

# Tråden



Korte Dhamma-taler av Ajahn Kalyāno

# Tråden

**Korte Dhamma-taler av Ajahn Kalyāno**

Namo tassa bhagavato arahto sammāsambuddhasa  
En hyllest til den velsignede, edle og fullstendig opplyste

**Engelsk original:**

2014 Ajahn Kalyāno

Amaravati Buddhist-kloster  
St. Margarets Lane  
Great Gaddesden  
Hemel Hempstead  
Hertfordshire  
HP1 3BZ  
England

**Norsk oversettelse:**

Pdf-versjon: 2018, 2019,  
2020 (ISBN: 978-82-691347-8-0)

Trykt versjon: 2020 (ISBN: 978-82-691347-9-7)

Lokuttara Vihāra (Skiptvet Buddhistkloster)  
Lundsveien 196  
1816 Skiptvet  
Norge

Fonter: Fondamento, Gentium Basic

Alle rettigheter er reservert

**Denne boka er ment for fri distribusjon.**

Den har blitt gjort tilgjengelig etter innsats og generøsitet fra mennesker som ønsker å dele Dhamma med alle som er interessert.

**Vær vennlig og ikke selg denne boka.**

Hvis du ikke trenger den lenger, vær så snill å gi den videre til en annen som er interessert.

**Har denne boken vært verdifull for deg?**

Hvis du ønsker å støtte klosteret hvor forfatteren bor, og eventuelt hjelpe til å gjøre fremtidige gratispublikasjoner som denne mulig, kan du finne informasjon her:

<http://skiptvet.skogskloster.no/>

## Anerkjennelser

Illustrasjoner og tekst av Ajahn Kalyāno  
Taler transkribert av Diana Jones og Tobias Heed  
Taler redigert av Tobias Heed og Mikael Göran Arvidsson  
Norsk oversettelse av Elisabeth Weberg og Helle Johannessen

Tobias ønsker å dedikere arbeidet sitt  
"Til mor, far og bestemor."

Mikael ønsker å dedikere arbeidet sitt  
"Til familie og lærere."

Elisabeth ønsker å dedikere arbeidet sitt  
"Til alle som måtte ha glede av Dhamma"

Helle ønsker å dedikere arbeidet sitt  
"Til forfatteren"

## Forfatterens biografi

Ajahn Kalyāno ble født i Hitchin i 1961. Han har vært praktiserende buddhist siden han var 17 år. Han begynte å besøke Amaravati på 1980-tallet. Som lekmann førte veien med praksis og forskning til at han jobbet på sykehus i nesten tjue år. Han spesialiserte seg på nevrologisk rehabilitering og lærevansker og arbeidet som klinisk psykolog, psykoterapeut og Tai chi-lærer. Han er spesielt interessert i å utforske forholdet mellom kropp og sinn. Han tok full ordinasjon ved Chithurst Klosteret i 1998 og har etter det reist til Italia, Thailand og Australia. I 2015 ble han invitert til å etablere og være abbed for Lokuttara Vihāra (Skiptvet buddhistkloster) i Norge og har bodd og praktisert der siden.

## Innhold

### **Følge sannhet**

Å søke lykke på best mulig måte  
En buddhistisk holdning  
Dyp og bred praksis  
Buddhistisk terapi  
Å se er å tro  
Bli i hjertet  
Bønnen om sinnsro

### **Vende seg innover**

Autopiloten  
Samme system, ulik mester  
Smerte  
Rastløshet

### **Holde tråden**

Direkte viten  
Å virkelig vite  
Betinget tilblivelse  
Mystisk eller psykologisk  
Studere det som går utover intellektet

### **Hver slutt er en ny begynnelse**

Bevissthetens natur  
Frigjøring som visdom og medfølelse sammen  
Leve et liv fritt fra klamring  
Frihet fra klamring er Nirvana

## **Tråden**

Følge sannhet  
Vende seg innover  
Holde tråden  
Hver slutt er en ny begynnelse

**Så jeg tilbyr dette for din refleksjon.**

## Følge sannhet

### Å søke lykke på best mulig måte

#### ”En lykkelig vei”

Jeg ønsker å tematisere noen av de prinsippene som er førende for holdningene vi har i vår spirituelle praksis.

Vi kan legge merke til hvordan Buddha gjentatte ganger gir uttrykk for at den spirituelle praksisen er en praksis som går mot det som er trenden i verden, den går mot strømmen av sansenytelser. Så når vi legger ut på denne veien, kan det virke litt skremmende og ganske negativt – vi må gi opp alt, være veldig gode og så kan vi bli lykkelige.

Dette kan virke vanskelig å gjøre. Det kan fortone seg som selvoppofrelse å skulle gå i mot vanene våre. Årsaken er at vi ikke tilnærmer oss på en korrekt måte. Hvis vi gjør det på en riktig måte, da er denne veien veldig naturlig.

Buddha fordømmer ikke sansegledene – dette er det første poenget man må forstå. Buddha beskriver fire typer lykke – den første er materiell rikdom og materiell lykke. Dette er én type lykke, og han ser den ikke i et negativt lys. Men han peker også på andre typer lykke, tre andre typer lykke som er høyere: lykken som kommer fra å leve i henhold til dyder, til god etikk og moral; lykken fra et konsentrert eller trent sinn eller fra oppmerksomt nærvær<sup>1</sup>, et skarpt sinn; og lykken fra frigjøring, en frihet i sinnet, frihet fra lidelse. Disse tre typene lykke er større enn den første.

Samtidig blir vi ikke oppmuntret til å søke dette gjennom en idé.

Det han oppmuntrer oss til er å begynne å praktisere. Og først av alt, å følge noen moralske retningslinjer – *sīla*<sup>2</sup>. Det å overholde de fem treningsreglene for lekfolk, kan bidra til at vi kan begynne å glede oss over en viss følelse av harmløshet, en følelse av selvrespekt og verdighet. Disse kvalitetene kan komme inn i hjertene våre, istedenfor anger og samvittighetskvaler. Da kan vi utvikle et ønske om å gjøre det rette heller enn en følelse av plikt – spesielt hvis vi mediterer og spesielt hvis vi observerer sinnet vårt og ser resultatet av mindre bra oppførsel eller tenking. Dette er de første hovedprinsippene – at vi først etablerer oss på den spirituelle veien, vi ser fruktene av dette på en eller annen måte, og så lar vi denne gleden føre oss videre.

Da jeg var lekmann pleide jeg å dra på retreats – jeg hadde gode retreats, kom hjem, og da hadde jeg ikke lenger lyst til sette på tv eller spille musikk. Jeg ønsket bare å være stille og nyte freden jeg hadde fått. Det var ikke det at jeg nektet meg selv noe jeg hadde før, det var bare det at jeg hadde fått smaken av stillhet og fred. Dette er en naturlig vei å gå, en lykkelig vei og ikke en vei motivert av idealisme og selvoppofrelse. Buddha oppmuntrer oss egentlig ikke til å være selvoppofrende,

1 Oppmerksomt nærvær - *Sati*. Mindfulness. Evnen til å holde sinnet fokusert på det man velger å observere.

2 *Sīla* - Dyd eller moral. Det å avstå fra verbale og fysiske handlinger som er til skade for en selv og andre.

men å søke lykke på en klok måte, søke den høyeste lykke, den som varer lengst.

Ofte må vi investere litt her. Vi ser etter resultater i et lengre tidsrom, og da må vi også investere noe i et lengre perspektiv – ikke bare ty til de umiddelbare impulsene som kommer fra sansene. Si at vi for eksempel hjelper en person på en eller annen måte, et vennskap oppstår og gode resultater kan komme tilbake til oss – kanskje den personen vil hjelpe oss tilbake hvis vi trenger det. Vi kan se hvordan vår innsats kan komme andre til gode – det kan gi oss stor glede. Det å etablere et vennskap kan være noe varig, kan det ikke, heller enn det å la seg lede av raske sanseimpulser.

Så må vi selvfølgelig ofte stå i mot en avhengighet av det som kommer fra sansene. Det er gledene fra sansene som kan holde oss gående. Så vi trenger å venne oss av med de mer usunne sansenyttelsene.

Ta drikking for eksempel. Det å slutte kan være veldig vanskelig. Hvordan gjør vi det så, når vi skal bryte vaner og komme ut av avhengighet – la oss se litt mer på det. Hvis vi sliter med å falle tilbake på uvaner fra fortiden, så er ofte det vi trenger å gjøre, det første skrittet, å endre miljø heller enn å bare satse på viljestyrken. Det er mye psykologisk forskning om dagen som hevder at viljestyrke ikke er den beste måten å endre dårlige vaner – viljen vil alltid svikte oss – vi kan få bedre hjelp av å endre miljø.

Hvis du har problemer med drikking, så sørg for å fjerne all alkoholen i huset – det er den beste måten å starte på, og den kan du komme langt med. Dette sammen med andre ting, er hva klosterlivet egentlig handler om. Vi velger et miljø hvor vi ikke har muligheten til å gjøre forskjellige ting – for eksempel håndtere penger, skaffe ting, ha ting for oss selv. Dette leder oss til et spirituelt rom, for å si det sånn. Vi kan ikke forfølge gledene som kommer fra sansene.

En munk, i så måte, kan framstå som et godt eksempel. Denne livsstilen vil åpenbart trenge mye støtte fra en gruppe. Noen settes i en situasjon hvor de ikke lenger har mulighet til å være avhengig av gleden som kommer fra sansene. Så kan vi igjen lære andre å bryte den samme avhengigheten – hva man skal se etter, hvordan sinnet kan etableres og styrkes for å frigjøre seg fra alt på en positiv måte – en vei til å finne noe annet. Vi finner noe annet som kan erstatte de gamle gledene, en høyere lykke, noe som gir mer glede.

Så er det gleden som kommer fra meditasjon – en ganske langsiktig investering. Det tar vanligvis ganske lang tid før meditasjonsprosessen begynner å gi glede. Det er som en annen type sanseglede - gleden fra et konsentrert sinn, et åpent sinn. En vil begynne å legge merke til det når man har etablert et oppmerksomt nærvær – gleden av å være til stede i øyeblikket, gleden av å ha klarhet og en følelse av selvkontroll – å ha et sinn som gjør det vi ønsker og ikke et som er udisiplinert. En slags velvillig disiplin er det vi ser etter, i den hensikt å temme og trene sinnet, og resultatet kan bli ganske tilfredsstillende. Det er veldig godt å ha et sinn som gjør det vi vil og som ikke jobber mot oss.



## En buddhistisk holdning

**”Bare gjør ditt beste i øyeblikket - og aksepter at det som skjer, det skjer.”**

Jeg tenkte å tilby noen refleksjoner rundt hva som er en buddhistisk innstilling til livet – en klok innstilling til livet.

Det beste uttrykket jeg har funnet var hengt opp som en notis på et tre, ved et kloster i Thailand – det sa, ”bare gjør ditt beste i øyeblikket, og aksepter så at det som skjer, det skjer.”

Dette favner i stor grad Buddhas lære: man oppmuntres til å gjøre sitt beste, noe som innebærer å leve på klokkest mulig måte – og søke ansvarsfull glede for seg selv og andre – men også samtidig, være i stand til å akseptere at det som skjer, det skjer. Vi må forsone oss med det faktum at vi ikke kan kontrollere alt i livet, at verden er stor og uforutsigbar. Vi kan bare gjøre vårt beste. De gode intensjonene vil gi gode resultater i sinnet, i hjertene våre.

Å føre disse to tingene sammen – gjøre vårt beste og samtidig akseptere at det som skjer, det skjer, er ofte det som bidrar til den første utviklingen i meditasjonsprosessen. Vi kan forsøke å holde sinnet fokusert på meditasjonsobjektet, på pusten, følge dens bevegelser inn og ut. Når sinnet vandrer, kan vi tålmodig føre det tilbake igjen. Måten å mestre dette på er både å gjøre en målrettet innsats og samtidig akseptere at det som skjer, det skjer. Da vil vi la være å legge mer lidelse til byrde for det vandrende sinnet. Hvis sinnet vandrer, skal vi ikke straffe oss selv for det. Vi kan starte igjen med tålmodighet. Tålmodighet er virkelig nøkkelen her. Det er tålmodighet som bringer de to delene av denne kloke innstillingen sammen på en god måte. Hvis vi tålmodig gjør vårt beste, så vil tålmodigheten i seg selv bidra til å holde sinnet i øyeblikket, og hvis vi ikke har det travelt, så vil sinnet kunne forbli i øyeblikket. Dette vil gjøre vårt oppmerksomme nærvær sterkere. Og så er det en slags mykhet der, som hjelper oss å akseptere at det som skjer, det skjer.

Ofte er det en forsinkelse i prosessen her for det utrente sinnet. Vi gjør vårt beste og ting går galt, vi får det ikke til som vi vil. Vi blir frustrerte, oppgitt, og så kanskje da, endelig, aksepterer vi det som har skjedd. Kanskje sitter vi på slutten av dagen og mediterer, og vi kan forsone oss med det som har hendt – vi har ikke fått det som vi vil, det gikk ikke så bra. Men hvis vi mediterer på en god og riktig måte, har vi hele tiden en mulighet til å gi slipp på våre forventninger, en kontinuerlig prosess hvor vi kan *gi slipp* samtidig som vi gjør en innsats. Her kan det være mye forvirring i undervisningen i disse dager. Noen vektlegger innsats mens andre mener at det å anstrenge seg er unødvendig eller kan føre galt av sted fordi sinnet allerede er rent. At det ikke er noen grunn til å anstrenge seg.

Ofte er årsaken til den sistnevnte måten å undervise på at folk ser hvordan anstrengelsene våre kan gå i gal retning. Det er ikke det at vi ikke trenger å gjøre en innsats - vi trenger å anstrenge oss – men det må være på en måte som gir gode resultater.

Det er steder i sinnet hvor det er bedre å være enn der vi er nå, og de er det verdt å

finne. Vi kan komme dit ved å gjøre en innsats og samtidig fokusere på det å gi slipp – begge deler samtidig. Hvis vi bare har tålmodighet, er det egentlig ikke noe innbyrdes motsetningsforhold her hvor det ene utelukker det andre.

Hvis vi har tålmodighet, vil ikke anstrengelsene våre forstyrre eller skape kaos i sinnet. Dette er det jeg vil kalle en generell buddhistisk holdning til livet.

Og det er faktisk en veldig lett livsinnstilling. Dette kan vi for eksempel se i buddhistiske land som Thailand. Der er det mange folk som gjør gode ting, og samtidig har de en utrolig letthet i forhold til livet. Godheten deres tar ikke på seg en tung, selvpoppofrende kvalitet. Det er en lett sak, med en lett innstilling til livet. Den er ikke kontrollerende. I den buddhistiske kulturen aksepterer de at det er gleder som er mye større enn de som kommer fra sansene.

Det er ikke blant de verdslige tingene at vi finner den største lykken i livet. Vi klarer oss ved hjelp av det som finnes i sanseverden, men vi finner ikke full tilfredsstillelse. Vi gjør vårt for å klare oss, og vi kan hjelpe andre med det samme. Men vår største glede ligger andre steder, gleden i det spirituelle livet gir opphav til helt andre prioriteringer. Den hensiktsmessige anstrengelsen i å gjøre vårt beste, er ikke bare å opparbeide seg så mye penger som mulig eller å gå på så mange fester vi kan, men å kultivere en mer innsiktsfull form for lykke, en glede som virkelig varer.

## Dyp og bred praksis

**”Buddha foreslår at vi først og fremst skal legge vekt på å jobbe i retning av styrkene våre”**

I kveld ønsker jeg å fremheve en Dhammapraksis som har to dimensjoner – en dybdedimensjon og en breddedimensjon. Når vi gjennom livet praktiserer Dhamma, vil det være tider hvor vi ønsker og er i stand til å fordype oss i en av disse dimensjonene – breddedimensjonen eller dybdedimensjonen. Det vil også være tider i livet hvor vi vil være i stand til å dedikere oss selv til den ene eller den andre, situasjoner som vil egne seg bedre til den ene eller den andre, og ulike mennesker vil ha sin styrke i den ene eller den andre dimensjonen. Samtidig vil jeg foreslå at en godt balansert praksis, en fullstendig praksis, er en som inneholder begge dimensjonene.

Jeg skal forklare hva jeg mener med disse to. En bred praksis er en praksis hvor en kan være rolig og se enhver situasjon med klarhet. En dyp praksis, er en praksis hvor noen har sett veldig dypt inn i tingenes natur. De ser ting på en annen måte og har transformert sine oppfatninger om verden gjennom praksisen sin.

Den første måten er ofte typisk for hvordan en lek-praktiserende kan leve best mulig. Å være positiv her og nå, leve i nuet og gjøre så godt man kan i de ulike omstendighetene man befinner seg i. Klosterlivet kan også gi oss tilsvarende perioder og den samme type praksis – hvor vi befinner oss i alle mulige situasjoner og må prøve å holde fatningen, holde oss samlet.

Det kan komme en stor styrke fra dette. Evnen til å henge med, klamre seg fast og så ta et skritt tilbake fra vår egen sinnstilstand. Vi observerer vårt eget sinn og kan oppleve at sinnet blir litt ustyrlig av å være i visse situasjoner. Det har ikke lyst til å være der. Da kan vi ta et skritt tilbake og fortsatt se ting klart.

Så var det observasjon, denne evnen til å bare observere. Dette er veldig nyttig og helt essensielt i forhold til det å få bredde i praksisen vår i ulike situasjoner – ikke-reaktivitet. Men det kan også være mangel på respons – dette er på en måte en slags passiv tilstand, en passiv observasjon av ting. Og den tilnærmingen hjelper oss ikke nødvendigvis i å komme videre. Til det er vi avhengig av litt mer dybde i praksisen, at sinnet vårt ser den underliggende dynamikken i ting. Her ligger det en kilde til visdom i sinnet - det vil vise oss hva vi skal gjøre, hva som er den beste kursen for handlingene våre.

Noen ganger kan den dype praksisen gå veldig dypt og fullstendig endre hvordan vi opplever verden. Hvis vi bare har bredde i praksisen vår, så vil vi kanskje være i stand til å akseptere hvordan ting er, men vi har kanskje allikevel ikke sett hvordan tingene egentlig er. Derimot så vil en person som har litt dybde i praksisen, som har sett med klarhet hvordan ting er, ha mye lettere for å akseptere livet – fordi alt er gode nyheter. Hvordan ting er, er virkelig gode nyheter, det kan frigjøre sinnet. Det kan komme mye glede bare fra det å se ting som de er.

Hvis vi ikke prøver å fordype praksisen vår for å se litt dypere inn i tingenes natur, i

livets natur, i vår menneskelige natur, da vil vi gå glipp av dette. Det er ofte i den formelle meditasjonspraksisen eller i en retreatsituasjon vi har muligheten til å gjøre det, og vi kan gjøre det fullstendig uavhengig av den første typen praksis. Vi kan leve våre liv som gode buddhister, akseptere vår plass i verden og gjøre en innsats til beste for alle, og så, hvis vi har muligheten, kan vi delta på et retreat. Da kan vi prøve å fordype vår praksis i den hensikt å se ting på en annen måte og finne en annen kilde til glede i livet. Det kan bli et veldig viktig aspekt i det spirituelle livet – å finne en kilde til glede i det spirituelle som motivasjon for å holde det gående. Meditasjonen og innsikten som kommer fra en dypere praksis, kan være utrolig behagelig.

