

Två viktiga föreskrifter för västerlänningar

När jag har varit på *Vipassana*-kurser, och man haft information om moral, så kommer det ofta fram hur svårt västerlänningar har för att förstå att man inte skall missbruka sin sexualitet och att inte använda berusningsmedel, om man skall syssla med *Vipassana*-meditation.

Här säger folk ofta (och jag har också gjort det): ”Om det känns rätt och om man inte skada någon så måste det vara rätt”. Men när man resonerar på de viset så tror jag att man inte ser verkligheten som den är.

När man sysslar med sprit/droger och sex-begär då kan man känna ett ytligt välbehag i sinnet och visst kan man uppleva sköna stunder. Ingen förnekar detta.

Men på djupet tror jag att det finns spänningar (nervositet, stress) och oro när begäret tar över. Det är på grund av vår okunnighet (som ingår i den tolv-ledade orsakskedjan (*Paticcasamuppada*) som det känns bra. Men man måste inse att det skadar bara en själv genom att handla och resonera så.

Den tredje övningen ur Panca Silas (de fem etiska övningarna)

För den tredje etiska övningen så står det så här:

”Att inte missbruka min sexualitet utan föra ett rent liv.”

Vad menas med det? Om man är homosexuell är inget som man bryr sig om inom Theravada-buddhismen. Däremot så tar vi avstånd från all form av sexuellt tvång och misshandel. När det gäller pedofiler så anses det att de skall sättas i fängelse och även att ha vård så att det inser att man inte har sex med barn. När det gäller prostitution, att sälja samlag, så anser jag att det är att skämma ut sig och att det är mycket vanhedrande. Det är något som vi också tar avstånd ifrån.

Men att ha samlag är ett sätt på vilket släktet fortsätter in i framtiden genom barn och familj. Man kan uppleva mycket njutning och lycka genom att ha sex. Jag tror att naturen avsåg det, så att släktet skulle leva vidare.

Men om man missbrukar eller utnyttjar medför det svåra påföljder som att man kan må mycket dåligt och att man skaffar sig en dålig Kamma. Då tänker jag på att vara promiskuös. Som innebär att man har tillfälliga och slumpmässiga sexuella förbindelser. Det innebär att vara utsvävande, lössläppt och att man saknar all form av moral och anständighet. Lever man ett sådant liv, så är det nog inte så konstigt att man en dag kan må mycket dåligt.

Var trogen mot din sexualpartner

Otrohet (falskhet, vänsterprassel) från en sexualpartners sida kan kraftig reducera ens egen överlevnad. TV, Internet och tidningar svämmar över av exempel hur människors våldsamma passioner/begär väcks till så att man blir otrogen.

Skuld är den mindre ondskan. Svartsjuka och hämnd är de större monstren: man vet aldrig när de vaknar till liv. Det går väl an att prata om att vara moralisk, civiliserad och bildad och att man skall visa medkänsla och förståelse och så vidare. Men inga ord kan reparera liv som förstörts av otrohet. Jag vet vad jag pratar om. Har själv upplevt otrohet och själv varit otrogen. I de bäge fallen så tog förhållandena slut och vi bägge genomgick stora kriser i våra liv och mådde dåligt.

Dessutom är det en fråga om psykisk hälsa om man inte kräver trohet (pålitlighet, lojalitet) från din sexualpartner. Om du inte kräver trohet från din sexualpartner blottställer du dig för sjukdomar. Man kan få olika könssjukdomar och även aids.

Problemet med olämpligt sexuellt beteende är inget nytt. Den mäktiga buddhistiska religionen i Indien försvann därifrån på 600-talet. Det finns många teorier och orsaker varför buddhismen försvann i Indien, men jag har hört en ny version: enligt dessa historiker var orsaken sexuell promiskuitet (hört detta från Templet Wat Ram Poeng).

I moderna tider kan man se hur kommersiella eller icke-kommersiella organisationer misslyckas när sexuell promiskuitet blir alltför utbredd. Eller när det finns ledare/lärare i buddhistiska organisationer som inleder ett förhållande med en elev eller person som kommer in till rörelsen.

Då spelar det ingen roll hur civiliserade diskussioner och bortförklaringar man har om detta ämne. Familjer eller organisationer splittras lätt när de ställs inför frågor om otrohet (eller promiskuitet). För mig är otrohet lika med falskhet. Med andra ord du kan inte lita på personen eller Sanghan/organisationen.

Att falla för det sexuella begäret kan bli en livslång bedrövelse där man kan uppleva en djup smärta och förtvivlan som leder till ångest. Det är något som varje Buddhist (och andra) borde inpränta hos sin omgivning för att trygga sin egen och andras hälsa och njutning.

Som avslutning för den tredje övningen

Att ha sex är utan tvekan ett stort steg på vägen till lycka och glädje. Det är inget fel med det om det åtföljs av trohet (lojalitet, pålitlighet) och anständighet (god moral). Sex har sin plats i människors liv om de är lekmän. Man skall inte förtränga det. Det är inte heller bra med ett påtvingat celibat som skapar spänningar och orsakar fler problem och svårigheter. Jag har sett det med unga munkar som är påtvingad ett celibat och munkliv fast de inte vill det innerst inne.

Dhamman undviker dessa båda ytterligheterna, som är lika skadliga.

