

10. *tilblivelse* – fremstilles som et samleje mellem en mand og en kvinde. Den seksuelle forening fører til genfødsel.
11. *fødsel* – vises ved en fødende kvinde. Og når fødsel har fundet sted følger altid
12. *død* – symboliseret ved en mand, der på ryggen bærer en død til „begravelsespladsen“.

Hele livshjulet holdes af *Mara*. Som vi så det i forbindelse med Buddhalegenden, er det umuligt at nå oplysningstilstanden uden et møde med Mara. Hvis livshjulet brydes, vil mennesket uvægerligt stå ansigt til ansigt med Mara, og derfor kan kun det menneske, som er uden angst, og som har opnået en total frygtløshed, nå dette stade. Mødet med Mara er således den endelige prøve før udfrielsen.

Lidelse som grundvilkår

I buddhismen betragtes det fysiske liv som en lidelse, fordi det er ensbetydende med at være bundet til livshjulet. Dette medfører ikke, at buddhisten går rundt og er nedtrykt, snarere at det almindelige liv altid vil rumme elementer af frustration og meningsløshed.

Det, der holder mennesket fast i lidelsen, er *begæret*, *uvidenheden* og *hadet*, som er uudtømmeligt. Vi drives hele tiden videre af et blindt begær, og vi er totalt uvidende om de egentlige motiver til vores handlinger.

Overført til en vestlige situation kan det måske eksemplificeres således: Vi vil gerne have en ny ting, f.eks. en stol, og vi investerer en masse energi i at få den. De første dage vi har den, glæder vi os over den, hver gang vi ser den, men allerede efter få dage er den blevet en del af inventaret, og vi lægger ikke mere mærke til den. Men vi begynder nu måske at ønske os et lille bord, der passer til den. Vi er hele tiden bundet til at ønske os noget andet, end det vi har, fordi vi altid vil forsøge at finde vores identitet igennem noget udenfor os selv. Dette begær efter at få „mit“ og blive „mig“ er uendeligt – det kan aldrig opfyldes. Vi er grundlæggende en del af den kollektive strøm af liv, og uanset hvor meget vi forsøger at adskille os og blive „mig“, vil det aldrig lykkes. Det er netop illusionen – og dermed lidelsen, at vi tror det.

Sanserne spiller en vigtig rolle i denne begærets søgen udad. For sanserne fodrer og stimulerer hele tiden vores begær – og omvendt. Vi ser en flot skjorte og må eje den, vi lugter en ny og spændende ret og må smage den. Vi hører en ny lyd på nye højtalere og må have dem osv. Sanserne binder os til den materielle virkelig-

hed, de er som fangarme, der farer rundt i verden og griber fat i alt nyt.

Sansernes begær er uudtømmeligt. Lidelsen i dette forstærkes ved, at alt, hvad vi på denne måde knytter os til, er forgængeligt og derfor skal mistes. Intet i den fysiske virkelighed kan vare ved, for tiden og døden nedbryder alt. *Intet er bestandigt*, og uanset hvad vi har opnået i tilværelsen, kommer døden til slut og river os bort. Også alle vore kære skal dø, og vi ved ikke hvornår. Vi kan hele tiden rammes og miste. Intet er sikkert. Selv det, der kan synes allermest bestandigt, er det ikke. Selv naturen ændrer sig. Jord-skælv, oversvømmelser og andre naturkatastrofer omformer naturens udseende. At være bundet til den forgængelige og ustabile verden er lidelse.

Heller intet i mennesket selv er bestandigt. Der er *ingen sjæl*. Alt er flygtigt og tidsafhængigt. Mennesket består kun af dets forgængelige bevidsthedsfunktioner, som kaldes *skandhaerne*, og disse er følgende:

1. *legemlig form* – det legemlige og det sanselige.
2. *følelser* – alle reaktioner eller følelser, der stammer fra sanseindtryk eller som skyldes indre årsager.
3. *forestillinger* – tankemæssige forestillinger og fantasier.
4. *viljesyringer* – handlinger.
5. *bevidsthed* – erkendelse, der samordner og kombinerer alle de andre funktioner.

