

Lehe Højholt:
"Buddhas lære
og den tibetanske
buddhisme"
Munkgaard (1993)

Buddhismens livssyn

I forbindelse med Buddhas oplysning fyldtes han af stor medfølelse med verden, og han aflagde det løfte at oplyse alt levende. Den første prædiken, han holdt, var for de fem asketer, som han tidligere havde dyrket bodsøvelser sammen med. Han opsøgte dem, for at de kunne være de første til at høre hans nye lære, og han fandt dem i en dyrepark i nærheden af Benares. Talen kaldes derfor *Benarestalen*, og i den redegjorde Buddha for de fundamentale erkendelser, han havde fået, og dermed for buddhismens grundindhold. Før vi ser på den, er det dog nødvendigt at få en forståelse af det buddhistiske livssyn.

Karma og samsara

For det østlige menneske er alt energi, og mængden af energi er konstant. Ingen energi forsvinder. Således forholder det sig også med den energi, mennesket sender ud i verden gennem sine handlinger, tanker og følelser. På samme måde som enhver aktion ifølge den vestlige fysiks love medfører en reaktion, således medfører for buddhisten enhver handling en modhandling. Det er den grundlæggende tankegang bag karmabegrebet, som er fundamentet for hele den østlige tilværelsesforståelse. Ordet karma betyder, at gerninger føder. Enhver handling føder en ny, d.v.s., at den er årsag til en ny handling, en virkning. Konkret indebærer det, at hvis du gør godt i dit liv, vil du få godt igen, og hvis du gør ondt, vil du selv blive ramt af noget tilsvarende.

Når et mennesket dør, vil det ikke have mødt virkningerne fra alle sine handlinger, og de uforløste årsager vil derfor medføre en ny fødsel, et nyt liv, en ny inkarnation. Dette er samsara. Ingen energi kan, som sagt, forsvinde, opløses, og menneskets essens holdes efter døden fast af de uforløste årsager og tvinges dermed til at fødes på ny. Karma medfører samsara, og menneskeeksistensen er således underlagt *loven om årsag og virkning*.

Samsaras proces er uendelig, og ethvert levende væsen har været igennem en utallig række af inkarnationer. Hvis en mand f.eks. lavede hele jordkloden om til lerklumper, der hver især var på størrel-

se med kernen i et enebær, og de alle skulle symbolisere én, der havde været hans far eller farfar, så ville jordkloden blive brugt op, før han fik symboler for dem alle.

At tilværelsen fortsætter liv efter liv, giver selvfølgelig stof til mange overvejelser over, hvorledes denne proces foregår. For hvad er det, der fødes igen? Er det den samme person, eller er det en anden? Svaret er, at det hverken er den samme eller en anden. Det er som med et lys, der brænder hele natten. Flammen om morgenen er ikke den samme som den om aftenen – men det er heller ikke en anden. Det er blot forskellige tilstande eller tilstandsformer, der føjer sig efter hinanden i uafbrudt rækkefølge, hvor den ene er en forudsætning for den anden. Intet er således bestandigt. Livets væsen er som en evig strøm, der blot flyder videre og videre.

Netop denne forståelse udtrykker noget af det nye ved buddhismen. I hinduismen tror man nemlig på en kerne af bestandighed, en sjæl, i mennesket og i hele skabningen, og man mener, at det er denne kerne, der lader sig føde igen og igen.

I buddhismen er livets mening at trænge ind bag alle forestillinger om bestandighed og blive ét med den evige strøm af liv, af energi, der ligger bag alt. At kunne fornemme og være i kontakt med det er at være i kontakt med helheden, med den åndelige virkelighed. En sådan kontakt vil give en helt anden oplevelse af, hvad livet er, for den vil medføre, at det enkelte øjeblik ikke mere bliver så væsentligt. Eller måske snarere at indholdet af det enkelte øjeblik ikke er så vigtigt, for det eneste, der betyder noget, er erkendelsen af livets væsen, af dets evige strøm. Øjeblikket opleves fra en helt anden dimension.

