

# FRIHET FRA ALT UBEHAG



AJAHN ANAN

FRIHET FRA ALT UBEHAG



# FRIHET FRA ALT UBEHAG

Instruksjoner i buddhistisk meditasjon og livsførsel

av Ajahn Anan Akiñcano





*Dhamma er den beste av alle gaver.  
Dhamma er den beste av alle smaker.  
Dhamma er den beste av alle gleder.  
Frihet fra lengsel er frihet fra alt vondt.*

—Buddha

*Dhammapada, vers 354*

[www.watmarpjan.org](http://www.watmarpjan.org)

Copyright © 2017 Wat Marp Jan

I den buddhistiske tradisjon, slik som den fremdeles praktiseres i land som Sri Lanka, Burma, Thailand med flere, er det legfolk som tar hånd om munkenes materielle behov ved å tilby dem mat, klær, husly, medisiner og så videre. Til gjengjeld tar munkene hånd om legfolkenes åndelige behov, blant annet ved å tilby undervisning og åndelig veiledning. Alt dette skjer både frivillig og uten at noen tar seg betalt, spesielt innen skogstradisjonen. Det er i denne ånd at denne boken nå gjøres tilgjengelig for det norske publikum som en gratis utgivelse. Boken må under ingen omstendigheter reproduseres, helt eller delvis, til kommersiell bruk. For tillatelse til nytrykk for gratis distribusjon, skriv på engelsk til:

Wat Marp Jan,

Klaeng,

Muang,

Rayong 21160,

Thailand

*[www.watmarpjan.org](http://www.watmarpjan.org)*

## INNHold

<b>Introduksjon</b>	II
---------------------	----

### Del 1 **VELVÆRE** *Mot frihet fra alt ubehag*

1 På rett vei	19
2 Velvære	20
3 Indre rikdom	21
4 Den første edle sannhet	22
5 Noe man kan stole på	25

### Del 2 **MEDITASJON** *Utvikling av sinnet*

6 Innføring i meditasjon	29
7 Å bli kjent med sinnet	35
8 Rett innsats	37
9 Vis refleksjon	39
10 De fire opphøyde holdninger	41
11 Å kontemplere døden	45
12 Resitere tekster og vers	47
13 De tre kjennetegn	49
14 Konsentrasjon og visdom	51
15 Gode vaner	53



### Del 3 **OPPMERKSOMHET** *Meditasjonens hjerte*

16	Oppmerksom tilstedeværelse	57
17	Oppmerksomhet til alle tider	58
18	Tilbake til nået	60
19	Som å holde oppsyn med en vannbøffel	62
20	Rett innstilling	64
21	Tålmodighet er visdom	66
22	En tilflukt for sinnet	67

### Del 4 **MOTIVASJON** *Hvorfor meditere?*

23	På søken etter noe ekte	71
24	Et ubundet sinn	72
25	Hvorfor spise?	75
26	Å ta ubehag for hva det er	77
27	Alt som blir til, blir borte igjen	79
28	Naturens gang	81
29	Lidelse som læremester	83
30	I dette øyeblikk	85

### Del 5 **MORAL** *Et kompass gjennom livet*

31	Verdien av godhet	89
32	Et fundament for sinnet	91

33	Sīla	93
34	De etiske treningsreglene	94
35	Rett syn	96
36	Gavmildhet	98

## Del 6 **KAMMA** *Handlinger og resultater av handlinger*

37	Kamma her og nå	103
38	Hensikt er kamma	106
39	Ingen unnskyldning	108
40	Håndtering av skadedyr	109
41	Et hav av kamma	111

## Del 7 **VELVILJE** *I fred med verden*

42	Å leve i verden	115
43	Villighet til å lære	117
44	Formålstjenelig dømmekraft	119
45	Verdien av godt vennskap	121
46	Gode foreldre	123
47	Å hedre sine foreldre	126
48	Takknemlighet	128
49	Realistiske forventninger	130
50	Om svinekjøtt og trassige unger	132

Del 8 **VISDOM** *Innsikt i virkeligheten*

51 «Verdens skaper»	137
52 Å kjenne sine gjester	138
53 Ikke «meg», ikke «mitt»	140
54 Bare jord, vann, ild og vind	143
55 Reflektere, forstå, akseptere	145
56 Utenfor rekkevidde	148
57 Hverken bedre, verre eller like bra	150

Del 9 **Å GI SLIPP** *Ved veis ende*

58 Det aller viktigste	153
59 Ubeveget av verden	156
60 Hinsides alle halv-sannheter	157
61 Målet i sikte	159

**Etterord**

Om Ajahn Chah	165
Om Ajahn Anan	169

**Ordliste** 173

**Tillegg**

En liten introduksjon til buddhistisk resitering	185
--	-----

## INTRODUKSJON

For to og et halvt tusen år siden vandret det et stort antall munker og asketer, filosofer og hellige menn omkring i det nordlige India. Av disse var det spesielt én, hvis lære er blitt tatt vare på helt frem til våre dager, som med sin dype visdom og evne til å undervise og lede andre, tiltrakk seg et stort antall disipler. Blant sine tilhengere, som bestod av munker og nonner så vel som vanlige menn og kvinner, var han kjent som *Bhagavant* – Mesteren, og blant utenforstående var han kjent som *samana Gotama* – munken Gotama. I dag kjenner vi ham bedre som *Buddha* – den Oppvåkne.

Buddha sies å ha forlatt et bekymringsfritt liv i sin fars palass til fordel for et enkelt liv som munk, i sin søken etter en løsning på, og løsrivelse fra, *det vondes problem* – det faktum at vi alle må igjennom ulike former for ubehag og oppleve vonde ting i våre liv. Etter flere år som munk, og etter å ha forsøkt seg frem med en rekke forskjellige metoder, fant han omsider svaret han lette etter. En dag mens han satt å mediterte under et tre, fikk han et definitivt gjennombrudd. Gradvis begynte sannheten om alle ting å utfolde seg for ham, og til sist forstod han sinnets natur. Han forstod hvordan det er at vi, gjennom vår uvitenhet påfører oss selv ubehag og lidelse, og han

forstod hvordan denne prosessen kunne stoppes en gang for alle. Hans sinn nådde oppvåkning, eller *nibbāna*, det vil si frihet fra alt ubehag; det høyeste velvære.

Etter sin oppvåkning begynte Buddha å undervise andre, slik at også de skulle kunne oppnå den samme friheten. Metoden han underviste beskrev han som *middelveien*. En vei som ikke går til det ekstreme, men som er «god på begynnelsen, god på midten, og god på slutten», fordi den fra begynnelse til slutt består utelukkende av det som er godt og vel, og bringer stadig mer glede og velvære til den som følger den.

I århundrene og årtusenene som gått siden da, har Buddhas lære og den forsamlingen med munk, nonner, legmenn og legkvinner som han etablerte utbredt seg til mange land, og det har vokst frem et stort antall retninger med stor innbyrdes variasjon både i teori og praksis. Av disse er «theravāda»-buddhismen, som er den formen man finner i de sørøstasiatiske buddhistlandene, slik som Sri Lanka, Burma og Thailand, den mest konservative, både i form og innhold. Men selv her vil man finne mye som virker forskjellig – både forskjellig fra hverandre og forskjellig fra det som Buddha synes å ha undervist i. Den såkalte skogstradisjonen har vært et forsøk på å gjøre noe med dette og leve mer i tråd med Buddhas opprinnelige lære. Munkene innenfor denne tradisjonen legger for eksempel stor vekt på å følge regelverket som Buddha etablerte for sine munkedisipler, samtidig som det er lagt stort fokus på meditasjonspraksis og åndelig trening, i motsetning til for eksempel teoretiske og

akademiske studier. Det er med andre ord kanskje ikke så rart at et stort antall av de største meditasjons- og læremestrene gjennom de siste to hundre årene har vært og er skogsmunker.

Opphavsmannen til undervisningene i denne boken, Ajahn Anan Akiñcano – eller bare Ajahn Anan – er kjent som meditasjonsmester og en dyktig lærer både for munk og legfolk som ønsker å praktisere meditasjon, og for de som bare ønsker generell veiledning i livet. En av Ajahn Anans mest bemerkelsesverdige egenskaper er hans evne til å formidle sin kunnskap og visdom til andre. Hensikten er alltid den samme, enten han bruker eksempler fra sin egen praksis, lignelser, humor, praktiske løsninger eller gir folk noe de må reflektere over selv: At den som lytter skal kunne overkomme det som tynger, oppnå større innsikt og tilfredshet i livet sitt, eller å fortsette å gjøre fremskritt på veien mot oppvåkning.

Ajahn Anan har etter hvert også fått mange vestlige tilhengere. Materialet i denne boken er samlet inn ved forskjellige anledninger hvor undervisning er blitt gitt på thailandsk. Det er blitt valgt ut med håp om å kunne gjenspeile noe av den dybden så vel som den bredden som finnes i hans undervisning, med håp om at det skal både kunne inspirere og være til nytte for den som leser. Boken er en oversettelse av «Simple Teachings on Higher Truths», som tidligere er utgitt på engelsk. Det er norske munk som står bak oversettelsen. For å prøve å gjøre boken mer anvendelig også for lesere som ikke er kjent med buddhismen eller meditasjonspraksis fra før, har

vi gjort vårt beste for å bruke et så enkelt og lettfattelig språk som mulig, men uten at det går på bekostning av meningen i det som blir sagt. Noen få buddhistiske faguttrykk har vi likevel følt at det har vært nødvendig å bruke. Disse er skrevet i *kursiv* når de dukker opp for første gang, og de fleste er forklart i den alfabetiske ordlisten bak i boken. Der vi har vært i tvil, har vi også støttet oss til thailandsk originalmateriale, samt på Ajahn Anan selv. Skulle det likevel ha sneket seg inn noen feil i oversettelsesprosessen, tar vi selvfølgelig dette helt og holdent på våre kapper.

Innholdet er delt inn i ni deler, hver med fokus på en spesiell side eller kvalitet ved den buddhistiske treningsveien. Til sammen er de ment å dekke hele veien, fra den spede begynnelse til den oppvåkne slutt. Vi håper som sagt at du som leser ikke bare vil lese ordene som står, men også tar undervisningen til hjertet og gjør god bruk av den, for på den måten å oppleve stadig større velvære i livet, og kanskje en dag oppnå den innsikten som fører sinnet helt ut av uvitenhetens mørke. Det er først når man forstår «det vondes problem» og årsaken til det, at man kan unngå å gjøre de tingene som får problemet til å oppstå igjen og igjen. Det er slik, man ifølge Buddha og hans lære, kan oppnå en fullkommen frihet: Nemlig «frihet fra alt ubehag»!

**Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa**

**Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa**

**Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa**

Hyllest til den edle og fullkomment oppvåknedde Mesteren.





Del 1

# VELVÆRE

Mot frihet fra alt ubehag



*Velvære er å ha venner når man trenger dem.  
Velvære er å være tilfreds med det man har.  
Velvære er å ha gjort gode gjerninger ved livets slutt.  
Velvære er å gi slipp på alt vondt.*

—Buddha

*Dhammapada, vers 331*

# 1

## PÅ RETTVEI

Dette er en vei som leder til velvære, til sinnsro og indre fred. Den begynner ved at man mestrer sinnet og roer det ned gjennom meditasjon. I et sinn som er blitt rolig, kan rent og ekte velvære oppstå. Denne form for ro og velvære kommer innenfra, så man behøver ingen utvendig stimulans for å erfare den. Når man så bruker dette til å gi slipp på sine mentale bindinger, vil man oppleve en enda dypere form for velvære. Prøv selv, og du vil se at det er den rette veien å gå.



# 2

## VELVÆRE

Selv Buddha vedgikk at den velstand som kommer som følge av materiell vinning og materiell utvikling, er en form for velvære. Men dette velværet er bare midlertidig. De behagelige følelsene vi oppnår når vi har penger og eier ting, har romantiske forhold og så videre, samt alle opplevelsene forbundet med disse, må før eller senere ta slutt. Derfor følger det alltid med ubehag. Vi oppnår litt velvære, men så blir det borte for oss igjen. Dette fører oss inn i en ond sirkel hvor sinnet hele tiden ønsker mer. Det ønsker å kunne oppleve det samme om igjen og å kunne holde fast ved ting ... og dette fører til at vi opplever lidelse. Hvis man aldri reflekterer over disse tingene, er det lett å la seg bli fanget.

Den buddhistiske lære hjelper oss ikke bare til å få innsikt i denne prosessen og til å se det ubehag som kommer når vi binder oss til materielle gleder, men den hjelper oss også til å bli bevisst vårt eget potensiale til å oppnå noe som er dypere og en langt mer tilfredsstillende form for velvære.

# 3

## INDRE RIKDOM

Vi praktiserer meditasjon for å oppnå indre rikdom, en rikdom som kommer av at vi ser hvordan ting virkelig er – av at vi ser *Dhamma*. Kanskje bruker man førti timer eller mer i uka på å oppnå ytre rikdom – penger, eiendeler og den slags. Men man trenger også å vie tid til å utvikle den indre formen for rikdom, for det er dette som er veien til ekte velvære.

Selv om man har familie og er travel bør man prøve å sette av tid til å meditere. Man kan begynne ved å trene seg i oppmerksomhet og innsikt hver gang man har litt tid til overs. Men litt etter litt må man lære seg til å utvikle oppmerksomhet og evnen til å observere ting slik de virkelig er, til alle tider – enten man går, står, sitter eller ligger. Da vil man etter hvert komme til å innse at Dhamma – sannheten som Buddha viste til – slett ikke er så langt unna som man trodde.



# 4

## DEN FØRSTE EDLE SANNHET

Buddha oppfordret oss til å våkne opp til hvordan ting virkelig er, til å se sannheten i ting. Han lærte oss å kontemplere *de fire edle sannheter*. Den første av disse omhandler *dukkha*, som betyr lidelse eller ubehag. Ubekvems og lidelse er en del av livet. Noen ganger plages vi av ubehagelige sinnstilstander, og noen ganger har vi vondt i kroppen; noen ganger får vi det ikke slik vi vil, og noen ganger blir vi adskilt fra ting og mennesker som vi liker og er glade i; noen ganger tynges vi ned av bekymringer og frykt, av sorg og desperasjon. Bare som følge av de mange vanskeligheter forbundet med å leve et helt vanlig liv, forbundet med slike ting som å ha arbeid og familie, møter man på allslags belastende situasjoner og omstendigheter. Alle disse vonde opplevelsene kan sammenfattes under ordet *dukkha*. Det er dette vi må lære å kontemplere og se disse tingene simpelthen som *dukkha*, som en edel sannhet, til å forstå at det er nettopp slik tilværelsen er.

Den som har tiltro til den buddhistiske lære har med det et redskap som han eller hun kan bruke til å håndtere disse problemene – lidelsen og ubehaget

som vi støter på til stadighet. Den buddhistiske lære oppfordrer oss til å trene sinnet så det kan overvinne alle mentale uvaner, det vil si all mental adferd som er basert på selvbedrag og misforståelser og som hindrer godhet og velvære i å oppstå. Det er nødvendig at man reflekterer over disse uvanene så man kan se dem klart og dermed bli i stand til å gi slipp på dem. For lar man seg forlede fører det alltid til lidelse og ubehag. Lar man seg forlede av grådighet fører det til ubehag. Lar man seg forlede av motvilje fører det til ubehag. Og lar man seg forlede av innbilninger fører det til ubehag. Hver gang man lar seg forlede av disse *mentale urenheterne* trekkes man mot lidelse og ubehag, samtidig som sinnet dras ned på et lavere nivå. Men det er ikke alt. For det er ikke slik at de mentale urenheterne bare oppstår og så blir borte igjen for alltid. Jo mer man gir etter for dem, desto mer etablert blir de i sinnet, og desto mer livnærer de seg og vokser på ens manglende innsikt og forståelse. Det eneste disse urenheterne virkelig er redde for er *moral, meditativ konsentrasjon og visdom*. Dette er veien som Buddha ga oss, veien som fører direkte til slutten på grådighet, motvilje og innbilning.

I begynnelsen kan det være vanskelig å godta ubehag. Men bare prøv å være klar over det når det oppstår. Vær oppmerksom på det. Vit at ubehag kjennes nettopp *slik*. Da er du hverken fordømmende eller overfølsom – du bare vet at det er sånn det er, og at det ikke kunne ha vært annerledes. Som for eksempel når du opplever problemer på jobben. Da vet du at det



er naturlig at problemer oppstår, at det ikke er annet å forvente. Når du er klar over problemenes uungåelighet gjør det at sinnet kan forbli fredfylt, og du vil ikke lide unødige når de oppstår.



# 5

## NOE MAN KAN STOLE PÅ

Når man bestemmer seg for å vie tiden til å praktisere Dhamma, kan man bruke denne tiden til å resitere tekster og vers, reflektere over læren, samt til å meditere og utvikle fred i sinnet. Bekymringer angående jobb og familie setter man til side og fokuserer i stedet sinnet på et «meditasjons-objekt», som for eksempel pusten.

Ved å etablere oppmerksomhet rundt følelsen av pusten idet den går inn og ut, utvikler man mental tilstedeværelse i nået. Når man opprettholder oppmerksomheten på denne måten, uten å la den streife av gårde noe annet sted, vil sinnet begynne å roe seg ned og bli konsentrert. Idet sinnet blir rolig vil det oppleve *fryd* – fornemmelser av svalhet eller brusende energi gjennom kroppen. Hånd i hånd med fryd oppstår også indre *velvære* da sinnet blir opptatt av sitt meditasjons-objekt. Noen ganger kan det hende man føler dyp glede og tilfredshet av et slag man aldri tidligere har opplevd! Det oppstår ikke som følge av kontakt med utvendige ting, slik vi vanligvis forestiller oss det med glede, men som følge av at sinnet er fokusert på bare én ting.

Før man har fått oppleve dette er det kanskje

vanskelig å forestille seg at kontinuerlig mental tilstedeværelse kan føre til en slik grad av tilfredshet. Men om man virkelig ønsker sitt eget beste, er det viktig å forstå at ekte fred og velvære bare kan bli funnet inne i en selv.



Del 2

# MEDITASJON

Å utvikle sinnet



*Meditativ konsentrasjon kommer ikke uten visdom.  
Heller ikke visdom uten meditativ konsentrasjon.  
Den som kjenner begge nærmer seg frigjøring.*

—Buddha

*Dhammapada, vers 372*

# 6

## INNFØRING I MEDITASJON

For å forberede seg til sitte-meditasjon, legger man bena i kors ved å plassere høyre benet oppå det venstre. La hendene hvile i fanget, med håndflatene opp og høyre håndbak i venstre håndflate. Sitt med rak rygg, men på en komfortabel måte, slik at det føles både balansert og avslappet. Hvis denne stillingen er ukomfortabel kan du sitte på en annen måte, også på en stol om nødvendig. Prøv å ikke lene deg for langt til venstre eller høyre, forover eller bakover, og ikke bøy hodet for langt bakover eller la det henge fremover. Lukk øynene akkurat passe, slik at det ikke kjennes stramt eller anspent. Etabler så oppmerksomhet, og forestill deg at du sitter helt alene.

### **Oppmerksomhet på pusten**

Først, fokuser sinnet så du kan følge innpusten idet den passerer tre punkter – fra nesetippen, forbi hjertet og ned til navlen. Følg deretter utpusten i omvendt rekkefølge – fra navlen, forbi hjertet og opp til nesetippen. Når du er blitt oppmerksom på inn- og utpusten og er i stand til å fokusere sinnet på disse tre punktene, kan du gå

over til å følge inn- og utpusten bare ved nesetippen. Oppretthold deretter oppmerksomheten ved å fokusere utelukkende på dette ene punktet.

Oppdager du at sinnet er blitt distrahert og tenker på forskjellige saker og ting eller vandrer avgårde til fortiden eller fremtiden, må du prøve å gjenopprette oppmerksomheten og gi slipp på disse tankene. Hvis det ikke går, og sinnet fortsetter å være distrahert, er det nødvendig å anstrenge seg ytterligere. En god teknikk for å heve konsentrasjonsnivået er å telle åndedragene, ett par av gangen:

Tell «**en**» på innpusten og «**en**» på utpusten.<sup>1</sup> Ved neste innpust, tell «**to**», og ved utpusten, «**to**». Deretter, inn – «**tre**», ut – «**tre**»; inn – «**fire**», ut – «**fire**»; inn – «**fem**», ut – «**fem**». Etter det femte paret, start på «**en**» igjen og tell opp til «**seks**». Neste runde, tell til «**syv**», så til «**åtte**», «**ni**» og til sist opp til «**ti**». Begynn så på nytt igjen, fra «**en**» til «**fem**». Denne metoden vil hjelpe deg til å se hvorvidt sinnet er fokusert på tellingen og får med seg alle tallene i korrekt rekkefølge, eller om det fortaper seg i distraksjoner.

Når du er blitt vant til å telle åndedragene vil du merke at pusten oppfattes med økt klarhet. Du kan nå telle raskere: På innpusten, tell «**entotrefirefem**», og på utpusten, «**entotrefirefem**». Når du har mestret å telle

---

<sup>1</sup> Merk at tallene ikke skal telles høyt, men bare «tenkes».

til fem på denne måten kan du begynne å telle til seks. På innpusten, tell «*entotrefirefemseks*», og på utpusten, «*entotrefirefemseks*». Du kan prøve deg frem og se om dette er nok til å holde på oppmerksomheten. Ellers kan du også bare bli ved å telle til fem, dersom det fungerer bedre.

Fortsett med å telle åndedragene helt til det er blitt så naturlig at sinnet gir slipp på tellingen av seg selv og er tilfreds med simpelthen å følge inn- og utpusten ved nesetippen.

