

INTRODUKSJON TIL BUDDHISMEN

Chris Pauling bor i Sheffield i England. Når han ikke skriver jobber han som konsulent for frivillige organisasjoner. Han har gjennom mange år studert buddhisme med Sangharakshita som sin hovedlærer. Sangharakshita grunnla Triratna Buddhist-fellesskap (tidligere kalt den Vestlige Buddhistordens Venner). Chris er nå ordinert i Triratna Buddhistorden og har fått navnet Vadanya.

INTRODUKSJON TIL BUDDHISMEN

Chris Pauling

(Vadanya)

Oversatt av Gunaketu Kjønsdal

Buddhistforbundets forlag

Redigert og oversatt av Gunaketu Kjørstad

www.oslobuddhistsenter.no

Først utgitt på engelsk av Windhorse Publications, 1990

2. utvidet utgave 1993, 3. utgave 1997, 2. opplag 1999, 2004

Utgitt på norsk av Buddhistforbundets forlag 2011

Trykket av 07 Gruppen AS

Denne oversettelsen av *Introduksjon til buddhismen* er utgitt i samarbeid med Windhorse Publications.

@ Chris Pauling (Vadanya) 1990

Omslagsdesign: Gunaketu Kjørstad, www.pustepause.no

ISBN: 978 82-90787-07-8

Siden teksten er skrevet for et vanlig publikum har pali og sanskrite ord blitt translitterert uten diakritiske tegn som ville passet en mer akademisk tekst.

Boken er også tilgjengelig på finsk, svensk, spansk og portugisisk.

INNHold

| | |
|--|------------|
| Innhold | i |
| Oversetters innledning | iii |
| Hva er buddhisme? | 1 |
| Buddha | 5 |
| Oppvåkning..... | 11 |
| Etikk | 15 |
| Å avstå fra å skade andre levende vesener..... | 21 |
| Å avstå fra å ta det som ikke frivillig er gitt bort..... | 24 |
| Å avstå fra utilbørlige seksuelle handlinger..... | 25 |
| Å avstå fra å tale usant..... | 29 |
| Å avstå fra å sløve sinnet med alkohol eller narkotika | 32 |
| Meditasjon | 37 |
| Samathameditasjon | 38 |
| Vipassanameditasjon | 42 |

| | |
|---|-----------|
| Visdom | 45 |
| De tre karakteristiske trekk ved betinget eksistens | 46 |
| De fire edle sannheter | 52 |
| Den edle åttedelte veien | 54 |
| Hengivelsespraksis | 57 |
| Hengivelse som forpliktelse..... | 58 |
| Hengivelse som selvoverskridelse | 62 |
| Hengivelse og nybegynnere..... | 63 |
| Historikk | 65 |
| De første buddhistene og klosterlivets opphav | 65 |
| Theravada og Mahayana | 66 |
| Mahayanabuddhisme og bodhisattva-idealet..... | 68 |
| Vajrayanabuddhisme – diamantfartøyet | 69 |
| Forfall og utbredelse | 70 |
| Buddhismen i Vesten..... | 71 |
| Stikkordsregister..... | 74 |
| Andre relevante bøker | 76 |
| Videre praksis? | 78 |

OVERSETTERS INNLEDNING

Det er ikke ofte jeg finner perler, men når jeg gjør det, vil jeg gjerne ta vare på dem. Da jeg fant denne perlen av en bok, forsto jeg ikke hvilken verdi den hadde før jeg hadde lest mange andre bøker om buddhismen. Da skjønte jeg at denne blandingen av lettfattelig språk, enkel fremstilling av de grunnleggende buddhistiske erkjennelser, varhet for hjertets plass i praksisen og et godt blikk for historikk var noe helt spesielt.

En mester forklarte en gang en keiser at buddhismen er så lett å fatte at selv et barn kan forstå den, og så krevende å praktisere at det er vanskelig, selv for en gammel mann. Denne boken gjør ære på denne uttalelsen og gir samtidig praktiske pekepinner på hvordan vi kan bruke buddhistisk praksis til å endre våre liv.

Da jeg selv trengte materiale for å undervise i buddhismen, var dette den teksten jeg begynte å oversette. Chris Pauling, nå ordinert som Vadanya i Triratna Buddhistorden, har lyktes i å gi en ny kulturell språkdrakt til en lære som i sitt vesen søker å finne nye uttrykk under stadig endrende omstendigheter. Da kjennes

det også naturlig å oversette den til norsk, slik at nordmenn kan lese den på sitt morsmål.

Som Pauling poengterer, er fellesskapet viktig for buddhistisk praksis. Denne oversettelsen er også et produkt av felles innsats og jeg har fått god hjelp av Kevin Reeder, David Welsh og Ragnhild Birkelund til å luke ut uttrykk som var blitt oversatt for bokstavelig og til å fjerne overdreven kommabruk. Egil Lothe gjorde en uvurderlig innsats i å hjelpe meg å gjenskape det enkle og skarpe språket i originalen. Takk også til redaksjonskomiteen i Buddhistforbundets Forlag ved Peter Koren, Espen S. Ore og Gordon Geist for språkvask og oppsett av teksten.

en

HVA ER BUDDHISME?

Buddhismen er trolig den åndelige tradisjon som vokser raskest i den vestlige verden i dag. I en tid hvor vi synes å stå overfor valget mellom en snever, materialistisk livsanskuelse som gir lite mening i livet og tradisjonelle religioner som stiller større krav til godtroenhet enn mange kan godta, byr buddhismen på et veldig gammelt – men også veldig radikalt – alternativ. Flere og flere begynner å innse at de ved å forkaste de tradisjonelle religiøse tradisjonene i samfunnet også har kastet det åndelige barnet ut med det fornuftsstridige badevannet. De vender seg til buddhismen for å gjenoppdage menneskelige og åndelige verdier - verdier som glimrer med sitt fravær i den stusselige forbrukskulturen vi lever i.

For mange mennesker er likevel buddhismen et underlig fenomen, og å lese noen bøker er ofte ikke nok til å klare opp i forvirringen. Buddhas lære er ikke spesielt vanskelig å forstå. Utfordringen er heller at buddhismen i sitt vesen ligger utenfor de kategoriene vi i Vesten er vant til å bruke. Derfor finner vi det vanskelig å danne klare bilder av hva det hele dreier seg om.

2 | Hva er buddhisme?

Derfor, og på tross av at enormt mye er sagt og skrevet om emnet, mangler fortsatt de fleste mennesker i vesten en klar forståelse av hva buddhismen virkelig er.

Noen forfattere snakker om buddhisme som religion på lik linje med andre religioner. Andre ser den hovedsakelig som en filosofi i betydningen et fornuftig, gjennomtenkt forhold til vår eksistens, og fremstiller den kanskje også som noe nokså intellektuelt og kaldt rasjonelt. Andre igjen synes å se buddhismen som terapi, og presenterer buddhistisk meditasjon som en kur mot de skader vi har fått i det nevrotiske samfunnet vi lever i. Buddhismen passer ikke særlig godt i noen av disse båsene.

