta kan hjälpa oss att bli mer medvetna om oss själva, men det handlar ändå bara om att undersöka den yttre, sammansatta verkligheten i dess olika former. Därför kvarstår skillnader, preferenser och fördomar, begär och motvilja.

Som meditatörer går vi vidare genom att öva oss i att vara medvetna om förnimmelserna inom oss. De avslöjar nämligen en djupare verklighet, som vi tidigare inte kände till. Till en början är vi medvetna om förnimmelser i olika delar av kroppen, förnimmelser som förefaller uppstå, pågå ett tag, och

slutligen försvinna. Vi har nått bortom den ytligaste nivån men iakttar fortfarande bara de integrerade mönster som utgör den yttre, skenbara verkligheten. Därför fortsätter vi att särskilja, fortsätter vi att känna begär och motvilja.

Om vi fortsätter öva flitigt når vi förr eller senare ett tillstånd där förnimmelsernas natur ändras. Nu är vi medvetna om likartade, subtila förnimmelser i hela kroppen, förnimmelser som uppstår och försvinner mycket snabbt. Vi har gått bortom de integrerade mönstren och kan uppfatta de underliggande fenomen som dessa mönster består av, de subatomära partiklar som all materia är uppbyggd av. Vi upplever direkt dessa partiklars flyktiga natur, att de ständigt uppstår och försvinner. Vad vi än iakttar inom oss – det må vara blod eller ben, fast, flytande eller i gasform, vackert eller fult – så upplever vi bara en massa av vibrationer som inte kan särskiljas. Vi har slutat att göra distinktioner och sätta etiketter. Inom våra egna kroppar har vi upplevt materiens yttersta sanning: den är i ständig rörelse, den uppstår och försvinner.

På samma sätt kan vi nå bortom de mentala processernas skenbara verklighet till en subtilare nivå. Till exempel uppstår i ett ögonblick gillande eller ogillande, baserat på gammal betingning. I nästa ögonblick upprepar sinnet denna reaktion av gillande eller ogillande, och förstärker den så att den blir till begär eller motvilja. Vi är bara medvetna om den allt kraftigare reaktionen. Utifrån denna ytliga varseblivning börjar vi identifiera och särskilja behagligt och obehagligt, bra och dåligt, önskat och oönskat. Men precis som det är med den skenbara, fysiska verkligheten, så är det också med intensiva känslor: när vi börjar iaktta dem genom att iaktta förnimmelserna inom oss löses de upp. Liksom materia bara är subtila vågrörelser av subatomära partiklar, så är starka känslor bara en förstärkt form

av gillande och ogillande, flyktiga reaktioner på förmimmelser. När en stark känsla löses upp i sin subtilare form har den inte längre kraft att övermanna oss.

Från att ha iakttagit flera slags stelnade förmimmelser i olika delar av kroppen går vi vidare till att vara medvetna om subtila förmimmelser av mer enhetlig natur, som ständigt uppstår och försvinner i hela kroppen. Eftersom de uppstår och försvinner mycket snabbt kan de upplevas som ett flöde av vibrationer, en elektrisk ström som går genom kroppen. Var vi än fokuserar vår uppmärksamhet inom kroppen är vi endast medvetna om att de uppstår och försvinner. Kroppens och sinnets skenbart fasta form löses upp, och vi upplever kroppens, sinnets och de mentala objektens yttersta verklighet: ingenting annat än vibrationer, svängningar, som uppstår och försvinner mycket snabbt. Som en som upplevt denna sanning sade,

Hela världen står i lågor,

Hela världen går upp i rök.

Hela världen brinner,

Hela världen vibrerar.²

För att nå detta stadium av upplösning (**bhaṅga**) behöver den som mediterar bara utveckla medvetenhet och sinnesjämvikt. Precis som en vetenskapsman kan iaktta allt mindre fenomen genom att öka mikroskopets förstöringsgrad, kan man genom att utveckla medvetenhet och sinnesjämvikt öka sin förmåga att iaktta subtilare verkligheter inom sig.

Denna upplevelse är mycket behaglig. All värk och smärta har lösts upp, och inte en enda del av kroppen är utan förmimmelser. Man känner glädje, frid och lycksalighet. Buddha beskrev det så här:

*När man än upplever
att mentala och fysiska processer uppstår och försvinner,
känner man glädje och välbehag.
Man når det som inte kan dö, så som de visa har gjort.³*

När man går vidare på vägen upplever man så småningom en stark känsla av lycka, då kroppens och sinnets skenbara fasthet har lösts upp. När vi glädjer oss åt denna behagliga upplevelse kan det hända att vi tror att det är slutmålet. Men det är bara ett delmål. Härifrån fortsätter vi vidare, för att uppleva den yttersta sanningen *bortom* kropp och sinne, för att nå fullständig befrielse från lidande.

Betydelsen av dessa Buddhas ord blir mycket tydlig genom vår egen erfarenhet i meditation. När vi går vidare från den skenbara till den subtila verkligheten börjar vi känna ett behagligt flöde av vibrationer över hela kroppen. Plötsligt är flödet borta. Återigen upplever vi intensiva, obehagliga förnimmelser i vissa delar av kroppen, och kanske inga förnimmelser alls i andra. Återigen upplever vi intensiva känslor i sinnet. Om vi känner motvilja till denna nya situation och längtar efter att få tillbaka flödet, har vi inte förstått Vipassana. Vi har gjort det till en lek, som går ut på att uppnå behagliga upplevelser och undvika eller bli av med obehagliga. Det är samma lek vi lekt hela livet – ett ändlöst kretslopp av att hålla fast och stöta bort, av attraktion och motvilja – som bara leder till lidande.

Med ökad visdom inser vi, att då grova förnimmelser kommer tillbaka efter att vi upplevt ett tillstånd av upplösning, så är detta inte ett bakslag utan ett framsteg. Vi praktiserar inte Vipassana för att nå någon särskild slags upplevelse, utan för att befria sinnet från all betingning. Om vi reagerar på

någon förnimmelse ökar vi vårt lidande. Om vi förblir i balans kan en del av betingningen försvinna, och förnimmelserna blir ett medel för oss att bli fria från lidande. Genom att iaktta obehagliga förnimmelser utan att reagera blir vi fria från motvilja. Genom att iaktta behagliga förnimmelser utan att reagera blir vi fria från begär. Genom att iaktta neutrala förnimmelser utan att reagera blir vi fria från okunnighet. Därför är inte någon förnimmelse eller upplevelse bra eller dålig i sig. Den är bra om man förblir balanserad; den är dåligt om man tappar sinnesjämvikten.

Med denna förståelse använder vi varje förnimmelse för att göra oss fria från betingning. Detta stadium kallas **saṅkhāra-upekkhā**, sinnesjämvikt gentemot all betingning. Det leder steg för steg till den högsta sanningen, befrielse, *nibbāna*.

Befrielse

Befrielse är möjlig. Man kan nå befrielse från all betingning, från allt lidande. Buddha förklarade,

Det finns ett erfarenhetsfält som är helt bortom materien och helt bortom sinnet, det är inte av denna värld eller av en annan värld eller av båda, det är varken sol eller måne. Detta kallar jag att varken uppstå eller försvinna eller dröja kvar, att varken dö eller återfödvas. Det är utan stöd, det utvecklas inte, det vilar inte på något. Detta är slutet på allt lidande.⁴

Han sa också,

*Det finns något ofött, oformat, oskapat, obetingat. Fanns inte något ofött, oformat, oskapat, obetingat, så fanns ingen befrielse från det födda, det formade, det skapade, det betingade. Men eftersom det finns något ofött, oformat, oskapat, obetingat, finns det befrielse från det födda, det formade, det skapade, det betingade.*⁵

Nibbāna är inte bara ett tillstånd man hamnar i efter döden; det är något man kan uppleva i sitt inre här och nu. Det beskrivs i negativa termer, men det beror inte på att det skulle vara en negativ upplevelse, utan på att vi inte har något annat sätt att beskriva det. Alla språk har ord som beskriver hela skalan av fysiska och mentala fenomen, men det finns inga ord eller begrepp att beskriva något som är bortom kropp och sinne. Det är bortom alla kategorier, alla distinktioner. Vi kan bara beskriva det genom att säga vad det inte är.

Egentligen är det meningslöst att försöka beskriva *nibbāna*. Alla beskrivningar blir bara förvirrande. Det viktiga är att uppleva det – inte att diskutera och argumentera kring det. ”Denna ädla sanning om lidandets upphörande måste man själv inse,” sa Buddha.⁶ Bara då vi upplevt *nibbāna* blir det verkligt; då blir alla diskussioner om det meningslösa.

För att uppleva befrielsens yttersta verklighet är det nödvändigt att först nå bortom den yttre verkligheten och uppleva att kropp och sinne löses upp. Ju mer man når bortom den yttre, skenbara verkligheten, ju friare blir man från begär och motvilja, från fastklamrande, och desto närmare kommer man den högsta sanningen. Genom att arbeta steg för steg når man helt naturligt ett stadium där nästa steg är en upplevelse av *nibbāna*. Det är ingen mening att längta efter det, det finns ingen anledning att betvivla att man når dit. Det gör alla som praktiserar Dhamma på rätt sätt. När det sker kan ingen säga. Det beror dels på hur starkt betingade vi är, dels på hur mycket arbete vi

lägger ner på att bli fria. Allt vi kan göra, allt vi behöver göra för att nå målet, är att fortsätta iaktta varje förnimmelse utan att reagera.

Vi kan inte bestämma när vi ska uppleva den högsta sanning som är *nibbāna*, men vi kan se till att röra oss i den riktningen. Vi kan behärska vårt nuvarande sinnestillstånd. Genom att behålla sinnesjämvikt oavsett vad som sker inom oss eller utanför oss når vi befrielse i detta ögonblick. En som nått det slutliga målet sa, ”Att begären upphört, att motviljan upphört, att okunnigheten upphört – detta kallas *nibbāna*.”⁷ I samma utsträckning som sinnet är fritt från begär, motvilja och okunnighet upplever man befrielse.

Varje ögonblick vi praktiserar Vipassana på rätt sätt kan vi uppleva denna befrielse. Det är ju så att Dhamma per definition måste ge resultat här och nu, inte bara i framtiden. Vi måste uppleva dessa resultat för varje steg vi tar på vägen, och varje steg måste leda rakt mot målet. Ett sinne som i ett givet ögonblick är fritt från betingning är ett fridfullt sinne. Varje sådant ögonblick leder oss närmare fullständig befrielse.

Vi kan inte sträva efter att nå *nibbāna*, eftersom *nibbāna* inte kan utvecklas, det bara *är*. Men vi kan sträva efter att utveckla den egenskap som leder oss till *nibbāna*, nämligen sinnesjämvikt. I varje ögonblick vi iakttar verkligheten utan att reagera rör vi oss mot den yttersta sanningen. Sinnesjämvikt som bygger på full medvetenhet om verkligheten är sinnets värdefullaste egenskap.

Sann lycka

En gång bad man Buddha förklara vad sann lycka är. Han räknade upp olika gynnsamma handlingar som är sanna välsignelser och leder till lycka. De faller inom två kategorier: handlingar som bidrar till andras välgång genom

att man uppfyller sina skyldigheter mot familj och samhälle, och handlingar som renar sinnet. Vårt eget bästa kan inte skiljas från andras bästa. Till sist sa han,

*Att möta livets med- och motgångar
orubbligt lugn i sinnet,
utan att klaga, utan att skapa orenhet, alltid trygg,
detta är den högsta lyckan.⁸*

Man kan möta allt som sker, både i det egna sinnets och kroppens lilla värld och i världen utanför. Och inte med spänningar eller knappt undertryckt begär och motvilja, men naturligt avspänt, med ett leende som kommer från sinnets djup. I varje situation, behaglig eller obehaglig, önskad eller oönskad, är man fri från oro, fullständigt trygg, trygg i sin förståelse av obeständighet. Detta är den största välsignelsen.

Att veta att du är din egen herre, att inget kan övermanna dig, att du leende kan acceptera vad livet än ger – detta är fullständig sinnesbalans, detta är sann befrielse. Du kan uppnå det här och nu genom att praktisera Vipassanameditation. Sådan sann sinnesjämvikt innebär inte negativ eller passiv tillbakadragenhet. Det är inte den blinda eftergivenheten eller apatin hos den som försöker fly undan livets svårigheter, som sticker huvudet i sanden. Verklig mental balans innebär i stället full medvetenhet om problemen, full medvetenhet om verklighetens alla skikt.