Kanskje det vil være nyttig for deg å tenke på hva slags situasjon du er i, hvilke personlige tendenser du har, hva som passer deg best, hvordan du skal bruke situasjonen. Vi kan tenke ”Dette er en fin, stille og fredfull situasjon. Kanskje jeg kan bruke den til å få litt mer dybde i praksisen min”, eller ”Dette er en veldig vanskelig situasjon, men jeg kan bruke den til å få litt større bredde i praksisen og utvikle et mer stabilt ikke-reagerende sinn.”

Når jeg som munk beveger meg fra et kloster til et annet, reflekterer jeg ofte over dette. Du drar til et kloster som kan være perfekt for å utvikle dybde i praksisen. Du har mye tid for deg selv, det er stille, og det er en veldig god *sīla* i klosteret som blir overholdt av alle – alt dette kan være veldig hjelpsomt. Du drar et annet sted. Der kan det være veldig travelt, masse plikter, ting skjer, og det er mange som ikke har oversikten – eller man drar ut på undervisningsoppdrag. Alt dette gir en mulighet til å få mer bredde i praksisen.

For meg virker det riktig at hver enkelt burde prøve å jobbe i retning av styrkene sine heller enn å prøve å takle svake sider. Dette er et overordnet prinsipp. Buddha foreslår at vi først og fremst jobber med styrkene våre. Den som er god til å utvikle dybde i praksisen sin, burde først og fremst legge vekt på det. Det vil også være en stor fordel for gruppen som helhet fordi vi kan dele med andre den innsikten vi har om klarhetens natur, om den menneskelige tilværelse, vår eksistensielle tilværelse, vår posisjon i verden som mennesker – som virkelig ikke er det den gir seg ut for å være.

En slik person er svært verdifull å ha rundt seg, og det er verdt å støtte noen som genuint har denne evnen. Samtidig er det alltid noen som søker seg til stillheten i kutien<sup>3</sup> sin bare for å komme seg bort fra alt. De ønsker å rømme fra ting og bruker kanskje ikke muligheten de har til å utvikle seg. Det er ikke så bra. Allikevel kan situasjonen endre seg i positiv retning hvis de innser at det de prøver å rømme fra vil bli med på lasset og inn i kutien uansett. Vel, innenfor en gruppe er det ofte verdifullt å ha forskjellige typer mennesker med ulike styrker.

Den som har en veldig bred praksis, som er utholdende og som har vært i mange ulike situasjoner, kan ofte gå i bresjen som leder. Så er det den som har utviklet dybde i praksisen som gir Dhammatalen.

Dette kan skje i et godt organisert kloster. Da lærer alle av hverandre og beskytter hverandre. Ofte er det de veldig utadvendte folkene som har god bredde i praksisen sin. Mens de stille, som ser innover, utvikler dybde – de trenger å bli lirket ut, dratt ut for å dele det de vet om hvordan sinnet fungerer, eller om forholdet mellom kropp og sinn.

## Buddhistisk terapi

### ”Den ultimate løsningen”

Denne kvelden tenkte jeg å si litt om hvordan buddhismen kan hjelpe oss i forhold til vår emosjonelle verden. Hvordan buddhismen kan være som terapi for oss. Den har likheter, men er også forskjellig fra terapi. Ettersom jeg har studert psykologi, føler jeg meg litt kvalifisert til å si noe om dette i kontekst av den buddhistiske praksisen som fulgte etter studiene. Ofte når vi begynner å meditere, så er det den emosjonelle verden som dominerer. Som vi vanligvis uttrykker det, så har vi mange ting som kommer opp, som en reaksjon eller respons – det kan være som å åpne en Pandoras eske.

Hva handler dette så om? Årsaken til at det skjer, er ofte at vi setter grenser for oss selv. Vi handler ikke ut fra begjæret som oppstår i sinnet, vi gjør ikke det vi vil. Vi sitter bare der og alt begjæret inntar sinnet vårt. Men det gir ikke alltid uttrykk for hva det virkelig vil eller ønsker. Begjæret kan ha alle mulige slags stemmer, og det kan fremstå veldig fornuftig. Det sier ikke alltid, ”Jeg vil ikke gjøre dette. Jeg vil gjøre noe annet”. Det bare maser og stønner på en ganske anonym måte. Det avslører seg ikke så veldig godt i begynnelsen. Vi må gå litt dypere for å se hvor alle disse tingene kommer fra.

Dette kommer fra *reaksjonen* på smerten som oppstår når vi sitter. Vi er ikke vant til å sitte i lengre perioder og ubehaget kan få fram mange ting. Folk kan faktisk nedtone dette, de innser ikke at det er reaksjonen ubehaget kommer fra. De er ikke vant til å tolerere denne typen ubehag uten at det er en god grunn til det – tilsynelatende uten at det er en god grunn til det. Men selve reaksjonen på smerten faktisk kan være hovedårsaken. Hvis man kan gjenkjenne det, kan man vende sinnet mot ubehaget og innse at det ikke spiller så stor rolle. Eller vi kan lære å tolerere det. Det er veldig nyttig å være i stand til å tolerere ubehaget og ikke tillate at det dytter sinnet vårt rundt. Når alt kommer til alt er vi jo ikke i stand til å unnsnippe alt ubehaget i livet; hvis vi lever ved prøve å løpe fra alt, så er det kanskje heller ikke så mye liv å snakke om.

Når vi går litt dypere, kan det se ut som – noe mange psykologer peker på nå – at det er en sammenheng mellom emosjonene våre og kroppen. Mange terapeuter uttrykker det som om alle tingene er inne i kroppen – og det kan virke sånn, som om det kommer opp fra av kroppen vår. At dette er stedet hvor følelsene hovedsakelig er, at kroppen er den som føler ting.

Men følelsene er egentlig ikke inne i kroppen. Det er det den buddhistiske praksisen kan vise oss – og dette er en veldig viktig og radikal ting. Hvis vi innser at tingene ikke er i kroppen slik det virker som, men i sinnet - kan det endre forholdet til vår emosjonelle verden fullstendig. Det kan virke som om alt oppholder seg eller er fast forankret i kroppen. I den moderne yogi-tradisjonen kommer folk i kontakt med kroppen sin og så blir det sagt at det er sunt at alle disse tingene som kommer opp, kommer ut. Det kan være en nyttig halvsannhet å hevde at det er tilfelle, yogi-prosessen kan være en nyttig prosess, og samtidig er det ikke sannheten, ikke den ultimate sannheten.

Til syvende og sist, framstår disse fenomenene som om de er inne i kroppen fordi sinnet vårt er knyttet til kroppen. Eller når sinnet vårt er knyttet til kroppen, så er situasjonen slik at våre tanker, følelser og emosjoner synes å komme fra kroppen – tankene er i hodet – følelsene er i kroppen – men hvis vi løser opp vår tilknytning til kroppen, så vil hele relasjonen endre seg. Hvis sinnet slipper taket i kroppen under meditasjon, så vil alt endres.

Så våre emosjoner ser ut til å være forankret i kroppen vår fordi sinnet klamrer seg til kroppen. Hvis sinnet ikke lenger “klamrer seg til kroppen”, så vil heller ikke våre følelser være det. Da behøver vi ikke lenger fiske etter dem, de vil være der rett foran oss, men i et mye mer åpent rom. Hvis vi innbiller oss at følelsene er fanget i kroppen, fanget i et begrenset rom, at de sitter fast i et begrenset rom, så er det denne begrensningen og det at de sitter fast som hovedsakelig er opphav til lidelsen.

Hvis vi kan åpne rommet de operer i, så kan det allerede gi en annerledes erfaring, og det er dette meditasjonspraksisen vår kan tilby oss. Vi blir oppmerksom på kroppen vår, på hva sittestillingen forteller oss. Dette er en åpen bevissthet, ikke et fokus. Vi ser ikke ned og leter etter følelser med et fokusert blikk, men vi åpner sinnet og tillater tingene å gå sin egen vei, vi gir dem frihet fra å være fanget der nede. Dette kan være veldig tilfredsstillende, veldig frigjørende og også veldig opplysende. Vi begynner å se tingenes virkelige natur.

Da kan man også bli sin egen terapeut. Vi trenger ikke noen som kan tolke følelsene våre lenger. Vi kan se dem klart selv, uten de komplikasjonene som kan oppstå i relasjon til en terapeut – som projeksjoner, avhengighet og liknende.

Hvis vi etablerer det første grunnlaget av oppmerksomt nærvær, som innebærer oppmerksomhet på kroppen, på hele kroppen, da kan vi åpne en kanal til vår emosjonelle verden. Et par år etter at min far døde på en veldig tragisk måte, hadde jeg min første mulighet til å delta på et retreat i skogen ved Chithurst. Jeg var veldig motivert og gjorde mye kroppsskanning. Jeg gikk gjennom kroppen på nytt og på nytt, gikk gjennom følelsene i kroppen. Senere da jeg dro tilbake til klosteret, beskrev en av nonnene der sin egen fars død for meg, og plutselig kom alle følelsene opp veldig sterkt og på en veldig fri måte. Engelsk som jeg er, løp jeg opp til mitt private rom, gråt som en foss i to timer, og så var det hele over.

I forbindelse med behandling av post-traumatisk stress, er det dette alle terapeuter er ute etter. De ser etter følelsene som kommer opp, men de kan ikke forstå hvordan det kan skje uten at vi re-traumatiseres. Med andre ord, når minner kommer opp eller følelser kommer opp, så opplever vi bare lidelsen på nytt. Da vil ikke tingene bli forløst i det hele tatt, vi går bare gjennom det samme skitne scenariet og lider på nytt. Neste gang disse tingene kommer opp vil den samme historien gjenta seg. Det vil skje hver gang.

Så hvordan kan vi unngå denne re-traumatiseringen? Vi gjør det ved å ønske disse tingene velkommen inn i et åpent sinn, et sinn som er åpnet gjennom oppmerksomt nærvær i kroppen, kanalen som er åpnet kun gjennom en ren og naken bevisstgjøring av kroppen. Så kan tingene passere, gå sin egen vei.

Når det gjelder utviklingen mot at sinnet slutter å klamre seg til kroppen, så er dette et mye mer langsiktig mål. En kan være oppmerksom på kroppen, utforske den og så kan sinnet frigjøre seg. Vi ser at kroppen og sinnet er adskilt fra hverandre. Dette krever dypere og mer subtil forståelse. Det krever en mye lengre og dedikert praksis for å komme dit, og det er den ultimate løsningen. Vi kutter av alle røtter, roten til at vi fester og klamrer oss til ting. Da vil ikke sinnet lenger klamre seg til kroppen. Ingenting vil lenger kunne sette seg fast. Klebrigheten har blitt borte.

Og i mellomtiden har det blitt utviklet flere emosjoner som kan flyte fritt. Emosjonell lidelse handler om at emosjonene sitter fast. Hvis de får flyte fritt i et åpent rom, er alt mye lettere.



## Å se er å tro

### ”Å etablere et oppmerksomt nærvær kan sies å være selve læren”

For noen mennesker kan det å praktisere buddhisme virke ganske komplisert. Det blir gitt mange instruksjoner og analyser, og det er mange begreper som man bare må erfare og finne ut av, ”vel, er det dette det handler om eller noe annet?” Vi kan reflektere over læren på denne måten. For mennesker som har den type sinn, så kan det være en god ting å lese *suttaene* (Buddhas ord) og sammenlikne konseptene der med hva vi ser for oss, å se ”vel, er dette virkelig korrekt?”, ”kan vi se dette selv?”, ”kan jeg se det slik?”, ”er det virkelig slik det er?” Og så kan det å erfare, bli det å tro. Vi kan se ting selv, og på den måten får vi tro.

Vi kan også se at det motsatte ikke er tilfelle – å tro er ikke å se. Vi kan bli veldig dedikerte buddhister, lære all teorien, tro på noe, men å tro vil ikke føre til det å se. Det skjer motsatt vei. Det fungerer motsatt. Det å se er å tro, å tro er ikke å se.

Dette bør være holdningen vår i denne typen observasjon, når vi bruker teorien eller *suttaene*<sup>4</sup>, Buddhas ord.

Hvis alt dette virker komplisert, så kan vi gjøre praksisen veldig enkel – ved å etablere oppmerksomt nærvær. Å etablere oppmerksomt nærvær eller mindfulness kan sies å være selve essensen i læren. Det er det hele. Full stopp. Hvis vi kan få tak hva oppmerksomt nærvær virkelig er - og hvis våre ideer om mindfulness ikke fører oss på avveie selvfølgelig.

Så hva er det da, dette vi kaller oppmerksomt nærvær eller mindfulness? Først av alt, hva er sinnet? Sinnet i den buddhistiske terminologien er i stor grad assosiert med det vi kaller samvittighet på norsk, og ikke bare med det tenkende sinnet. Å komme i kontakt med vår egen samvittighet er oppmerksomt nærvær. Vi må utvikle en høyt fungerende samvittighet. Dette kan ofte ha negative konnotasjoner – vår samvittighet er noe som kan nage oss – samvittigheten vår kan oppleves som en negativ ting. Men det trenger ikke å være på den måten. Samvittigheten vår kan være en veldig positiv kraft i livet vårt, en ekstremt positiv kraft.

Hvilken relasjon vi har til samvittigheten vår er på en måte avgjørende for samvittighetens kvalitet, for å si det sånn. Meditasjonsprosessen er en måte å jobbe med dette på. Å relatere oss til vår egen samvittighet, åpne opp, sammenlikne, observere, se resultatene av våre handlinger, se kamma som flyter i gjennom sinnet, tanker og følelser rundt det som har skjedd i dag. Og hvordan vi kanskje kan endre vår tilnærming til livet i morgen, finne nye løsninger.

Så gjør vi det på en måte som holder oss i øyeblikket. Vi iakttar i øyeblikket, det er da vi har mulighet til å handle. Vi prøver å slippe taket i fortiden, akseptere at det som har hendt, det har hendt og fortsetter å åpne for en ny start. Det er dette mindfulness kan gjøre for oss - å hjelpe oss tilbake til øyeblikket, gi oss en ny start – en innstilling som, ”å, det spiller ingen rolle, bedre lykke neste gang”, kan

<sup>4</sup> *Suttaer* - ”de hellige tekster”, kanoner nedtegnet fra Buddhas undervisning.

oppsummere det hele.

Her om dagen tenkte jeg på hvordan sinnet kan motsette seg moralsk trening i begynnelsen, men hvis man ikke gir seg, så opplever man etterhvert resultater, og da kan hele innstillingen plutselig snus rundt. Det minner meg om en gang jeg så en bonde som trente gjeterhunden sin. Det var på et sted hvor jeg bodde over et års tid. I starten var hunden ganske motvillig til å gjøre det den fikk beskjed om, men så, når den fikk smaken på det, smaken av disiplin, ble den ekstremt entusiastisk og hoppet rundt over alt.

Det er ofte når vi ser resultatene av praksisen vår, at den kan snu sinnet vårt rundt. Dette skjer helt naturlig, sinnet blir overbevist. Det er vanskelig å gjøre det på noen annen måte. Det er vanskelig å løse tvilen vår på en annen måte. Ofte prøver folk å løse tvil ved å studere, men det fungerer egentlig ikke. Det er resultatene ved å se ting selv i hjertet som virkelig gir oss tro.

I begynnelsen så kan alt kokes ned til dette enkle, å integrere samvittigheten vår i øyeblikket, holde den der, ikke la den vandre inn i anger over fortiden eller håp for framtiden. Men å hvile inn i samvittigheten, respektere den, respektere denne sensitiviteten vi har, verdsette den, roe den, gi den fred. Hvordan skal vi gjøre det? Gjennom meditasjon, og på den måten roe sinnet, puste inn, puste ut. Men også gjennom refleksjon, refleksjon over fenomenenes og sansenes forbigående karakter. Vi kan se følgene av den frustrerende naturen til det som kommer fra sansene, det unndrar seg vårt forsøk på å finne fast forankring, det er forbigående, disse tingene varer ikke – vi kan vende oss bort fra disse tingene.

Det er dette som til syvende og sist gir oss muligheten til å prioritere annerledes. Vi kan se på ting med et annet formål. Ikke bare med et ønske om at de skal gi oss nytelse, men fordi vi bryr oss om dem på en klok og innsiktsfull måte.

## Bli i hjertet

### Avsløre spillet

Vi kan oppsummere og favne praksisen på forskjellige måter – forskjellige måter som kan gi gjenklang hos ulike mennesker.

En måte jeg liker som kan oppsummere hele den buddhistiske praksisen er, 'å ikke gå ut'. Den store kinesiske mesteren, Master Hua, ble spurt, "Vel, hvordan henger det sammen mester, at du kan ha alle disse klostrene, alle disse pliktene og samtidig virker alt så lett for deg?" Han sa, "Å, det er fordi jeg ikke går ut." De spurte, "Hvordan kan det være at du ikke går ut? Hva mener du?" "Jeg går ikke ut. Jeg blir her i hjertet, rett her i hjertet."

Dette kan være en måte å oppsummere denne praksisen på, en måte hvor vi kan observere sinnet. Handling, resultat – og observere om sinnet går ut - det fører til lidelse. Hvis sinnet ikke går ut, så oppstår det ingen lidelse. Så enkelt er det.

Sinnet har en tendens til å gå ut, så det krever mye trening og disiplin å lære sinnet å ikke skal gå ut. I formell meditasjonspraksis holder vi det på plass, vi fortsetter å holde det på plass, vi holder sinnet i hjertet. Puster inn i hjertet, blir i pusten, blir i hjertet, i sinnet, bevisstheten og øyeblikket, samler alt i hjertet, samler bevisstheten i hjertet, åpner oss og blir mottakelige.

Så vil sinnet åpne seg og bli mottakelig heller enn å gå ut og løpe etter ting. Dette er en veldig ulike erfaringer, disse to – erfaringen med at sinnet går ut og løper rundt etter ting, går seg vill i ting, griper etter ting som ikke varer. Det vil bare stimulere sinnet midlertidig, gi en midlertidig tilfredsstillelse. Det er en helt annen opplevelse å bli i hjertet og bare være åpen og mottakelig.

Vi går ut en deilig dag, det er blomster ute – sinnet vil ut å plukke blomster, gripe tak i dem, finne glede i fargene – lidelse, fordi når det hele er over, vil sinnet bare se etter flere blomster, og vi blir avhengig av blomster for å finne glede. Det er fint når de finnes der og ikke så fint når de er borte. De kan ikke være der hele tiden, de varer ikke evig, gjør de vel?

Vi kan også gå ut en vakker dag, sinnet vårt er åpent og mottakelig, så kan vi se de vakre blomstene, de er fortsatt vakre og sinnet vårt går ikke ut og plukker dem. Da blir de værende der ute, de er i jorda for å si det sånn. Uansett når vi er ute, er de der også. Men hvis vi tenker på å gå ut og plukke dem og stikke dem i en vase, vil vi bare se dem dø. Det varer ikke veldig lenge, gjør det?

