

## De Fyra Ädla sanningarna enligt Theravada.

### Första sanningen.

Allt i människans livsvärd, hennes medvetna liv, präglas av det hon upplever har ett slut. Det finns ingenting som inte förändras. Ingenting består. Att smärta och lidandet upphör är ju bra ,men samtidigt så vet vi att lyckan och lusten upphör. Vår erfarenhet av livet är ett långt farväl (kan också vara ett kort) till allt det vi älskar gör att vi, även när vi har det bra, oroar oss och känner det där stråket av sorg, hur länge skall det få vara så här bra. ?

Allt liv innebär lidande eller med Buddhas egna ord: Födelse är lidande, åldrande är lidande, sjukdom är lidande ,att förenas det man inte vill ha är lidande ,att inte få det man vill ha är lidande.

Det ord på Pali som Buddha använder för lidande är *Dukkha* . Att korrekt återge detta begrepp på svenska har visat sig vara svårt. Det kan betyda, obehagliga känslor, det kan betyda otillfredsställelse. Det betyder dels fysisk lidande såsom kroppslig smärta och sjukdom, dels allmän otillfredsställelse ,en allmän känsla av tomhet som man kan känna när livet inte motsvarar ens förväntningar.

Enligt Buddha finns det inte någonting i livet som inte rymmer ett moment av plåga och missträkningar .Till och med den största glädjen innebär till sist en besvikelse, eftersom den saknar varaktighet och försvinner. För att komma till rätta med *Dukkha* måste man till att börja med vara realistisk och oförskräckt inse sanningen om livets hårda villkor

Vi måste inse och ha den rätta uppfattningen (förståelse, syn),att allt är *Dukkha*. Det betyder att allt innehåller lidande i den bemärkelsen att ingenting består. Vi försöker hålla fast vid det som gör oss lyckliga. Vi försöker hela tiden få mer och mer och bättre av det vi strävar efter .Även våra försök att undvika det som kan skapa lidande på lång sikt gör oss. Vi mår inte bra att äta för mycket. Men vi mår inte heller bra på av att ständigt tänka på att inte äta för mycket. Livets verkliga mening finns inte i ägodelar och kan inte köpas för pengar .Vi alla sitter i samma båt.

Vi kommer att bli gamla, sjuka. drabbas av sorger och olika bekymmer. Vi måste lära oss att se saker och ting som der. Vi måste inse/förstå. Att allt är lidande ,inget är bestående och det vi kallar för ett jag är en illusion.

### Den Andra Sanningen

Orsaken till lidandet, *dukkha* ,är vårt omätliga begär, vår livstörst. Detta är den andra delen av diagnosen av människans situation .Det är för att vi hela tiden söker njutningar och försöker mätta våra begär som vi lider och dessutom ökar vårt lidande.

Sinnet (en term som hos buddhisterna betyder de fem sinnena och tänkandet) är uppfyllt av jagets krav att bli tillfredställt. Därigenom blir det inget slut på lidandet. Vi lever hela tiden i vår livsvärld av krav, behov och jag fångenskap. Vårt sinne är liksom en hund bunden vid jagets stolpe. Sinnet springer runt ,runt för att förverkliga någon slags frihets känsla, men vi

blir hårdare knutna vid förankringen i jagets för varje vars vi springer, kopplet känns allt kortare

Vi kan säga att ytterst är det livstörsten som skapar människans problem. Hon är uppfylld av begär efter det förgängliga. Med sin okunskap (Illusioner, vanföreställningar, felaktig uppfattning, självbedrägeri, missuppfattning) .Med hela sin varelse hänger hon fast vid livet och dess lockelser, även när hon vet allt kommer att förändras och tar slut .Denna bundenhet vid livet gör att människan samlar på sig *Kamma* (Handlingar, med avsikt),vilket i sin tur leder till återfödelse och nytt lidande.

### **Den Tredje sanningen.**

Den tredje sanningen inleder terapin, behandlingen av vårt tillstånd .Den drar en logisk slutsats. Om livstörsten är orsak till lidandet så måste livstörsten minska om lidandet skall minska. Människan måste lära sig att hon inte når frid och lycka på annat sätt än att försöka tona ner jagets dominans, dess diktatur över sinnet.