Frånvaron av begär och motvilja innebär inte heller känslolös likgiltighet, att njuta av sin egen befrielse utan att bry sig om andras lidande. Tvärtom, sann sinnesjämvikt kallas mer korrekt för ”helig likgiltighet”. Det är en dynamisk egenskap, ett uttryck för ett rent sinne. Fritt från vanan att reagera

blint kan sinnet för första gången handla positivt, dvs. kreativt, produktivt, och till gagn för sig själv och alla andra. Tillsammans med sinnesjämvikt uppstår de andra egenskaper som utmärker ett rent sinne: välvilja, kärlek som söker andras bästa utan att vänta sig något i gengäld; medkänsla med andras lidande och brister; medkännande glädje över deras välgång och framsteg. Dessa fyra egenskaper är ett naturligt resultat av Vipassana.

Tidigare försökte man behålla allt gott för sig själv och vältra över allt oönskat på andra. Nu förstår man att man inte kan bli lycklig på andras bekostnad, utan att man blir lycklig av att göra andra lyckliga. Därför försöker man dela det goda man har med andra. När man tagit sig ur lidande och upplevt befrielsens frid inser man att detta är det högsta goda. Därför vill man att även andra ska få uppleva detta goda, och finna en väg ut ur sitt lidande.

Detta är det logiska slutresultatet av Vipassanameditation: **mettā-bhāvanā**, att utveckla kärleksfull omtanke till andra. Tidigare gav man kanske en läpparnas bekännelse till dessa känslor, men i sinnets djup pågick samma gamla process av begär och motvilja. Nu har vanan att reagera till viss del upphört – den gamla, ingrodda egoismen är borta, och välvilja flödar helt naturligt från sinnets djup. När ett rent sinnes hela kraft står bakom, kan denna välvilja bli mycket stark och skapa en fridfull och harmonisk atmosfär till glädje för alla.

En del föreställer sig att ständig mental balans innebär att man inte längre kan njuta av livet i all dess rikedom. Ungefär som en målare som har en palett av färger men väljer att bara använda grått, eller någon som har ett piano men väljer att bara spela ettstrukna C. Detta är en felaktig förståelse av sinnesjämvikt. Faktum är att pianot är ostämt och att vi inte vet hur man spelar på det. Att bara banka på tangenterna som ett uttryck för

självförverkligande skapar enbart missljud. Men om vi lär oss att stämma och spela på instrumentet kan vi skapa musik. Från den lägsta tonen till den högsta använder vi oss av klaviaturens hela omfång, och varje ton vi spelar skapar harmoni och skönhet.

Buddha sa att då man renar sinnet och uppnår ”fulländad visdom” upplever man ”glädje, salighet, frid, medvetenhet, full förståelse, sann lycka.” Med ett balanserat sinne kan vi njuta mer av livet. När en behaglig förnimmelse uppstår kan vi njuta av den med full och odelad medvetenhet om nuet. Men när den upplevelsen försvinner blir vi inte bedrövade. Vi ler och inser att den måste förändras. På samma sätt förlorar vi inte fattningen när en obehaglig situation uppstår. Tvärtom, vi förstår situationen, och finner kanske därför ett sätt att förändra den. Om det inte står i vår makt, förblir vi ändå fridfulla, klart medvetna om att också denna upplevelse är obeständig och måste försvinna. Genom att på detta sätt hålla sinnet fritt från spänningar, kan vi leva ett mer njutbart och produktivt liv.

Det sägs i Burma att en del personer kritiserade Sayagyi U Ba Khins elever. Man sade att eleverna saknade det allvar som den som praktiserar Vipassanameditation bör ha. Kritikerna medgav att under en kurs arbetade eleverna seriöst som de skulle, men efteråt log de och verkade lyckliga. När Webu Sayadaw, en av landets mest respekterade munkar, fick höra denna kritik, svarade han, ”De ler därför att de *kan* le.” De log inte krampaktigt eller av okunnighet, utan av Dhamma. Den som har ett rent sinne går inte runt och surar. När lidandet är borta, kommer leendet naturligt. När man lär sig vägen till befrielse blir man helt naturligt lycklig.

Detta leende kommer från hjärtat. Det uttrycker inget annat än frid, sinnesjämvikt och välvilja, det lyser klart i alla situationer, det är sann lycka. Detta är målet med Dhamma.

Frågor och svar

FRÅGA: *Jag undrar om vi kan förhålla oss till envetna tankar på samma sätt som vi förhåller oss till fysisk smärta.*

S. N. GOENKA: Acceptera bara att det finns envetna tankar eller känslor i sinnet. Det är något som varit djupt förträngt och nu blivit medvetet. Gå inte in i detaljerna. Bara acceptera en känsla som en känsla. Och vilka förnimmelser känner du tillsammans med känslan? Det finns ingen känsla utan en fysisk förnimmelse. Börja iaktta den förnimmelsen.

Ska vi då försöka hitta den förnimmelse som hör samman med just den känslan?

Iaktta vilken förnimmelse som helst som uppstår. Du kan inte hitta den förnimmelse som hänger samman med en viss känsla. Försök inte, det är meningslöst. Då en viss känsla finns i sinnet har alla fysiska förnimmelser du upplever just då något att göra med den känslan. Bara iaktta och förstå, ”dessa förnimmelser är *anicca*. Denna känsla är också *anicca*. Få se hur länge den varar.” Då märker du att du kapat den känslan vid roten och att den försvinner.

Kan man säga att förnimmelser och känslor är samma sak?

De är två sidor av samma mynt. Känslor är mentala och förnimmelser fysiska, men de hänger nära samman. Alla känslor, allt som uppstår i sinnet, måste uppstå tillsammans med en förnimmelse i kroppen. Det är naturens lag.

Men känslan själv, är den något mentalt?

Den är mental, ja.

Men sinnet är också hela kroppen?

Det är nära förbundet med hela kroppen.

Medvetandet finns i kroppens alla atomer?

Ja. Därför kan en förnimmelse, som är knuten till en viss känsla, uppstå var-
somhelst i kroppen. Om du iakttar förnimmelser över hela kroppen, så iakttar
du helt säkert den förnimmelse som är knuten till den känslan. Och du blir fri
från den känslan.

*Är det någon nytta med övningen om vi sitter men inte känner några
förnimmelser?*

Om du sitter och iakttar andningen lugnas och koncentreras sinnet, men
känner du inga förnimmelser kan reningsprocessen inte fungera på djupare
nivåer. På den djupaste nivån uppstår reaktionerna med förnimmelser, och
dessa uppstår ständigt.

*Är det till hjälp att stanna upp och iaktta förnimmelser, om man till vardags
har lite tid över?*

Ja. Har du inget särskilt att göra så var medveten om förnimmelserna inom
dig, med ögonen öppna.

Hur kan en lärare veta om en elev har upplevt nibbāna?

Det finns olika sätt att undersöka om någon verkligen upplever *nibbāna*. En
lärare måste få rätt utbildning för detta.

Hur kan meditatörerna själv veta?

Genom de förändringar som sker i deras liv. Människor som verkligen
upplevt *nibbāna* blir ädla och rena i sinnet. De bryter inte längre så grovt mot
de fem etiska föreskrifterna. I stället för att dölja ett misstag medger de upp-
riktigt att de gjort fel och anstränger sig noga att inte göra om det. De slutar
klänga fast vid ritualer och ceremonier, eftersom de förstår att de bara är yttre
former – tomma så länge man saknar erfarenhet. De har orubbligt förtroende
för den väg som ledde dem till befrielse; de söker inte längre efter andra
vägar. Och slutligen har illusionen av ett jag krossats hos dem. Om folk

påstår sig ha upplevt *nibbāna* trots att sinnet fortfarande är lika orent och deras handlingar lika ogynnsamma som tidigare, då är det något som är fel. Om de verkligen har upplevt *nibbāna* måste det visa sig i deras sätt att leva.

Det är inte lämpligt att en lärare utfärdar ”diplom” till elever, förklarar att de har uppnått *nibbāna*. Då blir det till en tävling där lärare och elever blåser upp sitt ego. Eleverna strävar bara efter att få ett diplom, och ju fler diplom en lärare har gett, desto större anseende får han. Diplomet blir det viktigaste och att uppleva *nibbāna* blir sekundärt, det blir en galen tävling. Ren Dhamma är helt enkelt att hjälpa människor, och den bästa hjälpen är att se till att eleven verkligen upplever *nibbāna* och blir befriad. Läraren och läran finns för att ge människor verklig hjälp, inte för att blåsa upp deras ego. Det är ingen tävling.

Hur skulle du jämföra psykoanalys med Vipassana?

I psykoanalys försöker man i minnet återkalla händelser ur det förflutna som starkt har betingat sinnet. Vipassana däremot leder meditatören till den djupaste delen av sinnet, där all betingning börjar. Varje händelse som man försöker återkalla under psykoanalys har också registrerats som en fysisk förnimmelse. Genom att med sinnesjämvikt iakttä förnimmelser över hela kroppen, låter meditatören otaliga skikt av betingning uppstå och försvinna. Han tar hand om betingningen vid roten, och kan snabbt och lätt göra sig fri från den.

Vad är sann medkänsla?

Det är en önskan att tjäna andra, att hjälpa dem att bli fria från sitt lidande. Men medkänsla måste vara vara fri, obunden. Om du börjar gråta och klaga över andras lidande gör du bara dig själv olycklig. Det är inte Dhammas väg. Om du har sann medkänsla försöker du med all din kärlek att hjälpa andra, så gott du kan. Om du misslyckas ler du, och försöker hjälpa på ett annat sätt.

Du tjänar andra utan att oroa dig över vad det ger för resultat. Detta är sann medkänsla, det kommer från ett balanserat sinne.

Anser du att Vipassana är det enda sättet att nå upplysning?

Upplysning når man genom att undersöka sig själv och göra sig fri från betingning. Att göra detta är Vipassana, oberoende vad du kallar det. En del människor har aldrig hört talas om Vipassana, och ändå har processen börjat spontant inom dem. Detta tycks ha hänt många heliga människor i Indien, av deras egna ord att döma. Men eftersom de inte lärt sig processen steg för steg, kunde de inte klart och tydligt förklara den för andra. Här har du möjligheten att lära en metod som steg för steg leder till upplysning.

Du kallar Vipassana en universell livskonst, men kommer det inte att förvirra människor från andra religioner som tillämpar det?

Vipassana är inte en förklädd religion som konkurrerar med andra religioner. Meditatörer uppmanas inte att blint godta en filosofisk lära; i stället uppmanas de att endast acceptera vad de själva upplever som sant. Det är inte teorin utan praktiken som är viktigast, det vill säga moralisk livsföring, koncentration och insikt som renar sinnet. Vilken religion kan invända mot det? Hur kan det förvirra någon? Fokusera på den praktiska tillämpningen, så märker du att sådana tvivel försvinner av sig själv.

Att fylla en flaska med olja

En mamma gav sin son en tom flaska och tio rupier, och skickade iväg honom till en affär i närheten för att köpa matolja. Pojken gav sig av och fick flaskan fylld, men på hemvägen snubblade han och tappade flaskan. Innan han fick tag på den hade hälften av oljan runnit ut. Han såg att flaskan var halvtom, och kom tillbaka till mamman gråtande, ”Åh, jag spillde ut hälften av oljan! Jag spillde ut hälften av oljan!” Han var väldigt ledsen.

Mamman skickade en annan son med ny flaska och en sedel på tio rupier. Också han fick flaskan fylld, snubblade på hemvägen och tappade flaskan. Återigen rann hälften av oljan ut. Han tog upp flaskan, och kom hem till mamman, väldigt glad. ”Se, jag räddade hälften av oljan! Jag tappade flaskan och den kunde ha gått sönder. Oljan började rinna ut, och allt kunde ha runnit ut. Men jag räddade hälften av oljan!” Båda kom hem till mamman i samma situation, med en flaska som var till hälften full, till hälften tom. Den ene grät över den halvtomma flaskan, den andre var glad att hans flaska var halvfull.