Slår vi opp i leksikon, finner vi buddhismen klassifisert som en av de store verdensreligionene på linje med kristendom, jødedom og islam. Men buddhismen er på mange måter svært forskjellig fra det vi vanligvis tenker på som religion. Det er ingen Gud vi må adlyde. Den har intet dogme vi må tro på. Vi må heller ikke gi opp vår frihet og egenart for en høyere autoritet. I stedet oppfordres vi til stolt å reise oss og ta ansvar for vår egen visjon av hva det betyr å være menneske.

Men selv om buddhismen ikke akkurat er det vi vanligvis forbinder med religion, er den mye mer enn bare filosofi. Mens filosofiens verktøy er ord, logikk og fornuft, har buddhismen som mål å åpne oss for sannheter som går utenfor fornuftens område, sannheter som tilegnes vel så mye gjennom følelser som gjennom intellekt.

Noen betrakter også buddhismen, spesielt buddhistisk meditasjon, som enda et innslag i den lange rekken av terapier som for tiden tilbys. Det er sant at buddhismen tilbyr en praktisk, effektiv måte å forandre gamle og unyttige tanke- og handlevaner på slik at vi kan bli lykkeligere, sunnere og mer livskraftige mennesker. Men buddhismen er ikke bare en terapi; den tar ikke bare sikte på å kurere syke mennesker, den har også til hensikt å gjøre friske mennesker til noe mye mer enn bare friske. Målet for buddhistisk meditasjon er ikke bare å løse psykologiske problemer, men også å åpne dører til sinnstilstander som overskrider dem den vestlige psykologi kan forestille seg. Buddhismen tilbyr et åndelig og transcendentalt perspektiv, og dens visjon av hva et menneske kan være tar oss langt ut over psykologenes virkefelt.

Kanskje er det best om vi ikke prøver å ta buddhismen inn i noen forutinntatte kategorier. Ordet ”buddhisme” er i seg selv en vestlig oppfinnelse. I Østen snakker en vanligvis ikke om ”buddhisme” i det hele tatt. Der snakker en ganske enkelt om ”Buddha-Dhamma”, eller ”Dharma”. Dharma er et sanskritord som både betyr sannheten i seg selv og enhver lære som hjelper oss til å erkjenne sannheten i våre liv og i våre egne opplevelser. For buddhister er dharma intet mindre enn en oppskrift på hvordan en kan realisere menneskesinnets fulle potensial. Dharma er en tydelig merket vei som gjør at vi kan utvikle oss og vokse utover de betingelser vi har og våkne opp til virkelighetens sanne vesen.

For omtrent 2500 år siden erklærte buddhismens grunnlegger at enhver lære som virkelig hjelper folk til å utvikle seg skal betraktes som dharma. Tilhengerne hans tok ham på ordet, og i de

4 | Hva er buddhisme?

mange århundrer siden Buddha døde har de utviklet et bredt spekter av ”gagnlige midler” for å hjelpe mennesker til å kunne vokse ut av sine selvpålagte begrensninger. De er alle klart avledet fra Buddhas lære og tilpasset de ulike behov knyttet til forskjellige tider, steder, kulturer og folkelyne. For å forstå den felles kjerne som ligger bak alle disse forskjellige kulturelle uttrykksformer som buddhismen har tatt, må vi først se på Buddha selv og hva han oppnådde. Deretter må vi undersøke de forskjellige delene av læren hans, og så se hvordan disse er blitt uttrykt av hans tilhengere i de siste to og et halvt årtusen.

to

BUDDHA

Buddha er et sanskritord som betyr "en som er fullstendig oppvåknet". Buddhismens grunnlegger var verken en gud, en profet eller en messias. Han var et vanlig menneske som ved egen innsats våknet fullstendig, både når det gjaldt sitt eget potensial og når det gjaldt sannheten om verden rundt ham. Denne oppvåkne tilstanden kalles vanligvis "opplysning" og er hva buddhismen handler om. Siden Buddhas tid har mange kvinner og menn oppnådd opplysningstilstanden, men tittelen "Buddha" er vanligvis reservert for banebryteren, den som oppdaget veien til opplysningen og merket løypa for dem som måtte komme etter.

Siddhartha Gautama het denne banebryteren. Han ble født inn i en velstående aristokratisk familie i Shakyaklanen som levde i området mellom Nepal og Nord-India omkring 560 FFT*. I noen

* Buddhister og andre ikke-kristne bruker ikke forkortelsene f.Kr. - før Kristi fødsel - og e.Kr. - etter Kristi fødsel. De henviser til

tradisjoner hevdes det at hans far var konge over Shakyaklanen, og selv om dette kanskje ikke er historisk korrekt, virker det sikkert at unge Siddhartha levde et rikt og overdådig liv. Vi kan forestille oss et liv i utilslørt luksus, med fortreffelig mat, praktfulle klær og mange tjenere. Med Himalaya ruvende i bakgrunnen må India på den tiden ha vært nærmest et paradys på jorden.

Til tross for alt dette var Siddhartha likevel ikke glad og fornøyd. Fornøyelsene rundt ham på alle kanter kunne ikke døyve en dypere utilfredshet, et dypere ønske om mening. Dette kan kanskje gi gjenklang hos mange mennesker i den vestlige verden, hvor det er forholdsvis enkelt å tilfredsstille våre materielle behov, og hvor en har muligheter for fritid og fornøyelser som tidligere generasjoner bare kunne drømme om. Men likevel, om en kaster et blikk på dem en møter på gatene i Vestens storbyer, vil en se at slik velstand ikke nødvendigvis bringer lykke. Mange av oss vil, som Siddhartha, oppdage at et liv viet til materielle goder er tomt og lite givende.

Siddharthas utilfredshet med sin luksuriøse tilværelse nådde toppen da han var 29 år gammel. Han bestemte seg da for å forlate sitt familiehjem og sin luksustilværelse for å vandre omkring og søke sannheten om den menneskelige eksistens. Hans eneste eiendeler var en tiggerbolle og en enkel kappe. Det samfunnet Siddhartha vandret omkring i var etter vår standard

denne alminnelig aksepterte tidsregning ved henholdsvis FFT - før felles tidsregning, eller FT. - felles tidsregning.

teknologisk primitivt, men filosofisk var det veldig rikt - mye rikere enn den moderne, vestlige verden. I tidlige buddhistiske tekster beskrives et samfunn med en dyp interesse for de fundamentale spørsmål om den menneskelige eksistens. Det var stor konkurranse mellom ulike meditasjonslærere og filosofiske retninger, og diskusjoner om religiøse spørsmål var en populær fritidsbeskjeftigelse.