### «**Buddho**»

Du kan også bruke meditasjons-ordet «*Buddho*» – «det som er våkent og tilstede» – ved å si det inne i deg sammen med inn- og utpusten. Når du puster inn, tenk «***Buddho***», og når du puster ut, «***Buddho***». Eller du kan tenke «***Bud-***» med innpusten og «***-dho***» med utpusten. Hva som enn fungerer best, bare fortsett å gjenta ordet i takt med pusten. Idet sinnet roer seg, vil ordet etter hvert forsvinne av seg selv, og du vil simpelthen være bevisst pusten idet den kommer og går. Samtidig som du blir roligere og roligere til sinns blir pusten stadig finere og finere, helt til det ikke lenger er mulig å observere den. Når dette skjer, forblir du bare oppmerksom og bevisst.

Når man fokuserer på pusten hender det noen ganger at sinnet begynner å vandre og at det tenker og



fantaserer om ting i fortiden eller fremtiden. Når dette skjer må man fokusere for å komme tilbake til nået og oppmerksomhet på pusten. Hvis sinnet vandrer så mye at du ikke klarer å fokusere kan du puste dypt inn, slik at lungene fylles til maksimal kapasitet, før du så puster ut igjen. Pust dypt inn og ut på denne måten tre ganger og begynn så å puste normalt igjen. Du kan deretter fortsette der du slapp.

## **Gå-meditasjon**

Meditasjon kan også praktiseres gående, vanligvis ved at man går frem og tilbake på en «meditasjons-sti». Stå rolig og avslappet, med hendene i lett grep foran, høyre hånd over venstre. Hodet bør ikke være hevet for høyt eller senket for lavt. La blikket hvile på bakken en jevn avstand fremover, hverken for nært eller for langt unna, og uten å la det streife til høyre eller venstre. Føttenes bevegelser samordnes med meditasjonsordet «*Buddho*»: Idet du tar et skritt frem, ledet an av høyre fot, tenk «*Bud-*», og så med venstre fot, «*-dho*».

Ajahn Chah oppfordret til å være oppmerksom på begynnelsen, midten og slutten av meditasjons-stien når man gjør gå-meditasjon. Samtidig med at du tenker «*Bud*» idet du tar et skritt med den ene foten, og «*-dho*» med den andre, prøv også å være oppmerksom på hvor du befinner deg i forhold til disse tre punktene. Når du kommer til slutten av stien opprett så oppmerksomhet på nytt, før du snur og går tilbake, mens du tenker «*Bud-*

*dho*», «*Bud-dho*», «*Bud-dho*», som før.

Meditasjonspraksis kan tilpasses til tid og sted. Hvis plassen tillater det kan du innrette en sti på omtrent 25 skritt. Er det ikke nok plass til dette kan du redusere antall skritt og gå litt saktere. Men ikke gå *for* sakte – og heller ikke for fort, for den saks skyld.

## **Nivåer av konsentrasjon**

Det vesentlige når man mediterer er å fokusere oppmerksomheten ene og alene på meditasjons-objektet. Når oppmerksomheten er blitt grundig etablert vil sinnet uavbrutt være bevisst tellingen, meditasjons-ordet eller gåingen, uten tanke for noe annet. Så lenge sinnet er utrustet med denne grad av oppmerksomhet vil det være fritt for *de fem hindringene* – sanselig lengsel, uvilje, sløvhets, rastløshet og tvil. Konsentrasjonen vil da bli mer stabil, og sinnet fylles av en midlertidig fredfylthet. Dette kalles for *khanika-samādhi*, eller øyeblikks-konsentrasjon. Om man opprettholder uavbrutt oppmerksomhet vil man noen ganger oppleve *fryd*. Fryd kjennetegnes av fysiske følelser av svalhet, eller av brusende energi som sprer seg rundt i kroppen lik bølger som slår mot en strand. Disse følelsene kan få kroppen til å svaie eller håret til å reise seg og er ledsaget av fornemmelser av fysisk ekspansjon. Noen ganger kan det virke som om hender og føtter er blitt borte. Følelser i andre deler av kroppen, til og med fornemmelsen av kroppen selv, kan likeledes forsvinne fra bevisstheden.

Så lenge sinnet er fredfylt vil det midlertidig gi slipp på bindingene til kroppen. Det vil da kun oppleve følelser av letthet og ro. Når man sitter i meditasjon og denne roen blir sterkere kan det virke som om man svever i løse luften. Dette fører til ytterligere følelser av lykke og velvære. På dette stadiet er styrken i konsentrasjonen nådd et dypere nivå, kalt *upacāra-samādhi*, eller adgangs-konsentrasjon.

Om konsentrasjonen går enda et steg dypere vil sinnet oppleve en enda større fryd og lykksalighet, ledsaget av en følelse av dyp indre styrke og stabilitet. Alle tanker opphører, og sinnet blir fullstendig stille og ensrettet. På dette stadiet kan man ikke lenger kontrollere eller styre meditasjonen. Sinnet følger sin naturlige kurs og går inn i en tilstand hvor det er samlet om ett eneste *sinns-objekt*. Dette nivået kalles *appanā-samādhi*, eller absorpsjons-konsentrasjon.



# 7

## Å BLI KJENT MED SINNET

Til daglig er vi vant til å tenke mye, og ofte også på en lite meningsfylt eller behersket måte. Denne type tenking har lett for å gjøre sinnet urolig og stresset. Når man setter seg ned for å fokusere på pusten eller et annet meditasjons-objekt er dette som regel det første man legger merke til. «Hmm», går det opp for en, «her pågår det en hel masse tenking!» Man kan effektivt hanskles med dette ved å utvikle evnen til å være oppmerksom. Men til å begynne med må vi også godta at det er normalt for et utrent sinn å være slik.

Det er viktig å forstå at de fem hindringene til fred i sinnet – sanselig lengsel, uvilje, sløvhets, rastløshet og tvil – ikke skapes av meditasjonen, men er ting som var i sinnet fra før av. Når man først begynner å meditere vil man fort merke at bare det å sitte et knapt minutt kan virke nesten umulig. Alt man opplever er rastløshet og uro! Men med øvelse blir man snart i stand til å sitte lenger av gangen. Fem minutter, ti minutter, femten minutter – etter hvert vil man med letthet kunne sitte en halv time. Noen ganger vil meditasjonen være fredfylt, andre ganger ikke – i begynnelsen er nøkkelen

å ha tålmodighet!

Man bør unngå å tenke at man *må* oppnå ro når man mediterer. Binder man seg på den måten er det lett å bli irritert på seg selv når sinnet ikke er rolig. Tenk heller at oppgaven først og fremst er å bli kjent med sinnet. Noen ganger er sinnet urolig, og tanker og forstyrrelser kommer opp. Da vet man at sinnet er distrahert. Andre ganger er oppmerksomheten og konsentrasjonen sterk, og hindringene forsvinner. Når dette skjer er man klar over at sinnet er fredfylt, at det er rolig og konsentrert. Samme hva man opplever, så er målet å bli i stand til å ta det for hva det er!



# 8

## RETT INNSATS

Om vi mediterer daglig vil det etter hvert begynne å gå av seg selv. Når vi våkner om morgenen har vi lyst til å meditere. Hver gang vi har tid til overs har vi lyst til å meditere. Og om muligheten byr seg så mediterer vi gjerne dagen lang!

Ved å øve mental tilstedeværelse i alt vi gjør vil vi oppleve at sinnet lett kommer i en fredelig tilstand når vi setter oss til å meditere, enten det er tidlig på morgenen eller sent om kvelden. Dette kalles å utvikle sinnet uavbrutt. Så lenge vi er mentalt tilstede utvikler vi sinnet. Mangler vi imidlertid mental tilstedeværelse hjelper det lite om vi sitter med øynene lukket eller går frem og tilbake på meditasjons-stien dagen lang. Det er ikke dette som menes med *rett innsats* i meditasjon!

Rett innsats med tanke på meditasjon innebærer at vi prøver å gi slipp på alle ugunstige sinnstilstander som er oppstått og i stedet forsøker å frembringe og vedlikeholde gunstige sinnstilstander. Med de ugunstige sinnstilstandene vi har gitt slipp på må vi gjøre vårt ytterste for å forhindre at de oppstår på nytt. Hvis vi trener oss på denne måten enten vi går, står, sitter eller

ligger, er resultatet at sinnet alltid vil utvikles i riktig retning.



# 9

## VIS REFLEKSJON

Noen ganger er sinnet altfor urolig til at man bare kan observere pusten eller fokusere på et meditasjons-ord. Da kan det være nødvendig å ta i bruk *vis refleksjon*. Vis refleksjon vil si at man bevisst gjør bruk av tenking for å roe sinnet, for eksempel ved å kontemplere Buddhas egenskaper, *de fire opphøyde holdninger*, eller det at livet en dag vil ta slutt. Man kan også resitere tekster og vers eller benytte andre former for dhamma-refleksjon.

For noen vil denne reflektive og kontemplative meditasjonsformen være det som passer best, mens noen vil oppleve at sinnet lettere blir rolig når de holder seg til ett enkelt meditasjons-objekt, som for eksempel pusten. Men for de fleste vil det nok være mest effektivt å bruke begge fremgangsmåtene om hverandre.

Blant meditatører i den thailandske skogs-tradisjonen er Buddha selv et av de mest anvendte meditasjons-objektene. I tillegg til å tenke «Buddho» i takt med pusten, kan man også minnes Buddhas egenskaper som et hjelpemiddel til å gjøre sinnet rolig. Buddha var et menneske som oppnådde fullkommen oppvåkning. Som oppnådde fullkommen fred. Hans sinn



var fullstendig rent, fritt for alle mentale forurensninger, og alt ubehag og lidelse. Ikke bare foretlet han sitt eget sinn ved å frigjøre det fra alle vrangforestillinger og bindinger; han hadde også en helt spesiell evne til å undervise og lære andre å følge samme vei.

Det er vanlig å bukke tre ganger til Buddha-statuen når man kommer inn i eller forlater en tempelhall. Dette gjør man for å vise ærbødighet og hengivenhet til Buddha og hans lære. Samtidig minnes man Buddhas oppvåkning og betydningen av denne, og man minnes de åndelige egenskapene som han bragte til fullkommenhet – nemlig hans altomfattende medlidenhet, åndelige renhet og visdom. Disse egenskapene, samt de andre sidene av hans åndelige praksis, var noe han utviklet gjennom utallige liv, hele tiden under et løfte om en dag å skulle bli en Buddha. Dette løftet ble til slutt innfridd da han opplevde frigjøringens lykksalighet under Bodhi-treet i India, for mer enn 2500 år siden. Etter det begynte han å undervise veien ut av lidelse, som han hadde erfart for seg selv.

Buddha underviste veien til fullkommen fred og velvære gjennom velvilje og medlidenhet for alle levende vesener. Og når hans disipler i sin tur nådde oppvåkning, sendte han dem ut i verden for at de skulle gjøre læren kjent og til nytte for alle. Denne samme læren er blitt videreført og fulgt av utallige personer helt frem til våre dager. Dette er årsaken til at det fremdeles finnes oppvåknete mennesker i verden.

# 10

## DE FIRE OPPHØYDE HOLDNINGER

Kontemplasjon av *de fire opphøyde holdninger*, eller *brahmavihāra'er* – velvilje, medlidenhet, medglede og sinnslikevekt – er en annen, meget viktig form for meditasjon. Sann velvilje, eller *mettā*, er fullstendig upartisk og grenseløs. Likevel, når vi skal utvikle *mettā*, må vi først opprette en velvillig holdning overfor oss selv. Ved å oppriktig ønske oss selv velvære og alt som er godt, får vi den rette innstillingen.

Med dette som grunnlag kan vi så gå over til å tenke på vår mor eller far eller andre som vi er glade i, og frembringe følelser av velvilje for dem òg. Forestill deg så at disse følelsene av velvilje blir sendt avgårde til dem. Deretter kan vi tenke på noen som vi kjenner oss nøytrale overfor og sende velvilje til dem også. Til slutt kan vi rette vår velvilje mot en person som vi har konflikter med. For å kunne spre sann velvilje, eller *mettā*, er det nødvendig å gjøre det ofte. Men med regelmessig øvelse kan vår velvilje gradvis vokse seg større og sterkere helt til den omfatter alle vesener.

Når man med oppmerksomhet og mental tilstedeværelse fortsetter å utvikle velvilje på denne

måten, vil sinnet automatisk roe seg ned og bli konsentrert. Den fred som oppstår idet sinnet konsentreres gjør at man fylles av indre glede og føler seg avslappet og tilfreds. Fra nå av vil konsentrasjon og velvilje utvikles videre hånd i hånd, da de på dette stadiet så å si er det samme fenomenet. Så lenge sinnet er rolig vil det også være fritt for irritasjon. Og ved å opprettholde oppmerksomhet på meditasjons-objektet vil det etter hvert komme et punkt hvor det ikke er noen motvilje igjen i sinnet i det hele tatt. Vi vil være klar over at dette er tilfellet, og sinnet vil være fredfylt og stille.

*Karuṇā*, medlidenhet, er å anerkjenne at alle vesener opplever ubehag, og å ønske å gjøre noe med det. Å utvikle medlidenhet er ikke så forskjellig fra å utvikle velvilje. Først anerkjenner vi det ubehag og det vonde som vi selv opplever, enten det er mye eller lite, og ønsker at vi gjennom vår trening i Dhamma skal kunne klare å overvinne samtlige former for ubehag i dette livet. Deretter kan vi bevege oss over til mennesker som vi er glade i og føler hengivenhet overfor, anerkjenne det ubehag som de opplever og oppriktig ønske for dem at de også skal kunne bli fri fra det. Vi tar så for oss mennesker som vi føler oss nøytrale overfor, og til sist mennesker som vi har konflikter med. Som med velvilje er målet å utvikle styrken i ens medlidenhet til den omfatter alle vesener, uten å gjøre forskjell på noen.

Velvilje og medlidenhet er så nært beslektet med hverandre at ved å utvikle den ene utvikler man dermed også den andre. Et eksempel på hvordan dette kan gjøres

finner vi i versene om mettā som vi pleier å resitere under morgen- og kvelds-samlingene:

*Måtte alle vesener bli lykkelige; måtte de bli fri fra fiendskap, uvilje og angst; måtte de oppnå velvære i seg selv og bli frigjort fra all lidelse. ...*

I disse versene begynner vi med å frembringe velvilje og leder så sinnet mot tanker av medlidenhet. Vi utvikler evnen til å bry oss om andre og ønsker at de skal slippe å ha det vondt

Med *muditā*, medglede, lærer vi å anerkjenne det som allerede er godt i livet vårt og ønsker for oss selv at det måtte vare lenge. Vi gleder oss over all den overflod og de gode omstendigheter som er kommet oss til dels. Vi kan så tenke på andre vesener som for øyeblikket er lykkelige og har det godt og oppriktig ønske for dem at det velværet og de gode omstendighetene de opplever også skal måtte vare lenge. Vi lærer å verdsette det som er godt i livene deres. Til slutt ønsker vi for alle vesener at de òg skal kunne få slike gode muligheter og oppleve et slikt velvære.

Sist, men ikke minst, kontemplerer vi *kamma* – våre handlinger og resultatene som de fører med seg – for å frembringe *upekkhā*, eller sinnslikevekt. Vi reflekterer over vår egen situasjon og på de vonde tingene som det for øyeblikket ikke er mulig å gjøre noe med. Vi tar utgangspunkt i at kamma er en både reell og mektig kraft

og reflekterer over at disse vanskelighetene er oppstått som følge av våre tidligere handlinger.

Ved å kontemplere på denne måten kan vi utvikle tålmodighet og sinnslikevekt, akseptere situasjonen vi befinner oss i og unngå å stadig måtte strides med resultatene av våre handlinger. Med hensyn til andre vesener, så fortsetter vi å utvikle velvilje, medlidenhet og medglede overfor dem. Men samtidig innser vi også at alle vesener ferdes i samsvar med sin kamma. Vi reflekterer over det faktum at, på grunn av deres kamma, er det noen ganger enkelte vesener som vi bare rett og slett ikke kan hjelpe.

Likeledes reflekterer vi over det faktum at det ennå ikke er mulig for oss å løse all vår egen kamma heller. Men så lenge vi er i stand til å opprettholde likevekt i sinnet, behøver ingen av disse tingene påføre oss unødig lidelse. Dette kalles å utvikle *upekkhā* – sinnslikevekt.



# 11

## Å KONTEMPLERE DØDEN

Ajahn Chah oppfordret ofte til å kontemplere døden, spesielt når tankene løper løpsk og som en motvekt til rastløshet og uro. Det er en meget effektiv refleksjon og en meget nyttig meditasjonsteknikk. Når man overveldes av grådighet eller sinne, eller forblindes av forvirring og tvil, kan det skjære gjennom alt dette og frembringe en visshet om at alt en dag vil komme til å ta slutt: «Vent nå litt ... jeg kommer til å dø snart!» Dette vil få overtaket på alle de andre, mindre viktige tankene som forstyrrer sinnet.

Vi kan kontemplere døden ved å hele tiden reflektere over hvor usikkert livet er og hvor sikker døden er. Når vi først er blitt født må vi også en gang dø. Når vi hører nyheter om tap av menneskeliv kan vi likeledes reflektere over vår egen dødelighet. Si at jordens befolkning beløper seg til om lag seks milliarder mennesker, og at én prosent av disse – det vil si seksti millioner mennesker – dør hvert år. Det er seks hundre millioner dødsfall hvert tiår. Hadde det ikke da vært for alle fødslene i samme tidsrom, ville hele jordens befolkning gått til grunne i løpet av bare hundre år. Samtlige seks

milliarder! Men fordi det stadig fødes nye mennesker som erstatter de som dør, enser vi vanligvis ikke dødens tilstedeværelse. Unntaket er når vi konfronteres med krig og naturkatastrofer og når vi er vitne til at store mengder mennesker omkommer på en gang. Da kan vi reflektere over det faktum at vi også må dø, at heller ikke vi vil unnslippe døden.

Men det er viktig at dette gjøres på riktig måte. Når vi reflekterer over alle tings forgjengelighet og over hvor uvisst livet er, går det kanskje etter hvert opp for oss at vi alle en dag må samme veien, at vi alle til syvende og sist må dø. Formålet med dette er å frembringe en følelse av at det haster, slik at vi får energi og pågangsmot. Videre er det ment å fremme oppmerksomhet og visdom, samt å gjøre sinnet rolig og fredelig. Gjøres det imidlertid uten visdom, kan det føre til at man blir deprimert og at livet føles meningsløst. Får man en slik negativ reaksjon, er det nødvendig å stoppe opp. Man må innse at det ikke går i riktig retning, at det ikke gir de rette resultatene.

Når man kontemplerer og praktiserer Dhamma må man alltid se på virkningene av det man gjør, for å se om man praktiserer riktig eller ikke. Får man mer energi, mer pågangsmot, mer fred og ro i sinnet, så er alle disse tegn på at det går den rette veien.



# 12

## RESITERE TEKSTER OG VERS<sup>2</sup>

Å resitere, eller *messe*, buddhistiske tekster og vers hjelper en til å fokusere på Dhamma og kan gjøre sinnet svalt og fredfylt. Før man begynner å meditere kan man anvende resitasjon som et hjelpemiddel til å fokusere oppmerksomheten. I tekstene som vanligvis benyttes til resitasjon finner vi den lære som Buddha selv ga oss. Når man resiterer disse tekstene med oppmerksomhet og tilstedeværelse kan det få følelser av indre glede til å oppstå. Resitasjon er også et hjelpemiddel til å reflektere over og minnes læren og gjør at den synker litt dypere inn i hjertet for hver gang.

Man kan begynne med å resitere den daglige hyllesten til Buddha, Dhamma og Sangha. I denne minnes man de gode egenskapene til *Buddha* – Den Oppvåknedede, til *Dhamma* – Buddhas Lære og den Sannheten som han oppdaget, og til *Sangha* – Buddhas oppvåknedede disipler. Man kan deretter frembringe tanker fulle av velvilje, rette dem først mot en selv og så mot alle andre levende vesener.

---

<sup>2</sup> Hvis du ønsker å prøve å resitere kan du se eget tillegg bakerst i boken.



Man kan også bruke resitasjon for effektivt å overvinne sløvhet og døsighet – som sammen utgjør en av *de fem hindringene*. Men om det ikke hjelper og man fremdeles føler seg sløv eller døs, kan man eventuelt gjøre litt gå-meditasjon i stedet. Man kan til og med forsøke å gå baklengs, eller man kan sette seg på kanten av en mur eller et annet høyt sted. Hensikten med dette er at man skal bli oppmerksom og påpasselig, og sinnet årvåkent og tilstede. Sitter man på et høyt og farlig sted så våkner man forhåpentligvis til. Men om man fortsetter å være trett og døs, da er det nok bedre å komme seg ned igjen – bedre enn at man faller ned og dør. Skal man klare å innse Dhamma, er man også nødt til å bruke litt sunn fornuft!



# 13

## DE TRE KJENNETEGN

Vi bruker vis refleksjon for å kontemplere Dhamma, og spesielt tilværelsens *tre kjennetegn* – forgjengelighet, ubehag og ikke-selv. Sammen med oppmerksomhetstrening og ordinær meditasjon, vil denne formen for kontemplasjon hjelpe til å redusere innbilning og dagdrømmeri. Vi blir flinkere til å oppdage minner, sinnsstemninger og tanker idet de oppstår og kan dermed gradvis slippe taket i dem. Og jo mer vi gir slipp, jo mindre ubehag lider vi.