Sen skickade mamman ännu en son, också han med en flaska och en sedel på tio rupier. Också han snubblade på hemvägen och tappade flaskan. Hälften av oljan rann ut. Han plockade upp flaskan, och precis som den andre pojken sprang han glad tillbaka till mamman och sa: ”Mamma, jag räddade hälften av oljan!” Men detta var en Vipassanapojke – inte bara optimistisk utan även realistisk. Han förstod: ”Ja, jag räddade hälften av oljan och förlorade hälften.” Så han sa till sin mamma, ”Nu går jag till marknaden och arbetar hårt hela dagen, tjänar ihop fem rupier och får flaskan fylld. Till

kvällen är den full.” Detta är Vipassana. Ingen pessimism, i stället optimism, realism och ”arbetism”!

Kapitel 10

KONSTEN ATT LEVA

Av alla förutfattade meningar vi har om oss själva, är den mest grundläggande att det finns ett jag. Utifrån detta antagande sätter vi jaget främst och gör det till centrum i vårt universum. Vi gör detta fastän vi lätt inser att bland otaliga världar är vår värld bara en; och bland otaliga varelser i vår värld är denna varelse också bara en. Hur mycket vi än blåser upp vårt jag, är det ändå försumbart i relation till tidens och rummets oändlighet. Vår uppfattning om jaget är uppenbart felaktig. Ändå ägnar vi vårt liv åt självförverkligande och tror att det är vägen till lycka. Tanken att leva på ett annat sätt tycks onaturlig eller till och med hotfull.

Men var och en som upplevt självmedvetandets tortyr vet vilket svårt lidande det är. Så länge vi är upptagna av våra önskningar och vår rädsla, våra identiteter, är vi fångade i jagets trånga bur, avskurna från världen och från livet. Att ta sig ur denna självbesatthet är verkligen att bli fri från sitt slaveri. Då kan vi ta steget ut i världen – bli öppna för livet, öppna för andra och finna sann tillfredsställelse. Vad som krävs är inte självförnekelse eller förträngning utan frigörelse från vår felaktiga föreställning om ett jag. Och vägen till denna befrielse är att inse att det vi kallar jaget faktiskt är flyktigt, att det ständigt förändras.

Vipassanameditation är ett sätt att nå denna insikt. Så länge man inte själv har upplevt kroppens och sinnets obeständighet är man oundvikligt fången i

egoism och får därför lida. Men när denna illusion av beständighet har krossats, försvinner också illusionen av ett ”jag”, och lidandet förbleknar. *Anicca* är insikt om jagets och världens flyktiga natur, den nyckel som öppnar dörren till befrielse.

Vikten av att förstå obeständighet löper som en röd tråd genom hela Buddhas undervisning. Han sa,

*Bättre leva en enda dag
och se att allt uppstår och försvinner,
än leva i hundra år
och förbli blind för detta.¹*

Han liknade medvetenhet om obeständighet vid plogen, som skär genom alla rötter när bonden plöjer sitt fält. Han liknade den vid takåsen som är högre än alla bjälkar som stöder den; vid en mäktig härskare som styr över sina vasaller; vid månen vars ljus får stjärnorna att blekna; och vid den uppgående solen som skingrar allt mörker i skyn.² De sista ord han uttalade när han låg för döden var, ”Alla *saṅkhāra* – allt som är skapat – är förgängligt. Praktisera flitigt för att inse denna sanning.”³

Sanningen om *anicca* ska inte enbart accepteras intellektuellt och inte enbart av känsla eller tillit. Vi måste alla uppleva *anicca* inom oss. Att direkt uppleva obeständighet, och därmed uppleva jagets och lidandets överklighet, är sann insikt och leder till befrielse. Detta är rätt förståelse.

En meditatör som praktiserar *sīla*, *samādhi* och *paññā* upplever denna befriande insikt som övningens höjdpunkt. Om man inte gör dessa tre övningar, om man inte går hela vägen steg för steg, kan man inte nå verklig insikt och frihet från lidande. Men innan man ens börjat praktisera krävs en

smula visdom, om så bara en intellektuell förståelse av sanningen om lidandet. Utan en sådan förståelse, hur ytlig den än är, uppstår aldrig tanken att arbeta för att bli fri från lidande. ”Rätt förståelse kommer först,” sa Buddha.⁴

De första stegen på den ädla åttafaldiga vägen är alltså rätt förståelse och rätt tanke. Vi måste först se problemet och besluta att ta itu med det. Bara då kan vi börja praktisera Dhamma. Vi börjar följa vägen genom att öva oss i moral, vi följer de fem föreskrifterna och låter dem styra våra handlingar. Genom att öva koncentration börjar vi träna sinnet och vi utvecklar *samādhi* genom medvetenhet om andningen. Och genom att iaktta förnimmelser över hela kroppen utvecklar vi visdom genom erfarenhet, vilket gör sinnet fritt från betingning.

Och när nu verklig förståelse uppstår ur egen erfarenhet, blir rätt förståelse återigen det första steget på vägen. Genom Vipassana förstår man sin ständigt föränderliga natur och sinnet blir fritt från begär, motvilja och okunnighet. Sinnet blir så rent att tanken att skada andra inte ens uppstår. I stället fylls man av välvilja och medkänsla för alla. I tal, handling och i sitt arbete lever man fri från klander, ett lugnt och fridfullt liv. Och med det lugn som följer ett moraliskt liv, kan man lättare utveckla koncentration. Och ju starkare koncentrationen blir, desto mer genomskådande blir visdomen. Vägen är en spiral som leder uppåt till befrielse. Var och en av de tre övningarna ger stöd åt de andra två, liksom de tre benen på ett stativ. Om benen har olika längd eller något ben saknas kan stativet inte stå. På samma sätt måste meditatören samtidigt praktisera *sīla*, *samādhi* och *paññā* för att utveckla vägens olika aspekter lika mycket. Buddha sa,

Ur rätt förståelse uppstår rätt tanke;
Ur rätt tanke uppstår rätt tal;
Ur rätt tal uppstår rätt handling;
Ur rätt handling uppstår rätt försörjning;
Ur rätt försörjning uppstår rätt strävan;
Ur rätt strävan uppstår rätt medvetenhet;
Ur rätt medvetenhet uppstår rätt koncentration;
Ur rätt koncentration uppstår rätt vishet;
Ur rätt vishet uppstår rätt befrielse.⁵

Vipassanameditation har även ett stort praktiskt värde här och nu. I det dagliga livet inträffar ofta situationer som rubbar vår sinnesjämvikt. Oanade svårigheter uppstår; helt oväntat möter vi motstånd. Att lära sig Vipassana innebär förstås ingen garanti att vi sedan slipper problem, lika lite som en skepparexamen garanterar att alla sjöresor bli behagliga. Stormar blåser upp; problem uppstår. Att försöka fly är lönlöst och gör saken värre. Rätt kurs är att i stället förlita sig på allt man lärt och rida ut stormen.

För att lyckas med detta måste vi förstå problemets verkliga natur. Okunnighet får oss att skylla på yttre händelser eller personer. Vi ser dem som orsaken till våra svårigheter och använder all vår energi till att förändra den yttre situationen. Men genom att praktisera Vipassana inser vi att vi själva är ansvariga för vår lycka och olycka, ingen annan. Problemet är vår vana att reagera blint. Därför bör vi vara uppmärksamma på den inre stormen, sinnets betingade reaktioner. Att bara bestämma sig för att inte reagera hjälper inte. Så länge betingning finns kvar i det omedvetna, kommer den förr eller senare upp till ytan och tar överhanden, trots alla våra före-

satser. Den enda lösning som fungerar är att lära sig iaktta och förändra sig själv.

Detta är lätt nog att förstå, men svårare att tillämpa. Frågan kvarstår: hur ska man iaktta sig själv? En negativ reaktion uppstår i sinnet – ilska, rädsla eller hat. Innan man hunnit iaktta den har man överrumplats, och reagerar med negativa ord och handlingar. Senare, när skadan redan är skedd, inser man sitt misstag och ångrar sig, men nästa gång gör man ändå om samma misstag.

Eller säg att man märker att man börjat reagera med ilska, och att man verkligen försöker att iaktta den. Så snart man försöker, dyker den person eller den situation som orsakat ilskan upp i sinnet och man blir ännu argare. Att iaktta en känsla skild från dess orsak eller sammanhang överstiger de flestas förmåga.

Men genom att undersöka sinnets och materiens yttersta verklighet upptäckte Buddha, att så snart en reaktion sker i sinnet, inträffar två slags kroppsliga förändringar. En är lätt att märka: andningen blir lite grövre. Den andra är subtilare: en biokemisk reaktion, en förnimmelse, uppstår i kroppen. Med rätt träning kan de flesta lätt utveckla förmågan att iaktta andning och förnimmelser. Förändringar i andning och förnimmelser blir då varnings-signaler, som gör att vi märker negativa reaktioner innan de vuxit sig starka och farliga. Fortsätter vi sen att iaktta andning och förnimmelser, kan vi lätt ta oss ur den negativa känslan.

Den gamla vanan att reagera är djupt rotad och släpper förstås inte på en gång. Men allteftersom vi gör framsteg i Vipassana förändras livet. Vi märker att vi åtminstone ibland kan iaktta oss själva i stället för att reagera blint. Gradvis blir de ögonblick då vi iakttar flera, och de ögonblick vi reagerar färre. Även om vi reagerar, blir reaktionen kortare och mindre

intensiv. Till slut kan vi iaktta andning och förnimmelser även i de mest påfrestande situationer, och kan därmed förbli balanserade och lugna.

Med denna sinnesjämvikt, denna balans på sinnets djupaste nivå, kan man för första gången verkligen handla – och verklig handling är alltid positiv och kreativ. I stället för att automatiskt reagera på andras negativitet, kan vi välja att agera på det sätt som är lämpligast. En okunnig person, som får att göra med någon som kokar av ilska, blir själv arg, och resultatet blir ett gräl som gör båda olyckliga. Men om vi förblir lugna och balanserade, kan vi hjälpa den som är uppjagad att ta sig ur sin ilska, och hantera problemet konstruktivt.

Genom att iaktta våra förnimmelser lär vi oss att vi alltid lider när en negativ känsla tar överhanden. När vi än ser andra reagera negativt, inser vi därför att de lider. Då vi förstår detta kan vi känna medkänsla för dem och hjälpa dem att bli fria från sitt lidande, i stället för att göra dem ännu olyckligare. Vi förblir fridfulla och lyckliga, och vi hjälper andra att bli fridfulla och lyckliga.

Att utveckla medvetenhet och sinnesjämvikt gör oss inte passiva och överksamma – vi låter inte världen göra vad den vill med oss. Att vi strävar efter inre frid gör oss heller inte likgiltiga för andras lidande. Dhamma lär oss att ta ansvar för vår egen och för andras välfärd. Vi gör vad som behövs för att hjälpa andra, men vårt sinne är alltid i balans. Om en dåraktig människa ser ett barn gå ner sig i kvicksand, blir han uppjagad, hoppar i efter barnet och fastnar själv. En vis människa förblir lugn och balanserad, hittar en trädgren så han kan nå barnet och drar det till säkerhet. Att kasta sig ut i begärens och motviljans kvicksand för att rädda andra, hjälper ingen. Vi måste få upp de som fastnat på fast mark, få dem i mental balans.

Ofta är det nödvändigt att handla kraftfullt i livet. Milt och vänligt har vi kanske försökt förklara för någon, att det han gör är fel. Men eftersom han bara förstår starka ord och handlingar struntar han i vad vi säger. Därför tar man till de kraftfulla medel som krävs. Men innan vi handlar måste vi undersöka oss själva för att se om vi är balanserade, om vi känner enbart kärlek och medkänsla för den som uppför sig illa. Då blir det vi gör till hjälp, annars inte. Om vi handlar med kärlek och medkänsla handlar vi rätt.

När vi ser en stark person angripa någon som är svagare är det vårt ansvar att försöka hindra denna ogynnsamma handling. Så handlar varje förnuftig människa, fast troligen mera på grund av medlidande med offret och ilska mot angriparen. En Vipassanameditatör känner samma medkänsla för båda, medveten om att offret måste skyddas från att bli skadad, och angriparen från att skada sig själv genom sina ogynnsamma handlingar.