Men om man har sex med vem som helst så fort man känner för det, kan ens sinne aldrig bli fritt från begär eller åtrå. *Dhamman* undviker dessa båda ytterligheterna, som är lika skadliga. Man måste antingen ha bestämt sig för en person eller leva i celibat.

De som väljer att leva i celibat har då inte ens tanke på sex kan uppstå. Ett sådant celibat ger glädje som går långt utöver sexuell tillfredsställelse. Man känner sig alltid tillfreds och harmonisk. Detta är sann lycka som man måste lära sig att uppleva.

Den femte övningen ur Pancha Silas (de fem etiska övningarna)

I vers nummer fem. Så står det så här:

”Att inte berusa mig vare sig i tanke, ord eller handling.”

Vad menas med det? Man kan berusa/bedöva sina sinnen på många sätt. Människor som använder droger ser inte verkligheten som den är. De är inte riktigt där. Människor tror felaktigt att de mår bättre eller endast är lyckliga när de använder droger. Det är bara en villfarelse. Förr eller senare så kommer drogerna att förgöra dem både fysiskt och psykiskt när begäret har tagit över.

Man skall alltid avråda människor från att använda droger. Vad är då droger? Jo, det är snus, cigaretter, alkohol och läkemedel. Alla dessa är beroendeframkallade produkter och det kan vara mycket svårt att sluta med dem. Om någon vill sluta med en drog så skall man alltid uppmuntra dem att söka hjälp.

Jag har hört och läst hur en del elever har berättat för mig att de genom att använda psykedeliska droger haft upplevelser som liknar vad de upplevt i meditation. Jag anser att det inte stämmer eftersom jag själv höll på med det mellan 1969 till 1973. Genom detta vet jag att alla upplevelser som skapas av droger gör att man förlorar sin mentala balans och man förlorar sin självkänsla och man blir beroende av yttre hjälpmedel.

Buddhas lära är att lära sig att bli sin egen herre, så att man kan uppleva verkligheten naturligt och okomplicerad, när som helst och var som helst. En annan mycket viktig skillnad är att droger gör att många människor förlora sin mentala balans/sinnesjämvikt och skadar sig själva.

Den som upplever sanningen genom att praktisera Buddhas lära (den ädla åttafaldiga vägen) blir tvärtom mer balanserad, utan att de själva eller någon annan skadas.

Drick inte omåttligt med alkohol

Människor som dricker alkohol är inte vakna. De har förlorat sin uppmärksamhet eller är på väg att förlora den. För varje glas man dricker så förlorar man sin känslighet och man blir mer och mer avtrubbad och bedövd. Reaktionsförmågan blir försämrad fastän den som dricker tycker att de är mer vakna och pigga men det är bara en illusion

Alkohol (och droger) kan ha ett visst medicinskt värde, men kan också vara kraftigt överskattat. Men om man nu vill dricka alkohol så skall man inte köra bil eller åka med en förare som har druckit. Dryckenskap kan kräva liv på mer än ett sätt. Lite sprit räcker gott och väl om man nu skall dricka. Att dricka för mycket sprit brukar sluta i olycka eller död.

Man bör säga till människor som dricker för mycket. De som dricker för mycket brukar få spritproblem vilket leder till alkoholism och att komma ut ur detta spritbegäret kan vara mycket svårt. Dessa människor är slavar under spriten, de är vanedrinkare. Fråga mig. Jag vet, då jag har mycket erfarenheter av det.



Som avslutning för den femte övningen

Även om du bara dricker lite grann, så får du så småningom ett sug efter alkohol. Utan att inse det tar du första steget mot att bli beroende, vilket är definitivt skadligt mot dig själv och andra. Varje alkoholist (även helg-alkoholister som jag) börjar med ett glas. Så varför ta det första steget mot lidandet?

Om man mediterar seriöst och dricker ett glas Vin/Whiskey på en fest eller för att man vill glömma så märker man genast att meditationen blir svagare. *Dhamman* går inte ihop med berusningsmedel. Om man verkligen vill utvecklas i *Dhamman* måste man låta alla berusningsmedel vara.

Att inte missbruka sin sexualitet och att inte använda berusningsmedel är de två reglerna som är särskilt viktiga för västerlänningarna. Och den som vill gå den ädla åttafaldiga vägen måste förr eller senare säga adjö till alla former av droger och berusningsmedel.

Om man inte gör det så kan man aldrig nå *Nibbana* som nås genom direkta erfarenheter. Endast om man renar sitt sinne, som man gör inom *Vipassana*, kan man nå den fullkomliga medvetenheten och sinnesjämvikten.

Källor

William Hart – Vipassana Meditation.
John Kabat Zinn – Hitta hem till dig själv.
John Kabat Zinn – Medveten Närvaro i Vardagen.
John Kabat Zinn – En Väg ur nedstämdhet.

Länkar:

www.vardguiden.se
www.dhamma.se
www.se.dhamma.org

Besökte två tempel som har betytt mycket för mig: *Wat Phradhat Suthep och Wat Ram Poeng* i Thailand.

Dietmar Dh. Kröhnert,
Den 24 september 2011 I Malmö.

Vill tillägna min mamma dessa rader då hon lyckades sluta röka efter att ha hållit på i 55 år. Hon blev 80 år gammal. Hennes inspiration har gjort att jag lade av med spriten.

