

När jag slutade med alkoholen

Jag sitter i min lägenhet i Malmö och lyssnar på Bob Dylan-låten ”It takes a lot to laugh, it takes a train to cry”. Den låten finns med på albumet *Highway 61 revisited* som jag anser, och många rock-kritiker med mig, vara utan tvekan det bästa rock/pop-albumet i historien (det kom ut 1965).

När jag lyssnar på albumet så tänker jag på hur jag den 4:e juli köpte 1:a klass-biljetter då jag skulle ta tåget från *Chiang Mai* ner till *Ayutthaya*. Biljetterna kostade 1800 bath styck. Vi hade en egen hytt och den höll hög klass, servicen och maten var mycket bra, men det var ett dyrt sätt att resa. De flesta thailändarna tar ju inte tåget utan det får bli bussen. Tar man bussen, så kostar det 600 till 800 bath. Resan med tåget skulle ta 10 timmar, men det tog 12 timmar. Tar man bussen till *Ayutthaya* så tar sträckan omkring 8 timmar.

När vi åkte med tåget mot *Ayutthaya* så drack jag den thailändska konjaken *Regency* och som var Chulalongkorns favoritdryck. Det var han som styrde landet mellan 1868 till 1910 och är fortfarande mycket ärad och omtyckt. På Chulalongkorn-dagen som är den 23 oktober. Så är det ganska vanligt att man håller upp ett glas konjak, skänker röda rosor och cigarrer och ära/hedra honom vid ett altare. Antingen hemma eller offentligt



När jag drack konjaken så måste jag erkänna att det smakade mycket bra. Men jag upplevde ändå en sak och det var att när jag drack från glaset så fanns det ingen mening med det. Allt verkade så tomt och innehållslöst. Det var utan innehåll, det fanns bara en tomhet, ja att allt det där var urholkat. Känslan som jag upplevde var att det var så andefattigt och meningslöst. Så nu får det vara slut.

När jag drack upp hela flaskan, som förvisso var mycket god, så upplevde jag allt det där som jag har försökt att beskriva. Jag insåg för första gången att även om man dricker lite grann, så får man så småningom ett sug efter alkohol. Utan att inse det tar du det första steget mot ett beroende (bundenhet, osjälvständighet, ofrihet), vilket definitivt är skadligt för dig själv och andra.

Att praktisera Dhamman (Buddhas lära)

Varje alkoholist har börjat med ett att ta ett glas. Så varför ta det första steget mot lidande? Mediterar du seriöst enligt *Vipassana* och dricker ett glas vin (eller Singha Beer med is) på en fest eller för att glömma av sig, så märker man genast att meditationen blir svagare.



Dhamman, alltså Buddhas lära, går inte ihop med berusningsmedel. Om man verkligen vill utvecklas i *Dhamman* så måste man låta alla berusningsmedel vara och alla former av droger som kan leda till beroende. Då tänker jag på snus och cigaretter som verkligen är bedövningsmedel och som gör att ens sinne blir avtrubbat och man blir känslolös så att man till sist inte har några reaktioner mera.

Om man verkligen vill utvecklas i *Dhamman* så måste man låta alla berusningsmedel vara. Alla seriösa meditatörer och munkar har sagt det till mig som själva

har den erfarenheten. Att inte missbruka sin sexualitet och att inte använda droger/berusningsmedel är de två föreskrifterna/normerna som är särskilt viktiga för västerlänningar att förstå.

Jag och andra människor säger ofta: ”Om det känns rätt så måste det vara rätt”. Men jag har insett nu att det är fel. Jag minns när *Ven. Somyang* gav mig välsignelse och befrielse från alkoholen (men jag fick återfall) sommaren 2008. Han sa till mig bland annat:

”När du praktiserar de 4:a ädla sanningarna så kommer du att bli din egen herre, så att du kan uppleva verkligheten naturligt, när som helst.”

En annan mycket viktig skillnad är att droger/alkohol gör att man förlorar sin mentala balans och skadar sig själv.

Den eller de som upplever sanningen genom att praktisera de 4:a ädla sanningarna blir tvärtom mer balanserade. Man kommer alltid vara i jämvikt och känna det inre lugnet, alltid vara sansad och elden flamar inte upp mera när du istället ser saker som de är. Man kommer att besegra sitt begär och när man gör det så kan man inte skada sig själv eller någon annan

Jag somnade in och sov skönt, fast det sa dunk, dunk, dunk hela tiden när tåget körde mot *Ayutthaya*. Konduktören väckte oss klockan 06.00 på morgonen. Vi tog en Tuk-Tuk och sa till honom att köra oss till ett bra hotell. Vi landade på Bann Kun phra som jag verkligen kan rekommendera. Det är ett vackert teak-hus med ett fint läge vid floden. Vi sov ett par timmar och sen vid 12-taget så ringde vi upp Tuk-Tuken som hade kört oss till detta hotell där vi bad honom att köra oss till **Wat Phra Si Sanphet**. För inte så långt därifrån så finns det berömda Buddha-ansiktet i ett fikonträdet.

Pancha Silas (moralen/etiken)

När jag var där och såg det berömda Buddha-ansiktet i fikonträdet så tänkte jag på vad jag hade upplevt igår/inatt med konjakken. Jag tyckte det kändes rätt. Jag kom underfund med att praktiserandet av *Pancha Silas* (moralen/etiken) är en grundläggande del av Buddhas lära. Utan *Pancha Silas* kan man inte göra framsteg på vägen, eftersom sinnet då förblir alltför oroligt för att utforska den inre verkligheten.

Det finns de inom Buddhism som lär ut att andlig utveckling är möjligt utan *Pancha Silas*. Vad de än håller på med eller vad de nu kallar sig för så följer dessa människor inte Buddhas lära. Utan *Pancha Silas* kan man kanske uppleva olika extatiska (hänryckningar, uppleva att man är i sjunde himlen osv) men det är ett misstag att ta detta som ett framsteg. För utan *Pancha Silas* kan man aldrig befria sinnet från lidande och uppleva den högsta sanningen.

Men innan May skulle fotografera mig med Buddha-bilden i fikonträdet så köpte jag en hatt och sen tog hon korten. När jag tog på mig hatten så förstod jag att jag hade startat ett nytt liv. Spriten var ett avslutat kapitel. Nu skulle jag verkligen bli en Theravada-buddhist. Det kändes skönt. Jag hade upplevt en frälsning/befrielse. Det var dags att gå vidare.

Jag tänkte även på min mamma då när jag var vid det berömda ansiktet i fikonträdet. Jag tänkte då att jag veckan innan den 30:e juni hade varit i Värnamo för att hedra/ära henne i minneslunden. Som minne (och för att hedra/ära henne) så köpte jag en röd ring (för hon gillade röda rosor) och sen köpte jag en del annat då den 5 juli, 2011.



Källor

Vipassana – Meditation av William Hart.
Thailand – 1:a klass reseguide.
Bob.Dylan – Highway 61 Revisted. CD:n/Lp skivan.
Bob.Dylan – Highway 61 Revisted av Colin Irwin.
Eric Clapton – Självbiografen.

5/6 juli 2011 I Templet **Wat Phra Si Samphet** och Templet **Wat Yai Chai Mongkhon** i staden *Ayutthaya* som grundades cirka 1350 och ödelades av Burmaneserna 1767.

Dietmar Dh. Kröhnert,
Sammanställd den 14 augusti i Malmö.