Buddha beskriver sinnet som går ut og vil gripe etter ting, etter glede eller nytelse. Samtidig er det ikke sånn at vi ikke kan ha glede av ting uten å begjære det. En kan ha veldig stor glede av ting med et åpen fokusert sinn, men på en helt annen måte, med en helt annen type oppmerksomhet. Det er ikke en oppmerksomhet fylt av begjær. Det er ikke begjær i oppmerksomheten – det er mottakelighet, som en slags lyttende kvalitet heller enn det å kreve noe av noe. Det er som å lytte etter hva det

har å si. Hva er det blomsten sier? Det kan oppstå medglede, *muditā*<sup>5</sup> - vi gleder oss med blomsten i dens herlige blomstringstid. Da, når en går videre, er det ingenting som har blitt redusert.

Dette er en måte vi kan beskrive fruktene av praksisen på. På en måte så er dette som å avsløre spillet litt, er det ikke? Det er en fare her – vi snakker om å gi opp gledene som kommer fra sansene til fordel for det spirituelle livet – det er bra – det kan virke litt skremmende, som om vi mister noe. Men hemmeligheten er at vi egentlig ikke mister noe, alt vi mister er ønskene våre. Ønskene og begjæret var aldri en god ting. Er begjær noen gang godt? Å drives av begjær, er det noen gang behagelig? Undersøk dette. Observer begjæret som kommer opp når du mediterer – kjennes det noen gang behagelig ut? Finn det ut selv. Det åpne sinnet kan finne ut dette selv – finnes det egentlig noen type begjær som er behagelig?

Det gir større glede å forholde seg til ting uten begjær – vi nyter dem i større grad og samtidig kan det være som å avsløre spillet litt, kan det ikke? Vi kan gå rundt å tenke ”Å, dette er fantastisk, selv om jeg er godt inne i praksisen min, kan jeg fortsatt ha glede av tingene som kommer fra sansene”. Vi kan nyte og glede oss over ting og bare bruke ulike ord for det. Men det kommer ikke til å fungere, vi vil fortsatt savne tingene når de er borte. Vi kan narre oss selv med dette i disse dager igjen hvor det er så mange som skriver om buddhistisk praksis, det er så mye å lytte til, det er så stor tilgang på materiale hvor vi kan lese om fruktene av praksis. Så spillet er allerede avslørt, er det ikke? Men hvis vi bare kjøper teorien og ikke har praktisert selv, så kan vi komme til skade for å lure oss selv.

Det kan være en veldig god praksis å legge merke til hvordan sinnet beveger seg, observere hva som skjer når sinnet går ut til sansene – eller når sinnet er åpent i hjertet, og ikke knytter seg til sansene. Vi kan så observere hvordan sinnet bare skytes ut gjennom øynene og griper tak i noe, vi kan føle det i øynene, en slags intensitet og fokus, når sinnet strekker seg ut gjennom øynene. Vi ser noe, en slags nytelse gjennom øynene, følelsene er relatert til synssansen og til bevisstheten. Det kan føles direkte i øynene. Eller det kan være hvilken som helst annen sans – smak, berøring, følelse, lukt, alle slags sanser, å nyte dem i den hensikt å få tak i gode følelser, som så oppstår og forsvinner – de varer ikke.

I kontrast til dette har vi gleden som kommer fra et sinn som er åpent og mottakelig, et som ikke er kanalisert gjennom sansene. Sansene er åpne og avspente. De griper ikke etter ting, eller vi kan si at sinnet er åpent og avslappet rundt sansene. Sinnet er avslappet i øyeblikket, men det er ikke fokusert på øyeblikket. Det er avkjølt, intet begjær eller ønsker om noe, sinnet kan bare bevege seg fra det ene til det andre.

Da har sinnet gleden av sin egen kvalitet, faktisk, sinnet gleder seg over kvaliteten av mottakelighet og åpenhet. Og denne gleden er større enn objektene som fyller det. Selve sinnets kvalitet er mer fylt av glede enn objektene som fyller det. Og dette begynner å ta presedens. Det blir viktigere. Vi begynner å innse at lykken finnes i sinnet, og vi kan kultivere den der.

Der har vi det. Det er å virkelig avsløre spillet, er det ikke?

## Bønnen om sinnsro

### Det handler om mot, det handler om sinnsro, det handler om visdom

Undervisning i buddhisme disse dager ser ut til å variere fra den ene ytterligheten til den andre når det gjelder i hvilken grad man skal være aktiv eller ikke. I denne sammenheng anbefaler noen lærere at man overhode ikke skal anstrenge seg, at en skal ikke gjøre noe – det handler ikke om å gjøre noe. Andre igjen anbefaler en innsats på alle områder i livet. Så hva er det riktige svaret? Hvor skal vi legge oss på denne dimensjonen, hva sier Buddhas lære?

Vi kan se at Buddha foreslår aktivitet i noen situasjoner og inaktivitet i andre, noe som kanskje er opphavet til disse forskjellige måtene å undervise på. Saken er ofte den at undervisningen som blir gitt til et individ, feilaktig blir oppfattet som generell lære. Buddha oppfordret egentlig noen mennesker til å handle både på et indre plan og på et ytre plan i enkelte situasjoner.

Prinsippet som styrer dette kan oppsummeres i bønningen om sinnsro, som kan sies å være “det å ha mot til å endre det som kan endres, ha sinnsro til å akseptere det som ikke kan endres, og ha visdom til å se forskjellen”.

Buddha pekte ut *intensjonen* vi har med en handling som det området hvor vi har mulighet til å skape endring - intensjonen som ligger bak våre handlinger gjennom kropp, tale og sinn.

Men det er også mange ting vi ikke kan forandre, mange ting i verden vi ikke kan gjøre noe med. Så vi trenger en måte hvor vi kan skille dette fra hverandre. Som individer kan vi ofte være enten av den aktive typen eller den mer tilbakelente, rolige typen. Vi trenger å regulere oss selv i forhold til tendensen til å bli passive i situasjoner hvor vi kan gjøre en forskjell og roe oss ned i situasjoner hvor vi ikke kan endre noe.

I disse dager ser jeg ofte at folk som kommer til klosteret bekymrer seg mye over forhold i verden som de egentlig ikke har mulighet til å gjøre noe med. Kanskje de kan gjøre *noe*, men de kan egentlig ikke påvirke problemene i noen særlig grad. I virkeligheten kan de ikke gjøre noen særlig forskjell.

Som munk er vi mindre i kontakt med verden, nyheter og så videre. Dette berører oss mindre så det er ganske merkbart hvordan lek-folk kommer og snakker om politikk eller miljøproblemer eller hva det måtte være. Hvordan de kan bli ganske opprørte over alt dette. Og en følelse av nytteløshet kan oppstå hvis dette er områder vi ikke er så involvert i.

Det er fortsatt et godt spørsmål om det for eksempel er lurt å se på nyheter eller ikke. Om man bare blir fortvilet over ting som vi ikke kan gjøre noe med. For min egen del så kan det være spesielle nyheter jeg kan være interessert i fordi de gir meg en mulighet til å spre *mettā* (kjærlig medfølelse) til de det handler om. *Mettā* kan være en generell praksis, en trenger egentlig ikke å kjenne alle detaljene i hva som skjer. Lider folk? Vel, jeg kan spre *mettā* til alle levende vesener som lider.

Og samtidig kan det bidra til et fokus i sinnet eller generere sunne kvaliteter av medfølelse og vennlighet å følge en historie.

Jeg fulgte for eksempel historien om barna som ble drept på en skole i USA. Jeg tok et bilde fra avisa, satt det opp på det hellige sted mitt og spredte *mettā* til barna.

Men jeg hadde ikke bildet der hele tiden. Dette var en praksis hvor jeg fant fram bildet og så la det ned igjen. Dette kan være et viktig prinsipp - hvis blir opptatt av slike ting, kan vi da plukke det opp for så å legge det ned igjen? Det kan et trent sinn gjøre. Det kan plukke opp noe som er verdt å se på og så gjøre noe med det, for så å legge det fra seg igjen, eller det kan la være å plukke opp noe som ikke er verdt å ta med seg.

På den måten kan vi se på selve handlingen i det å plukke opp noe. Vi kan se på det å plukke opp noe og bære det med seg rundt. Det trenger vi ikke å gjøre. Vi behøver ikke bære ting med oss, bære tyngden av verden på våre skuldre.

På den måten kan det perspektivet vi har i så måte forandre seg mye gjennom år med praksis eller gjennom en dyp praksis. Vi begynner å gi slipp på områder som har engasjert oss veldig eller ting vi har vært opphengt i tidligere og plukker opp ting som virkelig er verdt noe, vier oss til mer noe mer fruktbart - i sinnet, vi kultiverer sinnet. Dette er noe vi kan jobbe med og noe som virkelig varer.

Legg merke til hvordan dette er ulike kvaliteter vi kan utvikle i forhold til bønnen om sinnsro; Mot til å endre det vi kan endre, sinnsro til å akseptere det vi ikke kan forandre og visdom til å se forskjellen. Det er tre ulike kvaliteter vi er ute etter her. Ikke bare en enkelt av de, men både et spørsmål om mot, et spørsmål om sinnsro og et spørsmål om visdom.

Og alt dette ser vi på med barmhjertige øyne. Etter hvert som vi blir mer bevisst på hvordan våre sinn oppfatter ting og begynner å se kvaliteten av vår bevissthet, så kan vi begynne å legge merke til om disse egenskapene er der og om de ikke er der. Når vi mangler mot til å prøve å forandre noe vil energien vår lide - hvis vi ikke handler når vi skulle ha gjort noe, så kan vi føle oss kraftløse - og hvis vi handler på en nytteløs måte, vil vi også kunne føle oss kraftløse.

## Vende seg innover

### Autopiloten

#### ”Hjertet vil alltid lete etter den mest behagelige følelsen”

En gang var det en av *anagārikaene*<sup>6</sup> på klosteret som virkelig gikk gjennom noe. Han spurte meg nesten på en desperat måte ”Jeg har en masse greier som kommer opp, hvor er det alt kommer fra?” Det er et godt spørsmål, er det ikke?

Alt dette representerer autopiloten vår, og når ting kommer opp, så er det autopiloten som er innstilt på hva du liker og ikke liker. Og det er en slags tvang i sinnet til å lete etter ting du liker og å unngå det du ikke liker. Det kan ha en sterk og kraftfull innflytelse på oss gjennom hele livet hvis vi bare følger våre behag eller ubehag.

Det kan faktisk være alt vi gjør gjennom livet, vi drives automatisk videre, trekkes mot det vi liker og skygger unna det vi ikke liker.

I en kultur som reklamerer for dette som den beste måten å fungere på (den moderne materielle kulturen), så begynner vi allerede å gå mot strømmen ved å sette oss ned og meditere og ikke følge begjær vårt, ønskene våre. Vi sitter stille og allerede da er dette en slags konfrontasjon, vi gjør autopiloten opprørt, med mindre vi virkelig kan se det som det er.

Hvis vi kan ta det for hva det er, så trenger det ikke uroe oss noe særlig. Vi kan se hvordan ”Å ja, disse kreftene i sinnet mitt, stemmene i hodet mitt, emosjonene og følelsene, de er ikke mer enn de er, de prøver å hjelpe meg med å finne behagelige følelser og unngå ubehagelige følelser.

Med et oppmerksomt nærvær så kan vi styre autopiloten mot mer spirituelle mål, hvor vi også vil unngå ubehagelige følelser og søke behagelige følelser, men på en annen måte. Det er ikke sånn at vi trenger å ødelegge systemet. Systemet er mer enn bra nok, men vi kan finne nye behagelige følelser og bedre følelser. Systemet kan så bare omstille seg til disse.

Og over en lengre periode med praksis, så kan vi automatisk vende oss bort fra situasjoner som vil kunne gi oss problemer når det kommer til *sīla* for eksempel. Når våre løfter om å følge gode retningslinjer for praksis, *sīla*, er godt etablert, vil vi automatisk vende oss bort fra ulike situasjoner. Vi aksepterer ikke lenger invitasjonen til å bli med på puben eller hva det måtte være.

Vi vet at det gir oss trøbbel. Vi gjør det bare automatisk. På samme måte som vi tidligere automatisk ble med på puben, kan vi nå automatisk la være. Men det tar tid, gjør det ikke? Vi etablerer nye mønstre i sinnet, nye reaksjoner. Det er to krefter her, den ene er gleden over det spirituelle livet, og den andre er å se tingene vi ønsket oss før, se dem på en ny måte. Så kan vi også si at alle disse

<sup>6</sup> *Anagārika* - en person som følger 8 treningsregler og kler seg i hvitt. Mellomstadium mellom å være lekperson og fullt ordinert nonne eller munk.



tingene kommer opp fordi vi ikke ser dem med visdom. Hvis vi ser med visdom, så vil ingenting av dette oppstå.

Samtidig må det ligge en motivasjon til grunn for å se ting gjennom visdom. Hjertene våre trenger bevis på at dette vil føre oss et sted som er bra. Hjertet vil alltid søke etter det beste stedet å være. Det er slik det er. Men følelsen av et begjær som har roet seg, er allerede en god følelse.

Så er det her er alle tingene kommer fra. Hvis du ville vite det.

## Samme system, ulik mester

### “Det er måten vi oppfatter ting på som former våre tanker og følelser”

Når vi praktiserer meditasjon og begynner å se inn i vår indre verden av tanker og følelser, så kan det ofte lede oss til å ta et standpunkt for eller imot tenking. Vi kan tenke at tenking er en god ting, en nyttig ting, og vi kan ta et standpunkt for, eller vi kan tenke at målet med praksisen er å ikke tenke, og vi kan ta et standpunkt mot. Eller vi vil rett og slett ikke tenke.

Emosjonene våre kan følge det samme mønsteret. Vi kan enten se dem som en kilde til visdom eller en kilde til lidelse – så kanskje vi ønsker å komme mer i kontakt med dem, eller vi ønsker å komme bort fra dem.

På nytt kan vi se dynamikken i sinnet vårt i relasjon til disse tingene – tanker og følelser. Noen ganger kan det endre seg, noen ganger er vi for tanker, andre ganger imot, noen ganger er vi positive til emosjoner andre ganger negative, alt ettersom hvordan det går. Dette kan være ganske forvirrende. Vi lytter også til lærere som synes å være enten for eller imot tanker, for eller imot emosjoner.

Buddhas lære er at tanker og emosjoner bare er systemer: begge deler er også virkelige responser og reaksjoner på ting. Fordi det er slik, så kan systemene være drevet av grådighet, hat og vrangforestillinger. Eller systemene kan være drevet av mangel på grådighet, ikke-hat, ikke-vrangforestillinger – da kan det fortsatt være tanker, det kan fortsatt være emosjoner, men kanskje helt annerledes enn de vi hadde i utgangspunktet. De kan til og med ha en ganske så annerledes natur. Men fortsatt er det det samme systemet som opererer, men under en annen ledelse for å si det på den måten.

Det vil være tider hvor vi har visdom i sinnet, hvor vi har kloke emosjoner i sinnet og perioder hvor vi mangler visdom i sinnet og hvor vi vil ha ukloke emosjoner i sinnet. På samme måte er det med tankene. Når sinnet er fylt av visdom, så vil vi ha kloke tanker. Når det ikke er visdom i sinnet, vil det resultere i ukloke tanker. Alt dette er et resultat av den perseptuelle prosessen, noe vi har en tendens til å overse og bli blind for.

Det er hvordan vi ser ting som former våre tanker og følelser. Og dette er tilfelle øyeblikk etter øyeblikk. Hvis vi kan komme i kontakt med den perseptuelle prosessen, sinnets vitende karakter, bli bevisst på hvordan vi oppfatter ting, så vil alt bli klart. Vi legger merke til hvordan ”å ja, vi ser ting på en bestemt måte i dag”. Eller vi kan oppfatte ting på bestemte måter på grunn av våre tanker og følelser. Det kan gå begge veier.

Det hele handler om årsak og virkning. Det er en slags sirkel vi beveger oss i. En slags kjedereaksjon, samsāras kjede hvis det er knyttet til grådighet, hat og vrangforestillinger. På samme måte er det en kjedereaksjon mot opplysning hvis den ikke er motivert av grådighet, hat og vrangforestillinger.

Så vi forventer ikke at de store mesterne ikke skal tenke eller ha følelser. Sinnet deres vil naturlig være tommere med hensyn til hva som oppstår i forbindelse med

autopiloten, men de vil fortsatt være i stand til å tenke, og de vil fortsatt ha følelser. Alt vil være der av ulike årsaker, de vil ha ulike følelser som følge av deres forskjellige verdier, deres spirituelle verdier.

Og videre, for den som driver med spirituell praksis over tid, så innser vi at det er noe som er større enn tanker og følelser, noe som er mer stabilt – vi kan kalle det sinnets beholder. Den er større enn både tanker og emosjoner, og rommer både tanker og emosjoner. Vi begynner å se tanker og emosjoner som noe som oppstår og forsvinner i en større ramme.

Hvis vi kan begynne å komme i kontakt med denne rammen, er det her vi kan se grådighet eller mangel på grådighet. Vi kan se det her i sinnet, i citta. Vi kan forstå veldig klart for oss selv i måten sinnet fungerer på. Vi kan se ganske klart om det er grådighet eller ikke, om det er visdom eller ikke i sinnet.

Den sunne tilstanden, den som ikke har grådighet, hat og vrangforestillinger, er av en veldig annerledes karakter enn den som involverer grådighet, hat og vrangforestillinger. Vi trenger å se dette selv, men generelt så kan man si at tilstanden som involverer grådighet, hat og vrangforestillinger er preget av å ville ha ting, gripe ting. Mens de tilstandene som ikke er åpne – åpne versus lukkede – er et sinn som lukker seg – fokuserer nedover, griper tak og sloss, er mørkt og mystisk. Dette er ord som vi kanskje kan bruke for å beskrive vår usunne sinnstilstand. En slags mørk kraft, skremmende, hvor vi ikke helt vet hva den kommer til å gjøre, hvor den går eller hva som skjer. Som den gamle forestillingen om det ubevisste.

En sunn sinnstilstand er ganske annerledes. Den tenderer mot å være veldig klar, veldig åpen og kan assosieres med oppmerksomt nærvær og ro samtidig. Hvis sinnet ikke er tilstede i øyeblikket, så er det ikke rolig og disse usunne sinnstilstandene kan krype inn i sinnet vårt. De er uforutsigbare. De kommer seg ofte inn i sinnet vårt uten at vi merker det.

Så det kan være veldig viktig at vi unngår å ta fastlåste standpunkter – vi tenker at alle emosjoner er dårlige eller alle emosjoner er gode, alle tanker er dårlige eller alle tanker er gode. Dette blir å forenkle ting for mye. Eller vi prøver å bli kvitt noe vi ikke liker – la oss si vi prøver å bli kvitt en ubehagelig følelse eller en ubehagelig tanke. Alle disse tingene, alt dette søppelet som kommer opp vil vi si. Folk snakker veldig dømmende på den måten. Det er å ha lite medfølelse med seg selv på et plan, er det ikke? Eller å mangle tålmodighet.