Siddhartha tilbrakte seks år i dette miljøet og lærte hva han kunne fra de læremestrene han møtte mens han vandret omkring, fast bestemt på å finne det som han hadde savnet i sitt overdådige liv hjemme. Han mediterte og engasjerte seg i en periode i ekstrem askese uten mat og søvn i håp om at dette ville hjelpe ham til å forstå virkeligheten. Siden innså han at å fornekte kroppen ikke var noen fruktbar åndelig trening og forkastet denne veien. Deretter henga han seg helhjertet til meditasjon.

Mot slutten av sine seks år med beslutsom innsats, om natten ved fullmånen i måneden "Vesakha" i år 528 FFT, satte Siddhartha Gautama seg ned for å meditere under et pipaltre på bredden av Niranjanaelven, på stedet som senere ble kalt Bodhgaya. Han var fast bestemt på ikke å reise seg før han hadde funnet det han søkte. Hans beslutsomhet var nå urokkelig. Han gikk inn i en dyp meditasjonstilstand, og som natten skred frem gjennomskuet han med sin bevissthet lag på lag av virkelighetens vesen til han nådde frem til en fullstendig og direkte erkjennelse av sannheten. Før han så morgenstjernen stige over den østlige horisonten visste han at hans frigjøring var urokkelig. Siddhartha Gautama var blitt Buddha, den fullstendig oppvåkne.

Hele den buddhistiske tradisjonen dreier seg om å hjelpe andre til selv å oppleve den samme erkjennelse og frigjøring. Vi vil senere si mer om innholdet i Buddhas opplysning og hvordan buddhister prøver å følge i hans fotspor. Først vil vi beskrive resten av Buddhas liv og den usedvanlig kraftige virkning hans oppvåkning hadde på det samfunnet han var født inn i - en påvirkning man fremdeles merker rundt omkring i verden, 2500 år etter hans død.

I flere uker etter at han var blitt opplyst, fortsatte Buddha å meditere ved Niranjanaelven, mens han tok inn over seg alt hva denne erfaringen innebar. Han fikk først den innskytelsen at han aldri ville kunne sette ord på sine erkjennelser - at ingen ville kunne forstå hva han snakket om - og han var fristet til å tilbringe resten av sitt liv lykksalig nytende sin frigjøring, og la resten av menneskeheten klare seg selv. Men han innså raskt at hans oppvåkning gjorde en slik egoisme umulig. På grunn av sin følelse av samhørighet med alle levende vesener følte han seg drevet til å dele sin erfaring med andre, uansett hvor umulig det virket.

Vi er blitt fortalt at han i denne perioden hadde et klarsyn hvor han så menneskeheten som lotusskudd i et vann. Noen knopper var fremdeles begravd i gjørme på bunnen av vannet. Andre vokste opp gjennom vannet, men var fremdeles gjørmete og lukket. Noen få knopper hadde allerede nådd vannflaten og trengte bare en liten foranledning for å kunne åpne seg mot solskinnet. Dette bildet av kvinner og menn som vesener i ferd med å vokse frem fra gjørme og mørke, mot lyset, gav ham oppmuntringen han trengte. Oppløftet av erkjennelsen av at noen mennesker allerede kunne ha utviklet seg nok til å motta hans

lære, mens andre kunne hjelpes til å utvikle seg til dette nivå, dro han av sted for å lære bort det som ikke kunne læres bort.

En uke senere talte han for første gang, i Hjorteparken i Benares, omkring femten mil fra Bodhgaya. Han støtte på en gruppe asketer som hadde kjent ham før i tiden, og som hadde blitt forferdet seg da han ga opp askesen. Nå nektet de først både å hilse på ham og lytte til ham. Men én etter én ble de overbevist av den overveldende kraften i hans ord og vesen, og én etter én ble de hans tilhengere.

I hvert av de neste 45 årene tilbrakte Buddha ni måneder på stadig vandring vidt og bredt over et stort område i det nordøstlige India for å utbre sin lære. Gang på gang snakket han til kvinner og menn fra alle samfunnslag, alene eller i grupper av titalls eller hundretalls tilhørere, og gang på gang hjalp styrken i hans tilstedeværelse og i hans ord dem til å se livet med nye øyne. Stadig flere besluttet å leve i samsvar med den visjon Buddha hadde åpenbart for dem ble hans tilhengere.

Naturlig nok ble ikke alle som kom i kontakt med Buddha overbevist, men i en tidsalder uten telekommunikasjon og med primitive transportmidler må en likevel kunne si at hans lære spredde seg som ild i tørt gress. Mens han levde, vokste tilhengerskaren hans til slike dimensjoner at han ble beskyldt for å forstyrre samfunnet. Da han døde i en alder av åtti år, hadde hans læresetninger fått dyp sosial, kulturell og åndelig innvirkning på syv nasjoner over et område på 130.000 kvadratkilometer. Herskerne i de to største kongedømmene i Nord-India og mange andre ledende figurer i samfunnet var blant hans disipler. Han hadde også etablert en ”sangha” eller et

åndelig samfunn der begge kjønn og alle kaster og samfunnslag var representert, og som blomstrer den dag i dag. Alt dette var oppnådd til tross for at hans lære om sosiale forhold ofte var lite populær og ble sett på som samfunnsfiendtlig, spesielt kritikken av kastesystemet og hans frimodige ytringer om de religiøse pretensjonene til prestekasten med sin nedarvede status.

Hvordan kan vi forklare Buddhas fenomenale suksess med å vinne tilhengere og utbre sin lære, i en tid hvor så mange åndelige lærere konkurrerte om å bli hørt? Det er ikke tvil om at dette, et stykke på vei, skyldes selve læren. Den kan fremdeles oppleves som så selvinnlysende sann at de føler de alltid har kjent den. Men Buddhas ord i seg selv er trolig ikke nok til å forklare suksessen – personligheten til han som talte ordene var utslagsgivende. Buddha snakket ikke bare *om* oppvåkning eller hvordan en kunne oppnå den. Buddha *var selv* oppvåknet, og dette var noe som var helt tydelig – for dem som hadde øyne å se med. Han var et vandrende, talende vitnesbyrd om sin lære som bare de mest vrangvillige blant dem som så ham kunne benekte.

Det bildet de tidligste tekstene gir av Buddha er en mann med stor verdighet som rager over sine omgivelser. En totalt fryktløs mann med urokkelig selvtillit og en sinnstilstand uberørt av smerte, sykdom og egen død. Denne imponerende skikkelsen er likevel åpen og omgjengelig og villig til å tilbringe tid med hvem det skulle være uavhengig av klasse, utdanning og intelligens. Vi ser en mann med stor medlidenhet, en mann uten sinne som behandler konflikter og dumheter med varsom, kjærlig ironi. I hans omgang med sine tilhengers gjenstridighet og dumhet ser vi den milde og humoristiske siden av en mann som har sett inn til virkelighetens kjerne, men som likevel har beholdt sin

medmenneskelige varme, sympati og respekt for dem som fremdeles er fanget i illusjoner.