Når det er så vanskeligt at gennemskue og standse begæret og dermed at frigøre sig fra denne vedhængen til verden, skyldes det, at menneskets sind er så sammensat, som det er. Vedhængen skabes nemlig samtidigt på mange planer, der er indbyrdes afhængige. De tre laveste bevidsthedsplaner, de tre første skandhaer, udgøres af de kropslige, følelsesmæssige og mentale behov. Begæret fra disse binder os til verden og får os til at rette vores vilje mod den. Det får os til at handle (4. skandha). Bevidstheden, 5. skandha, mister dermed kontrollen og forvirres.

Vores handlinger er således hele tiden bestemt af begæret fra de tre første skandhaer. Når vi har *fysiske*, legemlige behov, handler vi for at få dem opfyldt. Hvis vi f.eks. er sultne, vil vi bruge vores energi på at få mad. Det samme gælder *følelsesmæssige* behov. Tiltrækkes vi af et menneske, vil det påvirke vores handlinger, og også forskellige følelsesstemninger vil have indflydelse. Vores *forestillinger* og fantasier er ligeledes vigtige. Vi skaber bestemte ideer eller drømme, som vi planlægger livet ud fra, uanset om de er realistiske eller ej.

For buddhisten drejer det sig om at stoppe denne tvangsmæssige

og tilsyneladende tilfældige handlen og i stedet *lade bevidstheden kontrollere* og styre. Det drejer sig om at holde op med at være offer for begæret. Viljesytringerne, handlingerne, skal styres af den 5. skandha, af bevidstheden, i stedet for af de tre første. Bevidstheden skal samle og kontrollere de andre skandhaer, så mennesket ikke længere består af modsatrettede kræfter, men hviler i én vilje. Det skal blive herre i eget hus.

Dermed er målet dog ikke nået, for hvis lidelsen skal overvindes, må alle bevidsthedsfunktioner ophøre. De tilhører alle den tidslige dimension, hvor loven om årsag og virkning binder mennesket. Derfor er det sidste trin i den buddhistiske forløsningsproces, at bevidstheden efter at have opnået kontrol bringes til at *slippe sig selv* for at indgå i den kollektive livsstrøm af helhed.

Benarestalen

Tilværelsens fundamentale karakter af lidelse belyses nærmere i Benarestalen, der, som nævnt, var den første prædiken Buddha holdt efter sin oplysning.

2. Benarestalen

Engang, da den ophøjede dvælede i Benares i dyreparken Rishipatana, talte han til de fem (første) munke således:

Der er 2 yderpunkter, I munke, som bør undgås af den, der har trukket sig tilbage fra verden. Og hvad er det for to? Det ene er, at man hengiver sig til et behageligt liv i nydelser; det er lavt, uædelt, unyttigt. Det andet er, at man hengiver sig til selvpinsler; det er bedrøveligt, uædelt og uværdigt. Begge disse yderpunkter har Tathagata¹ undgået, I munke. Han har erkendt den middelvej, som oplukker øjet, som bringer indsigt, som fører til sindsro, til fuldkommen erkendelse og til nirvana.

Og hvad er det for en middelvej, I munke, som Tathagata har erkendt, som oplukker øjet og bringer indsigt, som fører til sindsro, til fuldkommen erkendelse og til nirvana?

Det er den ædle otteledede vej, nemlig: den rette anskuelse, den rette beslutning, det rette ord, den rette handlemåde, den rette levemåde, den rette stræben, den rette tanke, den

rette selvfordybelse. Det er middelvejen, som Tathagata har erkendt, og som oplukker øjet og bringer indsigt, som fører til sindsro, til fuldkommen erkendelse og nirvana.

Og dette, I munke, er den hellige sandhed om lidelsen: Fødsel er lidelse, alder er lidelse, sygdom er lidelse, død er lidelse, at være forenet med, hvad der er ukært, er lidelse, at være skilt fra, hvad man har kært, er lidelse. Kort sagt: den femfoldige vedhængen er lidelse.

Og dette, I munke, er den hellige sandhed om lidelsens oprindelse: Det er livstørsten, som forårsager genfødsel, og som ledsages af lyst og begær, der søger sin tilfredsstillelse alle vegne, nemlig: tørst efter nydelse, tørst efter tilværelse, tørst efter magt.

Og dette, I munke, er den hellige sandhed om lidelsens ophør: at man fuldstændig opgiver, undertrykker, tilintetgør denne livstørst.