Det motsatte vil være å glorifisere ting og se alle emosjoner som den ultimate visdom. Dette er en slags nådig og mer positiv måte å se det på, men fakta er at sinnet vårt noen ganger er i en god tilstand og andre ganger mindre god tilstand. Hvis vi lever på en så klok måte vi kan, holder oss til de buddhistiske levereglene, hvis vi praktiserer meditasjon, så vil sinnet vårt bli mer og mer sunt. Dette er tilliten vi kan ha som praktiserende.

Dette er det vi kan se etter. Ikke å gå etter rett og galt, men heller spørre om det er gunstig eller ugunstig, legge merke til konsekvensene. Leder det oss i en retning av glede eller vil vi lide og bli ulykkelige?

## Smerte

### ”Sinnet kan forbli stødig”

Jeg tenkte jeg skulle tilby noen refleksjoner om det å praktisere med smerte. Ufarlig fysisk smerte er noe vi kan lære å møte i praksisen vår ved å sitte i meditasjon. Hvis vi trener oss selv i å sitte lenger og lenger, vil vi støte på noe fysisk ubehag. Det vil ikke skade oss. Jeg tror de fleste mennesker vil kunne kjenne forskjellen på det som er en harmløs smerte og en type skarp smerte som indikerer problemer med knær eller rygg.

Det er i stor grad en del av praksisen å lære å holde ut ufarlig smerte og dermed faktisk bidra til å styrke kroppen. Dette er en veldig nyttig ting å gjøre, for hvis vi kan lære å tolerere ubehag, så kan det også gjøre sinnet vårt sterkere. Vi lærer å ikke skygge unna det som kan være nyttig og lærerikt nettopp fordi det er ukomfortabelt.

Vi kan finne ut at vi trenger mindre komfort i livet, noe som kan være veldig frigjørende. Hvor mye av livet har vi ikke jaktet på komfort og vært redd for smerte? Derimot når vi sitter og føler ut denne smerten, så kan vi oppdage at den ikke er så ille som vi egentlig har trodd.

Spesielt kan det være slik hvis vi kan skille opplevelsen av kropp, sinn og smerte fra hverandre ved å bruke oppmerksomt nærvær og oppmerksomhet på kroppen.

Si at vi har smerter i kneet når vi sitter. Vi vil jo ikke sitte gjennom for mye smerte i knærne, men i begynnelsen er det vanlig å ha det litt vondt. Da kan vi bli bevisst over kneet, det fysiske kneet, hardheten i knoklene. Vi kan føle at kneet på en måte ligger under selve smerten. Det er som om smerten ligger og svever og vibrerer over det.

Vi blir klar over disse to tingene og innser at de ikke er det samme. Sinnet begynner å skille ut de ulike aspektene ved ting. Og idet den fysiske smerten blir tydelig, kan vi også se klart hvordan vi blir opphisset og opprørt over den, hvordan det også er noe annet enn smerten i seg selv. Sinn og emosjoner er forskjellig fra den fysiske smerten. Alle disse tingene kan skilles ut. Litt på en måte som vann og olje i en flaske – de flyter ikke inn i hverandre, men skiller seg.

Noen ganger reduseres smerten som et resultat, andre ganger ikke. Men det vil bli en større toleranse rundt den, og det vil bli mindre lidelse. Legg merke til at smerte og lidelse ikke er det samme. Det kan være mye smerte og lite lidelse, og det kan være lite smerte og mye lidelse. Disse to tingene er ikke det samme, de står ikke nødvendigvis i samsvar med hverandre for ulike mennesker eller ulike type problemer. Hvis vi vet hva problemet er, og at det ikke er skadelig for oss, da skapes det mindre stress rundt det. Når alt kommer til alt så er smerte et signal som prøver å fortelle oss noe, vi trenger å lytte og finne ut om det er skadelig for oss eller ikke. Men hvis vi har tillit til at smerten vil forsvinne så snart vi reiser oss og beveger oss, og at den ikke vil påføre oss skade, kan vi lære å tolerere det som skjer.

Vi kan lære sinnet å ikke lage så mye oppstyr rundt ting som egentlig går helt greit.

Hvis vi lærer oss å tolerere ubehag på denne måten, så kan vi lære å tolerere all slags typer ubehag. Det å tolerere fysisk ubehag kan også hjelpe oss å holde ut smertefulle psykiske tilstander på tilsvarende måte. Legger vi til ekstra stress på samme måte som vi gjør med den fysiske smerten? Gjør vi mer ut av det eller mindre ut av det, prøver vi å gjøre det lettere på en klok måte eller legger vi til noe på et eller annet vis? Vi trenger egentlig ikke det. Vi har en tendens til å dømme oss selv for å gjøre dette, men hvis vi ser klart hva vi driver med, så er det i seg selv ofte nok til å stoppe å gjøre det.

I begynnelsen av praksisen er opplevelsen av oss selv ganske flytende og rotete – følelser og tanker, fysiske og mentale, alt er bare én erfaring – ”hvordan jeg føler meg”. Alt er mikset sammen. Vi ser ikke skillet mellom fysisk smerte og mentalt smerte, emosjonell smerte og kroppen selv. Ofte er kroppen bare en samling av følelser, vi sanser egentlig ikke kroppen i seg selv – vekten av den, stillingen den er i eller hvordan den beveger seg.

Vi har en tendens til å miste perspektivet, vi blir fokusert på smerten, og griper etter den. Vi kan gjøre det verre på den måten – alt snører seg sammen rundt smerten, og ofte er det ikke noe hjelp i å fokusere på den. Hvis vi heller kan åpne sinnet rundt det som gjør vondt, så kan det være det første skrittet mot å slappe av og åpne sinnet.

Jeg har selv erfart ganske mye smerte gjennom årene. Jeg har hatt mye ryggproblemer og skader fra bygningsarbeid og veldig tungt fysisk arbeid – så jeg snakker ut fra erfaring, ikke bare teori.

Dette har fungert for meg. Og når sinnet blir veldig stødig gjennom meditasjon, kan det også være veldig fordelaktig når vi opplever fysisk smerte – sinnet kan forbli stødig.

## Rastløshet

### ”Rastløshet er en overfladisk ting. Under ligger det ofte angst”

Det første å legge merke til her er hvordan Buddha assosierer rastløshet og angst sammen – som en eneste hindring. Og veldig ofte er det rastløsheten vi vil legge merke til, at sinnet er opphisset uten å kunne roe seg. Spesielt hvis praktiserer meditasjon. ”Å ja, sinnet er ikke veldig fredfullt”.

Derimot så kan vi overse angsten. Den ligger ofte litt dypere. Rastløsheten er en overfladisk ting, og under er det ofte en underliggende angst. Vi har på en måte noe uoppgjort i situasjonen. Dette kan gjøre oss opprørte og rastløse, og vi ender med å engasjere oss i mange aktiviteter. Noen ganger er de ikke virkelig relatert til angstens kilde. Vi gjør oss ofte travle gjennom angst, samtidig er vi ikke opptatt av å gjøre det vi trenger for å lindre angsten.

I formell meditasjon er konsentrasjonspraksis ekstremt nyttig når det gjelder dette. Bare det å sitte en stund for å bli stille, eller å legge seg ned. Liggende meditasjon kan være bra når vi er rastløse. Bare det å være stille og observere og prøve å se hva som ligger under rastløsheten. Det er det samme med sinne. At hvis vi er sinte, så er vi bare stille og ser hva som virkelig ligger under. Og det samme med rastløshet – ofte så er det en angst, noe uoppgjort av en eller annen grunn. Vi er ikke i stand til å slå oss til ro med noe eller roe oss et sted av en eller annen grunn.

Ta klosteret for eksempel. Hvis en munk er rastløs, så kanskje han trenger å studere regler og retningslinjer og hvordan ting fungerer på stedet for å slå seg mer til ro med hvordan det er der. Eller han kan dra et annet sted. Ofte er det en beslutning som trenger å bli tatt. Kanskje det er en pinlig eller vanskelig beslutning, men den trenger å bli tatt.

Ofte beveger vi oss bort fra noe som er vanskelig og ubehagelig for oss når vi er rastløse. Vi ønsker ikke å konfrontere, agere i mot med sinne og onde hensikter. Da har vi en tendens til å bevege oss bort fra tingene istedenfor å virkelig undersøke dem. Det å bli stille, undersøkende, gå under overflaten, er ofte det som er nødvendig. Finne ut hva som skjer.

Andre ganger har vi rett og slett gått inn i et spinn, og det er nok å bare stoppe.

Det kan også være nyttig med fysisk trening, å jobbe av seg noe av den fysiske energien. Særlig hvis det blir gjort med en positiv holdning. At vi ikke prøver å bli kvitt rastløsheten, men heller prøve å bruke energien fra den. Ikke se rastløsheten som noe negativt, men bare som fysisk energi. Det krever at vi ser kropp og sinn litt mer atskilt fra hverandre. Det er som et lite triks, som å arbeide indirekte med det som er vanskelig. Hvis vi er mentalt rastløse og opphissede – så kan vi bare slite ut kroppen for å få hjelp til å stoppe og roe ting ned.

Så, noen forslag her for å arbeide med rastløshet og angsten som følger med.

# Holde tråden

## Direkte kunnskap

**”Det er faktisk en større mulighet for oss som mennesker å få et objektivt bilde av sinnet enn å få et objektivt bilde av stjernene, matematikk eller hva som helst annet”**

Jeg tenkte jeg skulle si litt om forskjellen mellom vitenskapelig kunnskap eller innsikt, og den spirituelle formen for kunnskap eller innsikt.

I vitenskapelig tenkning er det et skille mellom den subjektive og den objektive kunnskapen – kunnskapen som hvert enkelt menneske oppfatter gjennom sansene og den objektive, vitenskapelige kunnskapen. Objektiv på den måten at den er hevet over individuelle syn, og den kan stå uavhengig av hver enkelts oppfatning.

I vitenskapen så blir den sistnevnte ansett for å være den høyeste. Imidlertid er det en tendens til at det er et subjektivt element i vår menneskelige søken som det er vanskelig å bli kvitt. Når vi ser gjennom teleskopet på stjernene, kartlegger stjernenes bevegelser, så er det fortsatt det menneskelige øyet som ser. Menneskelige feil kryper inn, det subjektive kryper inn i vitenskapen. Vitenskapen har egentlig aldri kommet over denne feilen eller krysset broen til noe som er absolutt, fullstendig objektivt. Det er alltid et element av hvordan et menneske vil tolke eller se faktaene. Når dette blir tydelig for oss, så vil vi innse at vi er partiske på en eller annen måte.

Så hva er et objektivt syn på sinnet? Hvordan kan vi få et objektivt syn på sinnet – det som er mest subjektivt av alt? Dette er veldig vanskelig.

Buddha vil si at dette er mulig, faktisk er det en større mulighet for oss som mennesker å få et objektivt syn på sinnet enn et objektivt syn på stjernene eller matematikk eller hva som helst annet. Vi kan ha en klarere og mer direkte viten om tilstanden i vårt eget sinn enn vi kan ha om noe annet. Vi vet en del om andre ting, vi vet litt om det ene og litt om det andre. Men det vi kan vite noe direkte om, er vårt eget sinn. Vi kan være veldig klare i forhold til det.

Hvis vi tydelig ser og gjenkjenner en tilstand i sinnet, blir sinnet ofte også lysere. Vi er oppmerksom på denne klarheten ”Å ja, der er vi. Dette er riktig.” Og vi kan begynne å ha tillit til den. Tillit til at vi klart kan skille en sinnstilstand i forhold til en annen. Det er en slags intuisjon.

Det er ikke en mystisk intuisjon, men en veldig klar en. Vi kan tydelig se skillet mellom en sunn og en mindre sunn tilstand i sinnet, det er to vidt forskjellige ting. Ettersom vi fordyper oss i praksisen, kan vi se mer og mer klart hvordan disse to tingene opererer fullstendig ulikt hverandre. En sunn sinnstilstand har en tendens til å ha en veldig åpen, lys og klar karakter. Mens usunne sinnstilstander har en tendens til å være snevre, mørke og sammentrukne.

Lyset eller mørket i våre egne hjerter kan bli veldig åpenbart for oss. Vi går ikke

lenger inn i en moralistisk eller kritisk verden for å bli klar over resultatene av våre egne tanker og handlinger. Sinnet vårt blir lysere eller mørkere. Det blir mer stille og fredfullt eller mer opphisset. Sunne sinnstilstander leder til et sinn som er åpent, stille, fredfullt, rolig og lyst. Usunne sinnstilstander leder til lidelse og agitasjon, de er uklare, illusoriske, mørke og skremmende. Ofte er forestillingen om den magiske verden skummel, mørk, mystisk og farlig. Og det er slik usunne sinnstilstander er – skumle, mørke, mystiske, vanskelige å finne, vanskelige å avsløre.

Men de har en tendens til å bli avslørt av sunne sinnstilstander, de blir gjennomlyst og avslørt av åpne, lyse og sunne tilstander. Vi kan også se hvordan gode krefter overvinner kraften fra ondskap i sinnet. Lyset i en sunn sinnstilstand erstatter naturlig mørket i et usunt sinn. Det er borte, og ikke fordi det er fortrent som et slags triks hvor sinnet skaper en følelse av at ”disse mørke kreftene er gjemt et sted”, i det ubevisste, det dype, mørke, skumle, kraftfulle ubevisste, det mørke sinnet som er illusorisk og kaster opp vrangforestillinger til oss.

Etterhvert som vi får mer erfaring med praksisen, kan vi også legge merke til hvordan vi begynner å forholde oss til disse tingene på en mer upersonlig måte. Vi kan se på dem som mørke krefter, men det handler egentlig ikke om å plassere disse tingene utenfor oss eller inni oss. Isteden så kan vi snakke om disse sinnstilstandene på en mer objektiv måte, om hvordan kreftene fra Mara, fristeren kommer og fører oss på avveie på et eller annet vis. Og hvordan dette igjen manifesterer seg som en mørk, tåkelaagt sinnstilstand som lurert oss, dekker over ting og hindrer oss i å se sannheten. Det utislererte og åpne sinnet vil som en motsetning til dette se ting klart og som det er, det fjerner mørket – og fremfor alt ser det klart i relasjon til kroppen.

Fra et psykologisk perspektiv, kan vi oppfatte *kilesaer*<sup>7</sup> eller de mørke sidene av sinnet, de usunne sidene av sinnet, som veldig harmløse og som en type forsvarsmekanismer. Vi har disse forsvarsmekanismene for å beskytte oss fra å se vår egen dødelighet vil kanskje psykologene si. Dette kan virke veldig fordelaktig. Hvis kroppens forgjengelighet er en så dårlig nyhet, så kan vi tenke, ”Å, dette er bare sinnet som har omsorg for oss og skjuler den grusomme sannheten.” Og allikevel er ikke virkeligheten slik. Det sunne sinnet ser kroppens forgjengelighet og samtidig ser det at kropp og sinn ikke er det samme, kroppen er ikke selvet.

På en måte kan man kanskje si at de usunne kreftene i sinnet prøver å beskytte oss ved å skjule noe, noe som de tror vi ikke klarer å forholde oss til, noe som vil ødelegge oss. Men derimot er det slik at hvis vi faktisk ser kroppens realitet, kroppens forgjengelighet så blir vi ikke ødelagt av det, det frigjør oss. Så det er det motsatte som faktisk skjer.

Hvis vi begynner å få innsikt i dette, så kan vi se at disse sinnstilstandene er som triks. De beskytter oss ikke mot noe vi ikke klarer å møte, tvert imot lurert de oss til å se ting på en feilaktig måte. De lurert oss fra å se kroppens forgjengelighet, de tilslører vår egen dødelighet.

Men det å se sin egen forgjengelighet klart kan være en svært vakker ting. Ofte når

<sup>7</sup> *Kilesa* - egenskaper i sinnet som tilslører dets klarhet og renhet, og som fører til at man skaper ubehag for seg selv og andre. Hovedkategoriene er grådighet, aversjon og uvitenhet.



du møter mennesker som har fått en terminal diagnose, så har de enten blitt ødelagt av det, eller det har gjort livet deres fullendt. Det kan til og med ha bidratt til at de har fått innsikt i Dhamma. De som ser klart kan leve mer fullt og helt, og dermed vil de heller ikke være redde for å dø.

## Virkelig vite

### ”Både en kilde til visdom og et sted å søke tilflukt”

Vår ultimate tilflukt i den buddhistiske praksisen kan vi kalle ”den som vet”. *Sati-paññā*<sup>8</sup> er Pāli-begrepet, oppmerksomt nærvær og visdom. I buddhistiske termer, er dette den ultimate kuren for lidelse, slutten på lidelse. Mindfulness og visdom sammen, ikke bare mindfulness, men vis mindfulness, den riktige typen oppmerksomt nærvær, ikke bare bevissthet i øyeblikket, men den riktige typen bevissthet i øyeblikket, hvordan utvikler vi det?

Det er ikke komplisert, men en veldig naturlig ting. Det er viten som oppstår ut fra det å bli værende i det vi vet. Det vi vet noe om er tilstanden i våre egne sinn. Det er det vi vet direkte. All vår viten som kommer fra sansene, er noe vi vet indirekte. Alt dette forandrer seg og er ganske usikkert. Vi kjenner til disse tingene, men vi vet ingenting sikkert. Men når det gjelder sinnstilstanden vår, så vet vi at også den endrer seg, men dette er noe vi vet med sikkerhet.

Hvis vi mediterer og legger merke at noe oppstår i sinnet vårt, la oss si at det er angst, og vi legger merke til det på en korrekt måte ”Å, dette er angst”, så vil det oppstå en liten klarhet i sinnet akkurat der og da. Hvis vi praktiserer slik over litt tid, så vil sinnet bli litt klarere, litt viten har oppstått der og da. Da er det tydelig, det er angst.

*Satipatthāna-suttaen*, den viktigste av alle *suttaene*, lister opp alle disse tingene som vi kan vite noe om. Kroppen, følelsene – glede, ubehag eller nøytralt, fysisk og mentalt – og så sinnet, sinnet i seg selv, sinnets tilstand, innholdet i sinnet, tanker. Dette er ting vi kan ha direkte innsikt i, det er hevet over tvil. Hvis det hovedsakelig er dette vi fokuserer sinnet mot, så vil vi naturlig utvikle denne type viten.

Det skjer gradvis gjennom flere år med praksis – vi utvikler en viten i sinnet som vi kan bli bevisst over. Vi er klar over det når vi vet noe og vi er klar over det når vi ikke vet noe. Det er på en måte mye enklere enn det høres ut, men det er også ganske vanskelig å gjøre. Av natur er det slik at vi liker å spekulere heller enn bare å ha en bevissthet rundt ting, heller enn å ganske enkelt bare vite.

”En følelse er en følelse” eller ”en tanke er en tanke”. Det er så enkelt, men i praksis er det ikke lett. Sinnet har en prolifererende natur. Det er begjær som driver denne ekspanderende naturen. Vi har en tendens til å proliferere rundt alt. Spesielt følelser – vi har muligheten til å bare registrere dem, ”Å, dette er en behagelig følelse som oppstår og forsvinner”, men vi blir dratt med av den. Eller vi lar være å legge merke til at det er en ubehagelig følelse som oppstår fordi vi vil bort fra den.

Vi reagerer heller enn å være oppmerksomme på disse tingene. Egentlig så er det helt greit å bare være oppmerksom. Alle våre reaksjoner blir overflødige når vi er oppmerksomme. Dette er oppmerksomt nærvær eller mindfulness.