Endelig ser vi en leder som blir betraktet med ærefrykt og ærbødighet, men som er uten ønske om en tilhengerskare som blindt følger sin leder, og som fra tid til annen viser et hint av godhjertet irritasjon over uviljen til noen av sine tilhengere mot å tenke for seg selv.

Dette bildet, falmet som det er etter to og et halvt årtusen, gir et inntrykk av hvordan Buddha ble oppfattet *fra utsiden*. Skal vi kunne få et innblikk i Buddhas virkelige vesen, må vi ikke bare tenke oss hvordan han fremsto for en utenforstående i sitt daglige liv. Vi må se hans vesen *fra innsiden*, om vi skal kunne betrakte selve oppvåkningen.

OPPVÅKNING

Oppvåkning er det endelige målet til den buddhistiske veien, og enhver som er interessert i buddhisme vil naturlig nok ønske å bli fortalt nøyaktig hva dette er. Dessverre er det umulig! Å forsøke å *forklare* oppvåkning er som å forsøke å forklare fargen blå til en som har vært blind fra fødselen av – ord ville simpelthen ikke strekke til. En ofte gjengitt analogi fra zen-tradisjonen sammenligner det å snakke om oppvåkning med det å peke en finger mot månen. Fingeren kan vise i hvilken retning en må se, men er ikke selv månen, og hvis vi fortaper oss i å stirre på fingeren har vi tatt grundig feil. Når det er sagt, vil vi nå forsøke å peke en skjelvende finger mot oppvåkning.

Oppvåkning er en tilstand, og siden mennesker har mange sider, kan en tilnærme seg oppvåkning ut ifra forskjellige synsvinkler.

Betrakter vi oppvåkning som en form for visdom er oppvåkning direkte innsikt i sannheten om virkeligheten. Det er direkte å erfare sannheten om verden og det som ligger bak den og var delaktighet i den. Dette er noe helt annet enn å ha intellektuelle synspunkter på livet og det univers vi lever i. Denne delen av oppvåkning blir ofte beskrevet i ganske negative vendinger, som en tilintetgjørelse av ens selvilde. Men heller enn å tilintetgjøre, så utvider den transcendentale innsikt vårt selvilde langt utover vår vanlige snevre horisont. Ved at en går utover ens vanlige begrensninger til det enkelte lille selv, blir det Oppvåknete vesen noe langt større, som ser universet med den bredest mulige synsvinkel. Hele den buddhistiske tradisjon kan sees som et forsøk på å få oss til å utvide vårt perspektiv på hvem og hva vi er, og dernest bevege oss mot det enorme perspektivet som kommer med oppvåkning.

Selv om vi har brukt ord som ”innsikt” og ”perspektiv”, handler oppvåkning i like stor grad om å føle som å forstå. Transcendental innsikt går hånd i hånd med den dypest mulige forvandling av følelsene - og bringer med seg en følelse av at man er ett med alle vesener, og en altomfattende medfølelse med alt som lever.

Tradisjonelt blir oppvåkning omtalt som ”hjertets forløsning”. For mange mennesker gir dette et klarere bilde enn ”innsikt i virkelighetens vesen”, og dette er en beskrivelse som formidler noe av disse mer følelsesmessige sidene. I den grad buddhismen

kan sees som en måte til gradvis å utvide våre grenser for hva vi definerer som ”oss selv”, kan den like så vel sees som en vei til å åpne våre hjerter. Og hvert skritt vi tar i retning av et mer positivt og kjærlig forhold til livet, hver lille åpning av hjertet gjør oss lykkeligere og mer tilfreds, og beveger oss litt nærmere hjertets endelige frigjøring; oppvåkning.

Vi har omtalt oppvåkning hovedsakelig som visdom og medfølelse. Den kan også beskrives på mange andre måter: som total frigjøring og ubegrenset energi; som slutten på alle våre bekymringer, alle våre sorger og all vår ulykkelighet; som den intense lykke ved simpelthen å være.

Det høres fantastisk ut, men er dette virkelig? Hvis det er virkelig, og hvis vi virkelig kan oppnå det, ville vi være tåper hvis vi søkte noe annet. Men hvordan kan man være sikker?

Verken på dette eller på noe annet punkt forlanger buddhismen blind tro. Blind tro er langt fra å være en buddhistisk dyd. Buddhismen oppfordrer i stedet mennesker til å utvikle en begrunnet tiltro. Vi kan utvikle en begrunnet tiltro til at oppvåkning eksisterer som en virkelig mulighet fordi vi kan se bevis for den i andre mennesker, og fordi vi har en intuisjon om muligheten for oppvåkning i oss selv - en intuisjon som blir gradvis sterkere, etter hvert som vi tar våre første vakkende steg mot vår egen ”hjertets frigjøring”.

Noen buddhister er så heldige at de har nær kontakt med en lærer som er nær nok oppvåkning til selv å være et levende vitnesbyrd på at den er mulig, slik Buddha var det i sin tid. Men selv på et lavere nivå, når vi får kontakt med folk som

systematisk har arbeidet med seg selv over mange år, møter vi mennesker som, selv om de ikke er fullstendig oppvåknet, er nærmere denne tilstanden enn vi selv er. Vi ser også at de fortsetter å utvikle seg, fortsetter å bevege seg i den riktige retningen. Dette gir oss tillit til at ekte, og betydningsfull åndelig vekst *er* mulig - og hvis det er noen grenser for denne veksten, så er disse langt fra der de fleste av oss er for øyeblikket.

Men selv om vi ikke finner den i andre mennesker har vi alle hatt et lite glimt av den oppvåknete tilstand i oss selv. Vi bærer alle i oss muligheten til oppvåkning, slik alle eikenøtter bærer i seg muligheten til å bli et eiketre. Det er dette frøet som gjør oss i stand til å tilegne oss dette idealet, og som noen ganger lar oss høre et ekko av oppvåkning – øyeblikk av skjønnhet, kjærlighet og inspirasjon - i våre beste stunder, når vi er mindre opptatt av oss selv og de mørke skyggene av vår selvopptatthet i våre sinn smelter vekk som snø om våren.

