

DE FIRE ÆDLE SANDHEDER

Kilde: Jandamit, Helen: *The way to vipassana*. The Young Buddhist Association of Thailand, Bangkok, Thailand 1995

Af Helen Jandamit

Erkendelsen af tilværelsens foranderlighed er en del af vejen til sandheden. Dette er ikke blot intellektualisering. Det er direkte erkendelse.

Almindelig lidelse er *dukkha*. At få, hvad man ikke ønsker, ubehagelige forhold eller personer, får lidelsen til at rejse sig i os. Adskillelse fra dem vi elsker, ønsket om behagelige oplevelser er *dukkha*. *Dukkha* er med andre ord ikke at få, hvad man ønsker.

Når forståelsen uddybes, indser vi, at vi er slaver af vore følelser. Vi stræber altid efter det behagelige og prøver at undgå det ubehagelige. I buddhismen er en levende person eller et levende væsen en kombination af vekslende mentale og fysiske kræfter og energier sammensat af fem grupper eller dele. De fem dele er: 1. Kroppen. 2. Sansninger. 3. Opfattelser. 4. Mentale formationer. 5. Bevidstheden, som er baseret på de fire første dele. Disse kombinationer af mentale og fysiske kræfter forandrer sig hele tiden og er derfor ikke permanente. Alt ikke permanent er *dukkha*. Det er nytteløst at vise engagement i noget som helst foranderligt. Det fører til lidelse. Ikke blot at registrere logikken i dette, men også at erfare det direkte gennem praksis, er begyndelsen til oplysningen.

For at se hvordan *dukkha*s utilfredshed og lidelse kan blive bragt til ophør er det nødvendigt at forstå dets natur. Det er nødvendigt at kende den og at have modet til at se den ærligt i øjnene.

Den anden ædle sandhed er ... årsagen til lidelsen. Årsagen til *dukkha* ligger trangen til behagelige følelser eller i en stræben efter at undgå disse. Hvis der er en høj eller skurrende lyd¹ og vi ønsker at standse den, anspænder vi os, vi forsøger uden held at ignorere lyden. Dette skaber en negativ, stresset tilstand inden i os, vi får hovedpine – *dukkha* har rejst sig.

Men hvis vi kan være opmærksomme på lyden som blot lyd uden mentalt at betegne den som behagelig eller ubehagelig, uden sædvanlige mentale reaktioner af "kan lide", "kan ikke lide", så rejser den fysiske modstand sig ikke, der er ingen anspændthed. I så fald er *dukkha* ikke. Hvordan kan vi nå dette stadie af ligevægt, hvori al lyd simpelthen er lyd, hvor vildfarelse og bedrag er fjernet fra erfaringen, så vi efterlades med en direkte erkendelse af sandheden?

¹ Skurrende lyd: Skrabende lyd; irriterende lyd

35 Den tredje ædle sandhed hævder at dukkha kan forsvinde: ... Buddha siger: ”Hvis tørst, vrede og
bedrag opgives, sigter mennesket hverken på sin egen eller andres ruin², og man erfarer ingen
mental smerte eller sorg.

Dette er [Nirvana], umiddelbart synligt i dette liv, indbydende, tiltrækkende og forståelig for den
vise.”

40 [Nirvana] kan ikke beskrives dækkende inden for ordenes begrænsede muligheder. Det kan ikke
fuldt ud begribes af intellektet³. Det er ikke lige til at forstå. Det må erkendes – opleves.
Forståelsen af [Nirvanas] sande natur kan altså ikke direkte udtrykkes med ord. Det kan
sammenlignes med et træ, der kaster skygge. Ordene er skyggen, træet er [Nirvana]. Skyggen er
ikke træet, ordet er ikke [Nirvana]. Som træets skygge er tegn på, at der er et træ, sådan er ordene
tegn på, at der er et [Nirvana].

45

(...)

Buddha nåede til [Nirvana]: Han blev den oplyste, og ved at følge hans lære har flere af hans
disciple været i stand til at følge ham og nå til [Nirvana]. Buddha sagde, at hvor der var folk, der
50 på en fornem måde praktiserede [Dharma] (læren), ville verden ikke være uden Arhater (oplyste
vise mænd). [Nirvana] kan nås i dette liv. (...)

² At sigte på sin egen ruin: At være selvudslettende; at ville ødelægge sig selv.

³ Intellekt: Hjernes virksomhed; tankevirksomhed.