<sup>8</sup> *Sati-paññā* - oppmerksomt nærvær med visdom. ”Verktøy” for å bekjempe kilesaene.

Ettersom vi fortsetter å være oppmerksomme, vil vi legge merke til at alle fenomener som oppstår i sinnet, alle tanker og følelser, har noen kjennetegn til felles. Vi legger merke til hvordan de er ustabile og usikre, de har en foranderlig natur. Hvordan kroppen vår endrer seg, den har en foranderlig natur. Hvordan vi ikke kan holde fast i noen av disse tingene.

Av den grunn kan vi bli mindre fascinert av dem, vi ser dem bare som forbigående fenomener, og vi blir mer opptatt av selve sinnet som er oppmerksom på dem. Vi blir klar over sinnets egen stabilitet, over stabiliteten som er i oppmerksomheten i seg selv, gjennom å bare vite hva som skjer.

Når vi blir klar over denne “som vet hva som skjer”, så kan vi gjøre dette til ankeret vårt.

Vårt indre liv er det som har en tendens til å trekke sinnet ut av øyeblikket og inn i fortiden eller fremtiden. Hvis vi kan være oppmerksomme på vårt indre liv og samtidig forbli forankret i øyeblikket, da vil vi bli klar over stødigheten det gir.

Ved å se klart og oppmerksomt de mentale og emosjonelle fenomener som oppstår, vil vi bli kjent med “den som vet”, og det vil være vår tilflukt. Essensen av denne kunnskapen er en transendent tilstand, et transendent element i sinnet. Ikke noe som kan dyttes rundt.

Jeg oppdaget dette for alvor da jeg for mange år siden gjennomførte et langt og svært godt meditasjonsretreat. Rett etterpå skadet jeg ryggen min veldig ille. Jeg hadde sterke smerter i mange dager og kunne ikke finne lindring for dem. Og samtidig, denne kunnskapen, dette vitende elementet i sinnet forble stødig gjennom hele opplevelsen når jeg søkte det. Da tok jeg meg selv i å jobbe veldig hardt for å opprettholde mitt oppmerksomme nærvær og visdom, for å holde meg våken og bevisst, for å holde denne viten gående. Fordi essensen av denne vitende kvaliteten var i seg selv løsrevet fra smerten.

Jeg ville aldri ha ønsket denne erfaringen på noen måte – jeg visste ikke at en smerte som dette eksisterte. Det var en ganske alvorlig skade, og den lærte meg mye. Den ga meg mye tiltro til dette spesielle elementet i sinnet, både som en kilde til visdom, men også noe å søke tilflukt i.

## Betinget tilblivelse

### ”Det som fødes dør, og det som ikke fødes dør ikke”

Når Buddha ble spurt om å forklare sitt syn på verden, hvordan ting fungerer, forklarte han det i henhold til betinget tilblivelse; eller læren om årsakssammenhenger. Og han beskrev dette som en middelvei mellom disse to synene; *evighetsperspektivet* og *materialismen*.

I den moderne verden er det det materialistiske synet dominerende. Folk går ut i fra at sinnet er avhengig av kroppen og hjernen, og åndelig sett utgjør dette kjernen i hvordan materialismen forstår sinnet. Sinnet er sett på som et biprodukt, en sekundæraktivitet som stammer fra hjernen. Når hjernen blir til, blir sinnet til. Og når hjernen dør, så dør sinnet. Det er det materialistiske synet.

Dette får et motsatt utfall i evighetsperspektivet, hvor man vil hevde at sinnet er uavhengig av kroppen eller uavhengig av hjernen. Det er noe, en essens, som er uavhengig. Det er noe som ikke dør.

Det første synet, materialismen: Noe blir født, noe dør. Det andre synet, evighetsperspektivet: Det er noe, en essens, som ikke dør. Noe som fødes som ikke dør.

Betinget tilblivelse kan bli beskrevet som at det som fødes, det dør, det som ikke fødes, det dør ikke. Det som oppstår, det forsvinner. Det som ikke oppstår, kan ikke forsvinne. Det som inntar verden, det forsvinner eller dør, går bort. Det som ikke inntar verden i utgangspunktet, forsvinner ikke, og det finnes en slik ting - det ufødte, uskapte, det som ikke inntar verden, det som ikke er født.

Teorien om eller beskrivelsen av verden sett ut i fra betinget tilblivelse, kan altså oppfattes som en form for psykologisk teori eller anskuelse. Det er et syn hvor sinnet er det sentrale, vi snakker om hvordan sinnet blir født i den ene kroppen etter den andre, reinkarnasjon som oppstår som følge av årsak og virkning.

Det vanligste synet på betinget tilblivelse er at vi blir født som følge av vår kamma<sup>9</sup>. Fødselen vår er i henhold til hva slags kamma vi har. Dette er veldig likt andre religioner – at hvis vi gjør noe godt, så kommer vi til himmelen, hvis ikke, kommer vi til et lavere rike. Og vi kan se det i form av at hvis vi gjør noe godt, så gleder det oss, hvis ikke vil vi føle oss miserable, fulle av anger.

Det utspiller seg på dette nivået, men det utspiller seg også på et eksistensielt nivå. Det omhandler hele mekanismen i det å bli født.

Det er som en psykologisk beskrivelse av hva det vil si å bli født. I et sinn som ikke ser klart, i den type sinn, vil jordiske behov og verdier eller det vi kanskje kan kalle ”vanemessige drifter” være tilstede i sinnet. De har vært til stede der i lang tid og Buddha kaller disse for *saṅkhāras*<sup>10</sup>. Disse trekker sinnet ut til sansene, trekker sinnets oppmerksomhet mot sanselige ting, disse naturlige driftene som ut fra et

<sup>9</sup> *Kamma* - handlinger

<sup>10</sup> *Saṅkhāra* - reaksjoner, mentale faktorer

materialistisk syn er forbundet med biologisk arv. Saṅkhāraene trekker sinnet inn i sansene og på grunn av dette, oppstår sansene avhengig av kroppen.

Det er grunnen til at kroppen blir til. En kropp som føler glede og smerte. Det er vår tiltrekning til det å føle velbehag og unngå smerte, dette begjæret, som er årsaken til gjenfødelse. Vi ser etter en behagelig følelse. Sinnet ser etter en behagelig følelse. Og det er grunnen til at man blir født inn i noe som føler. En følende type væren. Eller vi kan si at det er skaperen av det. Eller vi kan si at disse to er avhengig av hverandre. Kroppen og sinnet er gjensidig avhengig av hverandre. Det er ikke slik at den ene dominerer den andre. De er gjensidig avhengig av hverandre.

I det vi blir født i en kropp, så blir vi også syke, gamle og dør. Det vi får, det mister vi. Alt er forgjengelig. Dette blir av mange sett på som uunngåelig og som ”det livet handler om”. Og samtidig sier Buddha at det finnes et annet alternativ – at alt dette kan opphøre, kan bli gitt slipp på. Vi kan gå inn i en helt annen type eksistens. Og ikke bare når vi dør, men mens vi fortsatt lever. Dette er en type bevissthet som ikke er festet til eller avhengig av det som kommer fra sansene.

Derfor er den ikke avhengig av kroppen. Sinnet blir ikke trukket ut og inn av sansene, sansbevissthet eller *viññāṇa*<sup>11</sup> blir ikke født. Det er heller en slags åpen bevissthet som ikke er knyttet til kroppen. Hjertet åpner seg inn i rommet og knytter seg ikke, klamrer seg ikke til ting fra sansene. Det er ikke et lukket eller gripende fokus i sinnet, sinnet er åpent og lyst. Følelsen av å gi slipp er slik. Det handler mer om å åpne seg enn å glede seg over og nyte det som kommer fra sansene.

Dette er det motsatte av betinget tilblivelse – det er å gi slipp på denne syklusen. Vi ser inn i tingenes natur. Vi ser det utilfredsstillende i tingenes natur. Vi har en annen oppfatning av verden enn den vi får fra biologien. Den vil ikke forstå at vi kan endre vår oppfatning og dermed endre våre vanemessige drifter. Endre systemet som ser ut til å være så hardt festet. Begjæret vårt, som ser ut til å være sterkt fundert, kan endres ved at vi forandrer oppfatning om tingene. Hele systemet vårt kan kjøles ned. Tidligere ble det holdt varmt, av lidenskap, men det samme systemet kan nå bli avkjølt.

Sinnet blir ikke dratt ut, det blir ved hjertet. Det kan åpne seg utover, forlenge seg utover, men ikke dras ut. Dette er et fritt sinn. Tilknytning til det sanselige er et slags feste som er avhengig av ting, og en løsrivelse fra dette festet er frihet. Ikke det å trekke seg unna, men å gi slipp, gi slipp på ting. Se ting som forgjengelige og dermed utilfredsstillende og uten et ”selv”.

Dette er veien vi går i praksisen. Vi går fra det solide, grove, fysiske, materielle ting relatert til kroppen, og vi går mer mot det som kommer fra hjertet – lys, rom, klarhet og liknende. Og allikevel må vi være forsiktige fordi disse tingene også kan være villedende. Vi kan tenke at når sinnet vårt blir i et med rommet eller i et med øyeblikket, så har det allerede løsrevet seg, men slik er det ikke. Det er bare sinnet som har blitt bevisst på rommet, har knyttet seg til rommet, det har ikke gitt slipp. Det å gi slipp er å være en del av rommet, fullstendig uatskillelig, å gi slipp på

11 *Viññāṇa*: bevissthet, ånd

absolutt alt. Buddhas lære er egentlig alt eller ingenting. Det er som om vi går for alt eller ingenting.

Men dette er ikke det samme som utslettelse. Det betyr ikke at bevisstheten er utslettet, det er den ikke. Den forblir bare i en løsrevet tilstand i forhold til fenomenene. Bevissthetens natur er slik at den oppstår avhengig av et objekt, all bevissthet gjør det. Også oppvåknet bevissthet. Den er ikke annerledes. Det er en uavhengig tilstand, men den er ikke tilbaketrasket. Den er *i* verden, men ikke *av* verden.

## Mystisk eller psykologisk

### ”Det skillet vi trenger å lage er mellom det sunne og det usunne”

Det å leve i et buddhistisk fellesskap med en blanding av vest og øst kan være interessant, men til tider også ganske utfordrende. Folk har en tendens til å se ting på ulike måter. Dette kan eksempelvis komme til uttrykk gjennom at vestlige praktiserende ofte vil se tingene som kommer fra sinnet som noe som oppstår innenfra. De har en psykologisk oppfatning av det som skjer. Noe oppstår i dem, og det kan enten være en fordelaktig sinnstilstand eller en ufordelaktig sinnstilstand.

De med asiatisk bakgrunn vil ofte se dette annerledes. De vil ha en tendens til å se spesielle ting som kommer til dem som noe som oppstår utenfor dem selv. Hvis de ser noe innvendig, så vil de vanligvis oftere oppleve at det kommer utenfra. En ekstern begrunnelse sammenliknet med den vestlige internt begrunnede årsaken til vår mentale og emosjonelle verden.

En med asiatisk bakgrunn vil være livredd for å gå ut i skogen i tilfelle det dukker opp spøkelser. Vestlige derimot vil være livredde for at de skal bli overmannet av sitt eget indre. De er redde for å møte sine egne ting hvis de er for seg selv dag etter dag. De begynner å gå seg vill i sin egen indre forestillingsverden og mister litt grepet på virkeligheten. En forvirret sinnstilstand. Derimot vil en asiatisk person ha en tendens til å snakke om besøk av spøkelser, gode ånder og så videre.

Disse to synene er i konflikt med hverandre, men konfliktene er stort sett små og sjeldne. Mennesker snakker egentlig ikke med hverandre på dette nivået. Hvis det skjer, så kan det i mine øyne være ganske trist fordi vi egentlig ikke trenger å rasjonalisere når det gjelder dette. Det er ikke nødvendig.

Ajahn Chah sa det samme. Noen spurte ham ”alle disse tingene som kommer til meg. Er de i sinnet mitt, eller kommer de fra et annet sted?” Han sa, ”det er lysten vår som ønsker å få svar på dette spørsmålet”. Med andre ord: Som praktiserende, så trenger vi egentlig ikke å vite det. Det kan hende vi vil vite det, lysten vil vite det – ”Er dette noe spesielt, annerledes, eksotisk, eller er det bare sinnet mitt?”. Vi ønsker å vite det av ulike grunner, men som praktiserende, så behøver vi ikke vite det. Det vi trenger er å beherske alle spekulasjonene.

Det som er viktig er å se er forskjellen på det som er sunt eller usunt. ”Er dette noe som er bra, leder det til en sunn sinnstilstand, en god sinnstilstand, vennlighet, omsorg, kjærlighet og alle disse gode tingene?” Eller fører det til redsel, hat eller grådighet? Hva er det som kommer til oss, hva slags karakter har det, og hva er resultatet? Den er veldig pragmatisk læren, i denne sammenhengen.

Og samtidig er det slik at hvis vi går videre og får mer erfaring med praksis, så vil disse erfaringenes natur, i det lange løp, avsløre seg for oss. Vi vil vite når noe er innbilning eller ikke. Om vi erfarer det som en følge av vår innbilningskraft eller ikke når en deva<sup>12</sup> kommer inn i rommet og setter seg ned.

12 Deva - høyerestående åndelig vesen

Disse tingene vil bli klare av seg selv i det lange løp. Når praksisen vår går dypt nok, så vil sinnet sortere ut alt selv. Vi trenger ikke prøve å løse eller forstå det, prøve å skille ting. Alt vil bli åpenbart når tiden er moden. Ofte så er rådet fra en lærer: "Bare fortsett å gå. Hvis noe bra skjer, så er det et godt tegn, fortsett å gå i den retningen. Det er som et skilt. Hvis noe dårlig skjer, så snu og gå den andre veien."

Men hvis noe skjer, så er ofte ingen av veiene rådet. Vi kan bare holde oss til meditasjonsobjektet. Der kan vi søke tilflukt. Det er en av grunnene til at vi har et. Ellers kan disse tingene bli for mye for oss og overta sinnet. Vi prøver å holde oss til meditasjonsobjektet, fortsetter å vende tilbake til det for å holde sinnet rolig.

Hvis sinnet blir rolig, så vil det ikke lenger forsøke å skape noe. Sinnet er veldig fredfullt og stille, og det er ikke noe kreativitet som oppstår. Det er ingen forestillinger. Ofte er det slik at når sinnet blir rolig, så vil vi se. I begynnelsen vil vi kunne se lidelsen i dette riket av forestillinger. Hvor ustabil og hvor hardt det kan være å opprettholde ting. Men vi vil også se forskjellen veldig klart når sinnet er stille, stille i seg selv. Det er ingen kreativ energi der. Ingen varme. Det er kjølt ned, falt til ro.

Vi kan observere sinnet vårt, kan vi ikke? Og det hender vi blir litt opphisset av noe. I den buddhistiske praksisen så er vi egentlig ikke ute etter å bli tent på noe som helst. Vi ender med å skyte oss selv i foten hvis vi gjør det. Hvis sinnet blir veldig fredfullt og går inn i en tilstand av kjærlighet, og hvis vi så blir lidenskapelig og opphisset av det, så blir det ødelagt.

Bare for å understreke: Skillet vi trenger å gjøre når vi praktiserer Dhamma er moralsk framfor psykologisk. Og det er heller ikke så analytisk. Det er en veldig enkel deling mellom det som er sunt eller usunt, lidelse eller fravær av lidelse. Det er det vi følger. På en god eller mindre god måte. Hvis vi er utholdende og følger dette lenge og godt nok, da vil alle andre forskjeller, alle andre ting bli klare for oss. Det vil ikke lenger være denne typen tvil og forvirring.



## Studere det som er bortenfor intellektet

### ”Hva vil det si å vite? Hva kan jeg virkelig vite noe om?”

For noen mennesker kan det å studere bli et veldig viktig aspekt. Det er ikke noe som har vært sentralt i mitt klosterliv og for meg selv. Allikevel leste jeg mye som junior-munk. Jeg leste alle *suttaene*.

De som har tilegnet seg mye kunnskap, kan være fantastiske mennesker å ha rundt seg. De kan fortelle deg hva Buddha ville ha sagt om alt mulig. Hva ville Buddha ha sagt om det ene, og hva ville Buddha ha sagt om det andre? Det kan hende de tenker ”Å ja, vel, Buddha ville ha sagt det om det ene og det om det andre”. Dette er utrolig nyttig, er det ikke? Og samtidig kan det også føre til at noen blir innbilske, kan det ikke? Personen kan bli veldig innbilsk, og hvis det hele ikke settes i et perspektiv, kan det å være belest få en for stor betydning.

I Thailand er det klart at det å studere blir sett på som veldig verdifullt, det finnes egne buddhistiske universiteter. Og allikevel ser det ut til at en kan oppnå en høyere grad av visdom gjennom meditasjon. Måten dette foregår på er at de mest respekterte munkene praktiserer meditasjon veldig flittig for så å diskutere resultatet med de lærde. På den måten kan de få en veldig klar opplevelse av det de har erfart. Helt ned til korrekt Pāli og ellers alt.

Enkelte andre av de store munkene studerte også før de praktiserte og innså ”Vel ok, nå vet jeg hva jeg gjør. Jeg vet hvorfor jeg gjør akkurat dette”, og dermed fikk de enorm tillit og tro. Men de innså at de måtte gå dypere og forbi intellektet. Derfor vendte de seg til meditasjon. Samtidig var visdommen fra studiene der hele tiden og ga veiledning og holdt dem borte fra problemer.

I et lengre perspektiv kan vi se at vi kan utvikle Buddhas øyne selv. Vi trenger ikke bøkene mer fordi vi kan se. Det er mulig å utvikle evnen til å se på den måten Buddha så – Buddhas visdom kan oppstå i sinnet vårt. Dette er en dypere praksis.

Det er en fantastisk ting at vi kan se med de samme øynene og komme fram med den samme læren. Buddha beskriver naturen, de materielle tingenes natur og sinnets natur. Vi kan potensielt se alt dette selv.

Det å se er å tro. Motsatt så er aldri det å tro det å se. Vi kan lese alle skriftene, tro alt, bli fullstendig overbevist på et intellektuelt plan og fortsatt vil vi ikke se ting med klarhet selv. Vi kan fortsatt ikke bli frigjort av den type forståelse. Vi vil ha mange begreper og dyder som vi kan søke etter i livet – dyder og konvensjoner. Og allikevel vil vi ikke bli fri fra lidelse. Hvis vi har mange ideer og måten vi ser ting på ikke passer til ideene våre, så kan vi faktisk lide mye. Ideene kan bli standarder og de kan bli årsaken til oppfatninger som kan skape problemer for oss. Vi sammenlikner oss med andre mennesker og deres syn, eller vi ender opp med å ha så høye standarder at vi ikke er i stand til å følge dem, eller vi prøver å pålegge andre disse.