Lidandet existerar så länge det finns livstörst.(begär). Den som vill bli fri och lycklig måste därför bekämpa livstörsten och enligt Buddhas lära är detta möjligt. Genom att tålmodigt arbeta på att släcka begären kan människan förvandlas.

Till sist kan hon nå frid och ro i sinnet, som inte ger upphov till någon ytterligare återkomst till denna värld. Begär, hat och okunnighet, allt som har oroat och plågat, alla former av bundenhet har då förintats. Detta tillstånd kallas *nibanna* (Utslocknad, vindstilla)

### **Den Fjärde sanningen.**

Vägen till befrielsen och lycka från *Dukkha* är att följa buddhas väg, den ädla åttafaldiga vägen. Buddhismens symbol är ett hjul med åtta ekrar, lärans hjul som pekar ut för oss den väg som kan leda till jagets utslocknade, dvs upptäckten att jaget (eller en bestående själ, ego) är en synvilla i vårt sinne.

*Nibanna* når den som följer medelvägen som är grundat på de fyra sanningarna. Den ädla åttafaldiga vägen kan sammanfattas kort, även om det innebär ett program för livslångt lärande .Det är den vägen som kan befria människorna från lidandet.

Rätt uppfattning, rätt tanke, rätt tal, rätt handling, rätt ansträngning, rätt uppmärksamhet, rätt meditation (eller rätt koncentration).

Rätt uppfattning (förståelse, synsätt) och Rätt avsikt (beslut, tanke) är förutsättningen för att kunna börja gå vägen. Det du säger och det du gör och tänker härrör ur insikten och tanken.

Rätt utkomst (livsföring) och Rätt ansträngning. Har med din långsiktiga inriktning att göra, här måste lära dig olika tekniker och etiska (moralen) regler hjälper dig på vägen. Avgörandet för framgången på befrielsens väg är också de sista punkterna de om uppmärksamhet och meditationen.

Rätt uppmärksamhet innebär att du koncentrerar på nuet (här och nu, att vara närvarande i denna stunden, i detta ögonblick) och inte låter det förflutna eller framtiden oroa ditt tänkande. Det som har hänt har hänt. Det som skall komma, kommer. Men just nu låter du

sinnet bli helt uppmärksamt på det som är det varande i ögonblicket Inget fångar ditt jag, så att du börjar gräva i varför eller det hände igår .Inte heller framtiden oroar dig .Du är helt i nuet.

Det djupaste stadiet i Rätt Meditation/koncentration (försjunkandet).är knutet till det tillstånd som är målet för hela terapin: Utslocknandet av jagets illusion och upphörandet av lidandet .Den inre friden i ditt eget inre är förutsättningen för frid mellan människor och i samhället. Buddhismens teknik när det gäller konflikt hantering hänger nära samman med de fyra ädla sanningarna hos människan.

Vi måste inse att alla levande varelser hör samman. Vägen till befrielsen är desamma för alla. När en buddhist säger att man skall älska sin nästa såsom sig själv, är orsaken att medmänniskan djupast sett är jag själv. Innerst inne är vi en och detsamma. .Vi alla sitter fast i samma båt.

En buddhist tycker inte synd om den som har det svårt. Det skulle vara detsamma som att ställa sig själv över och se ned på den som lider. Däremot kan en buddhist känna medlidande, känna med den som lider. Genom att försöka leva som man lär och följa den ädla åtta faldiga vägen kan buddhismen hjälpa sina medmänniskor. Den som följer den ädla åttafaldiga vägen tjänar som ett exempel och en inspiration för andra.

### **Källor som jag har använt.**

Liv och mening - Religionskunskap för gymnasiet (2005)

Tro i tid och rum - Gleerups förlag (1995)

Min egen avhandling år 2001 som handlade om Bodhipakkhiya-dhamma (de 37 förutsättningarna att nå upplysningen)

Buddhistische Wörterbuch - Nyanatiloka.

Malmö 19/2.2006.

Dietmar.Dh Kröhnert.