Kontemplér sinnet – dette sinnet som stadig tenker og fantaserer, og som uopphørlig farer frem og tilbake mellom fortiden og fremtiden. Man bør venne seg til å anse alle ting som usikre, foranderlige og uvarige. Uansett hvor mye man prøver å planlegge for fremtiden blir ting aldri slik man hadde tenkt likevel. Mye tid kan kastes bort på denne slags tankeaktivitet. Men fordi vi fremdeles er ofre for innbilninger og vrangforestillinger, dukker disse tankemønstrene opp igjen og igjen. Derfor fortsetter den dyktige meditatør bare å observere sinnet og innser at alt dette tankespinn er uvarig, forbundet med ubehag, og at det ikke finnes et *selv*, en person, et

vesen, et konkret «meg» eller en konkret «annen» i noe av det. Dette kalles å bruke forgjengelighet, ubehag og ikke-selv som meditasjons-objekt.

Å bruke de tre kjennetegn som meditasjons-objekt kan rette opp i vrangsyn og forvirring. Ajahn Chah pleide å si at det er denne form for kontemplasjon som gir grunnlaget for at sann visdom kan oppstå. Men likevel, kontemplerer man for mye uten først å ha gjort sinnet rolig kan tankene lett bli rastløse og overdrevne. Det er ikke slik man skal kontemplere; på den måten oppstår ingen sann visdom. Alt man oppnår er å bli hjelpeløst vitne til en hel masse tankespinn. Skjer dette må man ta en pause og heller gå tilbake til å roe sinnet, slik at det får hvile og hente kreftene tilbake. Til dette kan man bruke oppmerksomhet på pusten, mettā-meditasjon, «Buddhas egenskaper» eller kontemplasjon av døden.



# 14

## KONSENTRASJON OG VISDOM

Hvis vi fortsetter å praktisere på denne måten, hvis vi mediterer regelmessig og trener oss i å være oppmerksomme i hverdagen, vil resultatet før eller senere være en følelse av dyp ro og fred i meditasjonen. Kroppen vil kjennes lett, og sinnet, som synes å samle seg og gi slipp på alle sine vanlige engstelser og bekymringer, blir konsentrert og stille.

Meditativ konsentrasjon gir oss grunnlaget vi trenger. Men vi må gå videre i vår praksis, og bruke den styrken som konsentrasjonen medfører til å utvikle visdom. Hittil har vi tilegnet oss visdom gjennom å «lytte» – det vil si, gjennom å ha kjennskap til skriftene, gjennom å diskutere tanker og idéer, gjennom å stille og svare på spørsmål, og så videre. Dette er en type visdom. Men det er visdom som avhenger av å huske og tenke. Den har en viss funksjon og gir et visst nivå av forståelse. Mens den virkelige Dhamma som Buddha underviste, kommer bare i et sinn uten urenheter.

Det er når vi setter læren i praksis og opparbeider konsentrasjon at vi kan oppleve ekte visdom. Dette vil si at vi klart og utilslørt ser hvordan ting er, og er

forskjellig fra de tenke-baserte refleksjoner som vi gjør i begynnelsen. Den form for visdom som oppstår gjennom meditativ konsentrasjon gjør oss i stand til å virkelig overvinne de usunne tendensene i sinnet. Når vi så senere igjen leser gjennom de buddhistiske bøkene og skriftene er forståelsen vår rett, fordi vi nå har erfart det som står der for oss selv.



# 15

## GODE VANER

Hver dag når du kommer hjem, forsøk å sette tanker og bekymringer angående jobben til side, og prøv i stedet å frembringe litt entusiasme rundt praksisen. Om du har et alter, kan du eventuelt sette av et øyeblikk eller to til å bukke til det, og til å resitere noen vers. Dette vil hjelpe til å skape en god stemning. Og selvfølgelig, mediter også litt. Forsøk å opparbeide nok selvdisciplin og motivasjon til å gjøre dette regelmessig. For utvikler du det til en vane, vil det både styrke tilliten du har til læren og gi pågangsmot til å praktisere videre.

Så lenge man fortsetter å gjøre sitt beste vil man i det aller minste skape positiv energi. Da vil man klare å bevare inspirasjonen, selv om det kanskje ennå er et stykke igjen til fullkommen sinnsro. Man vil også klare å stå i mot de vanlige humørsvingningene som ellers lett ville tatt overhånd. Men samtidig må man også vokte seg for ikke å bli lat eller altfor lett distraheret. Hvis man ikke opparbeider gode vaner og selvdisciplin kan praksisen fort bli veldig ujevn. Dette vil gi de dårlige vanene muligheten til gradvis å ta over sinnet igjen. Og når man da først setter seg for å meditere vil sinnet fort

bli overmannet av distraksjoner og tankespinn.

Etter hvert føler man kanskje at praksisen ikke fører noe steds hen, og at det ikke er strevet verdt. Til slutt gir man kanskje helt opp. Derfor er det viktig å holde motivasjonen oppe. Prøv å finne metoder som får deg til å fortsette å gjøre en innsats, selv om det er aldri så lite. For dette er noe som gir sinnet energi og motivasjon. Så lenge du har det, kommer du til å fortsette å praktisere!

Før jeg selv ble munk hadde jeg en vanlig jobb. Jeg arbeidet om dagen og pleide ikke å komme hjem før sent utpå kvelden. Men jeg innså verdien i å praktisere Dhamma. Derfor forsøkte jeg alltid å sette av en times tid hver kveld til å resitere og til å meditere – uansett hvor trett og utmattet jeg følte meg. Fordi jeg gjorde en såpass innsats hendte det noen ganger at jeg ble så rolig og fredelig at alle følelser av tretthet forsvant. Min praksis oppkvikket og forfrisket meg, og dette gjorde at jeg ble inspirert til å holde det gående.



Del 3

# OPPMERKSOMHET

Meditasjonens hjerte





*Alt man trenger når man praktiserer Dhamma er  
oppmerksomhet.  
Har man det vil alt i hele verden bli klart.*

—Ajahn Bua Siripañño

# 16

## OPPMERKSOM TILSTEDEVÆRELSE

Helt siden vi ble født er vi blitt trent opp til å tenke og huske på ting. Denne bruken av sinnet er årsaken til at det kan være vanskelig for oss å ha kontinuerlig oppmerksomhet, i og med at den hele tiden leder oss vekk fra nået. Og det er nettopp her problemet ligger – at vi har trent oss opp til *ikke* å være mentalt tilstede i nået. Noe som forvansker problemet ytterligere er at all denne tenkingen, som baserer seg på allslags minner og forestillinger, skaper en identitet som vi binder oss til. Resultatet av alt dette er forvirring og misnøye. Derfor, prøv å utvikle nok oppmerksomhet til virkelig å være tilstede i nået. Men ha også tålmodighet, og gi det tid. Ett år, ti år, kanskje til og med lenger. Det viktige er å begynne.



# 17

## OPPMERKSOMHET TIL ALLE TIDER

Oppmerksomhet begynner alltid med korte, separate øyeblikk. Det er som når man skrur på en kran. Først kommer det vann ut i små dråper: drypp ... drypp ... drypp. Men snart slutter dråpene seg sammen og danner en jevn stråle. På samme måte vil man til å begynne med sannsynligvis bare være oppmerksom i korte øyeblikk av gangen. Men om man jobber med saken vil disse øyeblikkene kunne gå sammen til å bli en uavbrutt strøm. Man kan få dette til ved å være oppmerksom på fysiske ting: Kroppsstillingen, kroppens bevegelser, pusten eller hva enn man måtte foreta seg i øyeblikket.

Til enhver tid og i enhver kroppstilling kan man utvikle de samme egenskapene som man gjør under vanlig sitte- eller gå-meditasjon. Når man arbeider med noe kan man for eksempel utvikle oppmerksomhetsevnen ved å fokusere nøye på arbeidet man gjør. Det viktige er at man prøver å kontrollere sinnet og ikke lar det oppslukes av tankespinn eller andre distraksjoner som tar det vekk fra nået. Dette betyr at man må gi slipp på tanker både om fremtiden og om fortiden – planer, bekymringer, minner, og så videre. Lærer man å gjøre dette i dagliglivet

vil man kunne utvikle oppmerksomhet til alle tider. Da vil sinnet alltid være rolig, samlet og forberedt, og resultatet er at også den vanlige meditasjonen vil gå bedre.



# 18

## TILBAKE TIL NÅET

Man bør gjøre sitt beste for alltid å være oppmerksom. For er man uoppmerksom når problemer oppstår, er det lett for at tankene begynner å spinne og at man blir opprørt og urolig. Enten det er på jobb eller hjemme, hvis man oppdager at man er oppslukt av tanker og bekymringer, må man ta sinnet tilbake til nået så fort som mulig og heller fokusere på det man holder på med der og da. Når sinnet har roet seg ned, og igjen er fokusert og samlet, kan man eventuelt begynne å tenke gjennom hva det var som gikk galt; hvorfor det skjedde; hvorvidt man selv gjorde noe feil; hvordan man kan forhindre at det skjer igjen, og så videre. Men det er nok best å la være å gjøre det så lenge man fremdeles er oppspilt av situasjonen.

I begynnelsen må man prøve å ikke la seg overmanne av de vonde følelsene, og heller forsøke å bare være oppmerksom på dem. Etter hvert vil man komme til å innse at det er nettopp dette som er vår virkelige oppgave. Er man for eksempel i ferd med å bli overveldet av sterke følelser og sinnsstemninger, gjelder det å oppdage dette og hurtig gjenopprette

oppmerksomhet og mental tilstedeværelse. Og hvor dyktig man er blitt til å gjøre dette – det er hvor dyktig man er blitt til å meditere!



# 19

## SOM Å HOLDE OPPSYN MED EN VANNBØFFEL

Tanker som vi binder oss til blir til *kamma*. Noen ganger kommer det negative tanker opp i sinnet. De kommer fort og virker nesten ukontrollerbare. Så hva kan man gjøre? Man må bare fortsette å gjenopprette oppmerksomhet til man kan fange dem idet de oppstår.

Prøv å følg nøye med på hva du tenker. Sinnstilstanden din i dette øyeblikk – er den gunstig eller ikke? Innser du at den ikke er gunstig, da må du også prøve å innse det ubehag og den skade denne sinnstilstanden vil medføre, og så gi slipp på den. Da har du ennå ikke laget noe dårlig kamma. Tvertimot har du laget *god* kamma, ettersom du klarte å etablere oppmerksomhet og gi slipp.

Ajahn Chah sammenlignet det med en bonde og vannbøffelen hans. Bonden vet at han hele tiden må holde godt øye med bøffelen, for ellers kommer den til å styrte rett bort til åkeren og spise av avlingen hans. Om bondens oppmerksomhet glipper kan bøffelen ødelegge hele jordet! Det er det samme med sinnet. Hvis vi ikke holder godt øye med det vil det uopphørlig jage etter alle inntrykkene som oppstår. Hva vi enn gjør, enten vi

er i et kloster eller ute i samfunnet, så er det dette som er oppgaven vår – å ha oppmerksomhet og være bevisst på hva som foregår i sinnet.

Undersøk hva slags tilstand sinnet befinner seg i. Kanskje er det en tilstand av fryd eller glede. Kanskje fred. Kanskje visdom. Hva du enn opplever, bare fortsett å observere. Fortsett å være bevisst på hva som skjer i sinnet. Og minn deg selv om at det ikke er konstant, at det ikke kommer til å vare for alltid. Det er det samme når ubehagelige følelser oppstår – hat, sinne, stress, frykt, sorg, rastløshet, og så videre. Si til deg selv: «Hei, “Vondt”! Du varer ikke evig! Du tilhører ikke meg! Bare ha det vondt, jeg blander meg ikke inn!» Slik vokter og trener man sinnet ved hjelp av oppmerksomhet og mental tilstedeværelse.





# 20

## RETT INNSTILLING

Det er viktig at man får rett innstilling og motivasjon til å praktisere. Ofte vil det være nok å bare begynne dagen på rett vis. Når du står opp om morgenen, kan du si til deg selv:

*I dag skal jeg praktisere Dhamma og utføre alle mine oppgaver med oppmerksomhet. Jeg skal utvikle så mye oppmerksomhet som jeg bare kan! Om jeg havner i situasjoner eller støter på personer som er vanskelige og som setter tålmodigheten min på prøve, og om jeg da blir irritert, føler uvilje eller blir sint, så skal jeg ikke gi etter! I dag skal jeg være oppmerksom og ha tålmodighet med alle problemer jeg måtte støte på!*

Etabler denne holdningen på forhånd, slik at sinnet allerede har de rette rammene når du kommer på jobb. Utover dagen kan du også praktisere oppmerksomhet på en mer direkte måte – mens du arbeider, i lunsjpausen eller ved andre passende anledninger. Kanskje finner du at det hjelper å ta noen minutter innimellom til å observere pusten og roe sinnet, før du tar fatt på de forskjellige oppgavene dine igjen.

Ajahn Chah la alltid vekt på hvor viktig det var å ikke stoppe, å ikke gi opp, men å holde det gående og fortsette å praktisere og utvikle oppmerksomhet i alle kroppens stillinger og til alle tider. Å utvikle oppmerksomhet er som å bygge en demning. Ved å bygge en demning kan man hindre vann i å renne overalt og i stedet kanalisere det til nyttebruk. På samme måte kan oppmerksomhet hjelpe oss å holde tilbake sinnets negative tendenser og samtidig styrke vår meditasjon.

Når man virkelig går inn for å praktisere, blir man mer bevisst på hva man sier og gjør. I allslags situasjoner blir man bedre i stand til å observere sinnet fra øyeblikk til øyeblikk. Og resultatene av dette er noe som vil fortsette å komme en til gode gjennom resten av livet.



# 21

## TÅLMODIGHET ER VISDOM

Når man får høre om alt som kan oppnås gjennom meditasjon er det lett å bli utålmodig etter å se resultater. Men man bør forstå at det er som å plante et tre. Hvis man planter et tre og deretter bare sitter og stirrer på det, mens man lurer på når det skal vokse opp, får man selvsagt ikke mye fred i sinnet. Man må innse at disse tingene tar tid, at de må få vokse og utvikle seg på sitt eget vis. Fortsett å meditere, fortsett å stå på, og mist ikke motet om sinnet ikke alltid er fredfullt.

Til tider virker det kanskje som om sinnet hverken har oppmerksomhet eller konsentrasjon. Kanskje føles det som om man ikke kommer noen vei og at man like gjerne kan gi opp. Men dette er bare sinnets knep. For når man fortsetter med å trene oppmerksomhet, er det som å gi treet vann for å støtte dets vekst. Så lenge man har tillit til læren og setter av tid til å praktisere, vil sinnet snart bli rolig og tvil vil falle vekk av seg selv.



# 22

## EN TILFLUKT FOR SINNET

Hver dag drar vi ut i verden, går på jobb og gjør våre forskjellige ærender. Men så vender vi tilbake, og kommer hjem igjen. Hjemmet vårt er et sted hvor kroppen kan få hvile og søke ly fra vær og vind. Men også sinnet behøver et sted hvor det kan få hvile. Det trenger også et «hjem» som kan gi beskyttelse mot alt det strev og ubehag vi opplever som mennesker. Til dette er det behov for *Dhamma*. Dhamma er den sannhet som hver enkelt utvikler inne i seg selv og er det som gir sinnet beskyttelse mot effekten av å leve i verden.

Dhamma utvikler man ved å sette læren i praksis på daglig basis – ved å utvikle gavmildhet, moral, oppmerksomhet og visdom. Med den ro og fredfylthet som disse egenskapene bringer med seg, kan man så reflektere over hva det er som gjør at man får det vondt og hvordan man skal kunne klare å gi slipp.





Del 4

# MOTIVASJON

Hvorfor meditere?



*Folk burde tenke over hvordan livet blir hvis de ikke mediterer. Hvordan kommer sinnet til å bli? Og hva de vil ha utviklet i hjertet som kan følge med over i det neste livet? For det neste livet blir bare så bra som man gjør det til i dette! Hvis du ikke gjør bruk av anledningen du har til å meditere i dette livet, hvorfor skal du forvente å få den samme muligheten i det neste? Det er ikke sikkert du får en slik god mulighet igjen.*

—Ajahn Paññāvādho

# 23

## PÅ SØKEN ETTER NOE EKTE

Selv om vi skulle oppnå alt det verden har å by på av fornøyer og materielt velvære, så er vi likevel en dag nødt til å legge alt bak oss. Hvis man virkelig reflekterer over dette blir det klart at de tingene som vi vanligvis søker ikke har noe ekte og varig ved seg. Motivasjon til å praktisere får vi ved å søke noe som er ekte og varig, nemlig oppvåkning, eller *nibbāna*. Det er et uforanderlig velvære som aldri dør hen – den fullkomne fred og ro.

Når vi begynner å praktisere er det naturlig at det vil oppstå tvil og usikkerhet vedrørende forskjellige aspekter av læren. Men vi bør prøve å ha et åpent sinn og bare fortsette å praktisere. Vi trenger ikke fullt ut tro på noe eller fullt ut avvise noe. Hva vi i stedet bør gjøre er å bruke læren til å utvikle vår egen forståelse og innsikt. Det er slik vi virkelig kan bli fortrolig med den.





# 24

## ET UBUNDET SINN

Bare på en eneste dag går det enorme mengder sanseinformasjon gjennom sinnet – via øyet som ser, øret som hører, nesen som lukter, tungen som smaker, kroppen som føler, samt via den mentale aktiviteten som pågår. Enten vi er på jobb eller befinner oss på et stille sted for å meditere blir vi formelig oversvømmet av sanseinntrykk. Og har vi ikke etablert oppmerksomhet når dette inntreffer, vil sinnet ustanselig følge etter og klamre seg til disse inntrykkene.

Klarer vi derimot å ha oppmerksomhet ved kontaktpunktene for sanseinntrykk (øyne, ører, nese, tunge, kropp og sinn) vil vi ikke lenger føle oss bundet til sanseinntrykkene, og sinnet vil kjennes svalt og godt. Det mer vi klarer å opprettholde denne følelsen av ubundethet, det mer vi klarer å observere ting som de er, det mindre vil vi bli forledet av våre sinnsstemninger. Hvorvidt sinnsstemningene har sine røtter i grådighet, motvilje eller innbilninger, har de alle det til felles at de gjør sinnet opphetet, forvirret og utilfreds.

Ajahn Chah sa at det er dette vi må kontemplere, at vi må prøve å virkelig observere denne prosessen, slik

at vi kan se hvordan det er at ubehag oppstår sammen med den. Når vi utvikler oppmerksomhet og visdom er oppgaven vår å observere sinnet hvert eneste øyeblikk det er sansekontakt. Når øyet kommer i kontakt med synlige former, øret med lyder, tungen med smaker, nesen med dufter, kroppen med berøringer, eller når sinnet selv kommer i kontakt med tanker og idéer, følger vi hele tiden nøye med på hva som skjer. Og med en fornemmelse av å være adskilt fra det hele, ser vi samtidig hvordan tiltrekning og aversjon oppstår sammen med denne prosessen.

Det er viktig at vi lærer å vokte over sinnet med oppmerksomhet. For et ubevoktet sinn roter seg lett bort i allslags problemer. Akkurat som med et lite barn, trenger det også å bli oppdratt og passet på!

Etter hvert som man utvikler evnen til å være oppmerksom vil man begynne å innse at hver eneste sinnstilstand, hver eneste sinnsstemning og hver eneste tanke er usikker. Det at man liker noe, er ikke hundre prosent sikkert – det kan forandre seg. Misliker man noe, er heller ikke det helt sikkert – det kan også forandre seg. Alle våre sinnsstemninger er uvarige. Det er ingenting ved dem som er ekte og håndgripelig. Ingenting som det er verdt å tro på eller klamre seg til.

Om vi innser dette, og om vi fortsetter å utvikle oppmerksomhet og visdom fra dag til dag, vil de negative mentale kreftene som fører til stress og ubehag begynne å miste makten over oss. Litt etter litt vil de forsvinne og bli borte, idet vi erstatter dem med stadig

mer oppmerksomhet og visdom, og som samtidig får sinnet over i en fredelig tilstand. Når vi opplever dette for oss selv, da vet vi at vi er blitt i stand til å utvikle mer ro og klarhet i livet. Da vet vi at vi er på rett vei! Dette vil gi oss pågangsmot til å fortsette ferden videre mot vårt endelige mål – frihet fra alt ubehag.



# 25

## HVORFOR SPISE?

Det kom en gang en gruppe med koreanske buddhister for å treffe Ajahn Chah. De hadde besøkt mange lærere rundt om i Thailand og stilt samme sett med spørsmål:

«Hvorfor praktiserer man Dhamma?»

«Hvordan praktiserer man Dhamma?»

«Når man har praktisert Dhamma, hva slags resultat kan man forvente?»

Men Ajahn Chah ga ikke et direkte svar. I stedet svarte han ved å gi dem et annet sett med spørsmål. Han sa:

«Hvorfor spiser man mat?»

«Hvordan spiser man mat?»

«Når man har spist mat, hvordan kjennes det?»

Dette gjorde dem tilfreds og glade til sinns. Det var et svar de aldri hadde hørt før, men de forstod med en gang hva han mente. De forstod at man spiser fordi man er sulten; man spiser ved å tygge og svelge; og når man har spist er sulten borte, og man kjenner seg mett. På

samme vis praktiserer man Dhamma fordi man ønsker å ikke ha det vondt; man praktiserer ved å følge Buddhas lære; og når man har praktisert ferdig vil alt vondt være fullstendig forsvunnet.