Det er ikke bare frøet til oppvåkning vi bærer i oss. Vi har også en naturlig drift til å utvikle oss mot den frigjorte tilstand, som en plantes drift til å vokse mot lyset. Ofte kan denne driften drukne i hverdagens forvirring. Men når vi reagerer på den, vet vi instinktivt at vi beveger oss i riktig retning. Hvert skritt vi tar mot oppvåkning gir en følelse av ekspansjon som gjør oss lykkeligere, sunnere og mer tilfredse. Dette er ikke abstrakt teori, det er mange menneskers livserfaring. Den beste måten å utvikle tiltro til at oppvåkning finnes er å ta et lite skritt i retning av den og se hva som skjer.

tre

ETIKK

Buddhismen er en praktisk tradisjon. Den gir ikke bare inspirerende vyer av hva mennesker kan bli, men også en lang rekke effektive metoder og praktiske øvelser som kan hjelpe mennesker på vei mot idealet og gjøre det til en reell drivkraft i våre daglige liv.

Men en bør ikke bruke metoder og øvelser på måfå. For at de skal kunne være effektive, må de brukes klokt og tilpasses hvert enkelt individs behov og utvikling. Ulike mennesker utvikler seg på forskjellige måter, men åndelig utvikling synes likevel å følge et fast mønster som i det store og hele er det samme for alle.

En analogi som ofte brukes i buddhismen for å beskrive denne vekstprosessen viser en rekke stadier som den enkelte må gjennomgå, ett for ett, for å nå målet om oppvåkning. Gjennom århundrene har de buddhistiske tradisjonene gitt en rekke forskjellige beskrivelser av denne veien. I alle ser en den samme grunnleggende prosessen, men den uttrykkes i forskjellige ord, en legger vekt på ulike deler, og deler den opp i forskjellig antall trinn.

Skulle vi ha gått gjennom bare et lite antall av disse beskrivelsene, ville det sprengt rammene for denne lille boken, så vi konsentrerer oss om den enkleste og mest generelle: den tredelte veien, som deles inn i etikk, meditasjon og visdom. Vi vil beskrive hver av disse delene i større grad i de neste avsnittene, men først understreke to ting.

Det første er at analogien med en “vei” ikke må tas for bokstavelig. Det er ikke slik at en må avslutte én del før en kan begynne på den neste. Selv om meditasjon følger etikk, i denne rekkefølgen, betyr ikke det at en ikke bør praktisere meditasjon før man har perfektionert etikken. Derfor er det kanskje bedre å se åndelig utvikling som en blomst som åpner seg, slik at alle kronbladene åpner seg samtidig og uten at ett av bladene kan utvikle seg raskere enn de andre tillater. Vi kan nyte godt av meditasjon uten å leve et etisk liv. Men dette gjelder likevel bare til en viss grad. Før eller senere kommer vi til et punkt hvor det ikke er mulig å gå dypere inn i meditasjonen før vi integrerer vårt etiske verdigrunnlag.

Det andre punktet er at vi ikke må oppfatte de tidligste stadier av denne veien som ubehagelige forberedelser som vi skal holde ut ved å bite tennene sammen for vår fremtidig lykkes skyld. Hvis vi følger veien med riktig holdning, behøver vi ikke vente til vi når målet om opplysning, før vi begynner å se positive resultater. Hvert skritt vi tar bør gi en følelse av utvikling og mening, en følelse av kreativitet og av ikke lenger å være et passivt offer for omstendighetene. Hvis en ikke erfarer disse følelsene, praktiserer en trolig på feil måte.

Som så mange andre buddhistiske øvelser er buddhistisk etikk et middel til et mål; målet om å bli opplyst. Jo nærmere vi kommer opplysningen, jo mer irrelevante blir tilsiktede etiske handlinger fordi vi helt naturlig vil begynne å handle på måter som gagnar både oss selv og resten av verden. Men inntil vi er kommet dit, trenger vi å etterleve visse etiske prinsipper, som en bevisst praksis. Dette betyr ikke at vi på en formalistisk måte må følge bestemte regler. I følge buddhismen er det innstillingen til det en gjør som er viktig. Det å praktisere etikk dreier seg om hvordan vi arbeider med våre holdninger, ikke bare når vi sitter i meditasjon, men først og fremst i den viktige arenaen som vårt hverdagsliv utgjør.

Dette buddhistiske perspektivet på etikk er svært forskjellig fra det vi vanligvis finner i Vesten. Mange i Vesten er vant til å tenke at etikk er å følge regler og bud gitt av en høyere autoritet, enten det er våre foreldre, samfunnet eller Gud. Buddhistisk etikk derimot oppfordrer oss til å stå frem og aktivt velge hva slags mennesker vi vil være - og en grunnleggende del av dette er å velge etiske prinsipper og oppriktig forsøke å leve etter dem. Å velge å være en buddhist, er å bestemme seg for at å utvikle seg mot oppvåkning er det viktigste i ens liv. Derfor må vi leve et liv, som blir et uttrykk for våre idealer, som støtter opp om denne utviklingen, i stedet for å motvirke den.

Buddhistisk etikk handler om hvordan vi i våre liv kan legge til rette for å stimulere de positive følelsene og dempe de negative. Den dreier seg om hvordan vi kan fri oss fra lenkene til våre unyttige vaner og tendenser og bli effektive, sterke individer som har styring på hvor vi beveger oss i livet. Den viser oss også hvordan vi kan handle for å utvikle en følelse av helhet og

stolthet over at vi oppriktig forsøker å leve i samsvar med den den visjonen vi har av oss selv.

Det å handle etisk betyr for en buddhist å handle intelligent ut i fra vår egeninteresse. Men dette betyr ikke at vi bør konsentrere oss bare om oss selv. Vi kan ikke skille mellom oss selv og andre og verden omkring. Vi er alle en del av hverandre, så når vi gjør andre vondt, gjør vi også oss selv vondt, og når vi gagnar andre, gagnar vi oss selv på et dypere nivå. Buddhistisk etikk handler i bunn og grunn om å utvikle og uttrykke selvoverskridende visdom i våre hverdagsliv, noe som igjen betyr at vi må heve oss over våre begrensede individuelle perspektiver, og handle fra et helt annet, mer åpent og mindre selvsentrert perspektiv. Dette er å handle i samsvar med vår egentlige selv, med andre levende vesener, og med universet som helhet.

Når det ikke finnes en dømmende Gud kan en ikke snakke om ordene ”riktig” og ”galt” i buddhistisk etikk. I stedet klassifiserer buddhismen handlinger som ”dyktige” eller ”ikke dyktige”. En dyktig handling er nettopp hva ordet innebærer: det er en intelligent handling på den måten at den bidrar til egen og andres lykke. Det gjør den fordi den springer ut av, og gir opphav til, positive og sunne sinnstilstander, noe som vi igjen trenger for å hjelpe oss til å utvikle oss. Å handle på en annen måte er ikke ”galt” men heller dumt.

Etikk, forstått på denne måten, er åpenbart mer enn det å følge et sett med regler. Etikk kan dreie seg som hvor vi bor, hvem vi velger som omgangskrets, vårt arbeid, våre seksuelle forhold, våre vennskap, maten vi spiser, bøkene vi leser, hva vi gjør med

fritiden vår og faktisk alle sider ved måten vi innretter livene våre på.