I forhold til det vi kan studere, så er det deler av Buddhas lære som kan trekke oss inn og som vi prøver å søke etter med intellektet, men vi kommer ikke særlig langt –

det gjelder for eksempel *samādhi*<sup>13</sup>. Vi kan studere alle stadiene av *samādhi*, men samtidig hvis vi ikke har erfart *samādhi*, så blir det hele litt nytteløst. Det blir litt som å studere fallskjermhopping uten noen gang å ha hoppet ut fra et fly.

Dette er områder som blir ganske nytteløse å studere, resultatet kan egentlig bli mot sin hensikt – hvis vi kjenner til alle stadiene av *samādhi*, kan det hende vi bare ønske dem alle og bare går inn i meditasjonspraksisen med mye begjær, forventninger og forutinntatte oppfatninger.

Og samtidig er det deler av praksisen det kan være nyttig å studere. En tilnærming jeg liker er den Luang Por Paññavaddho hadde. Egentlig var jeg ikke klar over dette, men jeg endte opp med å studere på den samme måten som den store Luang Por Paññavaddho, disippelen til Luang Ta Mahā Boowa. Og spørsmålet han formulerte for seg selv og som jeg også formulerte for meg selv var, ”hva er det jeg vet, og hvordan vet jeg det?” eller ”hva vet jeg egentlig, og hvordan vet jeg det?” Hvis du vil ha de tekniske ordene i et filosofisk perspektiv, så er dette området for ontologi og epistemologi. Dette er noe vi alle virkelig kan gjøre levende i oss selv, på samme måte som Luang Por Paññavaddho. Hva er viten? Hva er det jeg egentlig vet? Vi kan umiddelbart konkludere ”Vel ok, jeg kjenner ikke verden. Det jeg vet noe om er syn, lyd, smak, berøring, ideer, tanker, følelser. Det er det jeg vet, men jeg vet ikke noe om verden,” var den første konklusjonen han kom til, og det samme skjedde med meg.

Hvis du vil ta et dykk inn i noen buddhistiske temaer med litt mer materiale å arbeide med, så er betinget tilblivelse et veldig interessant et. Det er i hovedsak den buddhistiske teorien om relasjonen mellom kropp og sinn. I den tibetanske tradisjonen studerer de dette i årevis. Det er et slags intellektuelt studie som ender med å ta deg forbi intellektet. Vi kan i noen grad studere dette med intellektet, gjenfødelse og alt det andre. Vi kan forstå Buddhas teori om temaet, og vi kan prøve å levendegjøre det for oss selv.

Hvilken konsekvens får teorien om betinget tilblivelse når det gjelder våre erfaringer fra øyeblikk til øyeblikk? Ajahn Buddhadasa i Thailand var en revolusjonær lærer i så måte – han var den første i thai buddhismen som foreslo en måte å forklare og observere betinget tilblivelse i øyeblikket. Vi kan se på kreftene for tilblivelse i øyeblikket. Buddhister kan for eksempel si: ”Jeg ble virkelig født inn i dette”. Denne typen frase kan komme ut av det å verdsette betinget tilblivelse i øyeblikket. Og samtidig må vi også akseptere loven om karma fra et liv til et annet.

Folk prøver å sette disse to teoriene opp mot hverandre. De stiller en ”liv etter liv” forståelse av betinget tilblivelse opp mot en ”øyeblikk til øyeblikk” teori. Jeg synes er dumt å argumentere for at en av dem er riktig fordi begge kan være riktige. Jeg synes ikke Ajahn Buddhadasa formidlet en motsetning mellom versjonen om flere liv og reinkarnasjon ut fra betinget tilblivelse med sin øyeblikk for øyeblikk versjon, selv om folk kan oppfatte det slik.

Betinget tilblivelse er en syklus av fødsel og død, fødsel og død, igjen og igjen. Lidelse oppstår og forsvinner, oppstår og forsvinner, på nytt og på nytt. Hvis vi ikke

13 *Samādhi* - konsentrasjon, dyp meditasjon

forstår betinget tilblivelse, hvordan ting blir til, så forstår vi heller ikke betinget opphør. Noe som *ikke* betyr hvordan ting slutter. Dette er en veldig vanlig misforståelse.

Opphør, eller *nirodha* på Pāli betyr ikke ”slutt” det betyr ”å ikke oppstå i første omgang”. Derfor er forståelsen min, av det endelige målet i praksisen, ikke bare å se at ting oppstår og forsvinner og si ”Å ja, der passerte det. Noe oppstår og noe forsvinner. Det er *nirodha*”. Det er ikke nirodha. Nirodha betyr det å *ikke oppstå*. Praksis er veien mot at lidelse ikke skal oppstå. “Tingene våre” vil da ikke oppstå lenger overhodet. Det er ikke bare en ny slutt og en annen begynnelse.

Jeg vil foreslå at du tar utgangspunkt i dette perspektivet når du begynner å undersøke betinget tilblivelse. Ikke begynn å studere det med de vanlige misforståelsene allerede etablert, da vil du sette avgårde i feil retning.

# Hver slutt er en ny begynnelse

## Bevissthetens natur.

### Rolig persepsjon, rolig sinn

Jeg har lyst til å si litt mer om bevissthetens natur. Spesielt med hensyn til om bevissthet er en individuell ting, om vi alle er separate vesener. Om vi er separate bevisstheter eller om det er noe felles mellom sinnene eller bevissthetene våre.

En persons bevissthet kan berøre en annen persons bevissthet på ulike måter, og dette kan vise oss noe om bevissthetens natur. Hva handler dette så om? Noen av disse vet vi alle noe om – et sinn kan berøre et annet gjennom kropp, tale og sinn. Gjennom kroppens handlinger, gjennom fysisk kontakt, fysiske følelser – behagelige eller ubehagelige. Vi kan lokke noe fram i hverandre. Nå kan jeg si noe som gleder deg, og du vil få en god mental følelse, eller jeg kan si noe som opprører deg og du vil få en ubehagelig mental følelse. Dette skjer egentlig gjennom kondisjonalitet (betingelser) og ikke gjennom kausalitet (årsak og virkning). Det er ikke garantert at det skal skje. Hvis vi for eksempel sier noe til en person, vil vedkommende reagere på én måte. Sier vi det samme til en annen person kan det medføre en helt annen reaksjon eller ingen reaksjon i det hele tatt. Hvorfor er det slik?

Vel, alle disse følelsene er avhengig av persepsjon. Det er oppfatningen vår som former følelsene. Hvis vi har en oppfatning av at noe er behagelig, så vil det følge den behagelige følelsen på det mentale nivået. Hvis vi har en ubehagelig oppfatning, så vil vi få en ubehagelig følelse. Dette er følelsenes mentale rike.

Vi kan styre noe av det hvis vi har kontroll over hvordan vi oppfatter ting, den underliggende persepsjonen og holdningen. Da er vi ikke lenger bare prisgitt andre. Vi kan også ha veldig sterk innflytelse på andre hvis vi kan forme sterke oppfatninger. Reklamen bruker millioner på millioner av pund på dette – å designe veldig kraftfulle persepsjoner eller *saññā*<sup>14</sup>. Alle disse persepsjonene kan i stor grad bli kollektive persepsjoner. De kan bli kulturelle persepsjoner, en kulturell oppfatning av hva som er vakkert. Si hvis en kultur har en oppfatning av hvordan en vakker kvinne ser ut, så vil alle se en slik kvinne som vakker. Og en kvinne som ikke ser ut på den måten som lite vakker.

Det er slik den kollektive bevisstheten tar form. Selv om den ser ut til å bli formet i virkeligheten, så jobber den gjennom disse mekanismene av persepsjon. Så det kan være noen der ute som har en annen oppfatning av alt, og dermed vil få helt andre reaksjoner i det store og hele.

Det kan se ut som om sinnene våre berører hverandre gjennom følelser og persepsjon, men det er på en indirekte måte, ikke på en direkte måte. Selvfølgelig kan vi berøre hverandre direkte rent fysisk, kropp mot kropp. Men gjennom tale og sinn, gjennom det mentale riket, så skjer dette indirekte. Så det vil alltid være et element av tolkning der, og vi kan se hvordan terapeuter prøver å komme inn i

14 *Saññā* - oppfatning

sinnet til pasientene sine gjennom ulike analytiske metoder og så videre – gjennom å prøve å oppfatte ting på samme måte som pasienten.

Slik jeg ser det kan det å prøve å se ting ut fra pasientens perspektiv, være en god måte for en terapeut å jobbe på. Terapeuten kan ha innlevelse og forståelse for den typen følelser pasienten har. Oppfatte det samme, ha en ide eller en følelse av hvordan personen ser ting. Ha innlevelse.

En munk kan være annerledes. En munk er ute etter å se ting klart, rolig og så presentere denne oppfatningen. Hvis noen kan se de samme tingene på den samme måten, da vil likheten roe sinnene deres. Rolig persepsjon, rolig sinn.

Dette skjer bare når vi kommer forbi disse rikene av følelser, persepsjoner, tanker, når vi gjennomskuer tale og ideer. Det er bare når vi kommer bortover alt dette at vi kommer inn i en virkelig felles bevissthet, en som er direkte, en hvor sinnene virkelig kommer sammen, hjertene våre kommer sammen.

Før det skjer er det alltid denne indirekte effekten som lar ting være litt uklart. Det er som å være litt i mørket i forhold til alt. Vi har våre egne oppfatninger og følelser og fisker alltid litt rundt for å finne ut hvordan andre mennesker er.

Vi kan til og med være litt uklare i forhold til våre egne oppfatninger. Vi ser ikke hvordan vi oppfatter ting før det skjer noe som avslører hvordan persepsjonen vår er. Dette oppstår gjennom antakelser. Vi ser bevegelsene til sinnet gjennom spor. Det er akkurat som å komme på sporet av et vilt beist eller noe, å komme på sporet av det ubevisste. De psykologiske modellene som har forsøkt å forstå ting på disse nivåene – de jobber med tolkning av drømmer og så videre, som å forsøke å spore opp noe i mørket.

Og samtidig finnes det en annen verden som kommer fram hvis sinnet løsner grepet sitt på sansene. Da oppstår det en annen verden i det store og hele. Da kan det være sanne møter mellom sinnene, et sinn til et annet. En direkte effekt, en positiv effekt, fra et sinn til et annet.

Det er en slags overlapping mellom denne verden og sanseriket når det kommer til følelser og persepsjon. I vesten ville vi kalle dette området overnaturlig, eller parapsykologisk. Der kan det være mulig for en person å berøre sinnet til en annen direkte gjennom en slags psykisk evne. La oss ta ting som voodoo. Veldig skummelt, kanskje folk vil finne det ganske skremmende fordi de kan se at noen kan ha en direkte effekt på sinnet deres. Det er en enorm kraft her, er det ikke, både for det gode og for det onde.

Så hvis kraften fra det konsentrerte sinnet ender opp med å blande seg med det som kommer fra sansene, følelser og persepsjoner, blir det et realt rot. Men vi kan stole på en person som har gitt slipp på sanseverden. Hvor sinnet ikke lar seg styre det som kommer fra sansene, sinnet er fritt. Dette fører oss inn i Dhamma.

Du vet, en kraft som *mettā* eller *mettā-bhāvanā*<sup>15</sup>, er en virkelig håndgripelig ting.

15 *Mettā-bhāvanā* - *mettā* betyr kjærlig vennlighet, *bhāvanā* oversettes som sinnsutvikling

Læreren min, Ajahn Anan, dro til en av de store akvariene i Australia. Jeg var dessverre ikke der og så det, men det som skjedde var tilsynelatende at han holdt hånden sin opp mot et stort vindu av glass. Det var en massiv tank, full av all slags fisk, til og med haier. Når han løftet hånden sin opp mot glasset, så kom alle fiskene mot hånden hans. Faktisk så kom rokkene også opp fra bunnen av den digre tanken. Andre mennesker prøvde å gjøre det samme, og alle fiskene svømte bort. De kom til Ajahn Anans hånd fordi han spredte *mettā*, kjærlig-vennlighet.

Noen mennesker vil si ”å ja, dette var den gode energien som kom”, men det kan være villedende å begynne å snakke om en energi. Da høres det ut som om vi begynner å snakke om noe virkelig, fysisk og mekanisk, men det er det ikke. Dette er noe som kommer fra sinnet. På dette nivået så er ikke sinnet lenger en materiell ting. Det er forent med rommet. Et sinn av *mettā* er en del av rommet, forent med rommet, gått inn i en spesiell type rom. Alle *brahmavihārāne*<sup>16</sup> er slik: *mettā*, *karuṇā*<sup>17</sup>, *muditā*, *upekkhā*<sup>18</sup>. De kulminerer i at sinnet blir ett med et spesielt rom, et veldig lyst og ekspansivt rom.

Og dette har en direkte effekt på det samme rommet som et annet vesen er i, eller det tiltrekker seg et annet vesen. Dette er et rike bare for sinnet, og det er veldig vanskelig å snakke om fordi vi i vesten mangler et språk for å uttrykke disse tingene. Vi har et mer mekanistisk eller materielt vokabular.

Det er veldig vanskelig å snakke om disse tingene på en måte som ikke blir forvirrende eller skremmende. Men dette er verken forvirrende eller skremmende, og du kan heller ikke forveksle denne typen erfaring med noen andre erfaringer. Disse opplevelsene er fullstendig annerledes. Folk fisker ofte etter ”har jeg hatt disse erfaringene eller ikke?” Hvis de fisker rundt på den måten, så har de ikke det fordi denne typen erfaring snakker for seg selv og er fullstendig annerledes enn det som er normalt, det er ikke til å ta feil av.

Og virkeligheten er fortsatt i stor grad den samme. Alt er som vanlig for å si det sånn og samtidig er det noe ekstra, en dimensjon i tillegg til alt. Dette er ikke skremmende eller uforutsigbart, det er bare som å oppleve en dimensjon i tillegg, mens den alminnelige virkeligheten forblir som vanlig.

Fortsatt så er det sinnet og det er objektet. Sinnet har smeltet sammen med rommet. Men sinnet er fortsatt avhengig av akkurat det rommet eller det objektet. Det er ennå ikke fullstendig frigitt, forløst. Men tilknytningen er på et ekstremt finstemt, raffinert nivå. Det er noe som er veldig materielt subtilt, raffinert og langvarig. Disse tilstandene varer veldig lenge og vesener som er i denne typen av tilstand kan leve veldig, veldig lenge. De omtales i *suttaene* som *devas*, og lever i det Buddha omtalte som *eoner*, eller ”evigheter”. *Devaene* er på en måte laget av *mettā* eller laget av *karuṇā*, men de er ikke udødelige.

Så er det det udødelige, bevisstheten som har gått forbi fødsel og død. En bevissthet som er forløst gjennom realisering, gjennom å se de fire edle sannhetene. Den har

16 *Brahmavihārāne* - de høyeste sinnstilstander; *mettā*, *muditā*, *karuṇā*, *upekkhā*

17 *Karuṇā* - medfølelse

18 *Upekkhā* - å akseptere, å gi slipp

sett lidelsen i ting, forgjengeligheten og gitt slipp, men samtidig ikke har trukket seg tilbake.

Dette er sinnet som har blitt kjølig, veldig kjølig, men samtidig ikke kaldt. Det er den ultimate temperaturen kan du kanskje si. Og Buddha ville ikke beskrive dette. Folk kunne spørre ”vel, hva er naturen til den udødelige bevisstheten?” Og han ville svare med å beskrive det ordinære sinnets natur: Å smeltet sammen med kroppen, følelsene eller rommet. Men hvis du prøvde å dra han inn i ”hva er naturen til den udødelige bevisstheten?” ville han bare si var at den er ikke-selv.

Folk kan bli veldig forvirret når det gjelder dette, men det peker på en forskjell som kan ha eksistert en gang. En som var god til å meditere kunne komme inn i et slags rom gjennom *samādhi*, og tro at *det* er slik det er. At *samādhi* er det ultimate, en uavhengig tilstand. Men det er ikke riktig. Det eneste som skiller ut den ultimate tilstanden fra den andre tilstanden, er at det ikke er noen følelse av selv i den.

Så begrepet *anattā*<sup>19</sup>, ikke-selv, var en måte å peke på dette. I forhold til noen mennesker, ville ikke Buddha bli dratt inn i dette temaet i det hele tatt. Han ville ikke gi et svar. Kanskje det var mennesker som ikke hadde erfart *samādhi*. For dem ville dette bare bli forvirrende. Det var en unødvendig forskjell å prøve å beskrive. Men for mennesker som hadde erfart *samādhi*, så var det en forskjell som det var nødvendig å sette ord på. De kunne tenke at de allerede hadde kommet til en evig, udødelig bevissthet, når de faktisk ikke hadde det. De hadde et sinn som hadde smeltet sammen med noe veldig raffinert.

Han legger klart ut om hvordan vi kan søke denne udødelige bevisstheten, men han beskriver ikke hvordan den er, dens natur. Han sier bare ”det finnes noe ufødt, noe som ikke er skapt eller formet, og dette er hvordan du kommer dit”. Og denne typen bevissthet er karakterisert ved sin manglende følelse av et selv, men som ikke innebærer utslettelse heller. Bare at det ikke er en følelse av selv der.

Måten en søker dette på, er at vi praktiserer slik at vi ser kroppens dødelighet helt klart. Vi ser døden, og da kan vi se det udødelige. Å se kroppens forgjengelighet i denne lyse, klare og lette sinnstilstanden, er nøkkelen. Det er dette som kjøler sinnet ned. Det er på denne måten sinnet kan bli fritt og uavhengig, og det er nettopp derfor den fysiske kroppen, menneskelivet, er et godt sted å være. Dette er årsaken til at alle opplyste vesener, alle Buddhaene, har blitt født inn i en menneskelig eksistens, fordi det er ved å gi slipp på den materielle kroppen vi kan bli realisert.

Dette er veldig klart, er det ikke? Å gi slipp på en materiell kropp er lettere enn å gi slipp på en ”kropp” som er ikke-materiell eller eterisk. Sistnevnte blir som om sinnet skulle gi slipp på sinnet. Hvordan kan sinnet gi slipp på sinnet? Det er vanskelig. At sinnet gir slipp på menneskekroppen – det lar seg gjøre. Å se kroppen som forgjengelig og ikke-selv, det kan la seg gjøre. Og det er veien.

<sup>19</sup> *Anattā*: ”ikke-selv”. Prinsippet om at det ikke finnes noe permanent og uforandelig selv, eller sjel.

## Frigjøring som visdom og medfølelse

### Løsrivelsens dans

Den perfekte balansen mellom visdom og medfølelse er en annen måte å beskrive et sinn som har sluttet å klamre seg til ting. Dette er løsrivelse i stereo: Visdom som trekker bort og medfølelsen som trekker mot. Den perfekte balansen her vil føre til frigjøring; til slutten på å klamre.

Når sinnet ser forgjengeligheten i ting, så vil det naturlig trekke seg bort. Medfølelse vil også naturlig være tilstede når sinnet ser forgjengelighet helt klart.

Når vi kommer videre i praksisen vår, kan vi legge merke til hvordan sinnet vårt kan bli trukket med av enten visdom eller medfølelse. Visdom kan være ledende eller medfølelse kan være ledende. Vi faller ut av balanse. Men når vi får det til riktig, så forener vi dem. Vi ser at sinnet går den ene veien, og dermed balanserer vi det ut - eller det balanserer seg selv ut.