# 26

## Å TA UBEHAG FOR HVA DET ER

Hver gang vi opplever noe vanskelig eller problematisk i livet kan vi se på dette som *kamma*, eller fruktene av våre tidligere handlinger. Men vi kan også si at ubehag og vondt bare er en naturlig del av livet. Den første av Buddhas *fire edle sannheter* forteller at det å leve i verden er forbundet med strev og ubehag. Vi kan selv se at dette stemmer – vi er nødt til å tjene penger, skaffe mat og tak over hodet, omgås andre mennesker, og så videre, og så videre – noe som naturlig fører med seg problemer og komplikasjoner. Men ved å bli bevisst også den utilfredsstillende delen av livet frembringer vi klarhet i sinnet, og med klarhet kan visdom bli til.

Når vi reflekterer over den første edle sannhet og de ubehagelige ting som vi opplever i livet, gir det oss et varsel om at det sannsynligvis ikke er siste gangen det kommer til å skje. At det i fremtiden vil komme flere slike opplevelser. I det aller minste vil vi eldes, noe som medfører sykdom, ubehag og til sist – død.

Ved å anvende vis refleksjon når vanskelige situasjoner oppstår oppnår vi innsikt som gjør oss i stand til å holde sinnet fredfylt, innsikt som gjør oss i

stand til å akseptere også den utilfredsstillende siden av tilværelsen. Da vil vi ikke lenger fortape oss i et urealistisk håp om at livet skal være perfekt. I stedet gjør vi ubehag om til noe nyttig ved å kontemplere det, ved se det for hva det er. Det er dette som menes med visdom.



**ALT SOM BLIR TIL, BLIR BORTE IGJEN**

Dhamma kan sammenlignes med naturen som omgir oss her på klosteret. Trær og fjell rundt om det hele! Men før vi fikk høre om dette stedet visste vi jo ikke noe om naturen her, disse stille og fredelige omgivelsene... Det er først nå som vi har kommet og tatt en titt at vi kan se for oss selv at «det er *sånn* det er».

Det er det samme med Dhamma. Dhamma, eller sannheten om vår eksistens, er alltid tilstede. Men det meste av tiden legger vi ikke merke til den. Hva Buddha gjorde var å gjenoppdage denne sannheten for deretter å lære den bort til andre. Og selv om undervisningen hans fyller utallige bøker og skrifter, er det som Buddha påpekte i grunnen veldig enkelt – nemlig at *alt som blir til, blir borte igjen*.

Alle ting oppstår på grunn av bestemte årsaker og betingelser, og når disse årsakene og betingelsene forandres, opphører de igjen. Det er ingen komplisert lære, men den er dyp! Den gjelder alle sider ved livet, både på det mentale planet og ute i den materielle verden. Buddha oppfordret oss gang på gang til å se inn i oss selv for å få øye på denne sannheten. Sannheten er



tilstede hele tiden, men for virkelig å kunne se den må vi vende blikket innover. Det er noe folk flest gjør alt for sjeldent, selv om det er dette som er veien til ekte velvære.

Kropp og sinn er begge ting som er avhengig av betingelser for å oppstå, og som så blir borte igjen når disse betingelsene forandres. Ingenting som er gjenstand for forandring er det mulig å holde fast ved. Det er når sinnet innser dette at det vil begynne å gi slipp.



# 28

## NATURENS GANG

Når alle ting bare oppstår og blir borte igjen, hvordan skal de da kunne gi varig lykke? Spør deg selv om det noen gang har hendt at du har opplevd glede, at du har opplevd å være lykkelig, eller om du noen gang har opplevd smerte eller lidelse. Du vil innse at disse følelsene simpelthen oppstår, varer en stund, og blir borte igjen. Det finnes ingen stødige kjerne – intet virkelig, iboende «selv» – i noen av dem.

Kontempler forgjengelighet i kroppen. Betrakt kroppens naturlige forandring som den vokser og eldes, hvordan den går fra spedbarnsalder til voksen alder til alderdom og til slutt død. Vi kan observere kroppens skrøpelig og smertene og ubehaget som kommer med sykdom. Alt dette forteller oss at kroppen er forgjengelig. Selv fra øyeblikk til øyeblikk kan vi se forandring. Vi puster inn og vi puster ut – bare dette viser oss at kroppen ikke er uforanderlig, at den til syvende og sist må gå til grunne. Ved å reflektere slik vil denne sannheten gå opp for oss, og vi vil innse at den gjelder for alt i hele verden.

En dyktig snekker kan lage noe som er vakkert og

forseggjort, som er robust og som holder lenge. Men med tid og stunder vil det slites ned, gå i stykker og smuldre bort. Selv motorer og maskiner av herdet stål slites etter hvert ned og bryter sammen. Alle ting i hele verden – kjøretøy, hus, templer, trær, fjell, og så videre, og så videre – må forfalle. De blir til, varer en stund, og bryter så sammen igjen. Dette er naturen som går sin gang.

Livet er verdifullt, men veldig usikkert. Vi er svært heldige som er blitt født inn i verden som mennesker, men vi vet ikke hvor lenge det kommer til å vare. Så vi bør gjøre bruk av dette livet mens vi fortsatt har det til å være hensynsfulle og omtenkssomme, og til å gjøre gode gjerninger. Det er bare ved å utvikle oss selv til vårt eget og andres beste, og ved å praktisere gavmildhet, moral og meditasjon, at vi fullt ut kan innfri vårt menneskelige potensial. Når vi tar dette i betraktning blir det ingen tid til overs til å være uaktsom. Å være uaktsom, sa Buddha, er å ikke leve i samsvar med Dhamma – å være uaktsom er som å allerede være død!



# 29

## LIDELSE SOM LÆREMESTER

Hver gang vi konfronteres med noe som er vondt er det viktig at vi reflekterer over det slik at vi kan få et likevektig syn. Alle og enhver, uten unntak, er underlagt alderdom, sykdom, død og diverse andre plager. Livet har sine mangler. Det er mange ting både i vårt eget liv og i verden rund oss som er lidelsesfylt og ubehagelig. Men om vi bruker oppmerksomhet og visdom til å hankses med problemene våre, vil sinnet våkne til og godta sannheten om tilværelsen. Det er dette som er veien til fred og slutten på lidelse.

På Buddhas tid var det en kvinne ved navn Kisā Gotamī som ble rammet av stor sorg da hennes nyfødte sønn døde. Sønderknust og overveldet av fortvilelse tok hun det døde barnet med seg til Buddha:

«Kan du hjelpe meg?», spurte hun Buddha. «Barnet mitt har dødd, og jeg ønsker å bringe ham tilbake til livet igjen.»

«Jeg kan hjelpe deg», lød svaret, «men først trenger jeg en

spesiell ingrediens. Du må gå og få tak i et sennepsfrø til meg fra en familie hvor ingen har dødd de siste hundre årene.»

Hun samtykket villig og bega seg av sted for å spørre etter et sennepsfrø. Ved hver eneste familie hun kom til skyndtet de seg for å gi henne et. Men så spurte hun om noen hadde dødd der i løpet av de siste hundre årene, og hver gang var svaret selvfølgelig ja. Besteforeldre, onkler, mødre, barn – noen var det alltid. Kisā Gotamī kunne ikke finne en eneste familie urørt av døden. Med ett ble hun klar over hva Buddha forsøkte å vise henne; at livet er uvarig, og at vi alle må dø – at vi alle en dag må skilles fra de vi er glade i. Og idet hun godtok denne sannheten, ble rett syn og visdom etablert i sinnet hennes.<sup>3</sup>



---

<sup>3</sup> Det vil si, hun ble en oppvåknet.

# 30

## I DETTE ØYEBLIKK

Reflekter over hvor fort livet farer forbi. Dag for dag. Måned for måned. År for år. Nå er du fortsatt i live, men se deg tilbake, se all den tiden som allerede er forbi. Alle dagene ... alle årene ... over på et blunk! Livet varer ikke lenge. Det er som morgendugg på tuppen av et gresstrå – når solen kommer opp fordamper det og blir borte! Eller som skum på bølgene i havet – det oppstår, og ikke lenge etter forsvinner det igjen. Ikke før er vi født, så begynner ferden mot alderdom. Med alderdom kommer sykdom, og til slutt død. Det tar ikke lange tiden. Buddha advarte mot uaktsomhet; uansett hvor ung eller gammel man er, bør man ikke være uaktsom!

Selv for barn er livet usikkert. Man kan dø før tiden og ikke en gang rekke å bli gammel. Dagene og nettene farer forbi, farer forbi... Hvordan bruker *du* tiden din – akkurat nå i dette øyeblikk?





Del 5

# MORAL

Et kompass gjennom livet





*Det finnes ingen ting mer verdifullt her i verden enn en person med vel etablert moral.*

—Luangta Maha Bua Ñāṇasampanno

# 31

## VERDIEN AV GODHET

Den form for ro man oppnår ved å overholde *sīla*, moral, er uunnværlig om man skal utvikle meditativ konsentrasjon. Hvis ens moralske adferd er ustø vil sinnet også være ustøtt. Man vil plages av anger, samvittighetsnag og diverse andre negative sinnstilstander som forhindrer at sinnet klarer å oppnå meditativ konsentrasjon. Og når konsentrasjonen er svak er det uhyre vanskelig å se ting som de virkelig er. Derfor er det så viktig at man forstår verdien av moral.

Hele den buddhistiske treningsmetode, fra begynnelse til slutt, støtter oss i å oppnå ekte fred og velvære. Ved å praktisere gavmildhet og godhet i det daglige liv oppnår vi én form for velvære i sinnet. Ved å praktisere moral – ved å utvikle omhu og oppmerksomhet omkring vår tale og våre handlinger – oppnår vi en dypere form for velvære. Og ved å praktisere meditasjon oppnår vi en form for velvære som er enda dypere enn det igjen.

Å praktisere Dhamma er som å plante et tre. Hvis man bor på et sted hvor det er sterk sol og hett og varmt, vil det medføre mye ubehag dersom man ikke har noe

sted å søke ly. Men hvis man planter et tre og vanner og tar seg av det, så kan det vokse seg stort og gi skygge og beskyttelse fra solens hete. Likeledes, ved å utvikle gavmildhet, moral og meditasjon får man beskyttelse fra verdens mentale hete og ubehag. Mangler man derimot gavmildhet, moral og meditasjon er det som om man helt mangler beskyttelse, som om man mangler et sted hvor man kan søke ly.



# 32

## ET FUNDAMENT FOR SINNET

Enten det gjelder jobb eller familie, så ga Buddha oss råd om hvordan vi kan forholde oss til ting på en måte som kommer alle til gode. Han rådet oss til å være flittige i å utføre alle våre plikter og ansvar. Han rådet oss til å utvikle velvilje og omtanke for andre og til å leve i harmoni. Og – som en motvekt til egoisme og grådighet – rådet han oss til å være generøse med våre eiendeler. Disse er alle råd og retningslinjer som er til hjelp for vår åndelige utvikling.

Det er avgjørende at man forstår betydningen av å ha et solid grunnlag i godhet. Når man skal bygge en tempelhall må man først ha en solid grunnmur. På samme måte trenger vi også et solid fundament for sinnet når vi skal praktisere Dhamma. Vi bør prøve å leve på en måte som ikke er til skade for noen gjennom å overholde *de etiske treningsreglene*<sup>4</sup> og ved å utvikle følelser av vennlighet og tilgivelse overfor andre. Dette vil lede sinnet mot å gi avkall og mot forsakelse, og det vil lære oss å gi slipp på bindingene til verden til fordel for et høyere gode.

---

<sup>4</sup> Se kapittel 34.

Å leve på denne måten vil heve sinnet til et høyere nivå og hjelper oss til å oppnå indre ro og velvære. Vi kaller dette for *sīla*, eller moral. Det er det som gir oss fundamentet vi behøver for å praktiserere Dhamma.



# 33

## SĪLA

I begynnelsen synes vi kanskje det kan være vanskelig å praktisere sīla. Til tider kan det til og med virke som om det gjør livet *mer* ubehagelig, og ikke mindre. Men om vi er tålmodige og ikke gir opp, vil resultatet være at vi får det bedre.

De etiske treningsreglene lærer oss til å ha omhu og oppmerksomhet i hva vi sier og gjør. Når vi bruker dem som retningslinjer for hvordan vi lever, hjelper det oss til å utvikle evnen til å føle vemmelse over å handle umoralsk samtidig som det gir oss en sunn frykt for konsekvensene. Dette vil stoppe de usunne tilbøyelighetene i sinnet fra å gjøre seg gjeldende i handling og tale, og vil forhindre at vi pådrar oss de mer grove former for ubehag. Når vi har etablert denne graden av selvbeherskelse i sinnet og er nøye med hva vi sier og gjør, vil dette umiddelbart medføre velvære og sinnet vil kjennes strålende og fritt. Det er slik det er å være fri fra dårlig samvittighet og usunne tendenser.

# 34

## DE ETISKE TRENINGSREGLENE

Det mest elementære nivå av *sīla* er *de fem treningsreglene*. Dette er fem enkle retningslinjer som vi påtar oss selv å følge og som hjelper oss til å leve på en måte som hverken er til skade for oss selv eller for andre. De er som følger:

1. Å avstå fra å drepe eller skade andre vesener.
2. Å avstå fra å stjele; å avstå fra å ta det som ikke er blitt gitt.
3. Å avstå fra seksuell utukt.<sup>5</sup>
4. Å avstå fra å lyve, fra tale som fører til fiendskap mellom folk, grov eller ubehagelig tale og tankeløst prat.
5. Å avstå fra alkohol og andre rusmidler som fører til uaktsomhet.

---

<sup>5</sup> Dvs. avstå fra enhver form for seksuell adferd som påfører en selv eller andre lidelse og ubehag, og/eller som bryter de andre treningsreglene. Som ved at man skader andre eller tar noe som ikke er frivillig gitt (f.eks. voldtekt, å gå til andres ektefeller, partnere o.l.), er løgnaktig (f.eks. utroskap) osv.

Når man har muligheten og ønsker å øke innsatsen kan man også forsøke å overholde *de åtte treningsreglene*<sup>6</sup>. Å gjøre dette innebærer en form for forsakelse. Man spiser ikke etter midt på dagen – hvilket gir mer tid til å meditere og gjør at man slipper å måtte få tak i mat til stadighet. Man forplikter seg til å avstå fra enhver form for seksuell aktivitet og avstår også fra musikk og andre former for underholdning. Man lar være å bruke sminke, smykker eller parfyme. Og man avstår fra å ligge i altfor komfortable senger, da dette lett kan føre til at man sover for mye.

Når man overholder de åtte treningsreglene gir man opp disse små, utvendige formene for glede og vier seg i stedet til å praktisere Dhamma. Og selv om man skulle overholde dem bare for en eneste dag, kan det være til stor hjelp med hensyn til videre meditasjonspraksis og åndelig utvikling.



---

<sup>6</sup> Regel nr. 1, 2, 4 og 5 av de åtte treningsreglene er de samme som i de fem etiske treningsreglene. Regel nr. 3 er forskjellig, iom. at man avstår fra *alle* former for seksuell aktivitet, og ikke bare seksuell utukt. De tre ekstra reglene er som følger: 6) Å avstå fra å spise mat til «feil» tid (dvs. fra midt på dagen og frem til morgengry); 7) Å avstå fra å se forestillinger med musikk og dans o.l., samt å avstå fra å bruke sminke, smykker og parfyme; 8) Å avstå fra å ligge på høye og store (dvs. luksuriøse) senger. Disse fire er de såkalte forsakelses-reglene, i motsetning til de andre reglene, som er etiske. Reglene om forsakelse har spesifikt som formål å støtte meditasjonspraksis.



# 35

## RETT SYN

Den aller første delen av den *edle åttedelte vei* er *rett syn*. Rett syn innebærer en viss forståelse av kamma – av hva som er god kamma og hva som er dårlig kamma, hva som fører til at man får det godt og hva som fører til at man får det vondt. Det hele begynner i sinnet, med våre tanker og hensikter. Hvis vi tenker på et dyktig vis vil vi også tale og handle på et dyktig vis, og resultatet er at vi får det godt. Tenker vi derimot på et udyktig vis vil også hva vi sier og gjør være udyktig, og dette vil medføre at vi får det vondt. Når folk i samfunnet rundt oss havner i vanskelige situasjoner og har det vondt, skyldes dette vanligvis galt syn og en manglende forståelse av kamma. Vanskelighetene de opplever er ofte ikke annet enn resultatet av deres egne udyktige ord og handlinger.

Når vi har rett syn og forstår hvordan kamma opererer, vil sinnet alltid kjennes svalt og behagelig. Dette er Dhamma. Går vi derimot den andre veien, og lar oss forlede av feilaktig syn og negativitet, vil resultatet være at sinnet føles opphetet og ubehagelig. Det er bare når vi forstår det ubehag som oppstår gjennom tanker basert på grådighet, motvilje og innbilning at vi inner

verdien av å ikke følge dem. Selv om vi ennå ikke klarer å forhindre at de oppstår i sinnet, kan vi ved å etablere sīla – aktsomhet og selvbeherskelse – forhindre at de renner over og strømmer ut i vår ytre adferd.

Uten sīla mangler vi en rettesnor i livet. Når vi må ta avgjørelser – finne de rette tingene å si og gjøre – har vi ingen retningslinjer som vi kan følge. Å ha sīla er som å ha et kompass som viser vei gjennom livet. Både med hensyn til åndelig trening og mer generelt i livet gjør det at vi blir i stand til å begrense lidelse for oss selv og andre. Det er dette som er formålet med sīla.



# 36

## GAVMILDHET

Idet ens åndelige praksis skrider frem, kan det være at man blir kritisert av andre for å forsøke å gi slipp på begjær og bindinger. For dem virker det unaturlig, og de synes det er tåpelig hvis vi ikke ønsker noe fra livet. Men man må forstå at det er forskjellige nivåer av det å ønske seg noe. Når vi jobber tjener vi penger slik at vi kan kjøpe oss ting. Så lenge vi gjør dette innenfor rammene av sīla og uten å skade eller utnytte andre er det ikke noe galt i det. Det er fremdeles en form for begjær involvert, siden det innebærer at man har lyst på ting, men med hensyn til sīla er det ikke noe galt i det. Det går ikke utover rammene for moralsk adferd.

Etter hvert som praksisen fortsetter å utvikle seg vil man mer og mer innse verdien av å være gavmild, av å dele på det man har. Man kan gjøre veldedige handlinger som å gi mat til hjemløse, donere blod, bistå de eldre, støtte nødhjelp i katastroferammede områder og gi økonomisk støtte til gode saker generelt. Man kan også støtte munke-samfunnet med de *fire livsnødvendigheter*: mat, husly, klær og medisiner. Mens legfolk gir fysisk næring til munkene, gir munkene åndelig næring til

legfolkene ved å undervise Dhamma.

Når man praktiserer gavmildhet og gir av det man har, vil man oppdage at det fører til tilfredshet. Likevel kan det hende at andre finner det for godt å komme med kritikk, men man får bare godta at de ennå ikke har innsett verdien av det. For reflekterer man nøye over saken vil man innse at om all ens tid og alle ens krefter bare skulle brukes til å tjene mer og mer penger, ville det ikke bli noen tid igjen til åndelig utvikling.

Etter hvert vil man kanskje begynne å sette spørsmålsteget ved alltid å skulle sette arbeidet først, ved å bare skulle samle seg opp materiell rikdom og flere og flere eiendeler.

Og hva åndelig rikdom angår, så kan man selv erfare at det er vel verdt anstrengelsene, at det fører til lykke. Tillit, forsakelse, gavmildhet, moral og visdom er alle positive egenskaper som utvikles gjennom åndelig trening og som vil følge en hinsides døden. Med hensyn til hva andre måtte ha å si, må man bare akseptere at de har sitt syn på saken. For gleden man opplever kan man bekrefte for seg selv. Da vet man på egen hånd at det ikke er tåpelighet, men at det er visdom!





Del 6

# KAMMA

Handlinger og resultatene av handlinger



*Det er åpenbart at det finnes en årsak til all den godhet og ondhet, til all den glede og lidelse som oppleves av mennesker overalt i verden. Kamma er en del av selve tilværelsen. Hvert eneste øyeblikk lager vi ny kamma, samtidig som vi hvert eneste øyeblikk påvirkes av resultatene fra vår tidligere kamma.*

—Ajahn Man Bhūridatta Thera

# 37

## KAMMA HER OG NÅ

*Hva er det som gjør at folk kommer til verden som de gjør? Noen mennesker blir født inn i en harmonisk familie, til rikdom, og er sunne og friske. Andre fødes til fattigdom eller sykdom, eller de fødes i områder rammet av krig og sult og så videre. Hvorfor er det slik? Hvorfor er det at hver og en av oss har så forskjellige karaktertrekk og så forskjellige måter å tenke på? Er det dette som er kamma ...?*

Spørsmål vedrørende tidligere og fremtidige liv, og om hvorvidt vesener blir gjenfødt ifølge sin kamma eller ikke, er noe som har vært gjenstand for debatt i tusener av år. Mange er av den oppfatning at det ikke er noe mer etter døden. Så det spiller derfor ingen rolle hva man gjør. Man kan like gjerne gjøre hva man vil, for når man dør har ens handlinger ingen videre konsekvenser likevel. Og slike syn påvirker hvordan folk lever sine liv. Men å skulle gi bevis på gjenfødelse til en som er skeptisk er nesten umulig, ettersom det ikke er en konkret ting som man bare kan ta og vise frem.

Når Ajahn Chah ble spurt om dette pleide han å si at det er noe man egentlig ikke trenger å bevise.



Det er nok å bare se på dette ene livet. Sett at vi lever et moralskt riktig liv, at vi forsøker å utvikle godhet og har en livsførsel som er til gagn både for oss selv og for andre. Hva vil da resultatet av dette være? Resultatet vil være at vi selv får det godt, og at vi også blir i stand til å gjøre at folk i samfunnet rundt oss får det godt. Skulle det være tilfellet at det bare er dette ene livet, at døden er slutten på alt, da har vi likevel ikke tapt noen ting siden våre gode handlinger i det minste ga oss glede mens vi ennå var i live. Og om det skulle være slik at dette med kamma stemmer, da vil ikke det gode vi har gjort gå tapt når vi dør, men vil fortsette å gi oss velvære også i fremtidige liv.