Det är oerhört viktigt att undersöka sitt sinne innan man tar till krafttag; det räcker inte att bara rättfärdiga det man gjort i efterhand. Om vi inte själva upplever frid och harmoni, kan vi inte få frid och harmoni att växa inom en annan människa. Som Vipassanameditatörer lär vi oss att vara hängivna och engagerade i det vi gör samtidigt som vi står fria, vi har både medkänsla och sinnesjämvikt. Vi arbetar för allas bästa genom att arbeta med att utveckla medvetenhet och sinnesjämvikt. Om vi så bara avstår från att öka världens alla spänningar har vi utfört en gynnsam handling. Men sinnesjämvikt talar högt genom sin tystnad, den ger eko vitt omkring och påverkar många människor positivt.

När allt kommer omkring är mental negativitet – vår egen och andras – roten till världens lidande. När sinnet blir rent, öppnar sig livet för oss i oändlig rikedom. Vi kan njuta sann lycka, och dela den med andra.

Frågor och svar

FRÅGA: *Kan vi berätta för andra om meditation?*

S. N. GOENKA: Javisst. Den finns inget hemligt med Dhamma. Du kan berätta för vem som helst om vad du gjort här. Men att lära andra att meditera är något helt annat, och det bör man inte göra på det här stadiet. Vänta tills du är förankrad i tekniken och fått lära dig hur man lär andra. Om någon du berättat för vill lära sig Vipassana, be honom eller henne att åka på en kurs. Åtminstone den första upplevelsen av Vipassana måste vara på en 10-dagarskurs, som leds av en kvalificerad lärare. Därefter kan man praktisera själv.

Jag gör yoga. Hur kan jag integrera det med Vipassana?

På en Vipassanakurs är yoga inte tillåtet, eftersom det stör andra genom att dra till sig uppmärksamhet. Men hemma kan du göra både Vipassana och yoga, det vill säga fysiska övningar som yogaställningar och andningskontroll. Yoga är utmärkt för den fysiska hälsan. Du kan till och med kombinera det med Vipassana. Du intar till exempel en ställning och iakttar förnimmelser över hela kroppen; det ger bättre resultat än att göra enbart yoga. Men yogatekniker för meditation som använder mantra och visualisering strider fullständigt mot Vipassana. Blanda dem inte med den här tekniken.

Och andningsövningar inom yoga?

De är till hjälp som fysiska övningar, men blanda dem inte med *ānāpāna*. I *ānāpāna* ska man iaktta den naturliga andningen som den är, utan att kontrollera den. Gör andningsövningar som en fysisk övning, och gör *ānāpāna* för meditation.

Börjar jag – denna bubbla – att klamra mig fast vid upplysning?

Då rusar du bort ifrån den. Du kan aldrig uppleva upplysning så länge du är bunden, så länge du klamrar dig fast vid något. Förstå helt enkelt vad upplysning är. Och iaktta sen verkligheten i det ögonblick som är, och låt upplysningen komma. Bli inte upprörd om den inte kommer. Gör bara vad du ska och lämna resultatet åt Dhamma. Om du arbetar på det sättet klamrar du dig inte fast vid upplysningen, och då kan du vara säker på att den kommer.

Så när jag mediterar ska jag bara göra mitt jobb?

Ja. Det är ditt ansvar att rena ditt sinne. Ta det som ditt ansvar, men gör det utan bundenhet.

Det handlar alltså inte om att uppnå något?

Nej. Vad som sker, sker av sig själv. Låt det ske naturligt.

Vad tycker du om att lära barn Dhamma?

Bästa tiden är innan barnet föds. Under graviditeten bör mamman praktisera Vipassana, så att barnet också får ta emot det och föds som ett Dhamma-barn. Men om du redan har barn kan du ändå dela Dhamma med dem. Till exempel har du lärt dig att avsluta Vipassana med *mettā-bhāvanā*, att dela sin frid och harmoni med andra. Om dina barn är riktigt små kan du rikta din *mettā* till dem efter varje sittning och när de ska lägga sig. På så vis får de också glädje av att du praktiserar Dhamma. Och när de blivit äldre kan du förklara lite Dhamma för dem, på ett sätt som de kan förstå och acceptera. Om de förstår lite mer, kan du lära dem att öva några minuter *ānāpāna*. Tvinga dem inte på minsta sätt. Låt dem bara sitta med dig och iaktta andningen i några minuter, och sen kan de gå och leka. Meditationen blir som en lek; de kommer att gilla det. Viktigast av allt är att du själv lever ett sunt Dhammaliv – att du blir ett gott exempel för dina barn. Du måste skapa en

fridfull och harmonisk atmosfär, som hjälper dem att växa upp till friska och lyckliga människor. Det är det bästa du kan ge dina barn.

Tack för den underbara Dhamma.

Tacka Dhamma! Dhamma är stort. Jag är bara ett redskap. Och tacka också dig själv. Du arbetade hårt, och därför fick du grepp om tekniken. En lärare pratar och pratar, men om du inte själv gör jobbet händer inget. Arbeta hårt och bli lycklig, arbeta hårt!

Klockan slår

Jag är glad att jag föddes i Burma, Dhammalandet, där denna underbara teknik bevarats genom århundradena i sin ursprungliga form. För ungefär hundra år sedan flyttade min farfar från Indien och slog sig ner i Burma och så föddes jag där. Och jag är glad att jag föddes i en affärsfamilj, och att jag redan som tonåring började arbeta för att tjäna pengar. Att samla pengar på hög var mitt främsta mål i livet. Det var bra att jag redan som ung tjänade mycket pengar. Om jag inte själv hade upplevt rikedom skulle jag inte förstått hur ihåligt ett sådant liv är. Och utan denna erfarenhet skulle kanske alltid en tanke dröja kvar i något skrymsle inom mig, att verklig lycka ligger i rikedom. När folk blir rika får de en särskild status och ställning i samhället. Man ger dem olika förtroendeuppdrag. Redan i tjugoårsåldern var jag inne i detta vansinne, jag sökte social prestige. Och naturligtvis gav alla dessa spänningar i mitt liv upphov till en psykosomatisk sjukdom, en kraftig migrän. Varannan vecka fick jag en migränattack, och det fanns inget botemedel. Det var verkligen bra att jag fick denna sjukdom.

Inte ens de bästa läkarna i Burma kunde bota mig. Den enda behandling de kunde erbjuda var morfininjektioner för att lindra attackerna. Varannan vecka måste jag injicera morfin, och sen kom biverkningarna: illamående, kräkningar, elände.

Efter några år av denna plåga började läkarna varna mig, ”Nu tar du morfin för att lindra dina migränattacker. Men fortsätter du, blir du snart beroende av morfin och måste ta det varje dag.” Jag blev chockad över denna framtidsutsikt; livet skulle bli förfärligt. Läkarna rådde mig, ”Du reser ofta

utomlands i affärer; res nu för din hälsas skull. Vi har inget botemedel för din sjukdom och det har, såvitt vi vet, inte läkare i andra länder heller. Men de kanske har andra smärtstillande medel som kan lindra dina attacker och rädda dig från risken att bli beroende av morfin.” Jag lydde deras råd och reste till Schweiz, Tyskland, England, USA och Japan. Jag behandlades av de bästa läkarna i dessa länder. Och som väl var misslyckades de allihop. Jag reste hem i sämre skick än jag reste ut.

När jag kommit hem igen efter min misslyckade resa kom en god vän och föreslog, ”Varför inte pröva en 10-dagarskurs i Vipassanameditation? Den hålls av U Ba Khin, en mycket god människa, en statstjänsteman, och familjeförsörjare precis som du. Jag tycker faktiskt det verkar som att din sjukdom är psykosomatisk, och här finns en teknik som gör sinnet fritt från spänningar. Om du praktiserar den kanske du blir av med din sjukdom.” Eftersom jag misslyckats med allt annat bestämde jag mig för att åtminstone gå och träffa den här meditationsläraren. Jag hade ju faktiskt inget att förlora.

Jag gick till hans meditationscenter och talade med denna enastående människa. Jag blev djupt imponerad av den lugna och fridfulla atmosfären och av hans fridfulla utstrålning. Jag sa, ”Jag vill delta i en av era kurser. Kan jag få komma?”

”Javisst, den här tekniken är till för alla. Du är välkommen att delta i en kurs.”

Jag fortsatte, ”I flera år har jag lidit av en obotlig sjukdom, kraftiga migränattacker. Jag hoppas att den här tekniken ska göra mig frisk.”

”Nej”, sa han plötsligt, ”då ska du inte komma till mig. Du får inte delta i någon kurs.” Jag förstod inte hur jag hade sårat honom, men med djup medkänsla förklarade han, ”Dhamma är inte till för att bota fysiska sjukdomar. Är det vad du söker får du åka till ett sjukhus. Dhammas mål är att bota allt

lidande i livet. Din sjukdom är verkligen bara en mycket liten del av ditt lidande. Den kommer att försvinna, men bara som en bieffekt av att sinnet renas. Om du gör bieffekten till ditt främsta mål nedvärderar du Dhamma. Kom inte för att bota kroppen utan för att befria sinnet.”

Han hade övertygat mig. Jag sa, ”Ja, nu förstår jag. Jag ska komma bara för att rena sinnet. Vare sig min migrän går över eller inte, vill jag uppleva den frid som jag ser här.” När jag lovat detta återvände jag hem.

Men ändå sköt jag upp kursen. Jag är född i en starkt konservativ hindu-familj, och sedan barndomen har jag reciterat strofen, ”Det är bäst att dö i sin egen religion, i sin egen *dharma**; gå aldrig över till en annan religion.” Jag tänkte, ”Det där är en annan religion, det är buddhism. Och buddhister är ateister, de tror inte på Gud eller att själen finns!” (Som om alla problem skulle lösas bara man tror på Gud eller själen!) ”Om jag blir ateist, vad händer med mig då? Oh, nej, det är bättre att jag dör i min egen religion, jag måste hålla mig borta från dem.”

I flera månader fortsatte jag att tveka. Men som väl är beslöt jag mig till slut för att ge tekniken en chans, för att se vad som skulle hända. Jag deltog i nästa kurs alla tio dagarna. Jag är glad att kursen gav så mycket. Nu kunde jag förstå vad min *dharma* är, vad min väg är, och vad andras *dharma* är. Mänsklighetens *dharma* är ens egen *dharma*. Bara en människa har förmågan att iaktta sig själv för att bli fri från lidande. Ingen lägre varelse har denna förmåga. Att iaktta verkligheten inom sig är en människas *dharma*.

* Här anspelas på olika betydelser av ordet *dhamma*, eller *dharma* på sanskrit eller modern hindi. I dagens Indien ges detta ord en smal, sekteristisk innebörd, som här ställs i kontrast med dess mycket vidare innebörd, ”natur”.

Om vi inte använder denna förmåga lever vi som lägre varelser. Vi kastar bort våra liv och det är verkligen tragiskt.

Jag har alltid uppfattat mig som en djupt religiös människa. Jag uppfyllde ju faktiskt de föreskrivna religiösa plikterna, jag följde moralreglerna och gav mycket pengar till välgörenhet. Och om jag nu inte var en religiös människa, varför blev jag då utsedd till ordförande för så många religiösa organisationer? Visst, tänkte jag, är jag en mycket religiös människa. Men hur mycket jag än gav bort, hur mycket jag än gjorde för andra och hur noga jag än varit med mitt tal och mina handlingar så hjälpte det inte. När jag började iakttä alla mörka skrymslen i mitt inre fann jag fullt av ormar, skorpioner och tusenfotingar, och därför fick jag utstå så mycket lidande. När dessa orenheter nu gradvis lösts upp började jag njuta av sann frid. Jag insåg hur lyckosam jag var som fått denna underbara juvel, Dhammas juvel.

I fjorton år hade jag lyckan att få praktisera denna teknik i Burma under personlig vägledning av min lärare. Samtidigt skötte jag förstås alla mina åtaganden som familjeförsörjare. Jag fortsatte också att meditera varje morgon och kväll, gick varje helg till min lärares center, och gjorde varje år en kurs på tio dagar eller längre.