Men selv om etikk dypest sett ikke dreier seg om regler, gir buddhismen likevel noen enkle retningslinjer. Disse ”forskriftene” (som disse retningslinjene noen ganger blir kalt) er ikke bud – i en tradisjon uten Gud er ideen om bud meningsløs. De er omtrentlige veivisere som viser hvordan en opplyst person ville oppføre seg. Buddhister påtar seg å følge disse forskriftene som øvingsnormer ut fra tanken om at en ved å oppføre seg som en opplyst person blir mer lik en opplyst person. Å unnlate å følge en forskrift er ikke en ”synd” - begrepet ”synd” eksisterer ikke i buddhismen - men handler om at vi ikke lever opp til den standarden vi har satt for oss selv. Den følelsesmessige reaksjonen på at en til tider ikke klarer å leve opp til denne standarden, bør være nokså forskjellig fra den følelsen som oppstår når en ”synder” mot mer autoritære etiske systemer.

Dessverre er mange i Vesten tynget av irrasjonell skyldfølelse. Det er en arv fra religiøs holdninger der Gud ble forestilt som en kosmisk, dømmende autoritetsfigur som så våre normale biologiske drifter som ”onde”. Slike holdninger, nedfelt i det kristne dogmet om ”arvesynd”, kan føre til en dyp følelse av at man er grunnleggende uten verdi. Et slikt negativt selvbilde, og det tilsvarende negative syn på andre, gjør det vanskelig å ha et sunt forhold til etikk som oppmuntrer en til et åpent, lykkelig, tolerant, og kjærlig forhold til livet. Mange har behov for å uskadeliggjøre slike irrasjonelle skyldfølelser – kanskje ved å forkaste *all* autoritet for en stund, til og med ”Guds autoritet”, før vi kan forholde oss til buddhistiske forskrifter med den riktige holdningen. Det er trolig en utfordring for alle i Vesten ikke å

forgifte sine holdninger til forskriftene ved å bringe inn begreper som lydighet og synd fra andre tradisjoner.

Det at mange lider under irrasjonelle skyldfølelser betyr naturligvis ikke at det ikke kan være rasjonelle grunner til å føle skyld– eller at følelsen av skyld ikke til og med kan være ønskelig. Det kan være rasjonelt, til og med nyttig, å føle sorg, skuffelse og anger over at en ikke har levd opp til forskriftene og dermed ha unnlatt å gagne både seg selv og andre, spesielt hvis følelsene får en til å bryte ut av skadelige vaner eller får oss til å handle mer forstandig i fremtiden. Men selv når en ser at det er grunn til å føle anger, bør en prøve å gjøre noe med slike følelser så fort som mulig. En bør ikke la dem trekke ut når de ikke lenger er gagnlige, og aldri la dem ødelegge ens grunnleggende følelse av egenverd.

De buddhistiske forskrifter er tradisjonelt uttrykt i negative eller benektende vendinger, altså som handlinger vi påtar oss *ikke* å gjøre. Men i hver av dem ligger det også et positivt prinsipp, en sinnstilstand eller en følelse som en må utvikle og uttrykke som en del av ens åndelige praksis. Det er de positive følelsene og sinnstilstandene som ligger bak forskriftene som er viktige. Å følge en forskrift bokstav for bokstav uten å virkeliggjøre det underliggende positive prinsipp er praktisk talt bortkastet. Hvis en forsøker å virkeliggjøre de positive prinsippene, vil de negative handlingene som den benektende delen av forskriften advarer mot, over tid miste sin tiltrekning. En kan ofte nokså smertefritt vokse ut av negative handlinger, slik vi vokste fra det som begeistret oss som barn.

Forskriftenes spesifikke formuleringer varierer noe, mellom forskjellige tradisjoner, og også på bakgrunn av forskjellig grad av engasjementet og utviklingsnivået hos den enkelte. Det er likevel fem moralske retningslinjer som alle buddhister er enige om. I de neste fem seksjonene forklares disse sammen med de positive prinsipper som underbygger dem.

Å AVSTÅ FRA Å SKADE ANDRE LEVENDE VESENER.

Det positive prinsipp som underbygger denne forskriften er at vi så langt som mulig bør prøve å handle med vennlighet, forståelse og kjærlighet mot oss selv, andre mennesker, dyr, planter og mot planeten vi lever på. Vi har allerede sett at opplysningen er likeså mye av en ”hjerterets forløsning” som den er visdom – og at de to er uatskillelige, slik at utviklingen av et varmt, åpent hjerte er sentralt i enhver åndelig utvikling. Buddhister bruker en rekke meditasjonsøvelser for å kultivere vennlighet og medfølelse, men varme følelser er ikke nok. Følelsene må også finne uttrykk i virkelige, vennlige handlinger.

Når en vil sette denne forskriften ut i livet, begynner en med seg selv og målet er at det en selv gjør skal spre seg ut som ringene i vannet. Det begynner med en selv fordi vi, om vi er ulykkelige, ikke kan begynne å bli venner med andre på noen meningsfylt måte. Det er viktig å se at mye av vår ulykke er selvforskyldt. Skal vi kunne bli glade og lykkelige, må vi lære å elske oss selv og være vennlige mot oss selv – ved å forsake selvdestruktive vaner, ved å gi slipp på irrasjonell skyld og angst,

og ved å unngå å bli så oppskjørtet og stresset at vi ikke har rom til å oppleve behagelige sinnstilstander.

Det positive prinsippet bak forskriften stopper likevel ikke der. Det er også vår oppgave å innføre mer kjærlig vennlighet i de forhold vi har med folk rundt oss, dette begynner med venner og familie. Vi oppfordres til å prøve å se disse menneskene som tredimensjonale mennesker, med egne behov og ønsker som er like sterke og viktige som våre. Vi blir også oppfordret til å vise vennlighet og omtenkksomhet for disse menneskene ved vennlige, praktiske handlinger – ved å gjøre oss ekstra umake for å hjelpe dem som trenger det, ved å gi små presanger selv når de ikke har bursdag, ved å ta oppvasken, ved å fortelle dem hvordan vi føler overfor dem. Hvis vi gjør en bevisst innsats for å utvikle våre vennskap på denne måten, vil vi raskt oppleve at det har en dramatisk effekt på kvaliteten på de forhold vi har til andre mennesker, og gjennom disse på våre egne liv og livet til de rundt oss.