Lever vi derimot uten tanke for konsekvensene, er samfunnsfiendtlige eller aggressive, utnytter eller skader andre og så videre, så er resultatene av det noe vi kan se her i dette livet i form av forvirring og vondt, både for oss selv og for menneskene rundt oss. Er det da i tillegg virkelig slik at man vil bli født til en ny eksistens og at ens handlinger vil få følger også i fremtidige liv... Vel, det kan ikke bli så bra, kan det vel?

Vi behøver bare å fokusere på dette ene livet – og på det vi gjør akkurat nå. Hvordan er det vi oppfører oss. Hvordan er det vi tenker. Hva slags holdninger og syn er det vi har. Alt dette gir resultater som vi selv kan se virkningene av her og nå. Det er ikke nødvendig å forestille seg himmel og helvete, eller til og med *nibbāna*, som en slags tilstand i en fjern fremtid. I stedet kan vi, ved å observere sinnet, se at årsakene til både velvære

og ubehag – til himmel og helvete – finnes akkurat her, akkurat nå. Det er ikke noe som skjer langt unna eller utenfor en selv. Og derfor er det også at vi praktiserer Dhamma, for kunne å oppnå velvære og frigjøring – akkurat her og nå, i dette øyeblikk.



## HENSIKT ER KAMMA

Kamma blir formet av den hensikt som ligger bak en handling utført med enten kropp, tale eller sinn. Sunne hensikter som oppstår i sinnet fører til sunne handlinger, mens usunne hensikter fører til usunne handlinger. Hvert eneste individ lager kamma for seg selv hvert eneste øyeblikk, og det er dette som fører til syklusen av fødsel og død – det vil si, til ny eksistens. Når man så opplever velvære er det et resultat av de handlinger man har gjort som har vært motivert av sunne hensikter. Ved å reflektere over dette kan man forstå hvorfor det er så viktig å lage god kamma, og hvorfor det er nettopp dette buddhistisk praksis oppfordrer til å gjøre. All den innsatsen man legger ned i å utvikle seg selv vil komme en til gode i form av økt velvære.

Jo mer vi kontemplerer kamma desto klarere blir det for oss at fruktene av tidligere handlinger er noe vi høster hele tiden. I fortiden har vi laget både god og dårlig kamma, og dette påvirker oss nå i dette øyeblikk. Når vi skal tenke tilbake på den dårlige kamma vi har laget er det imidlertid viktig å gjøre det med visdom. Det er vel og bra å gjøre det så lenge vi kan lære av det

og bruke det til å forandre dårlige vaner.

Men å stadig vende tilbake til negative sinnstemninger og lide under følelser av selvforakt eller samvittighetsnag er både formålsløst og unødvendig. Med økt tilstedeværelse og økt forståelse av sinnet vil vi ikke så lett la oss fange av øyeblikk med skyldfølelse eller depresjon over ting vi har gjort i fortiden. Vi vil komme til å innse at disse sinnstilstandene ikke er til noen nytte for oss, fordi vi likevel ikke kan forandre på det som allerede er skjedd. Da er det bedre at vi går inn for å lage god kamma fra nå av, og dermed legge grunnlaget for velvære både nå og i fremtiden.

Når vi forstår viktigheten av kamma, vil vi engasjere oss i å være gavmilde, i å overholde de etiske treningsreglene, og i å meditere. Alt dette gjør at vi gradvis hever sinnet til et høyere nivå. Og resultatet av innsatsen vår, av at vi lager god kamma, er at vi stadig oppnår mer indre fred og ro. Dette er virkelig det beste og mest intelligente noe menneske kan gjøre med livet sitt – nemlig å foredle sitt eget sinn.



# 39

## INGEN UNNSKYLDNING

*Spørsmål: Det er noen som tror at skadelige handlinger ikke nødvendigvis medfører negative resultater. De tror man kan slippe unna, uten å måtte ta konsekvensene. Har de rett?*

Om folk ennå ikke ser fruktene av sine handlinger, så er det på grunn av selvbedrag. De er ikke bevisste nok til å se hva som virkelig foregår. Men det betyr ikke at det ikke er noe kamma i sving, og dessverre fritar det dem heller ikke fra konsekvensene av det de gjør. Kamma er en naturlov. Det er en naturlig kraft som vi kan se i virke til alle tider.

Har man først skapt en årsak til at ubehag skal oppstå, så oppstår ubehag enten man anerkjenner det eller ikke. Det er til og med verre om man ikke anerkjenner det, fordi man da heller ikke kan se hvordan man forårsaker seg selv vondt. Men når vi forstår kamma kan vi se på tilværelsen vår og si: «Aha! Når jeg sier og gjør sånne ting som dette er det altså det som medfører at jeg får det vondt.» Og fordi vi ønsker å være lykkelige og uten angst og bekymringer gjør dette at vi holder oss motivert til å ha en etisk livsførsel.

# 40

## HÅNDBTERING AV SKADEDYR

Spørsmål: *Hvordan bør man håndtere insekter og skadedyr som kommer inn i huset? Jeg ønsker ikke å bryte den første treningsregelen<sup>7</sup> eller lage dårlig kamma.*

Man kan ta i bruk kjemikalier eller finne andre metoder som forhindrer dem i å komme inn i første omgang. Med større dyr, som mus og rotter, bør det være mulig å finne humane måter å håndtere dem på. Det finnes for eksempel feller hvor en legger inn lokkemat, og en luke lukkes idet dyret forsøker å ta maten. Det kan så bli tatt til et sted langt avgårde og sluppet fri. Med veldig små dyr, som insekter og slikt, må vi bare gjøre så godt vi kan i hver enkelt situasjon.

Når vi trener oss i samsvar med den første treningsregelen, betyr dette at vi har som formål å ikke ta livet av andre vesener. Men ofte er det vanskelig eller til og med umulig å bevege seg rundt omkring og gjøre forskjellige ting uten at noen vesener kommer til skade – som for eksempel når insekter treffer frontruta på

---

<sup>7</sup> Dvs. forskriften om ikke å drepe (eller skade) andre vesener. Se kapittel 34.

bilen når vi er ute å kjører, eller når de flyr inn i flammen på stearinlyset vårt om kvelden. I disse tilfellene er ikke hensikten vår å skade; vi gjør ikke disse tingene med ønske om å ta liv. Det er bare sånt som av og til skjer, og vi behøver ikke ta det som noen personlig feil, eller som at vi lager dårlig kamma.

Noen ganger, når vi vasker huset eller feier løv, hender det også at insekter dør. Da må vi bare huske på at formålet vårt ikke er å drepe andre vesener, men simpelthen å holde stedet vårt i stand. Alle vesener er underlagt sin egen kamma, og vi må godta at det også gjelder for disse. Selvfølgelig er det uheldig at noen insekter blir skadet, men dette er veldig forskjellig fra å bevisst drepe ved hjelp av gift eller feller.

Likevel er vår grunnleggende holdning alltid å ikke skade liv, og med en viss forståelse av hensikt og kamma gjør vi uansett vårt beste for å benytte humane og vennligsinnede metoder i vår håndtering av skadedyr.



# 40

## ET HAV AV KAMMA

En av mine disipler var tidligere fisker av yrke. Han pleide å dra til sjøs og hale inn båtlaster fulle av fisk som så ble drept og solgt. I buddhismen blir dette ansett som dårlig kamma. En dag, mens han var langt ute fra land, hendte det en ulykke som etterlot ham drivende i havet i tre dager og tre netter, uten noe annet enn en trebit å klamre seg til. Det så ut til at han skulle komme til å drukne og ende opp som fiskemat. Man kan med andre ord si at det så ut til at han var ved å høste fruktene av sitt uheldige levebrød. Selv om han regnet med å dø, ga han seg selv et høytidelig løfte: Hvis han ble reddet skulle han tilslutte seg munkeordenen. Det er i dag mer enn femten år siden han ble ordinert som munk.

Noen ganger kan krisesituasjoner få frem det beste i folk. For eksempel i form av positiv tenking som hurtig kan gi gode resultater og drastisk forandre livene deres. Skjønt, man bør prøve å lage god kamma regelmessig og ikke bare vente til situasjonen er blitt kritisk. Livet er så usikkert, og vi vet ikke hvor lenge vi har igjen. Derfor bør vi virkelig verdsette den tiden vi har til rådighet og prøve å gjøre det beste ut av livet mens vi ennå kan.





Del 7

# VELVILJE

I fred med verden



*Min religion er velvilje.*

—Dalai Lama

# 42

## Å LEVE I VERDEN

Vi kommer ikke utenom å være involvert i samfunnet. Men samfunnet er slett ikke alltid fredelig eller harmonisk. Skjønt kilden til dette vil, ifølge Buddha, alltid være å finne hos det enkelte individ, fordi sinnet hans eller hennes *er i uoverensstemmelse med hvordan ting virkelig er*. Så lenge folk er under påvirkning av grådighet, motvilje og innbilning, vil de også handle og tale deretter. Og på grunn av dette oppstår det problemer og misforståelser.

Det er mange måter å hankses med dette på. Rundt omkring i verden har man for eksempel de forskjellige lands lover og regler. Formålet med lover og regler er å gi folk en standard for god oppførsel som et hjelpemiddel til å bevare fred og harmoni i samfunnet. Men når folk ikke bryr seg om loven og bare gjør som de har lyst til; når de handler ut fra motvilje eller grådighet, er egoistiske eller aggressive; det er da problemene i verden oppstår.

Når det kommer til Dhamma er det imidlertid viktig å forstå at vi alle har en viss grad av grådighet, motvilje og innbilning. Dette er noe vi må prøve å akseptere. Og måten å klare å gjøre det på er: 1) nettopp

ved å innse at vi alle er i samme situasjon; og 2) ved å ha velvilje og medlidenhet. Dette vil ikke si at man er enig med folk som gjør ting som er galt, men at man innser at det bare er slik folk er, og at man ikke tar det personlig.

Ved å legge vekt på velvilje og medlidenhet kan vi håndtere problemene i samfunnet uten å gjøre ting verre enn de allerede er.



# 43

## VILLIGHET TIL Å LÆRE

Buddha ga oss råd om hvordan vi kan leve i verden på en fredelig og harmonisk måte. Han oppfordret oss til å utvikle velvilje og til å være villige til å ofre oss for andre. En mann er nødt til å ofre seg for sin kone, og en kone for sin mann. Foreldre må ofre seg for sine barn, og barn for sine foreldre. Alle medlemmer av samfunnet bør være i stand til å ofre seg for hverandre. Det er slik et samfunn fungerer når det fungerer godt. Blant folk som lever sammen i fred og harmoni vil man alltid kunne finne denne villigheten til selvopofrelse.

Vi bør også være villige til å lytte til andre, til venner og familie, og spesielt til personer som har utviklet en høy grad av moral, konsentrasjon og visdom. Læremestere som har trent sitt eget sinn og oppnådd klarhet og innsikt, forstår hvilke typer tenkning som er årsaken til at man får det vondt, og de kan gi oss veiledning om vi kommer på feil spor. De har mer erfaring enn oss når det gjelder å ta hånd om sinnet; de vet hva som er sunn adferd og hvordan man gjør fremgang på det åndelige plan. Derfor bør vi vite å verdsette dem og behandle dem med respekt. Og hva de enn gir oss av råd

og refleksjoner, bør vi høre nøye etter.

Buddha oppfordret oss til å være i stand til å kommunisere med andre og til å kunne motta tilbakemeldinger og råd. I stedet for bare å avvise ting vi ikke ønsker å høre, bør vi reflektere nøye over hva de har å si til oss, for så å sammenligne det med vår egen erfaring.



## FORMÅLSTJENLIG DØMMEKRAFT

Med mindre man har utviklet perfekt oppmerksomhet og visdom, vil man fortsatt la seg forlede av tiltrekning og aversjon. Dette vil ofte påvirke synet en har på andre mennesker. Det sier seg selv at så lenge man har bindinger og preferanser – så lenge man liker visse ting og misliker andre – er det lett at man kan bli dømmende. Ser man sider og personlighetstrekk som man liker hos en person synes man det er en bra person. Ser man sider man ikke liker synes man det er en dårlig person. Basert på enkelte bruddstykker maler man kanskje et helt portrett og konkluderer med at én person bare er god, og en annen bare dårlig. Men dette er bare tegn på ens egne bindinger og selvbedrag.

Buddha sa at den beste måten å rette på slike dømmende tendenser, er å snu om og iaktta sitt eget sinn. Jo mer vi gransker vårt eget sinn, vårt eget liv, vår egen oppførsel, desto bedre blir vi i stand til å se ting klart og fordomsfritt.

Først av alt må vi observere våre egne handlinger og spørre oss selv: «Er handlingene mine gode og formålstjenlige, eller er de det ikke? Hva er resultatet



av mine handlinger?» Så observerer vi vår tale – tingene vi sier: «Er min tale god og formålstjenlig eller er den det ikke?» Og så ser vi nøye på sinnet og hva vi tenker: «Er tankene mine gode og formålstjenlige, eller er de det ikke?» Idet vi lærer å gjøre dette vil vi begynne å snu oppmerksomheten innover og iaktta vårt eget sinn, istedenfor bare å se utenfor oss selv og dømme verden og menneskene rundt oss. Dette bringer oss i samsvar med Buddhas lære, og vi vil selv bli i stand til å vite om vi bruker sinnet på en dyktig måte eller ikke.

Likevel vil det fortsatt være folk som fordømmer oss. Uansett hva vi gjør, vil det være noen som lovpriser oss og noen som kritiserer oss. Det er bare sånn det er. Men hva folk sier er ikke enden på visa, er det vel? Vi er nødt til å granske og finne ut på egen hånd: Handlet vi riktig eller ikke? Noen ganger gjør vi noe som er godt, men blir likevel kritisert for det. Om vi undersøker saken på egen hånd, og det er klart at hva vi gjorde virkelig var bra, behøver vi ikke lide unødig selv om vi blir kritisert. Andre ganger gjør vi noe som er galt, men mottar ros for det. Igjen er vi nødt til å gå i oss selv og undersøke saken. Vi må spørre oss selv: «Var det virkelig bra?» Vi kan ikke alltid ta andres ord for god fisk. Vi er nødt til å undersøke og finne ut av det på egen hånd!



## VERDIEN AV GODT VENNSKAP

Buddha sa at det å omgås gode venner fører med seg mye godt. Dårlige venner, på den annen side, er de som får oss til å gjøre ting som er til skade både for oss selv og for andre. Dette er den type venner vi bør forsøke å unngå. Det samme gjelder også inne i oss. Det vil si, man bør unngå å omgås de negative kreftene i sitt eget sinn og isteden følge de gode og positive tankene og holdningene. Gjør man dette vil det styrke ens praksis, og man vil begynne å skjønne hva som skal til for å oppnå velvære og for å leve et godt liv.

Det kan imidlertid hende vi har venner som har noen dårlige vaner, og at vi ønsker å hjelpe dem. Men det er viktig å være klar over at man selv må være mentalt sterk nok før man kan hjelpe andre. Er man ennå ikke stødig og godt etablert i sin egen praksis vil man lett la seg påvirke av menneskene omkring seg, og faren er at man selv kan komme på avveie. Er man derimot godt etablert i sin praksis – om man vet å skille mellom godt og ondt, mellom rett og galt – vil man ikke så lett la seg påvirke når man omgås folk med dårlige vaner og egenskaper. Da er det også mulig å hjelpe dem og gi dem

råd og støtte.

Selv Buddha var i noen av sine tidligere liv uinteressert i å praktisere Dhamma. En gang, i ett av sine tidligere liv, hadde han en venn som ville dra og høre på da den tidsepokens Buddha skulle undervise. Men *vår* «Buddha» var ikke interessert! Han hadde fortsatt ingen tro på den slags. Så kameraten grep fatt i hårtoppen hans og sa at han måtte være med, enten han ville eller ikke. Kameraten hans måtte bokstavelig talt dra ham med seg! Men da han omsider fikk møte den tidens Buddha, forstod han viktigheten av Læren, av *Dhamma*, og begynte selv å praktisere.

Noen ganger kan det hende vi ennå ikke ser hva som er viktig i livet, men en god venn kan lede oss mot det!



# 46

## GODE FORELDRE

De fire opphøyde holdningene – velvilje, medlidenhet, medglede og sinnslikevekt – er svært viktige når man skal ta seg av sine barn. Når man bringer barn inn i verden vil ens første instinkt alltid være *kjærlighet og velvilje*. Man elsker dem helt enkelt fordi de er ens barn. En av de fineste egenskapene til en god mor eller far er det at man hjelper sine barn uten å ønske noe tilbake. Man er ikke ute etter noe som helst, men bare gir. Dette er som det skal være – man bør alltid ha kjærlighet for sine barn og ønske dem vel. Og ser man at de har det vondt, vil *medlidenhet* oppstå helt av seg selv. Man ønsker ikke at de skal lide og håper at det snart må ta slutt. Når det går godt for dem, og de har det bra og er fornøyde, er dette noe man kan ta del i ved å *glede seg* på deres vegne og håpe at det skal vare så lenge som mulig.

Hender det imidlertid at de har problemer som man ikke er i stand til å hjelpe dem med, bør man forsøke å forholde seg til dette med *sinnslikevekt*. Alle er underlagt resultatene av sine tidligere handlinger, av sin kamma.

Vi må innse at barna våre også bringer sine egne

«kammiske» tendenser – vaner, egenskaper, personlighetstrekk, og så videre – med seg inn i verden. Så når de har problemer og det ikke er noe vi kan gjøre, må vi bare prøve å akseptere situasjonen. Dette er sinnslikevekt: Man er balansert og tålmodig; man har en forståelse av kamma, og man aksepterer at det for øyeblikket ikke er noe en kan gjøre for å forandre på ting. Man har fremdeles kjærlighet til barna sine, men prøver ikke å tvinge dem til å forandre seg.

Med tid og stunder vil ting forandre seg av seg selv. Hvis de ikke løser problemene sine på egen hånd, vil det kanskje bli mulig å gi dem hjelp og veiledning ved en senere anledning.

Vi må huske på at ingenting er sikkert, spesielt på lang sikt, og at folk forandrer seg. Noen barn er veldig «gode». De har mange flotte egenskaper og vi er veldig glade i dem. Senere, når de blir voksne, gifter de seg og flytter av gårde. Og det var det! De har nå sin egen familie og sine egne forpliktelser og har ikke lenger tid til overs for oss. Andre barn er i begynnelsen ikke så veldig «gode». De er ikke særlig flinke, ikke særlig ansvarsfulle. Men senere er det kanskje nettopp de som ender opp med å ta seg av oss og hjelpe oss mest når vi er blitt gamle. Jeg har sett dette skje ved mange, mange anledninger. Det at det «gode» barnet skal forbli og ta seg av oss, mens det «dårlige» barnet bare drar sin vei og aldri vil gjøre noe for å hjelpe oss – det er ikke sikkert. Dette er noe vi ikke må glemme.

Kamma forandrer seg. Mennesker forandrer seg.

Det er ikke slik at alt bare forblir det samme for alltid. Ved at vi minner oss selv om dette faktum blir det lettere å gi slipp. Kanskje har barna våre en rekke gode egenskaper som ikke har rukket å slå ut i full blomst ennå. Om vi bare har tålmodighet og kan tenke på denne måten behøver vi ikke å bekymre oss og lide unødig. Vi kan i stedet slippe taket og se hvordan ting utvikler seg.



## Å HEDRE SINE FORELDRE

Selv om vi oppnår stor materiell rikdom og en høyt aktet posisjon i samfunnet, er vi likevel uten sann rikdom om vi ikke viser takknemlighet og velvilje overfor vår mor og far.

Om vi virkelig innser hvor mye godt foreldrene våre har gjort for oss, vil vi forsøke å gjengjelde denne godheten så godt vi kan. De har hjulpet oss og tatt seg av oss i mange år, så når de blir gamle bør det være vår tur til å kunne ta oss av dem. Selv etter at de er gått bort kan vi fortsatt være dem til hjelp ved å gjøre gode gjerninger og tilegne den åndelige verdien i dette til dem. Går vi ennå på skolen, bør vi være flittige og gjøre vårt beste for å få gode karakterer, så de ikke skal behøve å bekymre seg. Når vi senere skal ut i arbeidslivet vil dette hjelpe oss til å finne en god jobb, og vi vil ha mulighet til å støtte våre foreldre økonomisk. På dette stadiet i vårt liv kan vi begynne å ta hånd om dem slik som de har tatt hånd om oss.

Foreldrene våre ønsker bare det beste for oss og gjør hva de kan for å hjelpe og veilede oss i livet. Likevel kan det hende at de hverken praktiserer gavmildhet,

moral eller meditasjon, og at vi bekymrer oss for deres velbefinnende. Men ønsker vi virkelig å hjelpe dem, er det beste vi kan gjøre bare å fortsette å utvikle godhet i oss selv først. Når de ser de positive resultatene i oss, er det naturlig at de vil få lyst til å følge vårt eksempel.





## TAKKNEMLIGHET

Det er helt normalt at det noen ganger vil oppstå konflikter og uenigheter i forholdet vi har med våre foreldre. Men selv om negative følelser noen ganger tar overhånden, setter vi likevel innerst inne pris på dem og føler takknemlighet for alt de har gjort for oss.