I början av 1969 måste jag resa till Indien, dit mina föräldrar hade flyttat några år tidigare. Min mor hade fått nervösa besvär, som jag visste kunde botas genom Vipassanameditation. Men det fanns ingen i Indien som kunde lära henne. Vipassanatekniken var sedan länge utdöd i Indien, det land där den uppstått. Till och med namnet hade glömts bort. Jag är tacksam att den burmesiska regeringen lät mig resa till Indien; på den tiden var det ovanligt att de tillät sina medborgare att resa utomlands. Och jag är tacksam att den indiska regeringen lät mig resa dit. Den första kursen hölls i juli 1969 i Bombay, och mina föräldrar och tolv andra deltog. Till min stora lycka

kunde jag hjälpa mina föräldrar. Genom att lära dem Dhamma kunde jag betala tillbaka min tacksamhetsskuld till dem.

Jag hade nu gjort vad jag skulle i Indien och var klar att resa hem till Burma. Men de som deltagit i kursen försökte få mig att hålla en kurs till, och sedan ännu en. De ville ha kurser för sina föräldrar, fruar, män, barn och vänner. Så det hölls en andra kurs, och en tredje, och en fjärde, och på detta sätt började Dhamma att spridas.

När jag höll en kurs i Bodhgaya 1971 fick jag ett telegram från Rangoon som meddelade att min lärare hade gått bort. Det var en chockartad nyhet eftersom den var fullständigt oväntad, och mycket sorglig. Men med hjälp av den Dhamma jag fått av honom förblev mitt sinne balanserat.

Nu måste jag bestämma mig för hur jag skulle kunna betala igen min tacksamhetsskuld till denna heliga människa, Sayagyi U Ba Khin. Mina föräldrar hade gett mig ett liv som människa, men ett liv som fortfarande var omslutet av okunnighetens skal. Det var bara tack vare denna underbara människa som jag kunde krossa skalet, och upptäcka sanningen genom att iaktta verkligheten inom mig. Och inte bara det – i fjorton år hade han stärkt och närt mig i Dhamma. Hur skulle jag kunna betala tillbaka tacksamhetsskulden till min Dhammafär? Jag kunde bara se ett sätt, och det var att praktisera vad han lärt, att leva ett liv i Dhamma. Det var rätt sätt att hedra honom. Jag bestämde mig för att ägna resten av mitt liv åt att hjälpa andra, med så rent sinne och med så mycket kärlek och medkänsla som jag kunde, eftersom det var hans önskan.

Han nämnde ofta den traditionella burmesiska föreställningen, att 2 500 år efter Buddha skulle Dhamma återvända till sitt ursprungsland och därifrån spridas över hela världen. Genom att resa till Indien och lära ut Vipassana ville han få denna förutsägelse att slå in. Han brukade säga, ”Nu har 2 500 år

gått – klockan har slagit för Vipassana!” Men den politiska situationen under den senare delen av hans liv tillät honom tyvärr inte att resa utomlands. När jag 1969 fick tillstånd att resa till Indien var han mycket belåten och sa, ”Goenka, det är inte du som åker, det är jag!”

Först tänkte jag att denna förutsägelse bara var en lös tro. Varför skulle något särskilt hända först efter 2 500 år om det inte hade hänt tidigare? Men när jag kom till Indien häpnade jag. Fastän jag inte ens kände hundra människor i detta väldiga land kom tusentals människor till kurserna, människor med varje slags bakgrund, från varje religion, från varje samhällsgrupp. Och inte bara indier kom, utan tusentals kom också från andra länder.

Det blev tydligt att inget sker utan en orsak. Ingen kommer till en kurs av en slump. En del har kanske gjort något gott i det förflutna, och därför har de nu fått möjlighet att få ett frö av Dhamma. Andra har redan fått detta frö, och kommer för att hjälpa det att växa. Vare sig du har kommit för att få ett frö eller för att utveckla det frö du redan har – fortsatt växa i Dhamma för ditt eget bästa, för din egen välgång, för din egen befrielse. Då kommer du märka hur Dhamma också börjar hjälpa andra. Dhamma hjälper alla och envar.

Må lidande människor överallt finna denna väg till frid. Må de alla bli fria från sitt lidande, sina kedjor, sin fångenskap. Må de befria sig från all orenhet, från allt som förorenar.

Må alla universums varelser bli lyckliga.

Må alla varelser bli fridfulla.

Må alla varelser bli befriade.

Bilaga A

BETYDELSEN AV *VEDANĀ* I BUDDHAS LÄRA

Buddhas lära är en metod att utveckla självkännedom som ett sätt att förändra sig själv. När vi förstår vår natur genom egen erfarenhet, blir vi fria från de missuppfattningar som gör att vi handlar fel och blir olyckliga. Vi lär oss att handla enligt verklighetens villkor och kan därför leva produktiva, nyttiga och lyckliga liv.

I Föredraget om att etablera medvetenhet, **Satipaṭṭhāna-sutta**, lade Buddha fram en praktisk metod för att utveckla självkännedom genom själviakttagelse. Denna metod är Vipassanameditation.

Varje försök man gör att iaktta sanningen om sig själv visar omedelbart att vad man kallar "sig själv" har två aspekter, den fysiska och den psykiska, kropp och sinne. Vi måste lära oss att iaktta båda. Men hur kan vi egentligen uppleva kroppens och sinnets verklighet? Det räcker inte att acceptera andras förklaringar eller att förlita sig på intellektuell kunskap. Båda kan vara till hjälp för självförståelse, men varje människa måste själv utforska och uppleva verkligheten inom sig. Vi kan alla uppleva kroppens verklighet genom att känna den, det vill säga känna de kroppsliga förmimmelser som uppstår i kroppen. Med ögonen slutna kan vi veta att vi har händer och andra kroppsdelar, eftersom vi kan känna dem. Precis som en bok har en yttre form och ett inre innehåll har den fysiska strukturen en yttre, objektiv verklighet – kroppen (**kāya**) – och en inre, subjektiv verklighet – förmimmelser (**vedanā**).

Vi tillgodogör oss en bok genom att läsa alla ord som finns i den; vi upplever kroppen genom att känna förnimmelser. Utan medvetenhet om förnimmelser kan man inte ha någon direkt kunskap om den fysiska strukturen. De två kan inte skiljas åt.

På samma sätt kan den psykiska strukturen delas upp i form och innehåll: sinnet (**citta**) och allt det som uppstår i sinnet (**dhamma**) – varje tanke, känsla, minne, förhoppning, rädsla, allt som sker mentalt. Precis som kropp och förnimmelser inte kan upplevas var för sig, kan man inte iaktta sinnet skilt från dess innehåll. Men sinne och materia är också nära förbundna med varandra. Vad som sker i den ena avspeglas i den andra. Detta var en av Buddhas viktiga upptäckter och är av avgörande betydelse för hans lära. Som han själv uttryckte det, ”Vad som än uppstår i sinnet åtföljs av en förnimmelse.”¹ Att iaktta förnimmelser är därför ett sätt att undersöka människan som helhet, hennes fysiska och mentala verklighet.

Dessa fyra dimensioner av verkligheten är gemensamma för alla människor: kropp och förnimmelser som utgör den fysiska delen, och sinnet och dess innehåll som utgör den mentala delen. Detta är *Satipaṭṭhāna suttas* fyra dimensioner, dess fyra vägar till medvetenhet, fyra utsiktspunkter varifrån man kan iaktta människan. Om undersökningen ska bli fullständig måste alla dimensioner upplevas. Och alla fyra kan upplevas genom att man iakttar *vedanā*.

Det var därför Buddha särskilt betonade vikten av att vara medveten om *vedanā*. I *Brahmajāla sutta*, ett av hans viktigaste föredrag, sa han, ”Förnimmelsernas uppkomst och upphörande, den njutning de ger, den fara de innebär och befrielsen från dem; allt detta har den upplyste sett som det är, och därigenom blivit befriad från all bundenhet.”² Han sa att medvetenhet om *vedanā* är en förutsättning för att förstå de fyra ädla sanningarna: ”För den

som upplever förnimmelser visar jag vägen till insikt om lidandet, hur det uppkommer, hur det upphör och vägen som leder till att det upphör.”³

Vad är då egentligen *vedanā*? Buddha beskrev det på olika sätt. Han inbegrep *vedanā* bland de fyra processer som tillsammans utgör sinnet (se kapitel 2). Men när han gav en mer noggrann definition förklarade han att *vedanā* har både fysiska och psykiska aspekter.⁴ Materia kan inte själv känna något om det inte också finns ett sinne: det finns t.ex. inga förnimmelser i en död kropp. Det är sinnet som känner, men vad det känner har en oskiljbar fysisk komponent.

Denna fysiska komponent har avgörande betydelse då man tillämpar Buddhas lära. Syftet med att praktisera är att utveckla vår förmåga att hantera livets med- och motgångar på ett balanserat sätt. I meditation lär vi oss detta genom att iaktta vad som sker inom oss med sinnesjämvikt. Med sinnesjämvikt kan vi bryta vanan att reagera blint, så att vi i stället kan handla utifrån vad som är bäst i varje situation.

Allt vi upplever i livet möter vi genom sex sinnesorgan, sinnet och de fem fysiska sinnesorganen. Så snart kontakt uppstår vid någon av dessa portar, så snart vi träffar på ett fysiskt eller mentalt stimuli, så uppstår en förnimmelse (se kapitel 4). Är vi inte uppmärksamma på vad som händer i kroppen, förblir vi omedvetna om förnimmelsen. I okunnighetens mörker uppstår en omedveten reaktion på förnimmelsen, ett ögonblick av gillande och ogillande som utvecklas till begär eller motvilja. Denna reaktion upprepas och intensifieras oräkneliga gånger innan den påverkar vårt medvetande. Om meditatörer bara lägger vikt vid det som händer i deras medvetna, märker de denna process först sedan reaktionen inträffat och vuxit sig farligt stark, stark nog att övermanna dem. De låter förnimmelsernas gnista tända en rasande brand innan de försöker släcka den, och gör det onödigt svårt för sig. Men

om de lär sig iaktta förnimmelserna i kroppen på ett objektivt sätt, låter de varje gnista slockna av sig själv utan att orsaka eldsvåda.

Den fysiska aspekten av *vedanā* är särskilt viktigt eftersom den erbjuder en klar och påtaglig upplevelse av obeständighet inom oss själva. I varje ögonblick sker det förändringar inom oss och de får sitt uttryck i förnimmelsernas flöde. Det är på denna nivå som obeständighet måste upplevas. Att iaktta de ständigt föränderliga förnimmelserna ger insikt om den egna, flyktiga naturen. Denna insikt gör klart för oss hur meningslöst det är att klamra sig fast vid något som är så flyktigt. Direkt erfarenhet av *anicca* leder alltså automatiskt till obundenhet. Därigenom avstyr man inte bara nya reaktioner av begär eller motvilja, utan man gör också slut på själva vanan att reagera. På detta sätt befriar man gradvis sinnet från lidande. Om inte denna fysiska aspekt finns med, förblir medvetenheten om *vedanā* ofullständig. Därför betonade Buddha gång på gång betydelsen av att uppleva obeständighet genom fysiska förnimmelser. Han sa,

*De som ständigt riktar sin medvetenhet mot kroppen,
som avstår från ogynnsamma handlingar,
och strävar att göra det som bör göras,
sådana människor, medvetna, med klar insikt,
befrias från allt som förorenar.⁵*

Orsaken till lidandet är *taṇhā*, begär och motvilja. Vanligtvis verkar det som om vi reagerar med begär och motvilja till de olika objekt vi upplever med vårt sinne och våra fysiska sinnesorgan. Men Buddha upptäckte att det mellan objekt och reaktion finns en felande länk: *vedanā*. Vi reagerar inte på den yttre verkligheten utan på förnimmelser inom oss. När vi lär oss att iaktta

förnimmelser utan begär eller motvilja uppstår ingen orsak till lidande, och lidandet upphör. Därför är det nödvändigt att iaktta *vedanā* om man vill praktisera vad Buddha lärt. Och för att vår medvetenhet om *vedanā* ska bli fullständig, måste vi iaktta fysiska förnimmelser. Är vi medvetna om fysiska förnimmelser kan vi tränga ner till problemets kärna och avlägsna den. Vi kan iaktta vår egen natur på djupet och befria oss från lidande.

