

Anatta (icke jaget, något som är opersonligt)

Förord

När jag var i Thailand (oktober 2007) och besökte min mästare Rev. DhammaThero som lever i templet Wat Phan Aun, i staden Chiang Mai så lärde han mig en hel del om vad Buddhistisk meditation är. Han uppmuntrade mig även att läsa boken Visuddhi-Magga för han menade att det var där och enbart där som man kunde förstå vad Buddhistisk meditation är för något.

Ju mer jag studerade boken som handlar om Etik, Samling (koncentration) och Kunskap (visdom) så insåg jag att här finns det en guldgruva att hämta ur. När jag kom tillbaka till Malmö så började jag att studera den tyska utgåvan, i Chiang Mai så hade jag studerat den engelska utgåvan, men det var samma författare/översättare nämligen Nyanatiloka.

Jag fick också en Buddhistisk ordbok av Rev. DhammaThero på engelska som hade översatts av Nyanatiloka. Självt så hade jag den på tyska som jag tycker är mycket bra. Jag fick också en orange duk som jag kunde använda till mitt altare. Han skänkte mig också en gul meditationsdyna, kanske var det hans sätt att tacka mig för att jag hade betalat hans visum och uppehållstillstånd till de Thailändska myndigheterna.

Jag minns att studerandet av Visuddhi-Magga (som betyder vägen till renheten) var början till att jag började fördjupa mig i Anatta och Patīccasamuppāda-teorin.

Wat Pat Aun oktober 2007,
Dietmar Dh. Kröhnert

Introduktion

Att lidande finns, men ingen som lider.
Att det finns handlingar, men ingen som utför dem.
Att Nibbana finns, men ingen som når dit.
Att vägen finns, men inte någon som färdas den.

(Ur Visuddhi-magga, kapitel 16, sidan 597, den tyska utgåvan från 2002).

När man läser dessa rader, och man inte är förtrogen med Buddhismen, så kan de te sig mycket svårtolkade, att det är något mycket hemlighetsfullt och något som är förborgat i ett dunkel.

Hur kan man påstå att bara lidande existerar men inte någon som lider? Att det finns handlingar, men inte någon som utför dem? Att Nibbana finns, men ingen som når ditt? Att vägen finns, men inte någon som färdas den?

Det räcker ju bara med att titta på sin kropp, känslor och tankar så kan man ju upptäcka att det finns någon. Jag är ju här! Det går väl inte att förneka? Nej visst inte, kroppen finns där, liksom känslorna och alla våra tankar. Men det där ”jag” eller ”vår själ”, som vi alla tycks ha, det finns inte.

Buddhismens syn på jaget

Enligt Theravada-buddhismen (och andra buddhistiska riktningar) existerar inget bestående jag eller en själ eller något annat som skulle kunna vara vår upplevda identitet. I Theravada-traditionens språkbruk kallas detta för *anatta*.

Anatta (anatman), icke-jaget är en grundläggande föreställning inom Buddhismen om att människan inte har någon odödlig själ. Det är ett av tillvarons 3 kännetecken. De andra två är lidande och förändringar. För att förstå Theravada-buddhismen, så måste man förstå Anatta, detta enligt Buddhist-munken Nyanatiloka.

När jag tittar i *Buddhistisches Wörterbuch* (buddhistisk ordbok på tyska) utgiven av Nyanatiloka så förklarar han att det betyder, ”inget jag eller själv”, ”något opersonligt”. Han förklarar också att varken i kroppen eller i psykiska fenomen (som våra sinnen) så finns det något som kan betraktas som en självexisterande existens eller en ego-identitet, själ eller någon annan varaktig substans. Det är bara att inse (genom meditation) att inget är bestående och att vi själva är del av livets stora process.

Inom Zen-buddhismen så brukar man säga att tillvaron är tom (Shunyata) på en inneboende självständig existens. Denna tomhet, shunyata förklaras med att alla fenomen är sammansatta, föränderliga, obeständiga och uppstår i en tillblivelse av ömsesidigt beroende. Fenomenen saknar därför en egen natur och är alltså shunyata, tomhet.