Milarepa, en af den tibetanske buddhismes store mestre, sagde: „Jeg har vænnet mig til at meditere over dette liv og det kommende liv som ét, og har derfor glemt fødsels og dødens rædsel.“

For buddhisten skabes tilværelsens problemer ved, at mennesket søger at træde ud af den evige livsstrøm. Vi forsøger at danne os en bestemt identitet, et jeg, men dermed adskiller vi os i vores bevidsthed fra strømmen og dermed fra andre levende væsener. Dette er – set fra det åndelige plan – ikke muligt, det er en illusion. Jeg'et tror, det kan standse og forme den evige strøm. Det identificerer sig med en bestemt tilstandsform i et bestemt øjeblik og tror, det er virkeligheden. At leve i en sådan ikke-virkelighed vil altid medføre lidelse. At leve i illusion er at leve i samsaras verden, det er at leve i en verden af uforenelige kontraster – adskilt fra den evige strøm af helhed. Efterhånden som jeg-bevidstheden udvikles opleves disse kontraster som virkelighed, og mennesket bliver uden centrum – det skubbes fra den ene yderlighed til den anden uden nogen sinde at finde ro eller stabilitet. Det er lukket inde i karmas og samsaras virkelighed.

Hvis mennesker kunne holde op med at identificere sig med det konkrete øjeblik, med jeg'et, hvis det kunne slippe sindets form-skabende aktivitet og i stedet opleve livets evige strøm, dets sande væsen, så ville lidelsen ophøre. Så kunne livet få lov til at være, hvad det er – uden at vi hele tiden ønskede os noget andet af det. Vi ville kunne se en helt anden skønhed i det og opleve en ro og væren.

For at gøre forståelsen af karma og samsara tydeligere vil vi ind-drage en psykologisk forklaring:¹ Hver gang vi handler, skaber vi et spor i sindet, og disse spor er karma. Næste gang vi handler, vil vores handlinger følge de samme spor, for det forholder sig med handlinger som med vand, der løber i sand – de vil altid løbe, hvor der er mindst modstand. Vi gør som vi plejer og bindes dermed fastere og fastere i et bestemt handlingsmønster. Den mindste handling har betydning, fordi den er med til at skabe spor i sindet eller at udvide allerede eksisterende spor, og jo dybere et spor bliver, desto sværere bliver det at gå andre veje. Vi er bundet af vores fortidige handlingsmønstre, og der skal en meget stor kraftanstrengelse til for at ændre et mønster. Dette fænomen kendes også i vestlig psykologi, hvor man taler om en neurotisk gentagelsestvang, hvilket vil sige, at mennesker gang på gang sætter sig i de samme problematiske livssituationer. I buddhistisk tankegang er det netop disse mønstre, disse karmastrukturer i sindet, der medfører en ny fødsel.

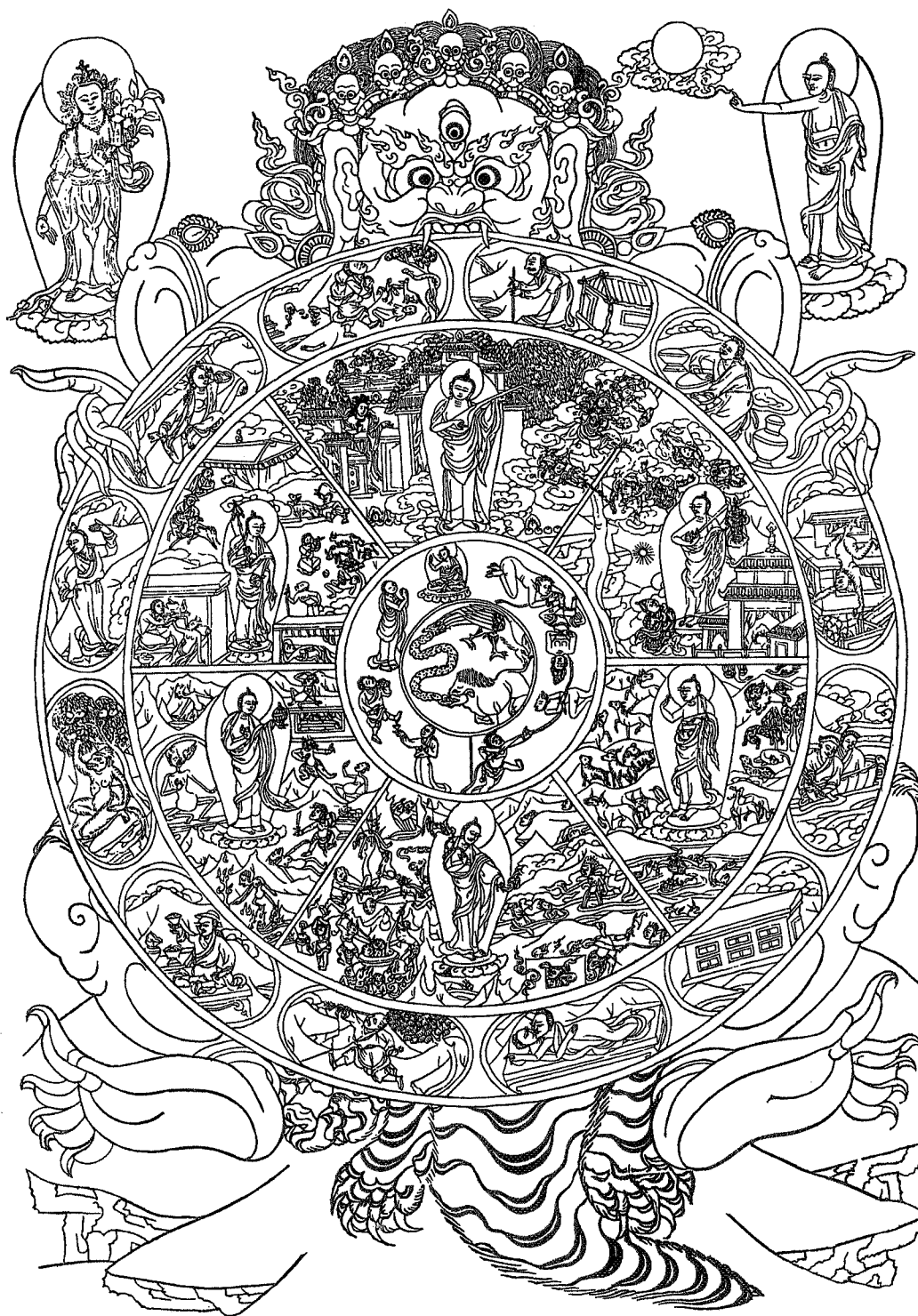
Karma former menneskelivet – både dette og de følgende, og karma bestemmer i hvilken skikkelse, mennesket fødes næste gang. Men karmas fængsel kan brydes – som Buddha gjorde det – ved at slippe mønstrene og handle anderledes, ved at bryde identifikationen med jeg'et og erkende det som en illusion, ved at flyde tilbage i livets evige strøm og blive ét med dets væsen. Dette er for buddhisten formålet med livet.