När man förstår vilken central betydelse iakttagelse av förnimmelser har i Buddha lära, kan man nå ny insikt i *Satipaṭṭhāna-sutta*.⁶ Där anges i inledningen syftet med *satipaṭṭhāna*, syftet med att etablera medvetenhet: ”att renas; att nå bortom sorg och klagan; att utsläcka fysiskt och mentalt lidande; att följa sanningens väg; att nå direkt erfarenhet av den högsta verkligheten, *nibbāna*.⁷ Därefter förklaras kortfattat hur man når dessa mål: ”Här är en meditatör, full av energi, med klar insikt och medvetenhet, som iakttar kroppen i kroppen, förnimmelser i förnimmelser, sinnet i sinnet, sinnets innehåll i sinnets innehåll, och har övergett alla begär och all motvilja gentemot världen.”⁸

Vad betyder då ”att iaktta kroppen i kroppen, förnimmelser i förnimmelser” och så vidare? För en Vipassanameditatör är uttrycket lysande i sin klarhet. Kropp, förnimmelser, sinne och sinnets innehåll är en människas fyra dimensioner. För att rätt förstå detta, dvs. förstå människan som fenomen, måste var och en uppleva sig själv. Man når denna direkta erfarenhet genom att utveckla två egenskaper: medvetenhet (**sati**) och klar förståelse (**sampajañña**). Föredraget kallas ”Att etablera medvetenhet”, men medvetenheten är ofullständig utan förståelse, utan djupgående insikt i den egna naturen, i obeständigheten hos det fenomen som kallas ”jag”. Att praktisera *satipaṭṭhāna* leder meditatören till insikt om sin i grunden flyktiga natur. Hos den som själv upplevt detta är medvetenheten fast förankrad – rätt

medvetenhet som leder till befrielse. Då försvinner begär och motvilja av sig själv, inte bara i förhållande till den yttre världen utan också till världen inom oss. Där, inom oss, är begär och motvilja som mest djuprotade och oftast förbisedda i en reflexmässig, instinktiv bundenhet till den egna kroppen. Så länge denna underliggande bundenhet finns kvar kan man inte bli fri från lidande.

I Föredraget om att etablera medvetenhet diskuteras först iakttagelse av kroppen. Kroppen är den mest uppenbara aspekten av den fysisk-mentala strukturen, och är därför en bra utgångspunkt för självakttagelse. Härpå följer naturligt iakttagelse av förnimmelser, sinne och sinnets innehåll. I texten beskrivs flera olika sätt att iaktta kroppen. Det första och vanligaste är att bli medveten om andningen. Ett annat sätt är att vända uppmärksamheten mot kroppens rörelser. Men hur man än börjar resan finns vissa hållpunkter man måste passera för att nå slutmålet. Dessa beskrivs i ett avsnitt av avgörande betydelse:

*På detta sätt lever han och iakttar kroppen i kroppen på insidan eller utsidan, eller både på insidan och utsidan. Här iakttar han det faktum att något uppstår i kroppen. Han iakttar det faktum att något försvinner i kroppen. Han iakttar det faktum att något uppstår och försvinner i kroppen. Nu når han denna medvetenhet, "Detta är kroppen." Denna medvetenhet utvecklas till den grad att bara förståelse och iakttagelse återstår, och han lever fri och obunden, utan att klänga sig fast vid något i denna värld."*⁹

Att detta avsnitt är mycket viktigt framgår av att det upprepas inte bara vid slutet av varje del som handlar om att iaktta kroppen, utan också i de följande delarna som handlar om att iaktta förnimmelser, sinne och sinnets innehåll. (I

dess tre senare delar ersätts ordet ”kropp” i respektive avsnitt med ”förnimmelser”, ”sinne” och ”sinnets innehåll”). Avsnittet beskriver alltså en gemensam grund för att praktisera *satipaṭṭhāna*. Eftersom avsnittet kan uppfattas som svårt har det tolkats på de mest skilda sätt. Svårigheten upphör dock om avsnittet tolkas så, att det syftar på medvetenhet om förnimmelser.

Meditatörer som praktiserar *satipaṭṭhāna* måste nå en klar och fullständig insikt i sin egen natur. Medlet att nå denna genomgripande insikt är att iaktta förnimmelser. Att iaktta förnimmelser innebär nämligen att man också iakttar människans tre andra dimensioner. Även om alltså de första stegen kan variera, måste man öva medvetenhet om förnimmelser när man nått bortom en viss punkt.

I avsnittet förklaras, att meditatören börjar med att iaktta de förnimmelser som uppstår inne i kroppen och på kroppens utsida, eller båda tillsammans. Det betyder att man går från att vara medveten om förnimmelser i vissa delar av kroppen men inte i andra, till att så småningom utveckla förmågan att känna förnimmelser i hela kroppen. När man börjar praktisera kanske man först känner intensiva förnimmelser som uppstår och tycks dröja kvar ett tag. Meditatören är medveten om att de uppstår och att de efter ett tag försvinner. På detta stadium upplever man fortfarande kroppens och sinnets sammanhållna och skenbart fasta natur. Men fortsätter man praktisera nås ett tillstånd då denna fasthet spontant löses upp. Man upplever kropp och sinne i deras sanna natur, som en massa av vibrationer som uppstår och försvinner i varje ögonblick. Så förstår man till slut vad kropp, förnimmelser, sinne och sinnets innehåll egentligen är: ett flöde av opersonliga och ständigt föränderliga fenomen.

Denna direkta erfarenhet av kroppens och sinnets yttersta verklighet krossar med tiden våra illusioner, våra missuppfattningar och fördomar.

Även helt riktiga uppfattningar som accepterats utifrån tro eller intellektuell förståelse får ny mening när detta upplevs. Genom att iaktta den inre verkligheten försvinner gradvis all betingning som förvränger vår verklighetsuppfattning. Bara ren medvetenhet och vishet finns kvar.

När okunnigheten försvinner, försvinner de underliggande tendenserna till begär och motvilja. Meditatören blir fri från all bundenhet, också den djupaste, det inre fastklamrandet vid kropp och sinne. När detta fastklamrande upphör slocknar allt lidande ut och man befrias.

Buddha sa ofta, ”Allt man känner hänger samman med lidande.”¹⁰ *Vedanā* är därför ett idealiskt verktyg för att utforska sanningen om lidandet. Obagliga förnimmelser är helt klart lidande, men även den mest behagliga förnimmelse är en subtil form av oro. Varje förnimmelse är obeständig. Klamrar man sig fast vid behagliga förnimmelser återstår lidande när de försvinner. Därför innehåller varje förnimmelse ett frö till lidande. När Buddha talade om den väg som leder till att lidandet upphör, talade han därför om vägen som leder till att *vedanā* uppstår och den väg som leder till att *vedanā* upphör.¹¹ Så länge man förblir inom en betingad värld av sinne och materia kommer förnimmelser och lidande att finnas. De upphör först när man går bortom den världen och upplever den högsta verkligheten, *nibbāna*.

Buddha sa,

*Man tillämpar inte Dhamma i sitt liv
bara genom att tala mycket om det.
Den däremot som hört lite om Dhamma,
men förstår naturlagen genom sin egen kropp,
lever i sanning därefter,
och kan aldrig glömma Dhamma.*¹²

Våra kroppar vittnar om sanningen. När meditatörer upptäcker sanningen inom sig blir den verklig för dem, och de börjar leva efter den. Vi kan alla förverkliga denna sanning genom att lära oss iaktta förnimmelserna inom oss. På så sätt kan vi bli fria från allt lidande.

Bilaga B

AVSNITT OM *VEDANĀ* FRÅN OLIKA *SUTT*OR

I sina föredrag betonade Buddha ofta vikten av att vara medveten om förnimmelser. Här är några avsnitt om detta ämne.

Det blåser olika vindar under himlen, från öster och väster, från norr och söder, fulla av damm eller fria från damm, varma eller kalla, rasande stormar eller milda fläktar – det blåser många vindar. På samma sätt uppstår i kroppen olika förnimmelser – behagliga, obehagliga eller neutrala. När en meditatör övar energiskt och inte försummar sin förmåga till klar insikt (*sampajañña*), då kan en sådan vis människa förstå förnimmelser fullständigt. När han fullständigt förstått dem blir han fri från all orenhet redan i detta liv. Fast förankrad i Dhamma och med fullständig förståelse av förnimmelser, når en sådan människa vid livets slut det obeskrivliga tillstånd som är bortom den betingade världen.

- S. XXXVI (II). ii. 12 (2), *Paṭhāma Ākāsa Sutta*

Och hur förhåller sig en meditatör för att iaktta kroppen i kroppen? Då beger han sig till en skog, till foten av ett träd, eller till en avskild plats. Där sitter han ner med korslagda ben och rak i kroppen, och fokuserar sin uppmärksamhet på området kring munnen. Medveten andas han in och medveten andas han ut. När han andas in ett djupt andetag vet han klart, ”Jag andas in

ett djupt andetag.” När han andas ut ett djupt andetag vet han klart, ”Jag andas ut ett djupt andetag.” När han andas in ett ytligt andetag vet han klart, ”Jag andas in ett ytligt andetag.” När han andas ut ett ytligt andetag vet han klart, ”Jag andas ut ett ytligt andetag.” Så övar han sig, ”Jag känner hela kroppen och andas in.” Så övar han sig, ”Jag känner hela kroppen och andas ut.” Så övar han sig, ”Med kroppens aktivitet stillad andas jag in.” ”Med kroppens aktivitet stillad andas jag ut.” Så övar han sig.

- D. 22/M. 10, *Satipaṭṭhāna Sutta, Ānāpāna-pabbam*

När en förnimmelse uppstår i meditatören, behaglig, obehaglig eller neutral, förstår han, ”En behaglig, obehaglig eller neutral förnimmelse har uppstått i mig. Den har sin grund i något, den är inte utan grund. I vad har den sin grund? I just denna kropp.” Så iakttar han orubbligt förnimmelsernas obeständiga natur inom kroppen.

- S. XXXVI (II). i. 7, *Paṭhama Gelaṇṇa Sutta*

Meditatören förstår, ”Denna behagliga, obehagliga eller neutrala upplevelse har uppstått i mig. Den är sammansatt, grov till sin natur och är ett led i en orsakskedja. Men det som verkligen existerar, det mest storartade, är sinnesjämvikt.” Vare sig han har en behaglig, obehaglig eller neutral upplevelse, så försvinner den, men sinnesjämvikt består.

- M. 152, *Indriya Bhāvanā Sutta*

Det finns tre slags förnimmelser: behagliga, obehagliga, och neutrala. Alla är de obeständiga, sammansatta, och led i en orsakskedja, de förfaller, avtar, tynar bort och upphör. När den som undervisats väl och följer den ädla vägen ser denna verklighet, utvecklar han sinnesjämvikt till behagliga, obehagliga

och neutrala förnimmelser. Genom att utveckla sinnesjämvikt blir han fri från bundenhet; och genom att utveckla obundenhet blir han befriad.

- M. 74, *Dīghanakha Sutta*

Om en meditatör i sin kropp orubbligt iakttar hur obeständiga behagliga förnimmelser är, att de avtar, tynar bort och upphör, och även iakttar hur han slutar klamra sig fast vid dessa behagliga förnimmelser, då utplånas hans underliggande betingade begär till behagliga förnimmelser i kroppen. Om han orubbligt i sin kropp iakttar hur obeständiga obehagliga förnimmelser är, då utplånas hans underliggande betingade motvilja mot obehagliga förnimmelser i kroppen. Om han i sin kropp orubbligt iakttar hur obeständiga neutrala förnimmelser är, då utplånas hans underliggande betingade okunnighet gentemot neutrala förnimmelser i kroppen.

- S. XXXVI (II). i. 7, *Paṭhama Gelaṇṇa Sutta*

När hans underliggande betingade begär till behagliga förnimmelser, hans motvilja mot obehagliga förnimmelser, och okunnighet gentemot neutrala förnimmelser har utplånats, då sägs meditatören vara en människa som är helt fri från underliggande betingning, en som har sett sanningen, som har gjort slut på allt begär och all motvilja, som har blivit fri från allt slaveri, som fullständigt har förstått jagets bedrägliga natur, som har gjort slut på allt lidande.