Den som på rätt sätt förstår innebörden av Anatta (eller för den delen tomheten) inser att det inte finns någon individ som lider, som utför kamma-handlingar eller som når Nibbana enligt Rev. DhammaThero. När han säger det, så skrattar han. Jag frågar honom om han har nått dit? Så skrattar han ännu mera och så säger han till mig. ”Du vet MR DEE.....det är inget som jag får prata om. För då kan jag få lämna Wat Phat Aun...”.

Det skall inte förväxlas med nihilism (en som förnekar all existens), som lätt sker. Buddha betonade att han lärde ut en medelväg, att med andra ord leva i balans mellan eternalism och nihilism. Världens sanna natur ses som ett flöde av processer. Om man inser detta då kan människan lära sig att styra flödet och bli oberoende av det. Därför kan Buddha säga: ”Allting finns, ingenting finns”. Och detta utan att förespråka någon av ytterligheterna.

Västerländsk syn jämfört med den buddhistiska synen

Den dominerande synen på jaget i de moderna, industrialiserade och teknologiska samhällena i väst, är en tendens att se sig själva som en hel personlighet. Att man har ett bestående jag, något som är separat, oberoende, vi kan kalla det för ett ego. Här i väst är det mycket viktigt att tänka på sig själv och utveckla en egoism, eftersom det anses så viktigt att vara något.

Denna syn, liksom de flesta västerländska uppfattningarna om jaget, går tillbaka till den franske filosofen Descartes som levde på 1600-talet. Hans filosofi var: ”Jag tänker, alltså finns jag till”, en tudelning av kropp och tanke som vi tenderar att betrakta som vi och även behandla som verklig.

Vi verkar aldrig ifrågasätta själva existensen av gränsen vi drar mellan jaget (tankar, känslor) och våran kropp. Vi är uppfostrade att tro på att vi har ett jag och att vi är självständiga individer och att vi inte behöver varandra i vårt samhälle. Utan att all lycka är vårt eget beslut och med detta utvecklas en filosofi som innebär ”Tänk på dig själv, bryr dig inte om andra”, och det är början till lidandet.

Inom Theravada-buddhismen (med anatta och shunyata) ifrågasätter man inte bara människan som en självständig varelse, utan man säger rent ut att det inte finns ett bestående jag eller någon substans, varken inom eller utom sig, som kan ses som ett ego eller själ. Det finns inget jag som fortbestår utan allting växlar, skiftar och förändras. Vi är bara processer.

Att som Descartes (och även andra filosofer), säga ”jag tänker, alltså finns jag till”, duger inte som bevis när man studerar Buddhismen. För Descartes syftar tanken på en verklighet som ligger bakom den kroppsliga, det själsliga. Det tänkta är transcendentalt och oförstörbart och kan inte uppnås genom upplevelser.

Den buddhistiska synen menar istället att vanor, tankar, känslor och alla sinnesintryck som uppgör personen är processer precis som världen i sig. Det finns inget jag som upplever. Jaget i sig själv är en upplevelse.

Nu när jag är här i Wat Phat Aun och skriver ner dessa rader så är det två filosofer som jag anser står Buddhismen nära. Den ena är Arthur Schopenhauer som skrev boken om ”Viljan som min föreställning” där han utgår från att livet är ett lidande och där han har studerat mycket av Buddhas läror och Upanishaderna (indisk, hinduisk litteratur).

Den andre är den engelske filosofen David Hume som levde på 1700-talet och utgår också från att vi inte har något bestående jag utan att vi bara är processer.

Vattenglas

Jag hörde en gång en liknelse som jag brukar tänka på. Den handlar om ett vattenglas som är fyllt med vatten. Då ser man att det är alldeles genomskinligt, klart och rent och det är så vi

föds till jorden (vi har en bra kamma från förra livet, eftersom vi föddes till människor). Det är så vi kommer hit med våra sinnen när vi är små barn.

Sen när vi växer upp så händer olika saker i våra liv som skapar olika känslor. Om man tänker sig att känslorna står för olika färger. Glädje och lycka för vitt, svart för sorg, rött för passion eller ilska, den gråa färgen för depression osv. Om man sen tänker att de här olika färgerna kommer ner i vattenglasat, vad händer då med det rena klara vattnet? Jo, till slut blir det grått eller svart av de här olika färgerna och på samma sätt blir våra sinnen förvirrade.