En måte vi kan gjøre gjengjeld til dem på er ved å være hensynfulle i ord og handling. Siden dagen vi ble født har de tatt seg av oss. De har gitt oss kunnskap, oppdratt oss og tatt hånd om alle våre behov. Om vi behandler eller snakker til våre foreldre på en hensynsløs måte kan selv de minste ting ha store konsekvenser. Ord får en ekstra intensitet og mening når de kommer fra ens egne barn. Dette er på grunn av kjærligheten som en mor eller far føler for barna sine.

Hvis våre foreldre er kommet til et punkt i livet hvor de ikke lenger kan ta hånd om seg selv, er nå tiden inne til uselvvisk å gi all den assistanse vi kan. Vi betaler tilbake vår gjeld ved å vise omsorg og ved å ta oss av dem med all den godhet og velvilje som finnes i våre hjerter. Og når vi gir uttrykk for vår takknemlighet gjennom å utrette slike gode og verdige handlinger, vil våre liv få

en ny indre rikdom og mening. Det å kunne hjelpe sine foreldre, sa Buddha, er blant livets største velsignelser.



## REALISTISKE FORVENTNINGER

Ingenting er mer normalt enn alderdom, sykdom og død. Det er viktig å forstå at de alle er en naturlig del av livet, slik at man er forberedt når de inntreffer. Gjennomsnittsalderen i disse dager er mellom 75 og 80 år. Om du nå for eksempel er 45 år gammel, så vil det si at du har omtrent 25-30 år igjen å leve. Å tenke på denne måten gjør at man blir oppmerksom på at livet ikke varer. Det får en til å våkne opp til det faktum at man ikke kommer til å være her for alltid.

Det var noen som spurte om hvordan man kan forholde seg til at faren er sengeliggende og nærmer seg døden. I dette tilfellet var faren 89 år gammel, så det er ingen grunn til å gråte eller være lei seg. Han har allerede hatt et veldig langt liv. Han er allerede blitt ni år eldre enn Buddha – Buddha ble «bare» 80! Ifølge Buddha er et langt liv det positive kammiske resultatet av å ha avstått fra å drepe. Så dette er sannsynligvis resultatet av farens gode kamma fra tidligere, at han har avstått fra å skade eller ta livet av andre vesener.

Vi bør heller være glade om faren vår har hatt et langt liv. Men samtidig må vi innse at kropp og sinn

er forbigående tilstander som oppstår og så forsvinner igjen. De fortsetter ikke å eksistere i all evighet. Vi må være forberedt på at når folk blir gamle må de etter hvert også dø. Og om kropp og sinn begynner å svikte og de har mye smerter og ubehag, så ønsker vi jo ikke at de skal måtte fortsette å oppleve dette for alltid. Om de er veldig syke og har mye vondt, er det kanskje best å være rede til å la dem fortsette ferden videre. Da kan det til og med hende vi føler oss lettet og er i stand til å gi slipp når den tid kommer. Og så kan vi ønske dem alt godt og håpe at fruktene av deres gode gjerninger vil gi dem en sunn og frisk kropp i neste liv.

Men om vi skal kunne bli i stand til å gjøre dette er vi nødt til virkelig å reflektere over sannheten og ta den til hjertet. Og sannheten er den at vår eksistens som mennesker er midlertidig, og at når vi dør må vi skilles fra alt og alle. Hvis vi virkelig kan akseptere dette, da kan vi være i fred med denne sannheten. Istedenfor å føle oss triste og ulykkelige over at noen vi er glad i dør, kan vi falle til ro med at dette er slik ting er og heller glede oss over alt det gode vedkommende fikk gjort i løpet av sitt liv.



## OM SVINEKJØTT OG TRASSIGE UNGER

En gang kom det en grisebonde til Ajahn Chah og beklaget seg: «Uff! Økonomien er elendig! Prisen på svinekjøtt bare faller og faller! Fortjenesten min er for tiden nesten ingenting sammenlignet med hva den pleide å være!» Ajahn Chah sa: «Vel, det virker ikke som grisene klager! Hører aldri dem krangle om prisen på kjøttet sitt. Og hvem er det som må gi opp livet? ...»

Ajahn Chah ga ofte enkle refleksjoner som dette for å hjelpe folk til å gi slipp på sine sorger og for å gi dem en ny synsvinkel på ting. Ikke bare ga det dem noe å le av, men det hjalp dem også til å forstå at mange av våre sorger slett ikke er alt vi tar dem for å være. Som oftest er det ikke på grunn av andre at de oppstår, men snarere på grunn av våre egne mentale bindinger.

En annen gang kom det en mann til Ajahn Chah og sa: «Jeg er helt utkjørt av å ta meg av ungene mine. De er så utrolig trassige, og de lager så mye trøbbel for meg!» Så Ajahn Chah spurte ham: «Vel, hvem var det som ville ha unger til å begynne med? Hvem var det som tok avgjørelsen om å skulle få unger?» Idet mannen stoppet opp for å tenke seg om, la Ajahn Chah til: «Kanskje skal

vi gi ungene femti prosent av skylden, så får du ta femti prosent av skylden, du og!»





Del 8

# VISDOM

Innsikt i virkeligheten





*... La den som er vis gi slipp på det mindre velværet til  
fordel for det som er større.*

—Buddha

*Dhammapada, vers 290*

# 51

## «VERDENS SKAPER»

Buddhas lære forteller oss at det er innbilning som skaper verden. Så lenge sinnet er tilslørt med innbilning og illusjoner oppstår det hele tiden en følelse av selv. Vi identifiserer oss med kroppen, med sinnet og med opplevelsen vi har av verden. Vi tenker: «Dette er mitt!» – mitt hus, min bil, min eiendom, mitt land, mitt alt mulig.

Alt vårt begjær og mentale bindinger kommer fra slike innbilninger, fra det at vi ikke forstår hvordan ting virkelig er. Formålet med den buddhistiske metode er å utvikle det motsatte av å ikke forstå; å utvikle innsikt og viten som en motgift til innbilning og uvitenhet. Dette gjøres ved å øve opp evnen til å være mentalt tilstede her og nå. Og idet vi blir mer og mer i stand til å være tilstede vil vi begynne å se hvordan følelsen av selv og alle begjær og bindinger som vi vanligvis fortaper oss i oppstår.

Når vi kan se dette, vil sinnet slutte å sette merkelapper på ting, og det vil slutte å skape en følelse av identitet rundt opplevelser. Da er det ikke lenger noe som skaper verden. Det er ikke lenger noe som eier verden. Vår gamle måte å se ting på tar slutt.

# 52

## Å KJENNE SINE GJESTER

Å ha visdom betyr å vite hvordan ting virkelig er. Sinnet er vant til å se ting på feil måte og opplever derfor verden på et fordreid vis. Det er vant til å se det uvarige som varig, det foranderlige som uforanderlig, ubehag som velvære og det som ikke er selv som selv. Sinnet er rett og slett det som mottar inntrykk fra ting og opplevelser. Men så lenge sinnet ikke er fredelig klarer det ikke å holde tritt med disse inntrykkene, og det fortaper seg i «verden». Resultatet er ubehag og utilfredshet. Men når sinnet er konsentrert og fredfylt kan det holde tritt. Da oppfatter det inntrykk som inntrykk og blir ikke fortapt i dem.

Ajahn Chah sammenlignet det med å sitte i den eneste stolen i rommet. Når gjester kommer på besøk, vet vi at de er kommet inn. Men fordi det bare er en eneste stol i rommet og vi allerede sitter i den, kan ikke de forskjellige gjestene få sette seg ned. Det er det samme når sinnet besittes av oppmerksomhet og konsentrasjon. Hvilke inntrykk som enn kommer, så vil sinnet være klar over dem. Men de har ikke noe sted å «sette» seg! Når man hele tiden vokter sinnet og er

mentalt tilstede i det som skjer vil man begynne å se hvordan ting virkelig er.



# 53

## IKKE «MEG», IKKE «MITT»

Sanseorganene og deres respektive objekter er bare hva de er, hverken mer eller mindre. Øyne er bare øyne; synlige former bare synlige former. Selv gir de seg ikke ut for å være noe som helst. Det er denne følelsen av «selv» som tillegger dem mening ved å reagere med tiltrekning eller aversjon. Men med oppmerksomhet og mental tilstedeværelse til å holde tritt med sansekontaktprosessen, vil sinnet bli i stand til å observere i samsvar med virkeligheten: At alle ting simpelthen oppstår, eksisterer en stund og så opphører.

Ajahn Chah underviste ofte hva han kalte «treningsmetoden som aldri er feil» – nemlig selvbeherskelse. Det vil si å vokte og holde oppsyn med *de seks sansene* – øye, øre, nese, tunge, kropp og sinn. Hver gang vi opplever at øyet ser former, øret hører lyder, nesen lukter lukter, tungen smaker smaker, kroppen føler kroppslige følelser eller at sinnet erfarer mentale inntrykk, oppfordret Ajahn Chah oss til å reflektere over disse opplevelsene akkurat ved det punktet der de oppstår. På denne måten kan vi bli kjent med sanseopplevelsene og forstå dem, og vi kan se med

klarhet at de forandrer seg og ikke er varige.

Det er som om vi skulle vandre langs en landevei hvor det ligger steiner, kvister og annet skrot i veien for oss. Om vi bare feier dem til side kan vi fortsette å gå, uten å la oss heftes. De forskjellige sinnsinntrykkene er også som ting i veien for oss. Men når vi ser at de er uvarige, utilfredsstillende og ikke «selv», feier vi dem raskt unna og kan fortsette videre. Når vi slutter å holde fast på disse hindringene, vil vi se at de ikke er annet enn objekter i sinnet.

Når vi opplever glede sier vi «jeg er glad». Og samtidig tar vi denne gleden for å være noe som virkelig tilhører oss selv. Men det å være glad varer ikke for evig og alltid, gjør det vel? Det har oppstått under visse omstendigheter, og når disse omstendighetene forandrer seg og opphører vil også gleden forandre seg og opphøre. Det er det samme med ubehag. Ubehagelige sinnstilstander oppstår som følge av årsaker og omstendigheter, forandrer seg og opphører igjen. Hele verden forandrer seg hele tiden; oppstår og opphører, oppstår og opphører – helt utenfor vår kontroll! Hadde det vært noe av dette som kunne sies å være «mitt», da skulle det kunne forbli slik «jeg» ønsker det. Men sånn er det ikke. Om det virkelig fantes et uforanderlig selv skulle vi kunne hindre sinnstilstander i å inntreffe, og vi skulle kunne kontrollere eller opprettholde dem som det måtte passe oss. Men det kan vi ikke.

Sinnstilstandene oppstår og opphører som følge av årsaker og omstendigheter, og av den grunn kan de

aldri føre til tilfredshet. Men om vi er oppmerksomme på sinnstilstandene idet de oppstår og opphører vil vi ikke lenger klamre oss til dem som *meg* eller *mitt*; som *min* sinnstilstand; *min* glede, *min* sorg, og så videre. Vi vil se sannheten i øynene, og det vil gå opp for oss at ingen av disse tingene virkelig tilhører oss. Det er da sinnet gir slipp.



# 54

## BARE JORD, VANN, ILD OG VIND

Det mest åpenbare sted vi kan observere og kontemplere sannheten om ikke-selv, eller *anattā*, er pusten. Hver gang vi er oppmerksomme på pusten vil vi kunne se at den bare utfører sin funksjon. Den går inn, og så går den ut. Den oppstår, og så opphører den. Og hele prosessen er utenfor vår kontroll. Vi kan ikke si at pusten er vår! Men selv om vi *skulle* si det, så bare fortsetter den av seg selv, samme hva.

Hver gang vi er i stand til å observere noe idet det følger sin naturlige funksjon viser det oss sannheten om ikke-selv. Alt det som vi tar for å være oss selv, som vi tar for å være «meg» og «mitt» – ved å undersøke det om og om igjen vil vi gradvis komme til å se det for hva det virkelig er.

Er de forskjellige delene av kroppen «deg selv»? Velg en hvilken som helst del, for eksempel tennene. Spør deg selv: «Er disse tennene virkelig *meg*? Er de *mine*? Om en tann faller ut, er den fortsatt *meg*?» Ved å kontemplere det fysiske legeme vil vi innse at det som vi kaller *min* kropp ikke er annet enn en sammensetning av *de fire elementene* – jord, vann, ild og vind. Idet vi har tatt



til oss mer og mer av de fire elementene gjennom maten vi har spist, har kroppen vokst. Fra spedbarn til barn, og videre til ungdom og fullt voksent menneske. Innbilning og vrangforestillinger får oss til å sette en merkelapp på dette og ta det for å være en «person». Vi tror at kroppen er *meg*, at det er *min* kropp. Men om vi undersøker hvordan ting egentlig forekommer, vil vi se at dette som vi kaller en person er uvarig, utilfredsstillende og ikke selv.

De fire elementene som utgjør kroppen kommer ikke til å henge sammen for alltid, gjør de vel? Det sier seg selv at de vil forandre seg og forfalle, før de til slutt skiller lag og går fullstendig i oppløsning. Hvis vi reflekterer over dette med oppmerksomhet og visdom vil vi se at kroppens fire elementer i virkeligheten er tomme, at det ikke finnes noe selv i dem.



# 55

## REFLEKTERE, FORSTÅ, AKSEPTERE

Vi må lære å reflektere over livet og tilværelsens realiteter. Hvor er det vi kommer fra som mennesker? En gang var du i din mors mage, bare en eneste bitteliten celle. Over tid kom stadig mer av de fire elementene sammen – jord, vann, vind og ild – og vokste og utviklet seg så den ene lille cellen etter hvert formet seg til et menneskelig vesen. Og så fort dette skjedde begynte bevisstheten din å klamre seg til denne formen; du begynte å oppleve den som «selv» – som *deg* selv.

Men desverre så fører klamring til kroppen med seg allslags bekymringer og ubehag. Reflekter bare over hvor utilfredsstillende kroppen er. Den er underlagt å stadig måtte forandre på seg, så hvordan kan den da være tilfredsstillende? Ta for eksempel kroppsstillingen. Vi opplever ubehag fordi vi ikke kan forbli i samme posisjon. Fra tid til annen må vi bevege på oss og forandre stilling, fra å stå til å sitte til å ligge og så opp å stå igjen. Hvis vi ikke byttet stilling ville smertene fort bli uutholdelige! Dette er ting som vi vanligvis ikke tenker over.

Kroppen blir bare eldre og eldre. Kanskje gjør vi

vårt beste for å ta vare på oss selv, men uansett hva vi gjør vil kroppen med tid og stunder forfalle og pådra seg sykdommer og ubehag. Kroppen forandrer seg hele tiden, og jo lenger vi fortsetter å bruke den, jo mer utsatt blir den for sykdom. Når folk runder åtti fungerer ikke hjernen deres lenger slik den pleide, og hukommelsen er blitt dårligere. Skjelettet er blitt skrøpelig; hjertet, nyrer, lunger og lever har alle begynt å lage problemer. Dette er bare kroppens naturlige forløp. Buddha forteller oss at alle ting er forbigående, at de ikke kan vare for alltid. Vi klamrer oss til en forestilling om at de skal komme til å vare i lang, lang tid. Men virkeligheten er at det er umulig.

Når vi havner på sykehus ønsker vi alle å bli helbredet; det er ingen som ønsker å dø. Vi gjør hva vi kan for å behandle kroppen, og hvis den lar seg helbrede godtar vi selvfølgelig det. Men hvis den ikke lar seg helbrede må vi kunne godta det også. Selv leger og sykepleiere må en dag dø. Hvor mange leger har du møtt som er over hundre? Leger har en viss evne til å helbrede, men å stoppe døden – *det* kan de ikke gjøre!

Vi har alle aldring, sykdom og død som del av vår natur. Fordi vi har øyne kan vi få øyensykdommer. Fordi vi har en lever kan vi få leversykdommer. Og fordi vi har armer og ben og knokler kan vi få vondt i armene og bena og knoklene. Man må forstå at det ikke lar seg gjøre å kontrollere eller kommandere kroppen. For hvis det gjorde det så ville man ikke la den få lov til å bli gammel, bli syk, gå i stykker eller dø. Vi er blitt

født, men forstår ikke at disse tingene er uadskillelig forbundet med fødsel – at det er nettopp fødsel som er årsak til aldring. Og med aldring kommer sykdom. Når aldringsprosessen har nådd så langt den kan, vil den fysiske formen gå i oppløsning og svinne hen. Det er dette som vi kaller for «å dø».



**UTENFOR REKKEVIDDE**

I begynnelsen er vi fremdeles sterkt bundet til følelsen av selv, som i bunn og grunn ikke er annet enn innbilning og uvitenhet. Sinnet er formelig omringet av begjær og mentale bindinger. Men om sinnet selv *er* innbilning og uvitenhet; om sinnet *er* begjær og bindinger – da ville det ikke vært mulig for oss å rense det og bringe det til ro og klarhet. Men sinnet og sinnets *urenheter* er to forskjellige ting. Disse urenheterne har gradvis rykket inn og tatt sinnet vekk fra sin naturlige tilstand. Fordi de har vært sammen med oss så lenge klarer vi ikke å oppfatte sinnet slik det virkelig er.

Det opprinnelige sinn er rent og strålende. Selv nå kan vi merke at sinnet noen ganger er fritt for grådighet, motvilje og innbilning. Så hvordan er det at disse blir til i sinnet? Hvor kommer de fra? De kommer gjennom sanseorganene, det vil si gjennom øyet, øret, nesen, tungen, kroppen og sinnet. Hvis sinnet lar seg forlede av tiltrekning eller aversjon ved disse seks kontaktpunktene oppstår de mentale urenheterne umiddelbart. Men klarer man å opprettholde en tilstand av oppmerksomhet og mental ubundethet, uanfektet av tiltrekning og aversjon,

vil sinnet holde seg utenfor urenhetenes rekkevidde. Slik blir sinnet fritt fra grådighet, motvilje og innbilning.



**HVERKEN BEDRE, VERRE ELLER LIKE BRA**

Ved å kombinere gavmildhet, moral, velvilje og meditasjon vil evnen til å være oppmerksom øke i kapasitet, og vi vil bli bedre i stand til å utforske ting som de virkelig er. Prøv å se på sinn kun som sinn; ikke som en person, et vesen eller en «sjel»; ikke som «deg selv», og heller ikke som «en annen».

Vi må lære å gi slipp på selv gode sinnstilstander for å forhindre at en følelse av selv former seg rundt dem. Kanskje synes du dette virker forvirrende, og kanskje tenker du at hvis du gir slipp på alt så vil det ikke være noen ting tilbake. Men vi må forstå at formålet med treningen er at vi skal kunne gi slipp på *selvidentitets-synet*. Forestillinger om at vi er bedre, verre eller like bra som andre har alle sitt utspring i selvidentitets-synet. Så lenge det finnes selvidentitets-syn vil det også være mentale urenheter. Og så lenge det finnes mentale urenheter vil det være ubehag. Men når vi kan gi slipp på det gode *så vel* som det onde, vil vi få oppleve sinnet i sin naturlige tilstand.

Del 9

# Å GI SLIPP

Ved veis ende





*Hvis du gir litt slipp, vil du få litt fred.*

*Hvis du gir mye slipp, vil du få mye fred.*

*Hvis du gir fullstendig slipp, vil du få fullstendig fred.*

—Ajahn Chah

# 58

## DET ALLER VIKTIGSTE

Det var en gang en mann som kom for å søke Ajahn Chahs råd. Det var noe som plaget denne mannen, og han hadde det veldig vondt. Da han ankom klosteret gikk Ajahn Chah og bar på en tung bøtte. Ajahn Chah ga den til ham for å bære den, og begynte så å prate om løst og fast, samtidig som han hele tiden styrte samtaleemnet unna mannens problem. Snart hadde mannen helt glemt hva han hadde kommet for. Etter en stund sa Ajahn Chah:

«Hei, du har holdt på den bøtta lenge nå. Er den ikke tung?»

«Jo, det er sikkert og visst», svarte mannen.

«Vel, hvis den er så tung, hvorfor setter du den ikke bare fra deg?»

Så mannen satte fra seg bøtten, og med det satte han også fra seg problemet som hadde plaget ham.

Når man klarer å legge fra seg byrdene sine er resultatet stor letthet i kropp og sinn. Det er slik det føles å ikke holde fast. Når man gir slipp på ting blir man fri fra dem. Da er det ingen bindinger, ingen tunghet, ingen utilfredshet. Å gi slipp er det viktigste av alt, mye viktigere enn hva det enn måtte være man holder fast på.

Ajahn Chah var en meget vis lærer. Han hadde alltid dyktige metoder på lur for å hjelpe folk til å gi slipp på bindingene sine. Man kan si at det var dette, å få folk til å gi slipp, som undervisningen hans først og fremst handlet om. Med hensyn til moral handlet det om å få dem til å gi slipp på de tingene som førte til at de brøt de etiske treningsreglene og følgelig skapte dårlig kamma for seg selv.

Med hensyn til meditativ konsentrasjon, handlet det om å få dem til å gi slipp på tanker, bekymringer og sinnsstemninger. Og med hensyn til visdom, om å få dem til å se det uvarige i alle de tilstandene som vi vanligvis tar for å være oss selv. For når man innser at disse tilstandene kun er forbigående blir man i stand til å gi slipp på bindingene til dem.

Ajahn Chah pleide å si at det er lettere å undervise folk som ikke vet så mye. For ofte kan det være vanskeligere å forstå Dhamma jo mer man vet. Dette er fordi det er så lett å binde seg til kunnskapen sin. Man kan binde seg til syn man har angående praksisen, syn angående forskjellige teknikker og selv til syn angående tilstander av ro og velvære som måtte oppstå. Disse

bindingene er hva som kalles for «ego», en fornemmelse av selv som tar form i sinnet og er til hinder for den åndelige fremgangen. Så lenge vi klamrer oss fast til disse forestillingene vil vi aldri bli fri fra ubehag og lidelse. Vi må reflektere til vi ser ulempen i å holde på slike syn, og dermed kan vi begynne å slippe taket.