- S. XXXVI (II). i. 3, *Pahāna Sutta*

Att se verkligheten som den är blir för honom rätt förståelse. Tankar om verkligheten som den är blir rätt tanke. Strävan mot verkligheten som den är blir rätt strävan. Medvetenhet om verkligheten som den är blir rätt

medvetenhet. Koncentration på verkligheten som den är blir rätt koncentration. Hans kroppsliga handlingar, tal och försörjning blir verkligen rena. Så utvecklas den ädla åttafaldiga vägen inom honom mot fulländning.

- M. 149, *Mahā-Saḷāyatanika Sutta*

Den som troget följer den ädla vägen och strävar, blir genom att vara uthållig i sin strävan uppmärksam, och genom att förbli uppmärksam blir han koncentrerad. Genom att behålla koncentrationen når han rätt förståelse, och genom rätt förståelse når han sann tillit, övertygelse om att han vet: ”Här lever jag nu: de sanningar som jag tidigare bara hört talas om, har jag nu upplevt direkt inom kroppen, och jag iakttar dem med genomträngande insikt.”

- S. XLVIII (IV). v. 10 (50), *Āpāna Sutta* (sagt av Sāriputta, Buddhas främste elev)

ORDLISTA MED UTTRYCK PÅ PĀLI

Denna ordlista innehåller de uttryck på pali som förekommer i boken liksom några andra begrepp som är centrala för Buddhas lära.

ānāpāna. Andning. **Ānāpāna-sati** – medvetenhet om andningen.

anattā. Icke-jag, jaglöshet, utan kärna, utan substans. Ett av tre grundläggande kännetecken som tillsammans med **anicca** och **dukkha** gäller alla fenomen.

anicca. Obeständig, flyktig, föränderlig. Ett av tre grundläggande kännetecken som tillsammans med **anattā** och **dukkha** gäller alla fenomen.

anusaya. Sinnets omedvetna del; latent, underliggande betingning; latent mental orenhet (även **anusaya-kilesa**).

arahant/arahat. En befriad människa. Någon som har gjort sig fri från all mental orenhet.

ariya. Ädel; helig människa. Någon som har renat sinnet i en sådan utsträckning att han eller hon upplevt den yttersta verkligheten (**nibbāna**).

ariya aṭṭhaṅgika magga. Den ädla åttafaldiga vägen som leder till befrielse från lidande. Den indelas i tre övningar, nämligen

– **sīla.** moral, renhet i fysisk handling och tal:

sammā-vācā. rätt tal,

sammā-kammanta. rätt handling,

sammā-ājīva. rätt försörjning,

– **samādhi.** koncentration, att behärska sitt sinne:

sammā-vāyāma. rätt strävan,

sammā-sati. rätt medvetenhet,

sammā-samādhi. rätt koncentration,

– **paññā.** vishet, insikt som fullständigt renar sinnet:

sammā-saṅkappa. rätt tanke,

sammā-diṭṭhi. rätt förståelse.

ariya sacca. Ädel sanning. De fyra ädla sanningarna är (1) sanningen om lidandet; (2) sanningen om lidandets ursprung; (3) sanningen om lidandets upphörande; (4) sanningen om vägen som leder till att lidandet upphör.

bhaṅga. Upplösning. Ett viktigt steg i Vipassana. En upplevelse av att kroppens skenbara fasthet löses upp i subtila vibrationer som ständigt uppstår och försvinner.

bhāvanā. Mental utveckling, meditation. **Bhāvanā** består av två delar: att utveckla stillhet och lugn (**samatha-bhāvanā**), vilket innebär övning i koncentration (**samādhi**), och att utveckla insikt (**vipassanā-bhāvanā**), vilket innebär övning i vishet (**paññā**). Att utveckla **samatha** leder till tillstånd av mental absorption, försjunkenhet; att utveckla **vipassanā** leder till befrielse.

bhāvanā-mayā-paññā. Vishet som grundas på erfarenhet. Se **paññā**.

bhikkhu. (Buddhistisk) munk, meditatör. Den feminina formen är **bhikkhuni** – nunna.

Buddha. Upplyst människa; någon som har funnit vägen till befrielse, tillämpat den, och genom egen strävan nått slutmålet.

cintā-mayā-paññā. Intellectuell vishet. Se **paññā**.

citta. Sinnet. **Cittānupassanā** – att iaktta sinnet. Se **satipaṭṭhāna**.

dhamma. Fenomen; det som uppstår i sinnet; naturen; naturlag; befrielsens lag, dvs. vad en upplyst människa lär. **Dhammānupassanā** – att iaktta det som uppstår i sinnet. Se **satipaṭṭhāna**. (Sanskrit: **dharma**.)

dukkha. Lidande, otillfredsställelse. Ett av tre grundläggande kännetecken som tillsammans med **anattā** och **anicca** gäller alla fenomen.

Gotama. Den historiske Buddhas efternamn (Sanskrit: **Gautama**).

Hīnayāna. Ordagrant ”den lilla farkosten”. Uttryck som andra buddhistiska skolor använder för **Theravāda**-buddhismen. Har en nedsättande betydelse.

jhāna. Tillstånd av mental absorption eller trans. Det finns åtta stadier av **jhāna**, vilka kan uppnås genom övning i **samādhi**, eller **samatha-bhāvanā**.

Dessa stadier skänker stillhet och lycksalighet, men släcker inte ut djupt inrotad mental förorening.

kalāpa. Materiens minsta odelbara beståndsdel.

kamma. Handling. Mer specifikt en handling man själv utför och som kommer att påverka ens framtid. (Sanskrit: **karma**).

kāya. Kropp. **Kāyānupassanā** – att iaktta kroppen. Se **satipatṭhāna**.

Mahāyāna. Ordagrant ”den stora farkosten”. De buddhistiska skolor som utvecklades i Indien några århundraden efter Buddha samt spreds norrut till Tibet, Mongoliet, Kina, Vietnam, Korea och Japan.

mettā. Kärleksfull omtanke och välvilja. En av de egenskaper som kännetecknar ett rent sinne. **Mettā-bhāvanā** – att systematiskt utveckla **mettā** genom meditation.

nibbāna. Utslocknande; frihet från lidande; den yttersta verkligheten; det obetingade (Sanskrit: **nirvāṇa**).

Pāli. Rad; text. De texter som bevarar Buddhas lära; också det språk som dessa texter är skrivna på. Historiska, lingvistiska och arkeologiska källor ger stöd för att **pāli** var ett språk som faktiskt talades i norra Indien på Buddhas tid eller ungefär vid den tiden. Senare översattes dessa texter till sanskrit, som är ett rent skriftspråk.

paññā. Vishet, visdom. Den tredje av de tre övningar som tillsammans utgör den ädla åttafaldiga vägen (se **ariya aṭṭhaṅgika magga**). Det finns tre slags vishet: **suta-mayā paññā** – ordagrant ”vishet som nås genom att lyssna på andra”, dvs. förmedlad vishet; **cintā-mayā paññā** – vishet som nås genom intellektuell analys; och **bhāvanā-mayā paññā** – vishet som nås genom egen direkt erfarenhet. Endast den senare kan fullständigt rena sinnet; den utvecklas genom övning i **vipassanā-bhāvanā**.

paṭicca-samuppāda. Kedjan av betingad uppkomst; orsaksbetingad tillblivelse. Den process som gör att man fortsätter lida i liv efter liv och som börjar med okunnighet.

samādhi. Koncentration, att behärska sitt sinne. Den andra av de tre övningar, som tillsammans utgör den ädla åttafaldiga vägen (se **ariya aṭṭhaṅgika magga**). Om man övar **samādhi** som ett mål i sig uppnår man olika stadier av mental absorption (**jhāna**), men inte fullständig befrielse av sinnet.

sammā-sati. Rätt medvetenhet, uppmärksamhet. Se **sati**.

sampajañña. Klar insikt, förståelse av människans som fenomen, dvs. insikt i hennes obeständiga natur på förnimmelsenivån.

saṃsāra. Kretslopp av återfödelse; betingad värld; värld av lidande.

saṅgha. Församling; gemenskap av **ariyas**, dvs. de som upplevt **nibbāna**; gemenskap av buddhistiska munkar och nunnor; en medlem av **ariya-saṅgha**, **bhikkhu-saṅgha** eller **bhikkhuṇi-saṅgha**.

saṅkhāra. Något som skapas (mentalt); viljestyrd aktivitet; mentala reaktioner; mental betingning. En av sinnets fyra grupper eller processer, tillsammans med **viññāṇa**, **saññā** och **vedanā** (Sanskrit: **samskāra**).

saṅkhāra-upekkhā/saṅkārūpekkhā. Ordagrant ”sinnesjämvikt i förhållande till **saṅkhāra**”. Ett steg i Vipassanameditation, som följer efter upplevelsen av **bhaṅga**, där gammal orenhet som finns latent i det omedvetna kommer upp till ytan och yttrar sig som fysiska förmimmelser. Genom att behålla sinnesjämvikt (**upekkhā**) till dessa förmimmelser skapar meditatören inga nya **saṅkhāra** och låter de gamla försvinna. Processen leder således gradvis till att alla **saṅkhāra** utplånas.

saññā. Urskiljning, varseblivning. En av sinnets fyra grupper eller processer, tillsammans med **vedanā**, **viññāṇa**, och **saṅkhāra**. **Saññā** är betingat av gamla **saṅkhāra**, och ger därför en förvrängd bild av verkligheten. Genom övning i Vipassana förändras **saññā** till **paññā**, klar insikt om verkligheten som den är. Den blir till **anicca-saññā**, **dukkha-saññā**, **anattā-saññā**, **asubhasaññā**, dvs. den urskiljer obeständighet, lidande, jaglöshet och skönhetens överkliga natur.

sati. Medvetenhet, uppmärksamhet. **Ānāpāna-sati** – medvetenhet om andningen. **Sammā-sati** – rätt medvetenhet, utgör en del av den ädla åttafaldiga vägen.

satipaṭṭhāna. Att etablera medvetenhet. **Satipaṭṭhāna** har fyra aspekter, som är förbundna med varandra: (1) att iaktta kroppen (**kāyānupassanā**); (2) att iaktta förnimmelser i kroppen (**vedanānupassanā**); (3) att iaktta sinnet (**cittānupassanā**); (4) att iaktta det som uppstår i sinnet (**dhammānupassanā**). Alla fyra finns med när man iakttar förnimmelser, eftersom förnimmelser hänger nära samman med både kropp och sinne.

Siddhattha. Ordagrant ”den som har fullgjort sin uppgift”. Den historiske Buddhas förnamn. (Sanskrit: **Siddhārtha**).

śīla. Moral, att avstå från fysiska handlingar och tal som skadar andra och en själv. Den första av de tre övningar som tillsammans utgör den ädla åttafaldiga vägen (se **ariya aṭṭhaṅgika magga**).

suta-mayā paññā. Förmedlad vishet. Se **paññā**.

Sutta. Föredrag av Buddha eller någon av hans främsta efterföljare (Sanskrit: **sutra**).

taṇhā. Ordagrant ”törst”. Omfattar både begär och dess andra sida, motvilja. I sitt första föredrag, ”Föredrag om att sätta Dhammahjulet i rörelse” (**Dhamma-cakkappavattana Sutta**) identifierade Buddha **taṇhā**

som orsaken till lidandet. I kedjan av betingad uppkomst förklarade han att **taṇhā** uppstår som en reaktion på förnimmelser (se kapitel 4).

Tathāgatha. Ordgrant ”sålunda gått” eller ”sålunda kommit”. Den som har gått verklighetens väg och nått den yttersta verkligheten, dvs. en upplyst människa. Det uttryck Buddha vanligtvis använde om sig själv.

Theravāda. Ordagrant ”de äldstes lära”. Buddhas lära som den har bevarats i södra Asien (Burma, Sri Lanka, Thailand, Laos och Kambodja). Anses allmänt vara den äldsta bevarade formen av Buddhas lära.