Det är själva grunden, som jag ser det nu och som är anatta. Det är ett medvetande som är klart, som är molnfritt och som lever i balans. Det som senare påverkar anatta, alltså icke-jag, det är våra sex sinnen. Det är ögon, näsa, mun, öron, det är vårt sinne och vår känsel. Det är alltså det som är våra yttre organ, våra sinnesorgan gentemot yttervärlden.

Om man tänker sig vattenglasat, så är det som allt brus (oväsen) via våra sinnen, och det formar din grund, alltså vattenglasat. Sen beror det på hur pass genomsläppligt du kan göra ditt vatten. Och hur pass öppen du är för att förstå och skapa insikt om saker och ting. Varför ser jag det här? Hur påverkar det mig? Det här jag smakar och hör, varför påverkar det mig så starkt? Att inte bara, som vi gör för det mesta, okritiskt ta in och identifiera oss med våra känslor och tankar, utan att vi stannar upp och lever här och nu. Att vi alltid försöker leva och vara i balans.

Det är därför man inom Theravada-Buddhismen använder ordet *mindfulness* (uppmärksamhet, medvetenhet) hela tiden. Att lära sig medvetenhet är en läxa som tar hela livet. Det skall man träna sig på från att man vaknar tills man går och lägger sig. Man behöver egentligen inte sitta och meditera hela dagen, man kan alltså meditera i sitt dagliga liv hela tiden. Det säger framstående munkar och nunnor som jag har träffat i Thailand.

Det vi skall eftersträva är att vara uppmärksamma på vad vi tänker, säger och gör. Även på vad vi ser och hur vi påverkas av olika saker i det dagliga livet. Det är då man kan börja se på anatta-begreppet och börja förstå det.

Buddhaghosa

När jag har studerat Visuddhi-Magga så kan man ju inte låta bli att bli fascinerad av Buddhaghosa som levde på 500-talet och var Indiens stora kommentator och forskare. Hans namn betyder "Buddhas röst" och hans mest kända verk är just boken Visuddhi-Magga som är en omfattande sammanställning och analys av Theravada-Buddhismens förståelse av Buddhas väg till befrielsen.

De tolkningar som Buddhaghosa gjorde har i allmänhet utgjort den ortodoxa förståelsen av Theravada-Buddhismens skrifter åtminstone sen 1200-talet. Han är allmänt erkänd av både västerländska och Theravadins som den viktigaste kommentator av Theravada.

Rev. DhammaThero gjorde en stor avhandling om honom (som han var tvungen) i det Buddhistiska Universitet i Chiang mai. Det tog honom 2 år. Tyvärr så kan jag inte läsa den, för den är skriven på Thaiändska.

Avslutning

Det har varit intressant att studera Anatta och Patikkasamuppada här i templet Wat Pat Aun i Chiang Mai. Visst kände jag till dessa två saker men det var nu som jag fick lite mer grepp om det. När det gäller de fem Khandas (högar eller grupper) som också ingår i anatta och patikkasumpada, så har jag samma syn som jag skrev i häftet Buddhistisk meditation, hösten vintern 2009 sidan 23.

När det gäller okunnighet så har jag lärt mig att man kan även kalla det för självbedrägeri. Man skulle också kunna kalla det för en illusion, synvilla, att man inbillar sig, att man skaffar sig en felaktig uppfattning eller föreställning. Hur ofta har man inte lurat sig eller inbillat sig. Tack vare dessa studier här i Templet och Rev. DhammaTheros handledning så har mitt liv fått ett större djup för att hantera kriser och problem och att se saker som de är.

Källor

Nyanatiloka – Buddhistisches Wörterbuch.
Nyanatiloka – Visuddhi-Magga.
Nyanatiloka – Das wort Buddha.
Katarina Plank – Anatta och Shunyata.
Gunnar Fredriksson – Arthur Schopenhauer.
Gunnar Fredriksson – David Hume.

Tack till min mästare Rev. DhammaThero som har inspirerat och väglett mig.

Dietmar Dh. Kröhnert,
Wat Pat On 12/4 – 25/4.2010 i Chiang Mai (Thailand).

Texten är redigerad, granskad och sammanställd av
Tobias Heed – praktiserande inom Theravada-Buddhismen.