

4:a stadier av uppvaknande

Man talar om fyra olika stadier av uppvaknandet inom Theravada-Buddhism och även om de 10 bojorna (*samyojana*) som faller bort allteftersom man når olika stadier i uppvaknandet. För det mesta är det ganska långa intervaller mellan dessa stadier, kanske flera liv av ytterligare meditationsträning.

De 10 bojorna (*samyojana*)

1. Självidentiskt/egoistisk åsikt.
2. Tvivel/skepsis.
3. Gripande efter regler och ritualer/fastklamrande vid ritualer.
4. Sinnesbegär.
5. Hat/vrede.
6. Lust efter en formkropp/begär efter en materiell existens.
7. Lust efter formlöshet/begär efter icke materiell existens.
8. Självgodhet/egenkärlek.
9. Rastlöshet/oro.
10. Förgrumlad syn eller okunnighet.

De första fem kallas för de lägre bojorna. De håller oss fast vid sinnesvärlden. De fem senare kallas de högre bojorna. De håller oss fast vid högre existensplan. Eller så kan vi säga att bojorna 1 till 5 binder oss till sinnesvärlden. Bojorna 6 till 10 kallas högre bojar för de binder oss till de fina materiella världarna och transcendentala världar.^{1 2}

Det första stadiet kallas *Sotapanna* som betyder ”en som går in i strömmen”. Det betyder att en *Sotapanna* inte kan återfödas på ett lägre stadium än en människa och att han kan nå upplysningen inom sju återfödelse. De tre första bojorna som **faller bort** är:

1. Tron på att vi har ett bestående jag eller ett separat ego, eller att kroppen och sinnet är jaget.
2. Allt tvivel på Buddha, Dhamma och Sangha, har övervunnits. Vi har fullständigt förtroende för dessa tre juveler.
3. Vi tror inte på att man kan uppnå upplysningen och frihet genom riter, ritualer eller offer.

Det andra stadiet kallas *Sakadagami* eller ”en som återvänder”. Det betyder att han eller hon kommer att nå full upplysning senast i nästa liv. Ytterligare två bojar försvagas nämligen hat och begär. De faller inte bort helt förrän på nästa stadium.

Det tredje stadiet kallas *Anagami*, ”en som inte återvänder”. Full upplysning kommer i detta fall att uppnås endera i dödsögonblicket eller i en återfödelse i Brahmas rena boning, på ett annat existensplan än det jordiska.

1 **Transcendental** = andligt, översinnligt, överjordsikt.

2 **Bojar** = fjättra (fängsla, binda fast, bura in, fastnagla)

Det fjärde stadiet är *Arahant*, en fullt upplyst person. En *Arahant* har brutit alla 10 bojorna, även de subtila som begär efter lycksaliga meditationsupplevelser eller begär efter upplevelser av rent medvetande och tomhet eller *nibbana*. Mental och fysisk rastlöshet försvinner samt till sist alla spår av okunnighet och livets verkliga natur.

Inledande summering

De tre första bojorna, tron på ett bestående jag, tvivel och fastklängande vid ritualer försvinner med första graden av uppvaknandet (*Sotapanna*). En *Sotapanna* är en person som nedstigit i strömmen, dvs. fått en första glimt eller erfarenhet av *nibbana* och anses som mest ha 7 återfödelser kvar, innan han eller hon nått fullständig befrielse från *samsara*.

Den andra graden av uppvaknande (*sakadagami*) medför att personen övervinner de följande två bojorna som är sinnligt begär och illvilja, i deras grövsta former. Men det är först med den tredje graden av uppvaknande (*anagami*) som man inte längre återföds i den sinnliga världen men däremot kan man återfödvas i någon av de himmelska sfärerna som enbart består av medvetande.

Och det är enbart en fullt uppvaknad (*arahant*) som helt övervunnit de sista fem bojorna som är begär efter fin-materiella existenser, begär efter icke-materiella existenser, sen kommer fåfänga, rastlöshet och okunskap. En *arahant* ses som en perfekt, fulländad helig person.

Stegvis eller plötsligt uppvaknade

En fråga som ofta diskuterats inom den buddhistiska världen är om uppvaknandet är stegvist eller plötsligt. Ja det finns många svar på det. Men det bästa svaret har nog Joseph Goldstein fört fram.

Han säger att uppvaknandet är både och. Upplysningen är alltid plötsligt på så sätt att det är en intuitiv förståelse. Det är inget man funderar ut eller diskuterar sig fram. Det kommer fram från ett stilla sinne som är i balans som en plötsligt ordlös insikt. Men den intuitiva insikt är inte en slump eller tillfällighet. Man måste först lära sig att kultivera sitt sinne, komma i balans och utveckla harmoni och alla de andra upplysningsorsakerna (eller faktorerna), för att denna plötsliga insikt ska komma, och det är en stegvis process.

Nu kan man ju undra om det här med de olika uppvaknanden och dess olika stadier över huvud taget är intressant för moderna västerlänningar. Det finns kanske en och annan som tycker det är intressant och sen kanske de tror att de har kommit långt.

Är det något vi kan tro på som alla de återfödslarna eller är det bara en massa teorier. Hur kan vi veta om vi har levt tusentals liv om vi inte kommer ihåg dem? Och låter det inte lockande att inte leva några flera liv här på jorden, att ingå i *nibbanas* stillhet som vi inte ens kan föreställa oss vad det är.

Meditation och Dhamma

Ja, de här frågorna måste vi var och en ställa oss själva och känna efter om det ger någon resonans i vårt inre. Man behöver dock inte ha dessa höga mål för att ägna sig åt meditation och *Dhamma*. Det räcker med att vilja förstå sig själv och livet lite bättre, det gäller att göra meditationen/dhamman till en del av sitt liv. Det gäller att meditera varje dag och att tillämpa de fem moraliska övningarna.

Att ägna sig åt stillhet och avslappning kan aldrig skada i vårt stressiga och egotrippade samhälle. Att träna koncentration och uppmärksamhet har vi nytta av i vårt dagliga liv. Att inse att livet består av lidande, förändringar och att det vi kallar för jag endast är en illusion.

Att öva sig på de fyra ädla sanningarna och utveckla ett lugn och en sinnesjämvikt gör livet lättare att leva. Och den dag som uppvaknandet blir aktuellt har vi hunnit bli redo för det också.

Så helt plötsligt kommer det inte och om man upplever det, ja då förändras hela ens liv, det kan jag lova.

Källor

www.dhamma.se

www.theravadabuddhism.se

www.accesstoinsight.org

Nayanatiloka – Theravada buddhistisk ordbok.
Antoon Geels – Sex för guds skull. (Katarina Plank)
Buddhism.Nu – nr 4:a.2008. (Marie Ericsson)

Dietmar Dh Kröhnert,
Malmö 11/9-2010.