Livshjulet

I næsten alle tibetanske templer findes der en afbildning af det buddhistiske livshjul, som skal minde besøgende om samsaras endeløse kredsløb og om, at det er muligt at bryde dette kredsløb.

Som det ses af illustrationen, vises *Buddha* stående uden for hjulet, og her peger han på en hvid cirkel, der symboliserer, hvad der er hinsides samsara. På andre afbildninger af livshjulet peger han på vigtige aspekter af den buddhistiske lære, fordi de kan hjælpe til befrielsen. De kan føre mennesket ud af hjulets evindelige køren

1. Denne forklaring stammer fra Lama A. Govindas bog: Tibetansk buddhisme.



Et traditionelt tibetansk bloktryk af livshjulet.

rundt – og ind i den tilstand i sindet, som Buddha repræsenterer, også kaldet buddhatilstanden.

I *centrum af hjulet* ses de tre grundlæggende motiver eller *rodårsager* til, at mennesket fortsætter sin illusoriske og evindelige eksistens. De afbildes i form af tre dyr, der symboliserer *uvidenhed*, *begær* og *had*: en sort gris står for uvidenheden og illusionens mørke, en rød hane er det lidenskabelige begær og afhængighed, og en grøn slange viser had og modvilje. Uvidenhed, begær og had får skabningerne til at handle i blinde, og disse handlinger skaber spor i sindet, der føder nye tilsvarende handlinger. Dette kan blive ved i det uendelige, liv efter liv, som det ses i næste cirkel, og alle skabninger fortsætter derfor med at være passive ofre for en tilsyneladende tilfældig virkelighed.

De tre dyr bider hinanden i halen. De er uadskilleligt forbundet med hinanden. De betinger hinanden og skaber derved karma, og således får de hjulet til at dreje rundt. Uvidenheden får os til at tro, at vores begær er virkeligt, at det ville gøre os lykkeligere at få det opfyldt, og vores begær får os til at hade enhver, der står i vejen for, at det kan opfyldes – eller får os til at dele verden op i det, der kan fremme opfyldelse og det, der ikke kan. En sådan ubevidsthed om tingenes egentlige sammenhæng medfører, at ingen udvikling finder sted.

I hvilken verden, skabningerne fødes i det næste liv, afgøres af karmaen. Gode handlinger medfører god karma og god genfødsel, mens onde handlinger giver en dårlig karma og dermed en dårlig genfødsel. Det er vigtigt her at lægge mærke til, at såvel gode som onde handlinger binder, føder. Det er ikke muligt at bryde livshjulet v.h.j.a. god karma, men den gode karma er alligevel bedst, da den vil medføre en genfødsel, hvor der er bedre betingelser for at arbejde på den virkelige forløsning.