Buddhismen oppfordrer til å bli venn med hele verden, etter å være blitt venn med oss selv og våre nærmeste. Våre varme følelser skal ikke bare stråle ut til de vi kjenner, men også til dem vi aldri har sett. De skal stråle utover menneskeheten og til alle de vesener som vi deler denne planeten med. Disse følelsene bør også få konkrete uttrykk i vennlige handlinger. Dette buddhistiske ideal om å være en venn for hele verden er sterkest uttrykt i idealet om *bodhisattvaen*, sanskrit for et vesen hvis essens er opplysning. Vi kommer tilbake til bodhisattvaidealet i et senere kapittel, men helt kort er en Bodhisattva en som velger uselvvisk å jobbe for andre på grunnlag av en dyp opplevelse av fellesskap med alle bevisste vesener.

I negativ formulering – som noe vi påtar oss ikke å gjøre heller enn noe vi positivt prøver å utvikle - har denne forskriften en rekke følger. På det mest grunnleggende plan oppfordrer den så langt som mulig til å avstå fra vold og andre handlinger som fysisk sett vil skade andre levende vesener. Den oppfordrer også til å unngå å skade vesener på en mental eller åndelig måte, for eksempel ved å gjøre dem fortvilet, og ikke tillate en å bli medskyldig i aktiviteter som volder skade og lidelse for andre.

Mange buddhister tolker dette til å bety at de bør være vegetarianere. I dagens vestlige verden, med sitt industrialiserte landbruk, virker dette svært viktig. Dyr gjennomgår store lidelser for at vi skal få behagelige sanseopplevelser for en billig penge. Noen vestlige buddhister tolker denne forskriften til å innebære avhold fra alle dyreprodukter fordi også forbruk av egg og meieriprodukter gjør en medskyldig i et grusomt system som utnytter dyr.

Forskriften får også en del følger for hvordan vi tjener til livets opphold. Det vil selvfølgelig ikke være snakk om å arbeide i væpnede styrker, våpenindustrien, slakterier, kjøtt- og fiskeindustrien, eller i noen annen næringsvei som fremmer vold og forårsaker død og lidelse, eller som grovt utnytter mennesker eller andre levende vesener for økonomisk vinning. På et mer subtilt plan bør det kanskje også stilles spørsmålsteget ved arbeid som medfører mindre åpenbar lidelse, eller lidelse på et mer åndelig plan, for eksempel ved å oppfordre til unødig begjær, som kan være tilfelle med markedsføringsindustrien, eller næringer som skaper unødige luksusgoder. Ut fra prinsippet om å begynne med en selv skulle vi også være advart mot arbeid som hindrer at vi fortsetter å utvikle oss og blir lykkelige, som for

eksempel arbeid som er så travelt og masete at det blir umulig å finne en indre ro.

Å AVSTÅ FRA Å TA DET SOM IKKE FRIVILLIG ER GITT BORT

Det positive prinsippet som underbygger denne forskriften er at i stedet for å ta fra andre bør vi prøve å være så gavmilde og rundhåndede som mulig. Vi kan dermed uttrykke våre varme følelser og utvide vår oppmerksomhet utover våre egne ønsker. Gavmildhet er blitt beskrevet som den grunnleggende buddhistiske dyd fordi det å gi er en fortreffelig måte å overvinne vår innsnevrede, smertefulle besettelse med vårt eget lille selv på. En kan si at det er dette buddhismen i bunn og grunn handler om.

Gavmildhet er en holdning. Men det er en holdning som buddhister prøver å utvikle i hverdagslivet ved bevisst å huske på å gi, heller enn å ta, når de har anledning til det. Dette betyr ikke nødvendigvis å være gavmild med penger eller andre materielle ting. Noen har veldig lite av materiell verdi å gi, men klarer likevel å være rause – med tid, energi, eller med ikke-materiell hjelp som veiledning og støtte til andre. Selv det å bestrebe seg på å være i mental balanse, rolig og lykkelig blant mennesker som har mindre kontroll over sinn og følelser kan være en verdifull gave å gi. Ofte har slike ikke-materielle former for gavmildhet langt større innvirkning på omverdenen enn alskens gods eller pengegaver.

Buddhister prøver bevisst å uttrykke sin gavmildhet som en åndelig øvelse uten å se det som en slitsom forpliktelse. Hvis det gjør vondt å gi betyr det at det ikke er en ekte følelse av gavmildhet som ligger bak. Det betyr at vi må gå vår egen motivasjon nærmere etter i sømmene. Som med all buddhistisk etikk er det holdningen bak som er viktig. Selv om en gavmild holdning trenger å få uttrykk i praksis, har en riktig handling med gal hensikt liten verdi.

Negativt formulert betyr det å avstå fra å ta det som ikke er gitt, mye mer enn ikke å stjele. Det innebærer at vi ikke på noen måte bør manipulere andre for å få det vi vil ha, for eksempel ved å spille på begjær eller frykt, ved å bruke skyldfølelse eller medynk for å trenge noen inn i et hjørne, ved å utøve makt og autoritet, ved å utnytte svakheter, eller ved simpelthen å lure noen. Og på samme måte som vi kan gi mye som ikke har materiell verdi, kan vi også ta det som ikke er gitt ved å legge krav på andres tid, energi og følelser. Ofte kan slike mer indirekte former for å ta det som ikke er gitt være langt verre enn vanlig tyveri.

Å AVSTÅ FRA UTILBØRLIGE SEKSUELLE HANDLINGER.

Buddhismen ser ikke på erotikk og sex som et ”onde” i seg selv. Seksuell undertrykkelse kan være langt verre. Buddhismen tar heller ikke noe moralistisk standpunkt mot spesielle former for erotiske handlinger som onani, homoseksualitet eller samleie utenfor ekteskap. På samme tid oppfordrer buddhismen til

frigjøring fra alle former for slaveri – inkludert vårt slaveri under et begjær vi føler vi ikke kan styre.

Det positive prinsippet bak denne forskriften er at vi bør utvikle sunn tilfredshet. En av tilfredshetens mange fiender er grådighet, og for mange er seksuelt begjær den aller sterkeste form for grådighet. Det at en vil tilfredsstille seksuelle begjær, involverer andre mennesker og kan ha avgjørende innflytelse både på eget og andres liv. Derfor er seksualitet spesielt utpekt i denne forskriften. For å oppnå tilfredshet må vi heve oss over slaveri under alle former for grådighet, og for noen vil den verste fienden ikke være erotikk, men begjær etter mat, alkohol, tobakk, forlystelser, høyteknologisk leketøy, makt, anseelse, oppnåelse, større hus eller raskere bil.