## UBEVEGET AV VERDEN

Om du hører noen kritisere deg, kan du gi slipp på det? Om noen roser deg, hvordan føler du deg da? I virkeligheten er ris og ros av samme betydning – de er bare lyd. Det er som om vi skulle finne et stykke gull og en gråstein som begge veier fem kilo. Gullstykket plukker vi mer enn gjerne opp og tar med oss, selv om det er tungt. Men gråsteinen er vi ikke like interessert i. Ikke før har vi plukket den opp, så begynner vi å klage over hvor tung den er og at vi ikke har lyst til å dra den med oss rundt omkring. Vi er ikke interessert i den fordi vi anser den for ikke å ha noen verdi.

Men etter hvert som vi gjør fremskritt i Dhamma vil vi begynne å anse begge for å ha samme verdi: De er begge tunge. Det er det samme med sinnsinntrykkene våre – så lenge vi holder fast på dem er de tunge. Derfor, enten det er ris eller ros vi mottar, bør vi anse dem for å ha samme verdi: de er begge forgjengelige, utilfredsstillende og ikke *selv*. Ros og ris, vinning og tap, heder og vanry, behag og ubehag – disse åtte faktorene er hva det vanligvis dreier seg om her i verden. Men når vi ser at de alle har samme verdi, at de er tomme, vil de ikke lenger tyngte oss.

# 60

## HINSIDES ALLE HALV-SANNHETER

Enhver som praktiserer på rett vis vil kunne gi slipp på sine bindinger. Ved å utvikle moral, konsentrasjon og visdom bringer man klarhet til sinnet – ren, utilslørt innsikt som ser alle tings sanne natur. Innsikt som trenger gjennom alle forestillingene om tilværelsen som vi vanligvis er bundet av. Det tar en hinsides det å være en legperson, munk eller nonne; hinsides kjønn og hinsides alder.

Det er når man klarer å se forbi disse forestillingene at sinnet oppnår frihet. Det blir fritt for klamring og bindinger til sinnsinntrykk. Og når det ikke lenger fortaper seg i sinnsinntrykk, lar det seg heller ikke lenger føre bak lyset av verden.

Ajahn Chah pleide å sammenligne det med vann. Når sinnet holder fast i sinnsinntrykk er det som å dryppe dråper med fargestoff i klart vann. Hvilken farge vi enn tilfører, så skifter vannet farge deretter. Men om vi tar fargen ut igjen, vil vannet vende tilbake til sin klare, naturlige tilstand. Grådighet, motvilje, innbilning, kjærlighet, hat, stress, frykt – hva enn sinnet opplever, så blir det farget av det. Men et sinn som kan

se sinnstilstander oppstå og opphøre blir ikke fortapt i dem. Det blir ikke farget av dem.

Når oppmerksomhetsevnen er svak vil vi klamre oss til sinnsinntrykkene våre. Det er dette som holder i gang *samsāra* – den endeløse runddansen av død og gjenfødsel. Denne runddansen tar oss noen ganger til himmelhøy lykke og andre ganger til bunnløs lidelse. Vårt fysiske legeme blir født bare én gang og fortsetter å eksistere i mange år etterpå, mens sinnet kan gå gjennom utallige fødsler og dødsfall i løpet av bare en dag. På en eneste dag kan det oppleve utallige oppturer og nedturer, utallige forandringer – utallige «liv».

Et sinn uten bindinger, som ikke klamrer seg til noe, føles lett og fritt og kan oppleve ekte glede og klarhet. Et slikt sinn er i stand til å rykke opp med roten denne følelsen av selv som har ført oss bak lyset i så ufattelig lang tid. Dette kalles «å se Dhamma». Buddha sa at den som kan se Dhamma også kan se Buddha. Og ved å se Dhamma blir man også en del av den virkelige, *edle* Sangha – det edle Fellesskap.

Å være munk, nonne, novise eller legperson er i seg selv bare *konvensjoner*. Bare fordi man barberer hodet og kler seg i munke- eller nonnekapper, så betyr ikke det at man er en del av den virkelige Sanghaen. Den virkelige Sangha består av de som virkelig kan se Dhamma, som virkelig har praktisert moral, konsentrasjon og visdom. Enten de er ordinert som munk og nonne eller ikke. Det er de som er Buddhas sanne disipler.

# 61

## MÅLET I SIKTE

Aldri undervurder de anstrengelser som du gjør i din praksis, denne innsatsen du gjør for å «se Dhamma». Kanskje virker det ikke som så veldig mye, men når det er snakk om Dhamma er selv litt innsats av stor verdi. Vi må forstå at veien til oppvåkning stort sett er en gradvis vei, men at hvor fort vi gjør fremgang også kommer an på vår kammiske situasjon og hvor vi allerede befinner oss i vår åndelige utvikling. Kanskje vil det ta lang tid, kanskje ikke. Men jo mer vi praktiserer, jo nærmere kommer vi målet!









*Enten det er i by eller villmark,  
i en dal eller på et fjell;  
Deilig er stedet hvor oppvåknete  
mennesker holder til.*

—Buddha  
*Dhammapada, vers 98*



ETTERORD





## OM AJAHN CHAH

Ajahn Chah Subaddho<sup>8</sup> ble født i 1919 i en bondelandsby i Ubon Ratchatani provins, i nordøst-Thailand. Som ungdom lot han seg ordinere som novisemunk for en kort periode, og senere, som 20-åring og fremdeles sterkt tiltrukket av klosterlivet, tok han full ordinasjon som munk. I en periode fulgte han det tradisjonelle pensum for buddhiststudier vanlig i Thailand på den tiden, men etter hvert mistet han interessen, og i 1946 ga han opp sine studier for i stedet å leve som vandrende skogsmunk.

---

<sup>8</sup> utt.: a-dsjan tsja so-baddå

I håp om å på den måten finne frem til kjernen i Buddhas lære, tilbragte han de neste åtte årene til fots rundt omkring i Thailand. I løpet av den tiden oppholdt han seg ofte i øde jungler, ensomme huler og på kremasjonsplasser<sup>9</sup> – alle idéelle steder for å praktisere meditasjon.

Etter sine år med vandring ble Ajahn Chah invitert til å slå seg ned ikke langt fra sin hjemlandsby, i et tykt tilvokst skogsområde kjent som tilholdsted for kobraslanger, tigre og spøkelser. Klosteret som etter hvert vokste frem der ble kjent under navnet Wat Nong Pah Phong. Levevilkårene var harde og de grunnleggende livsnødvendigheter få, men med tid og stunder begynte Ajahn Chahs enkle, direkte undervisningsform å tiltrekke seg et stort antall tilhengere, munkes så vel som legfolk.

I 1966 kom Ajahn Sumedho, en amerikaner nysgjerrig på den strenge treningsdisiplinen og det enkle leveviset til munkene, for å gå i lære under Ajahn Chah. Fra da av kom det til stadig flere vestlige disipler, og i 1975 ble Wat Pah Nanachat («Det internasjonale skogsklosteret») etablert nær Wat Nong Pah Phong som et sted hvor vestlige kunne praktisere Dhamma. I 1979

---

<sup>9</sup> I Thailand er troen på det overnaturlige svært utbredt, og en kremasjonsplass antas derfor å være besøkt av ånder. Slike kremasjonsplasser befinner seg vanligvis inne i skogen et lite stykke utenfor landsbyene. For å overvinne frykten for ånder (men også tigre o.l.) hender det at meditatører oppsøker kremasjonsplassen alene på nattetid, og blir der til all frykt er forsvunnet. Ajahn Chah fortalte at han den tredje natten innså at det egentlig var døden han var redd for, og dermed klarte han å gi slipp på frykten sin.

ble det første utenlandske del-kloster etablert i England. I dag finner man både Ajahn Chahs undervisning og hans disipler spredt omkring i verden, og nye klostere er blitt etablert i England, Sveits, Italia, Frankrike, Portugal, Australia, New Zealand, Kanada og USA.

I 1981 begynte Ajahn Chahs helse å svikte, med det resultat at han etter hvert måtte ha en hjerneoperasjon. Tilstanden hans ble stadig verre, og de siste ti årene av sitt liv tilbragte han sengeliggende og ute av stand til å snakke. I løpet av denne tiden ble han omsorgsfullt pleiet av sine trofaste disipler. Den 16. januar, 1992 gikk Ajahn Chah bort, 74 år gammel. Han etterlot seg et stort felleskap av tilhengere som fremdeles vokser den dag i dag.

Kremasjons-seremonien hans ble ledet av kongen og dronningen av Thailand, og tilsammen møtte nesten én million mennesker opp for å hylle en mann som hadde legemliggjort Buddhas lære som få andre.







## OM AJAHN ANAN

Ajahn Anan Akiñcano ble født i provinsbyen Saraburi i sentral-Thailand, 31. mars 1954. Allerede som liten dro han ofte med sine foreldre til det lokale tempelet, og han minnes at det gjorde ham svært lykkelig og fredelig til sinns når han så på bilder og statuer av Buddha. På skolen gikk han for å være både veloppdragen og flittig med skolearbeidet.

Etter å ha fullført sine studier ble han ansatt som regnskapsfører hos Siam Cement Company, hvor han var en pliktoppfyllende ansatt. Men han fant seg stadig mer trukket mot buddhistisk praksis, og etter hvert begynte han å tilbringe fritiden i et kloster i nærheten.

Det neste året overholdt han de åtte treningsreglene for leg-buddhister samtidig som han fortsatte i sin jobb. Under denne tiden økte både hans innsats i meditasjon og tilliten han hadde til Buddhas lære. Hver morgen før jobb tilbød han mat til munkene, og om kvelden dro han tilbake til klosteret for å meditere. En dag hadde han en opplevelse av dyp innsikt inn i alle tings natur fulgt av tre dager og tre netter med en lykkefølelse av et slag han aldri før hadde opplevd. Etter dette var han ikke lenger i tvil om hvorvidt han skulle vie sitt liv til Buddhas lære, og kort tid etter bestemte han seg for å gå inn i munkeordenen.

Den 3. juli, 1975, ble Ajahn Anan ordinert som munk av sin lærer, Ajahn Chah, og ble gitt ordinasjonsnavnet *Akiñcano*, «den som ikke har noen ting» (det vil si som er fri fra alt). Han mediterte iherdig de neste fire årene, samtidig som han utviklet omhu og påpasselighet omkring klosterlivets rutiner. I løpet av denne perioden var han også Ajahn Chahs personlige assistent og fikk derfor anledning til å utvikle et nært forhold til ham. Selv om det gikk både frem og tilbake med meditasjonen i løpet av de første årene, nådde det i hans fjerde år et punkt hvor han aldri mer opplevde noen tilbakegang.

Etter den intensive treningsperioden under Ajahn Chah fikk Ajahn Anan muligheten til å oppsøke avsidesliggende steder hvor han kunne utvikle sin meditasjonspraksis ytterligere. Han oppholdt seg i ensomme skoger og på kremasjonsplasser, og der støtte han på utfordringer av mange slag, både utvendig og

innvendig. Blant annet måtte han kjempe med alvorlige anfall av malaria, noe som ved flere anledninger tok ham nær døden. Men dette gjorde bare at han fikk mer utholdenhet, og han fortsatte å være dedikert til livet som munk. I 1984 ble han tilbudt et stykke ubebodd land i Rayong provins for å etablere et skogskloster, og sammen med to andre munker og en novise slo han seg ned i den tettvokste skogen i hva som nå er blitt *Wat Marp Jan*<sup>10</sup>, eller «Månemyr-klosteret».

Nesten 30 år er gått siden da, og Ajahn Anans ry som meditasjonsmester har økt i takt med det store antall munker som er kommet for å trene og søke veiledning under ham. Det gjenspeiler Ajahn Anans egen tilstedeværelse så vel som hans bidrag til regionen at både klosteret og omegnen er blitt utviklet betraktelig siden han først ankom. I dag tar han seg daglig av et mangfold av oppgaver som abbed og lærer, overfor både munker og besøkende legfolk. Han har også tilsyn med et voksende antall del-klostere.

Med henseende til all den visdom han har gjort oss til dels opp gjennom årene, utgjør det som er blitt samlet i denne boken kun et aldri så lite utsnitt, og er på ingen måte uttømmende.

---

<sup>10</sup> utt.: watt map-dsjann



## ORDLISTE

**Ajahn:** (utt.: a-dsjan)(*ācariya*)<sup>11</sup> Thailandsk for lærer. Anvendes som respektfull tittel for munk, spesielt seniormunker og munk som underviser.

**Arabant:** En som er fullt oppvåknet. En arahants sinn er fullstendig fritt for grådighet, motvilje og innbilning og opplever derfor ikke lenger noen form for mentalt ubehag.

**Begjær:** (*taṇhā*) Ønsket om at ting skal være annerledes enn de er. I den andre edle sannhet forklarer Buddha at det er begjær som er årsaken til lidelse og ubehag.

**Buddha:** «Han som er oppvåknet.» Brukt som tittel på Gotama etter at han nådde oppvåkning. Gotama Buddha levde og underviste i det nordlige India omkring 5. århundre f.Kr.

**Buddho:** Samme som Buddha. I den thailandske skogstradisjon brukt som et meditasjonsord, ofte i betydningen «det (i sinnet) som er våkent og tilstede».

---

<sup>11</sup> Pāli-ord i *kursiv* skrift.

**Dhamma:** (Sanskrit: dharma) Et ord med mange betydninger: sannhet, virkelighet, natur, naturlov, sanns-objekt, konsept, ting, osv. Men også «lære», spesielt den lære som leder en mot sannhet, m.a.o. Buddhas lære om veien til oppvåkning og frihet fra alt ubehag.

**Dukkha:** Ubegag, lidelse, utilfredsstillenhet, misnøye; ting som er vanskelig å utholde, det som gjør vondt.

**Dyktig/Sunn:** (*kusala*) Brukt om handlinger som fører til velvære for en selv og andre. På et høyere plan, brukt om handlinger i samsvar med den edle åttedelte vei.

**Edle sannheter, de fire:** (*ariya-sacca*) Kanskje den mest konsise og velkjente sammenfatning av Buddhas lære: Sannheten om ubegag (*dukkha*); sannheten om hvordan ubegag oppstår (*samudaya*); sannheten om hvordan ubegag tar slutt (*nirodha*); og sannheten om metoden, eller «veien», som fører til slutten på ubegag (*magga*).

**Edle Åttedelte Vei, den:** (*ariya atthangika magga*) Tilsvarende den fjerde av de fire edle sannheter: Veien som fører ut av lidelse og ubegag. Den består av rett syn, rett hensikt, rett tale, rett handling, rett levebrød, rett innsats, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon.

**Elemententer, de fire:** (*dhātu*) Jord, vann, ild og vind. Grunnegenskapene i all materie. Jord tilsvarer hardhet, vann tilsvarer væske og «sammenhengenhets», vind tilsvarer bevegelse, og ild tilsvarer varme. Alle fire er tilstedeværende i hver eneste materielle gjenstand, skjønt i varierende forhold. I buddhismen brukes analyse av materie ved hjelp av de fire elementene i hovedsak som en metode for å frigjøre sinnet, og ikke som en naturvitenskaplig metode for å utforske materie (uavhengig av sinnet).

**Faktorer, verdens åtte:** (*lokiya-dhamma*) Vinning og tap, ros og ris, heder og vanry, behag og ubehag. Refereres ofte til som de åtte verdslige *dhamma*.

**Forgjengelighet:** (*anicca*) Foranderlig, forgjengelig, flyktig, uvarig, forbigående. Et av de tre kjennetegnene. Refererer til det faktum at alt er i stadig forandring; at alt som er blitt til også før eller senere må opphøre; at ingen ting varer evig.

**Grådighet:** (*lobha* eller *rāga*) Enhver form for lengsel, begjær eller tiltrekning. Sammen med motvilje og innbilning, en av de tre «flammer» som slukkes ved oppvåkning (*nibbāna* = «utslukning»).

**Hindringer, de fem:** (*nivarana*) Fem egenskaper som sperrer for klarhet og konsentrasjon i sinnet – sanselig lengsel (begjær etter ting som kan oppleves via sansene), motvilje, sløvhets & døsighet, rastløshet & urolighet, og tvil. Denne siste, tvil, er slik tvil som dreier seg om Buddha virkelig var oppvåknet eller



ikke, om det virkelig er mulig å oppnå oppvåkning eller ikke, om en selv er i stand til å oppnå oppvåkning, om en selv praktiserer riktig, osv. I buddhismen blir det sett på som naturlig å ha slik tvil, og det å tvile er ikke noe galt i seg selv. Men det er en hindring til åndelig fremgang som må overvinnnes, ikke ved å fornekte tvilen eller ved å «tvinge» seg selv til å tro, men ved hjelp ens egen innsikt fra å praktisere oppmerksomhet og meditasjon.

**Ikke-selv:** (*anattā*) Uten individuell kjerne eller essens, et av de tre kjennetegnene. Det at det ikke finnes noe evig eller uforanderlig «selv» eller «sjel», hverken i oss selv eller andre.

**Innbilning:** (*moha*) Vrangforestillinger, selvbedrag. Den forvridde og feilaktige måten sinnet tolker sine opplevelser på som følge av uvitenhet om sinnets sanne natur, f.eks. ved å oppfatte kropp og mentale prosesser som «meg» og «min». Alternativt kan innbilning beskrives som tendensen til å se det som er utilfredsstillende som tilfredsstillende, det som er uvarig som varig, og det som ikke er selv som selv.

**Kamma:** (Sanskrit: karma) Enhver intensjonell handling utført med kropp, tale eller sinn av et uoppvåknet vesen. Også brukt om resultatene av slike handlinger (*kamma-vipāka*). Kamma kan være god, dårlig eller nøytral. Ifølge buddhismen har alle handlinger resultater og får konsekvenser for den som har gjort dem. Man oppfordres derfor til å handle godt og med visdom vel så mye for ens egen velferd som ut

av hensyn til andre. I theravada-buddhistiske land, som f.eks. Thailand, anvendes ordet stort sett om dårlig kamma, spesielt om dårlig kamma utført i tidligere liv som anses å være årsaken til problemer man måtte oppleve i dette liv.

**Kategorier, de fem (klamrings-):** (*kbandha*)

Fysiske og psykiske faktorer som innbefatter det vi kaller for et vesen, eller en personlighet. De fem kategoriene er: *rūpa* – fysisk form (fysisk materie generelt og ens eget legeme spesielt), *vedanā* – følelser (gode, vonde eller nøytrale), *saññā* – minne og oppfattelsesevne (evnen til å gjenkjenne f.eks. en katt som en katt), *saṅkhārā* – mentale formasjoner (tanker og intensjoner) og *viññāṇa* – sansebevissthet. Ubehag oppstår som følge av at man klamrer seg til disse kategoriene og feilaktig tar dem for å være «et selv»/«seg selv».

**Kjennetegn, de tre:** (*ti-lakkhana*) Forgjengelighet, ubehag og ikke-selv. Disse tre egenskapene kjennetegner alt vi opplever som uoppvåknete vesener. Den tredje sies også å kjennetegne opplevelsen av *nibbāna*.

**Konsentrasjon:** (*samādhi*) Meditativ ro og stabilitet. En tilstand hvor sinnet er samlet, eller «ett-punktet». Rett konsentrasjon (*sammā-samādhi*) forutsetter også klarhet og tilstedeværelse og er karaktisert av dypt velvære.

**Kontemplere:** Å fordype seg i en problemstilling eller et emne. Systematisk refleksjon eller kontrollert tenking over et tema.

**Konvensjon:** Allment akseptert «skikk og bruk». Her refererer det spesielt til allment aksepterte «sannheter», ting som er sanne bare fordi, og bare så lenge, vi er «enige» om at de er det. Eller med andre ord, så lenge vi er enige om å definere det slik. Og da også gjerne i motsetning til *absolutt sannhet*. Konvensjonelle sannheter kan forstås som slike ting som i enkelte land blir ansett som høflig, mens den samme tingen godt kan bli ansett som uhøflig i et annet, som f.eks. det å rape etter maten, eller de forskjellige ritualer som blir ansett som den «rette» måten å hilse hverandre på rundt omkring i verden. Eller som at det å kjøre på rødt lys er «galt», er bare fordi vi har bestemt at det skal være slik. F.eks. er språket vårt også en konvensjon i seg selv, og ikke absolutt sannhet. Vi snakker om min og din, øst og vest, stor og liten (en stor vanndråpe og en liten galakse), osv. Alle disse tingene er relative, altså bare sant så lenge det står i forhold til noe annet. En annen måte å forstå konvensjoner på er å se at dette som vi kaller «en mann», det er nå bare hva det er, uansett hva vi måtte velge å kalle det. Skulle vi begynne å kalle menn for «kvinner» er dette bare en annen konvensjon, virkeligheten vil uansett være den samme som før. Følgelig skiller man i buddhismen mellom konvensjonell og absolutt sannhet. På et enda dypere plan kan man forstå at dette som man på det konvensjonelle planet ikke bare kaller, men også

tar for å virkelig være «en mann», egentlig bare er en sammenkomst av fysiske og mentale energier i stadig forandring, og at det i dette ikke finnes noen essens eller kjerne eller et punkt som man kan sette fingeren på og si at det er *dette* som *er* en mann. Med andre ord finnes det egentlig ingen «mann» i det hele tatt når vi snakker om dette absolutte planet. Samme er det med «kvinne», «nordmann» eller «buddhist», eller selv begreper om tid og rom og masse, som «døgn», «kilometer» og «gram», eller hva som helst annet. Problemet er ikke det at vi gjør bruk av konvensjoner – «deg», «meg», «oss», «dere», «i dag», «i morgen», forskjellige skikker og sedvaner, lover og regler, osv., osv. – de har sin plass og er både nødvendige og nyttige, men at vi til stadig «glemmer» at det er konvensjoner de er, og tar dem for å være absolutte sannheter. Buddha underviser at absolutt sannhet ikke kan beskrives med ord, at det ikke engang kan begripes gjennom å tenke – men at de vise må erfare det for seg selv gjennom å praktisere meditasjon og *se* den «konvensjonelle verden» for hva den virkelig er.