Tipiṭaka. Ordagrant ”de tre korgarna”. De tre textsamlingar som innehåller Buddhas lära, nämligen: (1) **Vinaya-piṭaka** – samlade disciplinregler för munkar och nunnor; (2) **Sutta-piṭaka** – samlade föredrag; (3) **Abhidhamma-piṭaka** – samlade texter om den högre läran, dvs. systematiska, filosofiska utläggningar och tolkningar av Dhamma. (Sanskrit: **Tripiṭaka**).

vedanā. Förnimmelse. En av de fyra mentala grupperna eller processerna, tillsammans med **viññāṇa**, **saññā** och **saṅkhāra**. **Vedanā** har enligt Buddha både fysiska och psykiska aspekter, och kan därför användas för att undersöka hela kroppen och hela sinnet. I kedjan av betingad uppkomst förklarar Buddha att **taṇhā**, orsaken till lidandet, uppstår som en reaktion på **vedanā** (se kapitel 4). Genom att lära sig iakttä **vedanā** objektivt kan man undvika att på nytt reagera med begär eller motvilja, och man upplever obeständigheten direkt, som en realitet inom sig (**anicca**). Denna erfarenhet är nödvändig för

att man ska sluta klamra sig fast och leder till befrielse. **Vedanānupassanā** – att iaktta förnimmelser i kroppen. Se **satipaṭṭhāna**.

viññāṇa. Medvetande, uppfattningsförmåga. En av de fyra mentala grupperna eller processerna, tillsammans med **saññā**, **vedanā** och **saṅkhāra**.

vipassanā. Introspektion, insikt som fullständigt renar sinnet. Särskilt i betydelsen insikt i kroppens och sinnets obeständiga natur. **Vipassanā-bhāvanā** – att systematiskt utveckla insikt genom en meditationsteknik där man iakttar sin egen verklighet genom att iaktta förnimmelser i kroppen.

yathā-bhūta. Ordagrant ”som det är”. Verkligheten.

yathā-bhūta-ñāṇa-dassana. Vishet som uppstår genom att man upplever sanningen som den är.

FOTNOTER

Alla citat kommer från Palikanons samling av föredrag, *Sutta Piṭaka*. De pālitexter som nämns i det följande har publicerats i devanagari-skrift av Nava Nalandā Mahāvihāra, Bihar, Indien. Bland engelska översättningar som jag använt kan nämnas de som utgivits av Pāli Text Society, London, liksom de som publicerats av the Buddhist Publication Society, Sri Lanka. Jag har haft särskilt stor nytta av de antologier som sammanställts av de vördade munkarna Ñānatiloka, Ñānamoli och Piyadassi. Jag är dem och andra moderna översättare av Pālikanon djupt tacksam.

Fotnoternas numrering av *suttorna* är densamma som den som återfinns i den engelska översättningen publicerad av Pāli Text Society. I allmänhet har titeln på respektive *sutta* inte översatts.

Följande förkortningar har använts:

A – *Aṅguttara Nikāya*

D – *Dīgha Nikāya*

M – *Majjhima Nikāya*

S – *Saṃyutta Nikāya*

Satip – *Satipaṭṭhāna sutta* (D. 22, M. 10)

Kapitel 1

1. S. XLIV.x.2, *Anurādha sutta*.
2. A.III.vii. 65, *Kesamutti sutta (Kālāma sutta)*, iii. ix.
3. D.16, *Mahā-Parinibbāna suttanta*.

4. Ibid.
5. S. XXII. 87 (5), *Vakkali sutta*.
6. *Mahā-Parinibbāna suttanta*.
7. A.IV.v. 5 (45), *Rohitassa sutta*. Återfinns också i S.II. iii.6.
8. *Dhammapada*, I.19 och 20.
9. Baserad på M.107, *Ganaka-Mogallāna sutta*.

Kapitel 2

1. *Saṅkhāra* är ett av de viktigaste begreppen i Buddhas lära, och ett av de svåraste att överföra till engelska. Ordet har dessutom flera olika betydelser, och det är inte alltid tydligt i vilken betydelse det används i ett visst sammanhang. Här används *saṅkhāra* i samma betydelse som *cetanā/sañcetanā*, vilket betyder vilja, avsikt, intention. För denna tolkning, se A. IV.xviii. 1 (171), *Cetanā sutta*, S.XXII. 57(5), *Sattatthāna sutta*; S.XII.iv. 38 (8), *Cetanā sutta*.
2. M. 72, *Aggi-Vacchagotta sutta*.

Kapitel 3

1. M.135, *Cūḷa Kamma Vibhaṅga sutta*.
2. *Dhammapada*, XXV. 21 (380).
3. Ibid. I. 1 och 2.
4. *Sutta Nipāta*, III. 12, *Dvayatānupassanā sutta*.
5. S. LVI (XII). ii. 1, *Dhamma-cakkappavattana sutta*.
6. A. III. xiii. 130, *Lekha sutta*.
7. Baserad på A. I. xvii, *Eka Dhamma Pāli* (2).

Kapitel 4

1. S. LVI (XII). ii. 1, *Dhamma-cakkappavattana sutta*
2. Ibid.
3. M. 38, *Mahā-taṇhāsāṅkhaya sutta*.
4. Ibid.
5. Ibid.
6. *Dhammapada*, XII. 9 (165).
7. D. 9, *Paṭṭhapāda suttanta*.
8. A. III.vii.65, *Kesamutti sutta* (*Kālāma sutta*), xvi.
9. Baserad på S. XLII. viii. 6, *Asibandhakaputta sutta*.

Kapitel 5

1. *Dhammapada*, XIV. 5 (338).
2. Ibid. I. 17 och 18.
3. M. 27, *Cūḷa-hatthi-padopama sutta*.
4. Ibid.

Kapitel 6

1. A. IV. ii. 3 (13), *Padhāna sutta*.

Kapitel 7

1. *Dhammapada*, XXIV. 5 (338).
2. D. 16, *Mahā-Parinibbāna suttanta*.
3. *Dhammapada*, XX. 4 (276).
4. Se S. XLVI (II). vi. 2, *Pariyāya sutta*.
5. S. XII. vii. 62 (2), *Dutiya Assutavā sutta*, se även S. XXXVI (II). i.10, *Phassa Mūlaka sutta*.

6. *Dhammapada*, XX. 5 (277).

7. S. XXXVI (II). i. 7, *Paṭhama Gelaṇṇa sutta*.

Kapitel 8

1. D. 16, *Mahā-Parinibbāna suttanta*. Denna strof reciterades av Sakka, gudarnas kung, efter Buddhas död. Den återges något annorlunda på andra ställen. Se t.ex. S. I. ii. 1, *Nandana sutta*, se även S. IX. 6, *Anuruddha sutta*.

2. A. IX. ii. 10 (20), *Velāma sutta*.

3. Den berömda liknelsen om flotten kommer från M. 22, *Alagaddūpama sutta*.

4. Baserad på *Udāna*, I. x, berättelsen om Bāhiya Dārucīriya. Den återfinns också i *Dhammapada Commentary*, VIII. 2 (vers 101).

Kapitel 9

1. S. LVI (XII). ii. 1, *Dhamma-cakkappavattana sutta*. Uttrycket används för att beskriva den insikt som Buddhas första elever fick när de först förstått Dhamma.

2. S. V.7, *Upacālā sutta*. Den som talar är nunnan Upacālā, som var en arahant.

3. *Dhammapada*, XXV. 15 (374).

4. *Udāna*, VIII. 1.

5. *Udāna*, VIII. 3.

6. S. LVI (XII). ii. 1, *Dhamma-cakkappavattana sutta*.

7. S. XXXVIII (VI). 1, *Nibbāna Pañhā sutta*. Den som talar är Sāriputta, Buddhas främste elev.

8. *Sutta Nipāta*, II. 4, *Mahā-Maṅgala sutta*.

9. D. 9, *Poṭṭhapāda suttanta*.

Kapitel 10

1. *Dhammapada*, VIII. 14 (113).
2. S. XXII. 102 (10), *Anicca-sañña sutta*.
3. D. 16, *Mahā-Parinibbāna suttanta*.
4. M. 117, *Mahā-cattārīsaka sutta*.
5. Ibid.

Bilaga A: Betydelsen av vedanā i Buddhas lära

1. A. VIII. ix. 3 (83), *Mūlaka sutta*. Se även A. IX. ii. 4 (14), *Samiddhi sutta*.
2. D. 1.
3. A. III. vii. 61 (ix), *Titthāyatana sutta*.
4. S. XXXVI (II). iii. 22 (2), *Aṭṭhasata sutta*.
5. *Dhammapada*, XXI. 4 (293).
6. *Satipaṭṭhāna sutta* finns på två ställen i *Sutta Piṭaka*, i D.22 och M.10. Utläggningen om *dhammānupassanā* är längre i D. än i M. Därför brukar den version som finns i D. kallas *Mahā-Satipaṭṭhāna suttanta*, ”den stora”. I övrigt är de två texterna identiska. De avsnitt som återges i denna bok är likalydande i båda texter.
7. *Satip*.
8. Ibid.
9. Ibid.
10. S. XII. iv. 32 (2), *Kaḷāra sutta*.
11. S. XXXVI (II). iii. 23 (3), *Aññatara Bhikkhu sutta*.
12. *Dhammapada*, XIX. 4 (259).

VIPASSANACENTER

Kurser i Vipassanameditation ges fortlöpande på över 140 center i hela världen och på många andra platser. I Sverige ges 10-dagarskurser varje månad på Vipassanacentret Dhamma Sobhana (“Sanningens skönhet”) i Östergötland. Kurserna hålls tvåspråkigt, på svenska och engelska.

Dhamma Sobhana

Lyckebygården, 599 93 Ödeshög

Tel: 0143-211 36

info@sobhana.dhamma.org

www.sobhana.dhamma.org

I Europa finns Vipassanacenter också i England, Tyskland, Frankrike, Spanien, Italien, Schweiz och Belgien. För information om kurser på Vipassanacenter i andra delar av världen, se www.dhamma.org.

Dhamma Dipa

Harewood End, Herefordshire, HR2 8JS, England, Storbritannien

Tel: [44] (01989) 730 234

info@dipa.dhamma.org

www.dipa.dhamma.org

Dhamma Dvara

Alte Strasse. 6, 08606 Triebel, Tyskland

Tel: [49] (37434) 79770

info@dvara.dhamma.org

www.dvara.dhamma.org

Dhamma Mahi

'Le Bois Planté', Louesme, 89350 Champignelles, Frankrike

Tel: [33] (0386) 457 514

info@mahi.dhamma.org

www.mahi.dhamma.org

Dhamma Atala

Località Veriolo, Via Prov. le 12, Lutirano, 50034 Marradi (Fi), Italien

Tel: [39] 055 804818

info@atala.dhamma.org

www.atala.dhamma.org

Dhamma Neru

Apartado Postal 29, Santa Maria de Palautordera 08460 Barcelona, Spanien

Tel: [34] (93) 848 2695

info@neru.dhamma.org

www.neru.dhamma.org

Dhamma Sumeru

No. 140, Ch-2610 Mont-Soleil, Schweiz

Tel: [41] (32) 941 1670

info@sumeru.dhamma.org

www.sumeru.dhamma.org

Dhamma Pajjota

Driepaal 3, 3650 Dilsen-Stokkem, Belgien

Tel: [32] (089) 518 230

info@pajjota.dhamma.org

www.pajjota.dhamma.org



VIPASSANAMEDITATION

SOM DEN LÄRS UT AV S. N. GOENKA

Vipassana betyder ”att se något som det är”. Det är en enkel och effektiv meditationsteknik som i stort sett vem som helst kan tillämpa. Vipassana kan beskrivas som en reningsprocess som löser upp spänningar och reaktionsmönster på den djupaste undermedvetna nivån. Metoden lärdes ut av Buddha för över 2500 år sen och utgör kärnan i hans undervisning.

Vipassanameditation som den lärs ut av S. N. Goenka har översatts och utgivits på 18 språk. Boken bygger på S. N. Goenkas föredrag och frågestunder, och har sammanställts med hans hjälp. I boken förklaras hur man kan använda Vipassana för att bli fri från negativa känslor och på så vis leva ett fridfullt och produktivt liv.

S. N. Goenka föddes år 1924 i Burma och flyttade senare till Indien, där han började ge Vipassanakurser. Hans jordnära undervisning har vunnit uppskattning bland människor över hela världen. Han betonar vikten av personligt ansvar och att meditation måste tillämpas och ge resultat i det dagliga livet.

William Hart lärde sig Vipassanameditation av S. N. Goenka. Han utsågs år 1982 till assistentlärare och har sedan dess hållit ett stort antal Vipassanakurser runtom i världen.