Noen ganger kan det å verbalisere eller diskutere disse kvalitetene være villedende. Vi starter å snakke ut fra visdom, og det medfølende elementet er kanskje ikke så åpenbart. På samme måte kan vi snakke på en medfølende måte og visdomselementet er kanskje ikke så tydelig. Dette kan skyldes at språket er begrenset – at i ét øyeblikk så kan sinnet lyde vist og i neste øyeblikk kan sinnet lyde medfølende, mens vi egentlig prøver vi å uttrykke en kombinasjon av disse to. Da sier vi ofte noe som svinger mellom den ene og den andre kvaliteten. Vi uttrykker noe fra et visdomsperspektiv, og så vil vi gjerne balansere eller myke opp dette ved å vise til implikasjonen av det, medfølelse.

Sann medfølelse er resultatet av visdom. Medfølelse kan være verdslig – farget av avhengighet eller overbærenhet, eller medfølelse kan komme fra visdom – en medfølelse som da er klar og sterk, verken overbærende, stikkende eller hard.

I det vi går langs veien så er det som om vi går til ”venstre, høyre”, ”venstre, høyre”. Venstre er visdom, høyre er medfølelse. Hvis det blir feil for oss, er det som om vi vakler avgårde med veldig mye innsats for å holde det gående. Som om det er noe som ikke stemmer helt. Vi tenker kanskje at vi får det til, men så ender vi opp med å anstrenge oss for hardt. Vi vakler bare i vei med visdom, eller vi vakler bare i vei med medfølelse.

Når disse to forenes kan vi virkelig skride framover, men når sinnet er for oppslukt av å snakke eller tenke, et diskursivt sinn, da vil det fortsette å vakle fra side til side, fra et uttrykk til et annet. Stillhet, det å gå forbi ord og intellekt er viktig. Det er ekstremt vanskelig å uttrykke kombinasjonen av visdom og medfølelse med ord. En kan kanskje prøve å flette sammen hode og hjerte i kunst og poesi. Et godt dikt kan kanskje uttrykke den perfekte blandingen, men det vil uansett være en grov analogi, visdom er ikke bare i hodet og tankene. Dette er et begrenset syn på hva visdom er.

Vi kan også tro at medfølelse ikke handler om tenking, men dette er et begrenset



syn på hva medfølelse er, eller kan være det. Etterhvert som vi blir mer erfarne i praksis, kan vi finne en måte å forene hode og hjerte på. Det er godt nok å se på det på denne måten. Si at rasjonell og følelsesmessig respons kommer riktig sammen. Da kan vi tenke likeverdig om oss selv og andre.

Det kan også til tider være ganske nyttig å provosere og utfordre oss selv på en eller annen måte. Vi kan utfordre vår forutinntatthet eller måten vi ser ting på – med en skarp og vis respons eller en veldig omfavnende kjærlig respons. Dette kan være en måte å finne tilbake balansen hvis man faller den ene eller den andre veien. Hvis medfølelsen vår har blitt farget av begjær eller avhengighet, så kan vi bryte gjennom veldig klart med visdom. Det kan fungere bra selv om vi egentlig ikke mener det. Vi kan si til oss selv ”det spiller egentlig ingen rolle, det er egentlig ikke viktig. Hvilken betydning har dette egentlig, ultimatt sett?” Dette kan være veldig hjelpsomt som en indre respons, til tross for det faktum at vi egentlig bryr oss.

På noen måter er Dhamma en veldig innvendig ting. Vi reflekterer over forgjengelighet eller den upersonlige naturen i tingene. Dette er en veldig innadrettet ting, men i praksis ser vi etter mer enn det. Vi leter fortsatt etter noe vedvarende. Det er egentlig i vår søken etter noe bestandig at vi oppdager forgjengeligheten.

Og dette er en annen måte balansen kan vise seg på. Ut fra medfølelse med oss selv, ser vi etter noe som varer. Vi ser etter udødelighet, ser etter en vei ut av alderdom, sykdom og død. Da er det visdommen som gir slipp og medfølelsen som blir. Vi ser alderdom, sykdom, og død med visdom og responderer på dette med medfølelse. Da går medfølelse og visdom i samme retning. Ellers kan det se ut som om de går i forskjellige retninger. Men de går ikke i forskjellige retninger. Det er ikke et spørsmål om at den ene holder fast og den andre slipper taket. De går i samme retning, i retning av forløsning.

Et sinn som er frigjort er et sinn som allerede er uavhengig, hvis det ikke er klamrende. *Satipaṭṭhāna-suttaen* handler om sinnet som er uavhengig, som ikke klamrer seg til noe i verden. Det å ikke klamre seg til noe, er allerede uavhengighet, stabilitet. Vi trenger ikke å gå lenger enn dette. Det vil vi heller ikke, hvis det fortsatt er medfølelse i sinnet, da vil det ikke være et ønske om å trekke seg tilbake, men heller et ønske om å hjelpe.

Det er det å forholde seg til ting med en uklok oppmerksomhet som fører til tilknytning og avhengighet og så alderdom, sykdom og død. Ved å se med visdom og medfølelse, så skjer det ikke. Sinnet forblir løsrevet og balansert, ikke tilbaketrukket og ikke tilknyttet.

Kanskje vi kan gjøre denne refleksjonen til noe vi vender tilbake til i praksisen vår. Slutten på klamring - dette er nøkkelordene i læren. Fortsett å reflektere over løsrivelse, og hva det betyr. På hvilken måte er det en middelvei? Hvordan kommer det til uttrykk i en gitt situasjon eller relasjon til noe? Hvor er slutten på klamring, hvor er den frie posisjonen i dette? Den er på nøytral grunn.

Det positive sinnet vil trekke oss inn i ting. Det negative sinnet ønsker automatisk å trekke oss ut. Når sinnet har sluttet å klamre, er oppfatningen av en nøytral natur.

Et sinn som kjennetegnes av løsrivelse holder ut behagelige og ubehagelige følelser. Det beveger seg ikke mot det behagelige eller bort fra det ubehagelige. Når det gjelder følelsene som oppstår gjennom sanseinntrykk, så vil det løsrevede sinnet ha tendens til å åpne seg, heller enn å gripe ting. Samtidig er det ikke en åpenhet som trekker seg tilbake, eller beveger seg bort fra. Det er fortsatt en sensitivitet til stede.

Tai chi er et veldig godt eksempel på dette, særlig en øvelse som kalles ”skyvende hender”. For de som ikke har praktisert eller sett dette, så går øvelsen ut på at to mennesker tar kontakt med hverandres hender. De legger håndflatene mot hverandre og føler ut den de samarbeider med gjennom en blanding av å dytte framover og å trekke seg tilbake, hver sin gang. I begynnelsen kan det se ut som om den ene personen følger den andre. Den ene dytter, og den andre trekker seg tilbake. Men de holder kontakten. En lett kontakt mellom hendene. Dette er kvaliteten, denne lette berøringen mellom hånden til en person og en annen. En person dytter, og den andre trekker seg tilbake, så dytter den andre og den første trekker seg tilbake.

De starter med å følge hverandre på denne måten, en person følger en annen. Etter en stund er du ikke sikker på hvem det er som følger hvem. De bare speiler hverandre, bare opprettholder følelsen av en lett berøring gjennom hele bevegelsen. Hvilken som helst tyngde i berøringen gjør deg sårbar på en eller annen måte. Hvis du kommer fremover med en tung berøring, da kan den andre personen trekke deg ut av balanse eller finne senteret for å dytte tilbake. Det er litt vanskelig å forklare, men kanskje du skjønner poenget. Vi kan si at Tai Chi, å skyve hender, er som en dans av løsrivelse.

Jeg vil foreslå frihet fra lidenskap<sup>20</sup> som en annen del av den samme sinnstilstanden. Sinnet kjøler seg ned. Frihet fra lidenskap er ikke det samme som å fornekte lidenskap, ikke det å bevege seg bort i fra. Det er ikke en bevegelse mot og ikke en bevegelse bort fra. Det er et veldig misforstått begrep. Ikke å bevege seg mot sanselige ting – ikke ha lidenskap for dem, men heller ikke å bevege seg bort. Kanskje ordet lidenskapsløst antyder det å bevege seg bort fra.

Dette er eksempler på nøkkelord vi benytter. Det kan være behov for å diskutere slike ord og hva vi legger i dem. ”Er det dette han mente med det?”, ”Er det slik frihet fra lidenskap oppleves?” ”Er dette frihet fra klamring?”, ”Hvor løsrevet er det?”. Vi trenger ikke å se dette svart hvitt og tenke ”dette er frihet fra klamring og dette er det ikke”, men heller spørre ”hvor løsrevet er dette?” eller ”hvor lidenskapelig?” Hvor fritt fra lidenskap?

Hvis noen benytter disse ordene og begynner å snakke om målet, så kan folk tenke at en hevder noe. ”Så når han snakker på denne måten, tror han at han er opplyst?” Det blir som å se disse kvalitetene som noe svart hvitt, at det er enten eller. Man antar at bruken av ordet betyr at kvaliteten er perfektjonert. Det gjelder også ordet *samādhi*. En kan snakke om *samādhi* og lytteren kan spørre seg: ”hevder denne personen at han har *samādhi*?” Dette er en posisjon sinnet kan ta, at det oppfatter alt i svart hvitt, som bare det ene eller det andre. Men kanskje det er en noen grad av konsentrasjon der, en antydning til *samādhi*. Hvordan vil den kvaliteten være?

20 *Virāga* - frihet fra, eller fravær av lidenskap

Hva kan vi si om det dersom vi ikke har erfart det? Hvordan ser det ut fra vår egen erfaring?

Dette er en slags åpen og spørrende måte å praktisere på, heller enn en lukket en. Vi stiller åpne spørsmål, bruker begrepene på en åpen måte og reflekterer alltid over dem.

## Leve et liv fritt fra klamring

### ”Barn av universet”

Buddha sier at frihet fra klamring er det samme som nirvana. Ikke tilknytning, ikke tilbaketrekning, men uavhengighet. Hvordan praktiserer vi det? Hvordan finner vi det? Vel, på mange måter. Livet som buddhist, som *samaṇa*<sup>21</sup> er designet til å være en representasjon for og et eksempel på dette. Å ikke leve våre liv uten å klamre oss til ting, men ikke leve et tilbaketrukket liv heller.

Vi kan se hvordan klosterlivet er lagt opp slik at vi forsøker å minimalisere vår avhengighet av ting. Det er mye glede i et familieliv – det å ha en kone og barn og så videre. Det kan også gi mye godt brennstoff for den spirituelle praksisen. Samtidig er ulempen eller den vanskelige delen av det at vi blir knyttet til dem vi er glad i.

Livet som *samaṇa* er også modellert ut fra familielivet, men mer som en utvidet familie.

Den andre ytterligheten vil være en som lever alene som eremitt, en som holder seg bare borte fra alt på en eller annen måte. Livet som *samaṇa* vil være en mellomting. Vi lever i en mye større gruppe med mennesker, en som ikke er diskriminerende når det kommer til ”dette er min familie og dette er ikke min familie”. Hele gruppen er familien vår. Ikke blodsband, men bare mennesker med ulike posisjoner innenfor klosterlivets organisering. Vi ender opp med å leve sammen med mennesker vi egentlig ikke kjenner så godt, og samtidig har vi den samme typen relasjon forpliktelser overfor dem, som vi har i forhold til familien – vi ivaretar hverandres grunnleggende behov.

Det er mulig å støtte hverandres mest grunnleggende behov i livet fordi de materielle kravene ikke er de samme som ellers i samfunnet. En munk søker egentlig ikke en gang de tingene han trenger for sin egen overlevelse. Han anskaffer ikke noe selv, men tilbyr undervisning og veiledning gjør seg tilgjengelig for å i gjengjeld motta den støtten han trenger til sitt livsopphold. *Samaṇaen* tilbyr åndelig føde i bytte med fysisk føde om du vil, men det er ingen forpliktelser noen av veiene.

Lekfolk er ikke forpliktet til å tilby fysisk støtte til munkene. På samme måte er ikke munkene forpliktet til å tilby undervisning. Det hele skjer på frivillig basis, det er ingen kontrakt her. Hvis det hadde vært en kontrakt, da ville det vært en slags tilknytning, som om personen prøver å overleve. På en måte er det å være *samaṇa* å ikke forsøke å overleve. Man lever bare på tro. Hvis forutsetningene er til stede, så er de det, hvis de ikke er til stede, så er de ikke det. Kanskje det av og til er best å dra et annet sted hvor ting er tilgjengelige. Hvis det tilbys lite mat et sted, kan vi reise og se et annet sted, få støtte et annet sted. Men ikke kreve noe. Ingen kontrakt.

Så det er et usikkert liv, å ikke søke overlevelse, men å bare motta det du trenger til livets opphold. Å ikke ta noe fra noen. Dette er en veldig vakker og harmløs måte å

<sup>21</sup> *Samaṇa* - en person som lever tilbaketrukket fra samfunnet, for å drive meditasjon og religiøs praksis.

leve på, man knytter seg verken til eksistensen, til egen helse eller grunnleggende behov, man er villig til å leve uten noe, villig til å dø. Når noen ordinerer seg, vil de store lærerne ofte si ”ok, så du er klar til å dø?” I Wat Pah Pong pleide Ajahn Chah å si, ”Er du klar til å dø?”

En sann *samaṇa*, er en som er klar til å dø. Klar til å akseptere det som blir gitt hvis det blir gitt noe og til å gå uten hvis ikke, helt til grensen mellom å overleve og å dø. De er ikke knyttet til denne eksistensen, denne enkeltstående eksistensen.

Dette krever en enorm tro, og en kan tenke ”er dette selvmord?” Det er det ikke hvis en har tro. Hvis en har tro, så har man lagt grunnlaget for en veldig god gjenfødelse, selv om man dør i kappene sine. I gamle dager i Thailand, ville de store lærerne si at dersom en munk går ut i skogen og risikerer livet sitt, i den hensikt å finne et tilbaketrukket sted for å meditere, så er ikke dette en gal ting å gjøre selv om man skulle ende med å dø. Men å ta en sjanse, risikere noe, er ikke det samme som å gå til den andre ytterligheten ved å ta en uberettiget risiko. Det grenser til det å ville komme vekk fra noe, gjør det ikke, å ville dø? Vi vil verken overleve eller dø. Vi lever bare fritt – som barn av universet.

Da kan vi observere hvordan sinnet vårt vakler mellom det å ville overleve og å ikke ville det. Og samtidig vil vi alltid prøve å finne middeveien. Vi gjør vårt beste for å få det vi trenger, men aksepterer det så hvis det ikke skjer – hvis ingen gir noe. Det spiller ingen rolle. I fattige, landlige områder i Thailand, så er dette ofte situasjonen for mange mennesker. Hvis regnet kommer og maten gror, så er alt vel og godt. Hvis det ikke blir sånn, vel, da er det bare sånn, er det ikke?

Eller hvis vi blir syke og vi ikke har råd til medisin, lege eller sykehus. Alt vi kan gjøre er å gi slipp. Det var det. Mennesker er villig til å gjøre dette. De er åpne for den muligheten. De kan akseptere det. De søker ikke sin egen død, men de er villig til å akseptere den, gi slipp – ha tillit til at hvis de har levd et godt liv, så har de lagt grunnlaget for en god gjenfødelse. De aksepterer sitt lodd på den måten. Veldig vakkert.

Vi strever så godt vi kan, men er villig til å akseptere det verste hvis det er det som kommer. På den måten så kan vi ikke tape, er det ikke sånn? Vi gjør vårt beste i forhold til våre jordiske eller spirituelle prioriteter – vi søker etter jordisk eller spirituell lykke. Hvis vi kan akseptere at vi ikke alltid får det som vi vil, selv om vi feiler i våre anstrengelser, så vil vi finne veien, vi vil finne en måte å gi slipp. Dette er en situasjon hvor vi ikke kan tape. Men samtidig kan det være en ganske vanskelig sinnstilstand å finne. På grunn av kraften i de jordiske følelsene, så vakler alltid sinnet vårt mellom det å ville ha noe og det å ville komme bort fra. Å ville ha de behagelige følelsene og å unngå de ubehagelige følelsene i verden. Dette er naturlig nok, men hvis vi bare fortsetter å følge dette mønsteret, ender vi bare med å bli dyttet rundt i livet eller fra et liv til et annet. Vi blir dyttet rundt av omstendighetene, som ofte er utenfor vår kontroll.

Du tenker at *samaṇa*-livet er risikofyllt, men hvis vi har tillit til måten Buddha ser ting, så er det egentlig en tilflukt. Det er en sikkerhet, trygghet, forsikring. Den beste forsikringen vi kan ta ut er de fem, de åtte eller de 227 levereglene. Da har vi en livsforsikring. Vi beskytter det som aldri ble født og som ikke vil dø. Vi ivaretar

denne kvaliteten, dette fraværet av klamring Vi søker ikke, men er åpne for å motta. Sinnet som ikke går ut, men som åpner seg for det som kommer. Sinnet som ikke fødes, ikke går inn og ut av ting, ikke prøver å komme bort fra noe, men er åpent for å motta. Slik er mitt perspektiv, den modellen jeg prøver å leve ut fra i mitt eget liv – å ikke søke og ikke flykte, selv om styrken i sinnet kommer fra en grad av uavhengighet

Relaterte kvaliteter til dette er *kāya-viveka* (å leve isolert kroppslig sett eller å leve uavhengig, basert på almisser) og *citta-viveka* (emosjonell uavhengighet i sinnet). Tradisjonelt går vi *pindapat*<sup>22</sup> i landsbyen. Du er støttet av en enorm gruppe mennesker, som bare ofrer litt. Du er ikke avhengig av en person eller en mindre gruppe mennesker som du må behage eller arbeide hos for å tjene penger. Du er avhengig av en veldig stor gruppe mennesker som gir ut fra tillit til kappene, tillit til læren du representerer, mer enn at de har tillit til deg som enkeltperson. Så det er løshet i relasjonen, ikke en kontrakt, ingen forpliktelser noen av veiene. Og samtidig er det en avhengighet, det er ikke tilbaketrekking. Enda et eksempel på middelveien.

En *samaṇa* lever på den måten. I et kloster som er skjermet, men ikke tilbaketrukket. Det er åpent for besøkende. Det er til og med åpent for at besøkende kan overnatte og ta del i denne måte å leve på. Så det er helt klart åpent for besøkende, og for diskusjoner, og samtidig ikke så involvert. Det er en reservasjon, vi er ikke involvert i sakene i verden - håndterer ikke penger, engasjerer oss ikke verdensmakt eller innflytelse. Enda et eksempel på middelveien.

Vi kan se hvordan livet til en munk er organisert som en løsrevet måte å leve på, med alle reglene, retningslinjene og disiplinen. Ikke tilbaketrukket, ikke involvert. Det er en slags middelvei. Ikke som å være en periferi i samfunnet, ikke en delvis tilbaketrekking, men noe som virkelig er en middelvei, virkelig en slags blanding eller lett berøring.