I *mellemrummene mellem egerne* i livshjulet ses de seks *karmaverdener*, d.v.s. de verdener, hvori genfødsel er mulig. Den øverste af disse er gudeverdenen, hvilket viser, at selv guderne er ofre for deres tidligere handlinger, de er ikke frie. De har imidlertid oparbejdet en ren og god karma, og derfor er de født i gudeverdenen. Her opbruger de langsomt den gode karma, og når det er sket, vil de igen styrte ned i en af de lavere verdener. Den mest eftertragtede eksistens er den menneskelige, som ses til venstre for gudeverdenen. Det er nemlig det eneste sted, skabningen har mulighed for at arbejde aktivt på at bryde uvidenhedens lænker. Kun herfra kan livshjulet slippes. Gennem meditation og fordybelse kan mennesket, ligesom Buddha, gennemskue tilværelsens illusionære karakter og derigennem få styrke til at gøre sig fri af begærets dominans.

Under gudeverdenen til højre ses dæmonernes verden. Derunder kommer dyrenes, nederst ses helvede og til venstre herfor de

sultne ånders verden, der er en slags spøgelseseksistens. Disse verdener vil blive gennemgået mere detaljeret senere (se s. 100-101).

Alle disse karmaverdener er genfødselsverdener, men de symboliserer også forskellige tilstande i sindet, som kan opleves i dette liv. Alle mennesker vil f.eks. opleve tilstande af følelsesmæssigt helvede, de vil ind imellem opføre sig som dyr, dvs. at de er styret af drifterne, og de vil opleve „guddommelig“ glæde.

Den *yderste ring* i hjulet udgøres af den *12-leddede årsagskæde*, som består af de konkrete årsager, som holder skabningen fast i karma og samsaras lænker. Disse led er følgende (fra øverst og rundt i hjulet mod højre):

1. *Uvidenhed* – symboliseret ved en blind kvinde. Uvidenheden forårsager, at vi famler os af sted gennem livet i blinde, styret af vores begær. Derved skaber vi os hele tiden nye
2. *karmiske dannelser* – hvilket vises ved en pottemager. Som pottemageren skaber krukkens form, skaber vi vores karakter og skæbne, vores karma, gennem vores handlinger. Hermed er grundlaget skabt for vores fremtidige
3. *bevidsthed* – der findes før begyndelsen af hvert nyt liv. Den fremstilles som en abe, der griber en gren, for på samme måde som aben rastløst hopper fra gren til gren, således springer bevidstheden fra genstand til genstand. Bevidstheden kan imidlertid ikke eksistere alene, så den danner grundlaget for en ny
4. *sind-krop-kombination*, en ny fysisk krop. Den nære sammenhæng, der i denne hersker mellem det kropslige og det psykiske, vises her som to mennesker i en båd. Denne fysisk-psykiske organisme opdeles yderligere i
5. *de seks sanser* – og deres aktiviteter, nemlig evnerne til at tænke, lugte, smage, se, føle og høre. Disse evner vises som vinduer og døre i et hus, hvorigennem vi ser verden udenfor. Sanserne driver os mod objekterne i verden udenfor os selv og bringer os
6. *kontakten* – mellem sanserne og deres genstande, her vist som kontakten mellem to elskende. Ud af denne kontakt springer
7. *følelserne* – symboliseret af en mand, hvis øje er blevet gennem-boret af en pil. Pilen i øjet viser følelsens intensitet og måske de smertefulde konsekvenser, der indhenter dén, der lader sig rive med af behagelige og gode fornemmelser. Ud af følelseskontakten kommer
8. *livstørsten* – eller stærk længsel eller begær fremkaldt af de behagelige følelser. Begæret medfører
9. *klyngen sig til* – eller griben efter genstandene, som det har rettet sig imod. Dette vises ved en mand, der plukker frugter fra et træ og samler dem i en kurv. At klynge sig til noget styrker livets bånd og fører til en ny tilblivelsesproces.

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 udtømmeligt. 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. *viljesytringer* – 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 be-
drøveligt, uædelt og uværdigt. Begge disse yderpunkter har Tathagata¹ undgået, I munke. Han har erkendt den middelvej, som oplukker øjet, som bringer indsigth, 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 indsigth, 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 selvforydelse. Det er middelvejen, som Tathagata har erkendt, og som oplukker øjet og bringer indsigth, 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

en ædle, otteledede vej, nemlig: Den rette anskelse, 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 selvfordybelse, 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.