Og dette, I munke, er den hellige sandhed om vejen, som fører til lidelsens ophør: Det er

den ædle, otteleddede vej, nemlig: Den rette
anskuelse, den rette beslutning, det rette ord,
den rette handlemåde, den rette levemåde,

den rette stræben, den rette tænken og den
rette selvforydelse.

Dhammacakka-javattana-sutta.

Kilde: Sv.Aa. Bay, *Fremmede religioner i nutiden*, Gyldendal 1980, s. 177-178.

1. Den fuldkomne (Buddha).

Buddha fastslår her, at det menneske, der vil trække sig væk fra verden og søge forløsningen, skal undgå ekstremer og i stedet følge *middelvejen*. Det er Buddhas egen erfaring fra sit liv. Tilværelsen som kongesøn i rigdom og nydelser førte ham ingen steder, og livet som asket i forsagelse og selvpinsel bragte ham heller ikke den fuldkomne erkendelse. Kun middelvejen bringer den rette indsigt, og det skyldes, at ekstremer har en tilbøjelighed til at sluge mennesket. Det at leve ekstremet kan blive det væsentlige i sig selv. I forsøget på at holde sig til middelvejen må mennesket hele tiden være opmærksomt på sig selv og sin vej, og dette fungerer som en træning af bevidstheden.

Middelvejen bestemmes nærmere. Den er *den otte-leddede vej*, som viser den „rette“ levemåde eller den rette vej til udfrielsen (se nedenfor). Denne vej vil føre til fuldkommen erkendelse og nirvana, som er den oplyste tilstand i sindet.

Buddha fremstiller nu *de fire hellige sandheder om lidelsen* som tilværelsens fundament:

1. Den hellige sandhed om lidelsen.

Livet er lidelse, først og fremmest forårsaget af de fem skandhaers vedhængen eller klæben til den fysiske virkelighed. Så længe mennesket identificerer sig med sin funktion i den fysiske dimension, kan livet kun være lidelse, fordi alt her er forgængeligt og skal mistes.

2. Den hellige sandhed om lidelsens oprindelse.

Livstørsten og dermed begæret er lidelsens oprindelse, fordi det igen og igen forårsager ny karma og dermed genfødsel.

3. Den hellige sandhed om lidelsens ophør.

Lidelsen kan overstås, men det forudsætter, at mennesket kommer ud over livstørst og begær. Det kan kun gøres via:

4. Den hellige sandhed om vejen, der fører til lidelsens ophør.

Denne vej er den otte-leddede vej eller middelvejen.

Den vej, der kan føre ud af livshjulet og lidelse og ind i den egentlige virkelighed, buddhatilstanden, er altså *den otte-leddede vej*:

Denne vej er en proces, som langsomt bearbejder den søgendes bevidsthed. De otte led bygges ovenpå hinanden, – de er nærmest som en trappe, men denne bestiges ikke trin for trin. Snarere gås

der lidt op og lidt ned, for det vil først være meget sent i processen, at et menneske helt vil have overstået problemerne på de grundlæggende trin. De senere trin vil dog langsomt komme til at fylde mere og mere i arbejdet og i sindet.

Den rette anskuelse, som er første led, er de fire hellige sandheder om lidelsen. Ligesom den sidste af de fire hellige sandheder omhandler den otteleddede vej, så omhandler første led her de fire hellige sandheder. Forståelsen af disse to systemers indbyrdes afhængighed er grundforudsætningen for hele den buddhistiske vej. Livet som lidelse må erkendes, ikke blot som intellektuel anskuelse, men som indre oplevelse og erfaring.

Den rette beslutning handler om forsagelse og om disciplin. Første trin er at erkende livet som lidelse, andet trin er at beslutte at ville tøjle begæret og arbejde på udfrielsen. Ved forsagelse undlader man at fodre sit begær og dermed skandhaernes vedhængen.

Det rette ord er tredje trin. Også her handler det om forsagelse, om at få kontrol med, hvad man siger, så begæret ikke længere er styrende.