I klosterlivet er denne kvaliteten av uavhengighet et slags ideal, og lekfolk kan få en smak av det. Ajahn Buddhadasa, en lærer som er svært berømt særlig i klostrene, men også blant lekfolk i Thailand, sier at den mest betydningsfulle læren for lekfolk er *anattā* eller ikke-selv. Måten lekfolk kan oppnå uavhengighet i forhold til fenomener på, er å innse at de ikke kan eie noe. Det kan synes som om huset tilhører deg, bilen er din, barna er dine eller hva det måtte være. Men selv midt i alt dette kan man oppnå uavhengighet ved å se alt som *anattā* og ikke som den vi er eller det vi er, at vi egentlig ikke eier disse tingene. Ikke-eierskap er kanskje det mest avgjørende punktet.

Eierskap kan virke ganske klart, men hvis vi går tilbake til klosterlivet igjen, så er det ikke så klart. Vi eier egentlig ikke det vi har, alt tilhører Sanghaen<sup>23</sup>. Eiendelene er på en måte til låns for oss. Slik kan man si at vi er direkte konfrontert med et liv uten klamring til ting. Det er ingen vei utenom – hele livet vårt er lagt opp på den måten. Hvis en kan få denne følelsen av ikke-eierskap, så kan de også

22 *Pindapat* - almisserunde

23 *Sangha* - felleskap av praktiserende buddhister, fortrinnsvis brukt om fellesskap av munk/ nonner

gjennomtrengende alt i livet for en lekperson. En kan fortsette å minne seg selv på "vel, disse barna er ikke *mine*", "dette huset er ikke *mitt*", "ingenting av dette er min eiendom, jeg kan ikke lene meg til det, kan ikke kontrollere det." Det gir deg en smak av frihet fra klamring.

Eller du kan finne den følelsen gjennom å være en del av en Sangha, være sammen med *samaṇas*, og se den type frihet de har. Det er mye mer åpenbart, eller helt gjennomgripende i måten de lever på. Ikke å søke, men å motta, ta det som kommer. Det er ikke er passivitet, men åpenhet.

Over tid og spesielt i Theravada-tradisjonen, tillegges de eldste i Sanghaen stor verdi. Prosessen med å fri seg fra klamring er noe som utvikler seg over lang tid. Folk som har vært ordinert i mange år, blir modnet av denne kvaliteten, denne middeelveien, som ikke klamrer, som ikke beveger seg bort fra.

For å etablere dette må vi finne rom. En annen måte å si det på er at et sinn som er fritt fra klamring er et som alltid har litt rom der inne. Det kan være nødvendig med isolasjon eller tid alene i den hensikt å finne dette spesielle rommet. Vi lever et relativt avskjermet liv for å finne sinnet som er trukket tilbake (*citta-vivek*). Vi finner uavhengig livsførsel (*kaya-vivek*) først, det å ikke være avhengig av enkeltindivider, men av gruppa som helhet. *Citta-vivek* er liknende, man har en emosjonell uavhengighet i sinnet. Ikke avskåret, men i stand til å leve for seg selv, i stand til å overleve i isolasjon, ikke trengende andre.

Behov er kanskje den mest subtile manifestasjonen av klamring, en slags bunnlinje.

Mennesker som har levd lenge i sølibat og hatt lange retreats, kan være veldig solide i seg selv. Det kan være mye vanskeligere enn det ser ut til å være for seg selv. Holde det gående, forbli mottakelig, være i kontakt med ting og samtidig ikke være avhengig av andre. Mennesker kan utvikle mye styrke på denne måten. Styrke som de kan dele med andre. De er ikke trengende materielt, ikke emosjonelt. Så det styrker oss, tiden vi er for oss selv. Ingen andre vi kan vende oss til for å snakke om problemene våre. Vi må løse det selv. En slags tillit til oss selv som vi kan lære bort til andre.

Vi kan egentlig ikke stole på andre, kan vi vel? Vi kan alle miste de rundt oss. Men vi kan stole på en større gruppe. Den uavhengige enheten innenfor en større gruppe som hjelper hverandre med å være uavhengig. Samtidig ikke tilbaketrukket, men tilgjengelig.

## Frihet fra klamring er Nirvana

**”Det er veldig vanlig for oss som praktiserer at pendelen svinger fra den ene ekstremen til den andre, slik at vi mister middelveien”**

Når vi leser *suttaene*, kan det virke som det var mange spirituelle søkere som drev rundt på Buddhas tid. De kunne ha ganske klare oppfatninger om hvordan ting henger sammen, hvordan universet er. Jeg tenker at noe av dette er likt i våre dager og noe er annerledes.

Den gangen hadde ikke det vitenskapelige synet så sterk innflytelse. Det var en del oppfatninger om verden og universet som var i uoverensstemmelse med det vitenskapen sier. Det fantes også syn som bare handlet om sinnet og spiritualitet, altså ulike religioner - slik som i dag. Velartikulerte syn debatterte med hverandre. I *suttaene* ser vi hvordan Buddhas triumf blir presentert når han på nytt og på nytt debatterer med denne typen mennesker.

Han var en stor vinner av debatter, og trakk mennesker over til sitt syn. Om vi kan kalle det å konvertere mennesker til buddhismen vet jeg egentlig ikke, men det var absolutt å trekke andre inn i sitt syn på praksis. For veien som Buddha pekte på er en analytisk og undersøkende vei, ikke en doktrine. Selv om han statuerer tydelig hva som er sett av noen når de ser helt klart - “noen som ser klart, ser dette”. Men det er et litt annet grunnlag for en debatt enn å argumentere ut fra doktriner, er det ikke?

Noen mennesker opplever selv å få innsikt i det udødelige, de forstår ikke bare ut fra intellektet eller gjennom tro. De ser noe som er bortenfor fødsel og død, og det endrer hele deres oppfatning av prosessen med fødsel og død. Jeg tenker at når vi sier det på den måten, så er det ganske klart at hvis noen ser noe som er forbi døden, så vil det forandre synet på alt. Det at vi selv ser hva det er, at det eksisterer. Buddha sier at om vi kan se dette, da vil det forandre alt annet. Det vil forandre vårt syn på verden, på tingene i verden, på relasjonen mellom kropp og ånd.

Og nettopp dette er kjernen. Før i tiden var det to ulike syn. Det var evighetssynet, som hevder at sinnet helt uendret overlever kroppen, at sinnets essens bare fortsetter. Den ene fødselen etter den andre, reinkarnasjon.

Og så det motsatte synet som sier at sinnet er avhengig av kroppen. Det er det materialistiske synet.

Buddhas lære er i midten, mellom disse to. Vi må være oppmerksomme slik at vi oppfatter hva Buddha mente med dette. Vi kan komme fra det materialistiske synet, den vitenskapelige forståelsen av verden, den som nesten blir tatt for gitt i dag. Vi kan tenke at det bare er å åpne dette synet og gå noen steg videre, og foreslå at sinnet kan være i stand til å overleve kroppen på en eller annen måte. Hvis vi gjør det, så kan vi havne rett i det motsatte synet, at det er en essens i sinnet, en evig sjel, en evig ånd.

Men det var altså ikke slik Buddha så det. Det kan virke forvirrende, men vi kan tenke at evighetssynet innebærer at det er noe som er født som ikke dør. Det



materielle synet vil være at alt som fødes dør. Det buddhistiske synet er at det er *noe som aldri blir født og aldri dør*. Slik Buddha beskriver det så er det noe som fødes og dør, men han definerer også noe som ikke fødes og som heller ikke dør. For meg er det den klareste beskrivelsen av disse tingene, av det udødelige.

Dette kan vi også relatere til våre egne erfaringer, selv om vi verken er filosofer eller mystikere. Vi har tatt et standpunkt der etter eller annet sted. Hvis vi undersøker vår underliggende holdning til livet, så har vi tatt et standpunkt. Vi lever i samsvar med en av disse ideene selv om vi ikke artikulere det tydelig eller tenker så mye over det.

Kanskje vi lever et rent materialistisk liv og prøver å få tak i det vi vil ha, nyter livet mest mulig til teppet går ned. Det er én måte å prioritere på. Vi har kanskje ikke engang vurdert noe annet, fordi vi ikke har sett noen andre muligheter. Dette er det vi kjenner til, så vi tenker at det er det vi har. Vi er bare oppmerksom på hva vi vil ha i livet og nyter det på en best mulig måte mens vi kan. Dette kan egentlig være både positivt og negativt. Vi kan også velge å så godt vi kan holde oss unna anstrengelsene i den materielle verden. Passe på oss selv, beskytte oss så godt vi kan fra anstrengelsene der.

Så er det sinnet som er mindre involvert i tingene i verden, som har åpnet for muligheten for eller har en fornemmelse av det spirituelle. Men her kan alt bli tatt for å representere det evige selv. Vi lar være å undersøke det vi anser for å være sinnets essens, det som lever videre. I disse dagers praksis, er det etter min mening ofte en felle at vi starter å praktisere oppmerksomt nærvær. Vi opplever tilstedeværelse og så blir denne tilstedeværelsen bli merket som "det perfekte, evige øyeblikket."

Sinnet kan også gå litt inn i øyeblikket, eller fullt inn i øyeblikket, og vi får en følelse av rom, av at sinnet åpner seg. Det er ofte dette som skjer – vi får en lyshet i sinnet, som betyr at romelementet inntar sinnet. Og så blir klarheten vi opplever der i øyeblikket tatt som vårt evige selv, manifestasjonen av ånden vår.

Men Buddha er veldig tydelig i forhold at alle disse tingene egentlig er i verden. Rommet vi opplever er en del av verden. Det er vår egen bevissthet som verdsetter opplevelsen av rom, og bevisstheten vår er forgjengelig. Vi kan se dette når vi sovner. Vi kan se "vel, tilstedeværelsen er ikke alltid der". Sinnet blir ubevisst av en eller annen grunn, søvn eller annet. Det er den menneskelige bevissthet som oppstår og forsvinner. Og når vi er bevisst, så er vi klar over disse tingene og når vi ikke bevisst så er vi ikke klar over det.

Buddha pekte på alt dette. Sinnets mysterium er at det er noe som går utover tilstedeværelsen, rommet, klarheten. Det finnes noe ufødt, noe som ikke er avhengig av verden, som ikke er avhengig av å låse seg til noe, selv ikke rommet, eller lette, veldig subtile ting. Den andre faren i det spirituelle livet, er at sinnet kan låse seg. Den vanlige menneskelige bevisstheten låser seg til noe som er veldig stabilt og permanent og tar det så for å være det ujevne.

Og enda er dette veien, den riktige retningen å gå. Hvis vi beveger oss bort fra det som har med tid å gjøre, det som kommer fra sansene og mot ting som varer lenger,

det unevnelige og stabile. Hvis vi setter sinnet vårt på sporet av disse tingene, så går det i den riktige retningen. Det er hensikten med meditasjonsprosessen, å ta sinnet vårt inn i disse rikene. De himmelske rikene av lys, rom, åpenhet og klarhet.

Selv Buddha gjorde denne feilen, han så at noe bare var en litt mer raffinert sanseopplevelse, og tenkte "Dette er en gal retning. Hvis jeg knytter meg til disse tingene, er de fortsatt bare forgjengelige". Han gikk bort fra retningen med finstemt meditasjon og vendte seg til askese. Tanken var å finne en vei utover kroppen. Å vende seg bort fra kroppen. Det var en slags avvisning av den fysiske eksistensen. En måte å overkomme sinnets avhengighet av det fysiske. En slags motsatt vinkling, er det ikke?

Vi kan bevege oss mot lyset og rommet. Vi kan ta sinnet i den retningen, og se at dette ikke kan vare. Sinnet vender uansett tilbake til det fysiske. Eller vi ser forgjengeligheten til sinnet som plasserer seg selv der. Vi ser viljen i handlingene som tar oss til disse rommene. At vi er avhengig av handlingene og viljen som er en del av den menneskelige bevisstheten. Vi ser at disse tilstandene avhenger av ulike faktorer, og så snur vi oss rundt og tenker "ok, vel, kanskje det handler om å komme seg bort fra kroppen, snu seg bort fra begjæret i kroppen – velge askese". Men så kan vi ikke finne en vei der heller, og vi svinger som en pendel.

Det er veldig vanlig for oss som praktiserer at denne pendelen svinger fra den ene ekstreman til den andre, og vi går glipp av middelveien. Buddha var ikke noe unntak her. Han gikk også fra den ene ekstreman til den andre i sin spirituelle praksis, helt til han fant middelveien - som ikke er en avvisning, men heller ikke en bundethet. Bare å se. Sinnet beveger seg ikke mot begjær, mot å ha lyst på noe eller å komme bort fra noe. Det er ingenting som blir til, ingen væren, men ikke avvisning av væren heller. Det er ingen fødsel, da er det heller ingen død. Ingenting som fødes til noe på noen måte. Ingen bevegelse av sinnet på noen måte. Det er stillhet; å komme til stillhet.

Det kan være et ønske om å knytte seg til noe og holde fast, eller motsatt om å komme bort fra ting, trekke seg tilbake. Så er det middelveien, som handler om å være fri fra å klamre. Det er ikke det å trekke seg, komme bort fra eller å utslettes fra. Det er heller ikke å bli noe. Sinnet kan eksistere i en forløst tilstand, ikke festet til og ikke trukket tilbake. For meg blir dette synlig gjennom symbolet *anjali*, å plassere hendene sammen i respekt. Det er kanskje ikke den egentlige intensjonen med denne gesten, jeg vet ikke. Jeg mistenker at det ikke er det. Det har kanskje mer å gjøre med etiketten til krigerkassen i eldre tider, som skulle vise at de kom i fred. Legge sverdet ned, legge hendene sammen og bøye seg. Sette seg i en posisjon av harmløshet. Vise at du kom i fred.

Og samtidig, for meg, er denne gesten en veldig god måte å uttrykke prinsippet om å være fri. Vi klamrer oss ikke til noe og trekker oss ikke unna. Ikke det ene og ikke det andre. Dette er stedet hvor vi kan finne Dhamma. Det stedet som tar oss til det udødelige. Å finne den lette berøringen. Det er veien.

Dette kan kanskje virke filosofisk, men egentlig kan det i stor grad influere de underliggende bevegelsene i sinnet vårt. Mot noe eller bort fra noe. Inn i ting eller ut av ting. Dette forløste området i midten, som verken går inn i noe eller bort fra

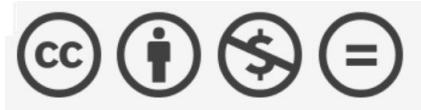
noe, er ofte usynlig på samme måte som middelveien ikke er synlig. Den som verken går inne i noe eller borte fra noe, som ikke griper eller avviser. Gir slipp, men ikke for å komme bort fra eller trekke seg unna.

Dette er noe man må erfare selv. Ettersom pendelen svinger, så vil gradvis eksistensens drivkraft roe seg, kjøles ned. Pendelen svinger stadig mer forsiktig og faller mot midten. I midt mellom det som ikke er født og som aldri dør.

## Fotnoter

1. *Oppmerksomt nærvær - sati*. Mindfulness. Evnen til å holde sinnet fokusert på det man velger å observere.
2. *Sīla* - Dyd eller moral. Det å avstå fra verbale og fysiske handlinger som er til skade for en selv og andre
3. *Kuti* - hytte
4. *Suttaer* - “de hellige tekstene”, kanoner nedtegnet fra Buddhas undervisning.
5. *Muditā* - medglede
6. *Anaṅārika* - en person som følger 8 treningsregler og kler seg i hvitt. Mellomstadium mellom å være lekperson og fullt ordinert nonne eller munk.
7. *Kilesa* - egenskaper i sinnet som tilslører dets klarhet og renhet, og som fører til at man skaper ubehag for seg selv og andre. Hovedkategoriene er grådighet, aversjon og uvitenhet.
8. *Sati-paññā* - oppmerksomt nærvær med visdom. “Verktøy” for å bekjempe kilesaene.
9. *Kamma* - handlinger
10. *Saṅkhāra* - reaksjoner, mentale faktorer
11. *Viññāṇa*: bevissthet, ånd
12. *Deva* - høyerestående åndelig vesen
13. *Samādhi* - konsentrasjon, dyp meditasjon
14. *Saññā* - oppfatning
15. *Mettā-bhāvanā* - *mettā* betyr kjærlig vennlighet, *bhāvanā* oversettes som sinnsutvikling
16. *Brahmavihārāṇe* - de høyeste sinnstilstander; *mettā*, *muditā*, *karuṇā*, *upekkhā*
17. *Karuṇā* - medfølelse
18. *Upekkhā* - å akseptere, å gi slipp
19. *Anattā*: “ikke-selv”. Prinsippet om at det ikke finnes noe permanent og uforanderlig selv, eller sjel.
20. *Virāga* - frihet fra, eller fravær av lidenskap
21. *Samāṇa* - en person som lever tilbaketrukket fra samfunnet, for å drive meditasjon og religiøs praksis.
22. *Pindapat* - almisserunde
23. *Sangha* - fellesskap av praktiserende buddhister, fortrinnsvis brukt om fellesskap av munkel/ nonner





This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

To view a copy of this license, visit:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

You are free to:

- Copy and redistribute the material in any medium or format.

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Under the following terms:

- **Attribution:** You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- **NonCommercial:** You may not use the material for commercial purposes.
- **NoDerivatives:** If you remix, transform, or build upon the material, you may not distribute the modified material.
- **No additional restrictions:** You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.

Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

Illustrasjoner og tekst av Ajahn Kalyano.

For flere verk av samme forfatter:

<http://www.openthesky.co.uk/norsk>

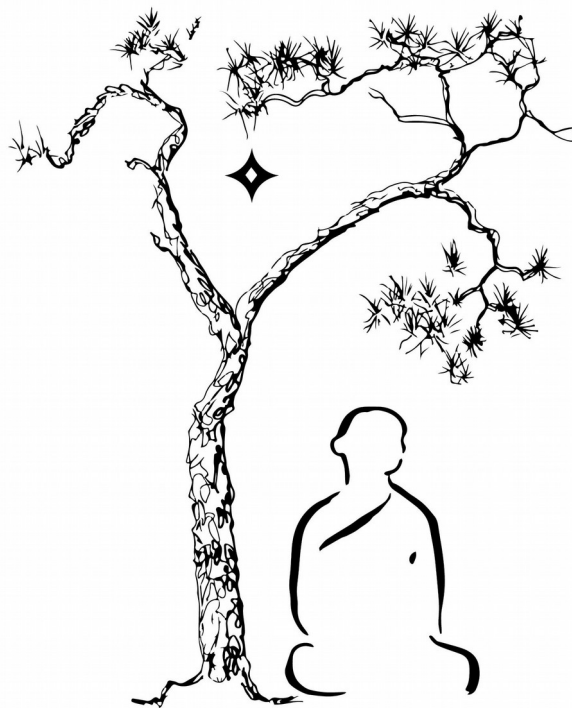
Publisert i 2020 av:

Lokuttara Vihara, Skiptvet, Norge.

<http://skiptvet.skogskloster.no>

Pdf-versjon: 2018, 2019,  
2020 (ISBN: 978-82-691347-8-0)

Trykt versjon: 2020 (ISBN: 978-82-691347-9-7)



**Lokuttara Vihara**

Skiptvet Buddhist Monastery

Norway

Kun for gratis distribusjon

[www.openthesky.co.uk/norsk](http://www.openthesky.co.uk/norsk)



Ikke-kommersiell publikasjon  
Kun for gratis distribusjon