**Kultivere:** Foredle. Å dyrke frem noe. Fremdyrkelse av gode egenskaper og kvaliteter.

**Morgen- og kvelds-samling:** Resitering av tekster og vers. Ofte med meditasjon før og etter.

**Motvilje:** (*dosa*) En av de tre mentale urenheter. Enhver form for hat, sinne, aversjon og misnøye.

**Nibbāna:** (Sanskrit: nirvāṇa) «Utslukning.» Dvs.

utslukning av grådighet, motvilje og innbilning fra sinnet, hvis resultat er frihet fra alt ubehag og lidelse. Oppvåkning. Opplysning. Det endelige målet for den buddhistiske trening.

**Opphøyde holdninger, de fire:** (*brahma-vihāra*)

Mettā, eller velvilje & vennlighet – ønsket om at en selv og andre skal ha det godt; *karuṇā*, eller medlidenhet – ønsket om at en selv og andre ikke skal ha det vondt; *muditā*, eller medglede – det at man gleder seg over at en selv og andre har det godt; og *upekkhā*, eller sinnslikevekt – det at man aksepterer, uten hverken å like eller mislike, at alle vesener, en selv inkludert, opplever godt og vondt i samsvar med sine egne handlinger, eller *kamma*. Sinnslikevekt gjør også at en er i stand til å ta avgjørelser som ikke er basert på grådighet, motvilje, innbilning eller frykt.

**Oppmerksomhet:** (*sati*) Evnen til å holde sinnet fokusert på det man velger og observere. Ofte brukt sammen med mental tilstedeværelse: oppmerksomhet og mental tilstedeværelse (*sati-sampajañña*).

**Oppmerksomhets-trening:** Det å øve oppmerksomhet og mental tilstedeværelse i alt en gjør – enten man går, står, sitter eller ligger.

**Pāli:** Det gamle indiske språk som de eldste buddhistiske skrifter er nedtegnet på, nå bare i bruk som skriftspråk og til religiøse seremonier innenfor theravāda-tradisjonen (Sri Lanka, Thailand, Burma, osv.). Pāli er nært beslektet med Sanskrit. I theravāda-

tradisjonen hevdes det å være det språket Buddha selv snakket.

***Pāramī***: Åndelig fullkommenhet. Dyktige adferdsmønstre opparbeidet gjennom mange liv som åpenbarer seg som gode karakteregenskaper. De omfatter: gavmildhet, moralsk selvbeherskelse, forsakelse, visdom, innsats, tålmodighet, sannferdighet, viljestyrke, vennlighet, og sinnslikevekt.

***Samsāra***: «Vandring.» Den uopplyste, utilfredsstillende opplevelsen av livet. Den potensielt evige rundansen av død og gjenfødelse, eller syklus av fødsel og død. En person som har nådd full oppvåkning har overvunnet *samsāra* og blir ikke lenger gjenfødt.

***Saṅgha***: «Et fellesskap.» Det buddhistiske munke/nonne-samfunn. Også kort for «*ariya-saṅgha*» – de edles fellesskap; dvs. alle de personer som har nådd ett av de åtte trinnene mot full oppvåkning.

**Selvidentitets-syn**: (*sakkāya-ditthi*) Det at man innbiller seg at denne kroppen og disse mentale prosessene er «en selv». Selvidentitets-synet blir fullstendig oppgitt ved at man oppnår det første trinnet mot oppvåkning, *sota-patti*, eller «å gå inn i (*nibbāna*)-strømmen». Det er fire grunnleggende former for selvidentitets-syn: Synet at «jeg» er (1) identisk med, (2) finnes inne i, (3) er uavhengig av, eller (4) eier av noen av de fem klamrings-kategoriene (se ovenfor).

**Sīla:** Dyd eller moral. Det å avstå fra verbale og fysiske handlinger som er til skade for en selv og andre. Brukes også om de spesifikke regler som buddhistiske munk, nonner, noviser og legfolk påtar seg å følge.

**Sinns-objekt:** (*ārammaṇa*) Enhver ting sinnet er bevisst på som følge av kontakt med en av de seks sansene (øyne, ører, nese, tunge, kropp eller sinn).

**Theravāda:** «De eldres lære.» Den eldste av tre hovedretninger innen buddhismen. Sies å ha fått sitt navn i forbindelse med et råd hvor fem hundre oppvåknete disipler møttes for å stadfeste og enes om hva som var Buddhas lære og treningsdisiplin (*Dhamma & Vinaya*) kort tid etter Buddhas bortgang. Er i dag mer eller mindre utdødd i sitt opprinnelsesland, India, men utbredt i land som Thailand, Sri Lanka, Burma, Laos, Kambodsja. Også i vestlige land etableres det fler og fler leg-grupper, samtidig som det stadig dukker opp nye klostere innenfor theravāda-tradisjonen. De to andre hovedretningene er *Mahāyāna* – «den store vogna», og *Vajrayāna* – «diamantveien», eller tibetansk buddhisme.

**Tilstedeværelse, mental:** (*sampajañña*) Det å være mentalt tilstede i det en gjør. F.eks. det at man vet at man åpner en dør når man åpner en dør osv. Ofte brukt sammen med **oppmerksomhet:** oppmerksomhet og mental tilstedeværelse (*sati-sampajañña*).

**Urenheter, mentale:** (*kilesa*) Sinnsegenskaper

som tilslører sinnets klarhet og renhet og som fører til at man skaper ubehag for seg selv og andre. De kan inndeles i tre grunnleggende hovedkategorier: grådighet, motvilje og innbilning.

**Uvitenhet:** (*avijjā*) Den grunnleggende uvitenhet om sinnets natur, eller om de fire **edle sannheter**. Dvs. uvitenhet om hva som er ubehag, hvorfor ubehag oppstår (vi forårsaker det selv gjennom å begjære) og hvordan vi kan forhindre at ubehag fortsetter å oppstå.

**Visdom:** (*paññā*) Evnen til å forstå ting som de virkelig er. Å forstå de fire edle sannheter. Innsikt i forgjengelighet, ubehag, og ikke-selv.

**Wat:** Thailandsk for kloster.

**Åndelig verdi(fulle handlinger):** (*puñña*) Gode gjerninger og «potensialet» som finnes i gode gjerninger. Handlinger som akkumulerer god kamma, hvis frukter er det vi opplever som lykke, behag og velvære.





## EN LITEN INTRODUKSJON TIL BUDDHISTISK RESITERING

I skrivende stund finnes det ingen norsk versjon, så vidt oversetterne av denne boken vet om, av de tekstene som blir brukt til resitering i den thailandske skogstradisjonen. For likevel å kunne gi leseren et innblikk i hva som blir resitert under disse morgen- og kvelds-samlingene, har vi her satt sammen en ørliten smakebit. Vel å merke er ikke dette en direkte oversettelse fra den pali som står med fet skrift, men en oversettelse fra engelske og thailandske resitasjonsbøker. Å skulle lage en egen norsk resitasjonsbok krever både tid og ressurser, og forhåpentligvis kommer det noen med de rette kvalifikasjoner som vil gjøre det etter hvert. For en mer utfyllende resitasjonsbok med engelske oversettelser, og hvor du også kan lære mer om pali-uttalelse, kan du besøke [www.watmarpjan.org](http://www.watmarpjan.org)

## Hvordan bukke

Før du begynner, finn frem en matte eller et annet underlag. Sitt med knærne bøyd under deg. Menn sitter med tåballene i gulvet og baken på hælene; kvinner sitter med vristen i gulvet og baken på fotsålene. Sett håndflatene sammen foran brystet, med fingrene samlet og komfortabelt pekende oppover. Deretter hever du hendene slik at tomlene berører punktet mellom øynene. Bøy så overkroppen fremover og sett håndflatene med underarmer og pannen i gulvet; albueene parallelt med kroppen og uten å lette på baken. Hev kroppen til du sitter tilbake i utgangsstilling med hendene samlet foran brystet igjen. Gjør dette totalt tre ganger. Du har nå lært å bukke og er klar til å begynne resiteringen. Om du har dårlige knær eller av andre årsaker ikke kan utføre dette kan du gjøre noe tilsvarende sittende i en stol.

*Åpning*

**Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā**

Mesteren som foredlet sinnet og egenhendig nådde  
fullkommen oppvåkning;

**Buddhaṃ bhagavantam abhivādemī**

Med ærbødighet bøyer jeg hodet for Buddha.

*(Bukk én gang)*

**Svākkhāto bhagavatā dhammo**

Læren er av Mesteren inngående forklart;

**Dhammaṃ namassāmi**

Jeg bøyer hodet til heder for Dhamma.

*(Bukk én gang)*

**Supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho**

Mesterens vel-praktiserte disipler;

**Saṅghaṃ namāmi**

Jeg bøyer hodet til heder for Sangha.

*(Bukk én gang)*

Innledende hyllest

**Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa**

Hyllest til den edle og fullkomment oppvåknedede  
Mesteren.

**Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa**

Hyllest til den edle og fullkomment oppvåknedede  
Mesteren.

**Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa**

Hyllest til den edle og fullkomment oppvåknedede  
Mesteren.

**Den trefoldige juvels egenskaper**  
(Buddha, Dhamma og Sangha)

*Buddha (Den Oppvåknedede):*

**Itipi so bhagavā Arahaṃ Sammāsambuddho**

Han er Mesteren som foredlet sinnet og egenhendig  
nådde fullkommen oppvåkning;

**Vijjācaraṇa-sampanno**

Han har plettfri oppførsel og forståelse;

**Sugato**

Han er fullbyrdet;

**Lokavidū**

Han er en som kjenner verden;

## **Anuttaro purisadamma-sārathi**

Han trener til fullkommenhet de som ønsker å bli trenet;

## **Satthā deva-manussānaṃ**

Han er lærer for både guder og mennesker;

## **Buddho**

Han er oppvåknet;

## **Bhagavā'ti**

Han er Mesteren.

*Dhamma (Buddhas Lære eller Sannheten som han oppdaget):*

## **Svākkāto bhagavatā dhammo**

Dhamma er av Mesteren inngående forklart;

## **Sandiṭṭhiko**

Tilstede her og nå;

## **Akāliko**

Tidløs;

## **Ehipassiko**

Innbyr til å komme og se;

## **Opanayiko**

Leder frem (til oppvåkning)

## **Paccattaṃ veditabbo viññūhīti**

Og de vise kan bevitne den for seg selv.

*Sangha (Buddhas oppvåknete disipler):*

**Supaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho**

De er Mesterens vel-praktiserte disipler;

**Ujupaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho**

Som har praktisert rett;

**Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho**

Som har praktisert til innsikt;

**Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho**

Som har praktisert med hederlighet;

**Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha  
purisapuggalā**

Dette er de fire par, de åtte slags edle mennesker.

**Esa bhagavato sāvakaṅgho**

De er Mesterens sanne disipler.

**Āhuneyyo Pāhuneyyo Dakkhiṇeyyo Añjali-  
karaṇīyo**

Slike er verdig gaver, verdig gjestfrihet, verdig  
ofringer, verdig ærbødighet;

**Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā'ti.**

De gir anledning for uforlignelig godhet til å  
oppstå i verden.

# Mettāpharaṇaṃ

Versene om altomfattende velvilje

Velvilje:

## **Ahaṃ sukhito homi**

Måtte jeg bli lykkelig;

## **Niddukkho homi**

Måtte jeg bli fri fra alle plager;

## **Avero homi**

Fri fra fiendskap;

## **Abyāpajjho homi**

Fri fra uvilje;

## **Anīgho homi**

Fri fra bekymring og angst;

## **Sukhī attānaṃ pariharāmi**

Og måtte jeg oppnå velvære i meg selv.

## **Sabbe sattā sukhitā hontu**

Måtte alle vesener bli lykkelige;

## **Sabbe sattā averā hontu**

Måtte alle vesener bli fri fra fiendskap;

## **Sabbe sattā abhyāpajjhā hontu**

Måtte alle vesener bli fri fra uvilje;

## **Sabbe sattā anīghā hontu**

Måtte alle vesener bli fri fra bekymring og angst;



**Sabbe sattā sukhī attānaṃ pariharantu.**

Og måtte alle vesener oppnå velvære i seg selv.

*Medlidenhet:*

**Sabbe sattā sabbadukkhā pamuccantu.**

Måtte alle vesener bli frigjort fra alt ubehag og lidelse;

*Medglede:*

**Sabbe sattā laddha-sampattito mā vigacchantu.**

Og måtte det velvære og de gode omstendigheter som de allerede har oppnådd vare lenge.

*Sinnslikevekt:*

**Sabbe sattā kammassakā kammadāyādā  
kammayonī kammabandhū kammaṇṇisaṇṇā**

Når de handler ut fra hensikt, er alle vesener eier av sin handling, og dens frukter vil de få i arv. Deres fremtid skapes av slike handlinger; er følgesvenn med slike handlinger; og handlingens resultat vil bli deres hjem.

**Yaṃ kammaṃ karissanti, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ  
vā, tassa dāyādā bhavissanti.**

En hvilken som helst handling utført med hensikt, enten hensikten er god eller ond, så blir den sin eiers arv.

## **Abhiṅha-paccavekkhaṇa-pāṭha**

Versene om de fem ting en bør påminne seg  
selv hver eneste dag

**[Jarā-dhammomhi jaraṃ anatīto],<sup>12</sup>  
(Jarā-dhammamhi jaraṃ anatītā),**

Min natur er å eldes; det er umulig å ikke eldes.

**[Byādhi-dhammomhi byādhiṃ anatīto],  
(Byādhi-dhammamhi byādhiṃ anatītā)**

Min natur er å bli syk; det er umulig å ikke bli syk.

**[Maraṇa-dhammomhi maraṇaṃ anatīto],  
(Maraṇa-dhammamhi maraṇaṃ anatītā),**

Min natur er å dø; det er umulig å ikke dø.

**Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo  
vinābhāvo,**

Alt som er mitt, alt som jeg holder kjært og er glad  
i, vil før eller senere bli adskilt fra meg.

**[Kammasakomhi kammaḍāyādo kammayoni  
kammabandhu kammaḍāyādo]  
(Kammasakāmihi kammaḍāyādā kammayoni  
kammabandhu kammaḍāyādo)**

---

<sup>12</sup> Menn resiterer det som står i firkant-parentes og kvinner resiterer det som står i parentes.

Jeg er eier av min kamma, arving av min kamma,  
skapt av min kamma, etterfølges av min kamma,  
min tilværelse bygger på min kamma.

**Yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ  
vā, tassa [dāyādo] (dāyādā) bhavissāmi,**

Uansett hva slags kamma jeg gjør, enten det er  
godhet eller ondskap, så blir jeg denne kammass  
arving.

**Evaṃ amhehi abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ.**

Dette burde vi alle påminne oss selv hver eneste  
dag.

# Uddisanādhitṭhāna-gāthā

Versene om å tilegne og dele godhet

## **Iminā puññakammena**

I kraft av den godhet som jeg utretter;

## **Upajjhāyā guṇuttarā**

Måtte mine gode lærere som viser vei,

## **Ācariyūpakārā ca**

de som har gitt meg kunnskap og de som har  
hjulpet meg;

## **Mātāpitā ca ñātakā**

min mor og min far og mine slektninger;

## **Suriyo candimā rājā**

Måtte selv konge, måne og sol,

## **Guṇavantā narāpi ca**

og alle gode ledere i verden;

## **Brahma-mārā ca indā ca**

Fra de lykkeligste guder til onde krefter,

## **Lokapālā ca devatā yamo**

himmelske vesen, dødens konge og de ånder som  
vokter moder jord;

## **Mittā manussā ca**

Måtte enhver venn,

**Majjhattā verikāpi ca**

fremmed eller fiende;

**Sabbe sattā sukhī hontu**

Måtte alle bli lykkelige og tilfreds

**Puññāni pakatāni me**

og få del i denne velsignelsen fra meg.

**Sukhaṃ ca tividhaṃ dentu**

Måtte de fylles av den trefoldige lykke,

**Khippaṃ pāpetha vomataṃ**

og innse det som aldri dør.

**Iminā puññakammena**

I kraft av den godhet som jeg utretter,

**Iminā uddisena ca**

og ved at jeg deler den med alle,

**Khippāhaṃ sulabhe ceva**

måtte følgende snart ta slutt;

**Taṇhupādāna-chedanaṃ**

begjær og bindinger,

**Ye santāne hinā dhammā**

og alt ondt i sinnet.

**Yāva nibbānato mamaṃ**

Frem til jeg oppnår Nibbāna,

**Nassantu sabbadā yeva**

måtte jeg vende alle uvaner.

**Yattha jāto bhava bhava**

Og i hvert ett liv,

**Ujucittam sati-paññā**

måtte jeg ha et oppriktig sinn, med  
oppmerksomhet og visdom,

**Sallekho viriyamhinā**

måtehold og energi.

**Mārā labhantu nokāsam**

Måtte de mørke krefter ikke gripe tak

**Kātuñca viriyesu me**

eller svekke min iherdighet.

**Buddhādipavaro nātho**

Buddha er min ærverdige hjelper;

**Dhammo nātho varuttamo**

Uten like er Dhamma min beskytter;

**Nātho paccekabuddho ca**

Den enestående Buddha er den opphøyde Mester;

**Saṅgho nāthottaro mamaṃ**

Hans edle disipler min støtte;

**Tesottamānubhāvena**

Ved den suverene styrke fra alle disse,

## **Mārokāsaṃ labhantu mā**

måtte mørke og innbilning fordrives.

## **Dasapuññānubhāvena**

Med styrke fra de ti gode gjerninger,<sup>13</sup>

## **Mārokāsaṃ labhantu mā.**

la ikke Māra<sup>14</sup> få noen mulighet.

---

<sup>13</sup> **Puññakiriya-vatthu:** Gode gjerninger; åndelig verdifulle handlinger; grunnlag for god kamma. De er som følger:

1. **Dānamaya:** Gavmildhet og generøsitet.
2. **Sīlamaya:** Overholde treningsreglene og moralsk livsførsel.
3. **Bhāvanāmaya:** Mental utvikling og meditasjon.
4. **Apacāyanamaya:** Ydmykhet og ærbødighet.
5. **Veyyāvaccamaya:** Å hjelpe og støtte andre, enten det er smått eller stort.
6. **Pattidānamaya:** Ved å tilegne og (mentalt) dele sin godhet; utvikle velvilje for alle vesener.
7. **Pattānumodanāmaya:** Å glede seg over andres godhet; følge deres eksempel.
8. **Dhammassavanamaya:** Å motta undervisning i Dhamma eller lytte til en sann lære.
9. **Dhammadesanāmaya:** Å undervise Læren eller lære bort hva som er sant og godt.
10. **Ditthujukamma:** Å endre sitt vrangsyn og utvikle rett syn.

<sup>14</sup> **Māra** – «Den onde.» Personifisering av død og fristelse hvis våpen er den selv samme grådighet, motvilje og innbilning som finnes i alles uoppvåkne veseners sinn. Overvinnes ved å få «øye» på ham og ikke lenger la seg lure av hans knep (dvs., ikke la seg forlede av grådighet, motvilje og innbilning).

Avslutning

**Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā**

Mesteren som foredlet sinnet og egenhendig nådde fullkommen oppvåkning;

**Buddhaṃ bhagavantam abhivādemī**

Med ærbødighet bøyer jeg hodet for Buddha.

*(Bukk én gang)*

**Svākkhāto bhagavatā dhammo**

Læren er av Mesteren inngående forklart;

**Dhammaṃ namassāmi**

Jeg bøyer hodet til heder for Dhamma.

*(Bukk én gang)*

**Supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho**

Mesterens vel-praktiserte disipler;

**Saṅgham namāmi**

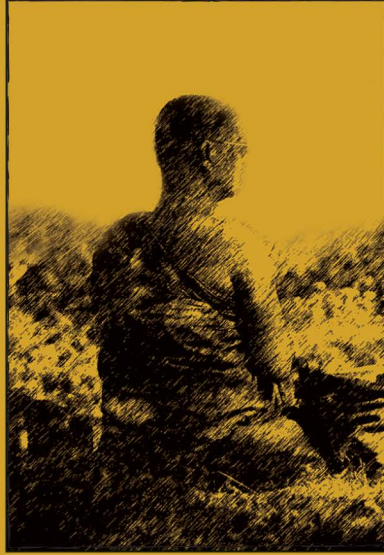
Jeg bøyer hodet til heder for Sangha.

*(Bukk én gang)*

(Bukk så tre ganger til)

**SLUTT**





Ajahn Anan er buddhistmunk og kjent som en dyktig læremester i den thailandske skogskloster-tradisjonen. I «Frihet fra alt ubehag» introduserer han deg til buddhistisk meditasjon og livsførsel. Selv om undervisningen i boken først og fremst sikter på å gi praktisk og lettfattelig veiledning i meditasjon, berører den også temaer ellers i livet, og det kan til og med hende at det går opp for deg at meditasjon og det daglige liv kan være en og samme sak. Du inviteres med dette til å la deg inspirere, til å praktisere og til å begynne ferden mot det potensialet for velvære og visdom som finnes inne i deg selv - til å begynne ferden mot «frihet fra alt ubehag».