Den rette handlemåde er ligeledes forsagelse. Den rette anskuelse, den rette beslutning, den rette tale og den rette handlemåde (de fire første led) vil tilsammen føre til:

Den rette levemåde, hvor hele livet er underlagt bestræbelsen på at tøjle begæret. Disse fem første led handler således om, hvordan mennesker skal bære sig ad med at overvinde de tre laveste skandhaer og dermed opnå, at viljen eller handlingerne kan styres af bevidstheden. Når dette i en vis udstrækning er nået, kan personen begynde på:

Den rette stræben, hvori viljen og bevidstheden (4. og 5. skandha) rettes mod karmaen i et forsøg på at få den vendt til det bedste. Dermed trænes bevidstheden i at identificere sig med et helt andet niveau af virkelighed, og personen bliver langsomt så meget fri af jeg'et og det fysiske, at den for alvor kan begynde at arbejde i sindet. Det første trin her er:

Den rette tanke, som er en træden tilbage i sindet for at iagttage de tre laveste skandhaers begær efter verden. Dette begær tøjles – ikke længere som en forsagelse, som en disciplin, men som noget der springer ud af en indre erkendelse af begærets meningsløshed. Også den ydre verden i sig selv iagttages, og ethvert begær efter den standses. Der er tale om, at bevidstheden „ihærdigt, årvågent og besindigt“ skal iagttage skandhaerne og verden. Dette betyder, at personen frit skal lade sit begær flyde ud mod den ønskede genstand, person eller tilstand, alt imens bevidstheden ser til og langsomt erkender, hvor fristende det er at flyde med, men også hvor blindt det er. Begærets tørst kan aldrig slukkes. Gennem disse stadige iagttagelser bliver personen langsomt i stand til at gennem-

skue sig selv og sine egne svagheder og dermed også i stand til at kunne kontrollere dem. Bevidstheden er nu så stærk, at den kan begynde træningen imod at gå ud over sig selv ved:

Den rette selvforfyldelse, der består i en bevægen sig op gennem fire niveauer af trancer. Målet er i den fjerde trance at kunne opleve og hvile i en forening af helhedens før adskilte poler, at kunne være til stede i livets evige strøm, i dets sande væsen. Herved overvindes både velbehag og ubehag, og personen kommer hinsides sorg og glæde. Sindet hviler rent i sig selv.

Den buddhistiske virkelighed og nirvana

Den buddhistiske virkelighed skal erkendes gennem erfaring. Den kan aldrig forstås gennem intellektet og tænkningen, og derfor vil mennesker fra andre kulturer aldrig kunne trænge til bunds i den, hvis de da ikke giver sig ind under den med hele deres eksistens.

Da virkeligheden skal opleves og ikke forstås, indeholder læren kun forklaringer på de forudsætninger, der skal til for at vise hen til vejen. Buddhisterne søger ikke – som vi – intellektuelt at forstå alt, for denne form for forståelse hører for dem hjemme på et lavt bevidsthedsniveau, og den holder mennesket fast i jeg'ets duale virkelighedsoplevelse. Erkendelse opnås gennem erfaring og ikke gennem tænkning eller tro.

Hele tilværelsens mål er for buddhisten at nå *nirvana*, som er forløsningens virkelighed, hvor mennesket er blevet ét med helheden og med kosmos. Her har samsaras virkelighed ikke længere nogen magt. Mennesket har transcenderet den fysiske dimension med dens jeg-bevidsthed og duale virkelighedsoplevelse og er blevet ét med den højere, åndelige bevidsthed. Nirvana er Buddhas virkelighed.

Da nirvanas bevidsthedsplan er hinsides tidens og sansningens dimension, hinsides intellektets tænkning og fatteevne og dermed hinsides sproget, er det umuligt at forstå, hvad nirvana er.

En gammel buddhistisk gåde kan måske bringe os et lille skridt nærmere en fornemmelse af den virkelighed, der tales om. Gåden lyder således:

„En lille gæsling sættes ind i en flaske, – den vokser op og bliver til en gås! Hvordan kan gåsen komme ud af flasken – uden at hverken gåsen eller flasken tager skade?“

Svaret er: „Den er allerede ude“. Gåsen skal nemlig erkende, at den aldrig er kommet ind i flasken.

Almindelige mennesker lever – efter buddhistisk virkelighedsopfattelse – ligesom gåsen i en illusion om at være begrænset af det fysiske, forgængelige legeme. Men dette er netop en illusion, for

ifølge buddhismen er menneskets essens og dybeste væren aldrig blevet begrænset af dette legeme, – den har altid været udenfor den fysiske og polære virkelighed, – den har altid været ét med livets evige, kollektive strøm. Hvis vi erkender dette, vil begrænsningerne øjeblikkeligt ophøre, og vi vil indgå i nirvana.