

Livet är ett lidande

Buddha upplevde, när han blev upplyst i den tredje natten, lidandets sju företeelser. De första fyra är lidandet i födelse, i sjukdom, i åldrandet och i död. Bakom dessa fyra företeelser döljer sig egentligen fyra känslor/intryck (sinnesstämningar/sinnestillstånd) som var och en kan skapa mycket lidande (smärta, motgångar) om man inte är medveten om dem.

Dessa fyra känslor är: *smärta* i att födas, *oro* (bekymmer, ångest) associeras med sjukdom, ålderdomen med *ensamheten*, där man känner att man är övergiven och *rädslan* (fruktan), rädslan inför döden.

Så egentligen handlar det om (om man ser det riktigt djupt) att konfrontera lidandet i smärta, oro, ensamhet och rädslan. Till de här fyra nämnda lade Buddha till ytterligare tre:

- Den första är lidande i att vi aldrig kan få precis det vi vill ha. Den enkla men inte alltid uppenbara sanningen finns förborgad i det vardagliga uttryck som ”det blir aldrig som man har tänkt sig”. Det vi vill ha är för evigt låst i idéernas värld, föreställningarnas och längtans och begärets väg.
- Den andra typen av lidande innebär att vi aldrig kan undkomma obehagliga situationer. Med andra ord att det är inneboende i den mänskliga belägenheten att hamna med personer eller i situationer som vi inte tycker om och som kan ge oss mycket lidande.
- Den sista typen av lidande är en slutsats som Buddha drog. Att den här kroppen är en farkost som bär med sig mycket lidande. Från det att vi föds tills det vi dör kommer vår kropp att bära med sig lidande eftersom kroppen är förgänglig. Den är underkastad sjukdom, ålderdom och död.

Vad skall man då göra för att undkomma lidandet?

Buddhas sökande förde honom till meditationen och till hans eget innersta. Där, efter en lång tids meditation, fann han svaret på lidandets gåta. Lidandet, fann Buddha, berodde på egots själviskhet och de begär/egoism, illvilja och de självbedrägerierna som det ofrånkomligen leder till.

Detta var Buddhas andra ädla sanning: sanningen om orsaken till människans lidande. Att vara olycklig (deprimerad, sorgsen, eländig osv.) Upptäckte Buddha kunde härledas från en enda orsak och denna orsak kallas egot (själviskheten, självupptagenheten) och olyckan var inte absolut. Den kunde avskaffas, man kunde övervinna lidandet. Lyckan var möjlig att uppnå.

Med denna visdom och insikt strävade Buddha allt djupare i sin meditation, fast besluten om att inte ge upp förrän han helt hade genomskådat egot och dess självbedrägerier. Slutligen vaknade han upp och uppnådde *Nibbana* och kastade av sig egoismens ok och kom därmed att kallas Buddha – den uppvaknade.

Han sade:

Insikt och förståelse har kommit till mig, orubbligt är mitt medvetandes befrielse. Detta är den sista återfödelsen, nu kommer det inte att finnas någon mer tillblivelse, ingen mer återfödelse. (Mahjima Nikaya, 36)

Men det står också i *Dhammapada*. Vers 154.

*Byggmästare! Nu har jag sett dig och du skall inte bygga huset igen!
Alla dina taksparrar har krossats och husets takås har förstörts.
Mitt sinne är fritt från livsimpulser och begären har utplånats.*

I Vers 153 så kan man också läsa att han inte kommer att återfödvas mera på grund av att han nu har hittat orsaken till lidandet.

I och med detta genomsådandes egot och lidandet förvandlades till lycka. Han hade därmed sett den tredje ädla sanningen : sanningen om att lyckan är möjlig om vi ger upp orsakerna till vårt lidande.

Problemet insåg Buddha är att det är så svårt att just ge upp vårt lidande. Vi klänger fast vid den, vi vill inte släppa taget om dem och vi inbillar oss att den är det vi är – vårt jag. Denna identifikation med vårt ego och dess begränsningar måste brytas för att verklig lycka och sinnesro skall bli möjlig.

För att hjälpa människor med detta utvecklade Buddha den fjärde sanningen som är vägen till befrielsen från lidandet: den ädla åttafaldiga vägen. Det är den vägen som enligt *Dhammapada* är vägen till befrielsen från lidandet (vers 273 till 289).

När jag sitter i templet Wat Phat Aun och studerar *Dhammapada* så kan jag läsa vers 190 till 191 om hur viktigt det är att taga tillflykt till Buddha, *Dhamman* och *Sanghan*. Men hur viktigt *Sanghan* är. En bra *Sangha* är A och O för att kunna utvecklas.

Och i vers 191 så påminns man ännu en gång om att det är de fyra ädla sanningarna som gäller och inget annat.

Den ädla åttafaldiga vägen som består av åtta steg och de är.

Rätt uppfattning (förståelse, syn)
Rätt avsikt (beslut, tanke)
Rätt tal
Rätt handling
Rätt utkomst (Livsföring)
Rätt ansträngning.
Rätt uppmärksamhet
Rätt meditation (koncentration)

Det finns mycket kring dessa steg man bör känna till och man skall praktisera dem.

En sak kring Buddhismens hjul med åtta ekrar, som är en vanlig symbol för den ädla åttafaldiga vägen. Den visar inte bara de åtta olika stegen, utan symboliserar också att ingen av ekrarna kan svikta för att hjulet ska röra sig stabilt och i balans. När denna balans mellan alla ekrar inte finns uppstår obalans och lidande (otillfredsställelse) inom oss.

Men vill man bli en lycklig människa så är det den vägen som gäller och ingen annan. Det är min tro och övertygelse och miljontals andra människor som går denna väg.

Källor som jag har använt

Sante Poromaa – Varandets väv.

Rune E. A. Johansson – Dhammapada.

Rune E. A. Johansson – Sutta Nipata.

Rune E. A. Johansson – Buddhismens psykologi

April och **november** 2010 i Templet *Wat Phat Aun* och *What Phra Sing* där jag studerade dessa skrifter och diskuterade med Rev. DhammaThero. Som är min Kalayana-mitta (en ädel vän) och som har visat/inspirerat mig kring de fyra ädla sanningarna.

Dietmar Dh. Kröhnert,
3/12 - 2010 i Malmö.