Når vi gir etter for vår grådighet havner vi i en tredemølle. Vi ser en gulrot dingle foran oss, men uansett hvor fort vi flytter bena, rekker vi aldri frem til den. Så fort ett ønske er oppfylt, oppstår et annet i dets sted, og så et nytt, og så enda ett. Vi løper raskere og raskere, og tenker hele tiden at med den neste spurten vil vi endelig få tak i gulroten så vi kan sette oss ned og nyte den i fred og ro. Men sånn blir det bare ikke. Lykke kommer ikke ved at man får tak i en gulrot – den kan man ikke få tak i. Lykke får vi alltid om vi bare slutter å løpe. Vi blir aldri lykkelige av å tilfredsstille vår grådighet – grådigheter en sinnstilstand som bare vokser seg sterkere ved at en gir etter for den. Lykke oppstår når vi kommer oss ut av tredemølla, ser grådigheten vår for hva den er og nekter å la den forstyrre sinnsroen vår. Bare slik kan vi oppnå den sinnsro vi trenger for å se tingene klart, og bare da får vi overskudd til å strebe etter det som er høyere. Det betyr ikke at vi ikke kan nyte et seksuelt samliv, mat eller andre ting. Det betyr

simpelthen at livet vårt ikke bør styres av det begjæret vi har for disse tingene.

Tradisjonelt ble den negative formuleringen av denne forskriften tolket som at lek-buddhister skulle avstå fra utroskap, voldtekt og bruderov. Denne tolkningen trenger åpenbart å utvikles videre hvis den skal kunne gi veiledning i seksuell atferd i vårt moderne samfunn.

Alle buddhistiske forskrifter kan sees som en utdypning av den første – at en skal avstå fra å bruke vold mot levende vesener, inkludert en selv, og denne er intet unntak. I det lyset betyr å avstå fra utilbørlige seksuelle handlinger å kontrollere vårt eget erotiske begjær, slik at vi ikke yter vold mot eller skader oss selv eller andre.

Vårt erotiske begjær vil være til skade for oss hvis vi lar det hindre oss i å oppleve sinnsro, slik det er forklart her. Det kan også skade oss dersom vi tankeløst lar vårt begjær lede oss inn i forhold eller situasjoner som blir skadelige for vår vekst og utvikling.

Vi kan også forårsake mye lidelse for andre hvis vi tilfredsstillere egne erotiske lyster på en selvisk måte uten å ta hensyn til andres behov. Buddhister prøver derfor å se en seksuell partner som en person med betydning, med sine egne ønsker, behov og frykt, og vil ikke fornede seg selv ved å utnytte andre som seksualobjekter på noen måte. Dette kan bety at en skal unngå å gå inn i ubalanserte seksuelle forhold hvor den andre trolig har forventninger som en ikke har til hensikt å innfri. Buddhister vil også prøve å unngå å skape smerte for en tredje

part for å oppnå egen seksuell tilfredsstillelse, som en for eksempel kan gjøre ved seksuell omgang med den ene parten i et stabilt parforhold.

Selv om buddhismen ikke ser på erotikk som noe ”utilbørlig”, er totalt avhold fra seksuelle aktiviteter tradisjonelt betraktet som en viktig øvelse for munk, nonne og andre som vil følge den åndelige vei på en seriøs måte. I tiden før en fikk effektive prevensjonsmidler hadde nok dette delvis en praktisk begrunnelse. Å oppfostre barn krever mye tid og energi, og levner lite tid for åndelig praksis. Sølbat er imidlertid også en viktig åndelig øvelse i seg selv. For mange mennesker er erotisk begjær den viktigste formen for grådighet, og det å kunne leve slik at sinnet ikke stadig blir forstyrret av denne biologiske drivkraften, kan være et langt skritt mot sinnsro. Avhold medfører også at en får mer energi til andre gjøremål, spesielt meditasjon. Sølbat assosieres ofte med klosterliv, men perioder med frivillig avholdenhet fra seksuell aktivitet er trolig gagnlig for enhver seriøs buddhist, uansett hvilken livsstil en har valgt. I mange buddhistiske land i Østen er det ganske vanlig for lekfolk å bo i kloster i en begrenset periode – kanskje ett år, kanskje mer. Mange vestlige buddhister som normalt ikke lever i sølibat, avstår også fra all seksuell aktivitet i begrensede perioder, iblant bare i noen uker i forbindelse med en meditasjonsretrett, kanskje også i mye lengre perioder.

Å AVSTÅ FRA Å TALE USANT

Denne forskriften innebærer mye mer enn bare å la være å lyve. Den utfordrer mennesker til å være åpne og likefremme på en modig måte. Den oppfordrer oss til å være oss selv uten skyldfølelse i stedet for å gjemme oss bak en forestilling om hva vi ønsker å være. En slik modig åpenhet gjør oss i stand til å se og akseptere oss selv som vi er, slik at vi kan begynne å arbeide med oss selv med dette utgangspunkt. Det gjør det mulig for oss å bli mer sannferdig og mer helhjertede – og uten helhjertet innsats kan vi ikke utvikle oss åndelig. Slik åpenhet hjelper oss også til å utvikle virkelige vennskap, som er en av de største gleder ved å være menneske.

De fleste av oss finner det vanskelig å akseptere oss selv som vi virkelig er og bruker mye tid på å gjemme seg bak en maske. Det at vi vil opprettholde masken krever mye energi, det skaper angst for å bli oppdaget, og fører et element av tilbakeholdenhet og usikkerhet inn i forholdet til andre mennesker og gjør at vi mister mye av den varmen vi ellers ville erfart. Men kanskje det aller verste er at vi tilbringer så mye tid bak masken at vi begynner å lure oss selv. Dermed blir det umulig å se oss selv som vi virkelig er.

Siden vi er så vant til å gjemme oss bak masken vår kan det virke skremmende å skulle kommunisere oppriktig og åpent med andre mennesker, spesielt hvis det betyr at vi må vise svakheter eller nederlag. Buddhister arbeider bevisst for å være helt åpne overfor hverandre. Når en virkelig gjør det, blir opplevelsen av ærlig kommunikasjon intenst frigjørende. Når vi ikke lenger har

noe å skjule, forsvinner mange av de spenninger som tidligere har formørket vårt mentale landskap. Vi vil kunne oppdage at andre faktisk liker oss som vi er, at de ikke forkaster oss på grunn av våre ”svakheter”. Forhold blir dypere og varmere, og vennskap blomstrer. Dette gir også en følelse av ekte selvspekt og gjør oss i stand til å akseptere oss selv med våre gode og dårlige sider. Og det er først når vi medgir overfor oss selv at vi har dårlige sider, at vi kan begynne å gjøre noe med dem.

Forsøk på å skjule sider av oss selv, til og med fra oss selv, gjør oss svake og sårbare. Skyggesidene ved vår personlighet forsvinner ikke ved at vi nekter å erkjenne dem. I stedet gjemmer de seg i krokene og driver geriljakrig i sjelelivet vårt. Vi blir splittet, slik at selv våre sterkeste beslutninger vakler; humør og prioriteter skifter fra dag til dag, og selv vår beste innsats blir ikke helhjertet. For å kunne kurere denne fragmenterte tilstanden må vi bli mer bevisst våre virkelige følelser og motivasjoner. Det vil vi komme tilbake til i omtalen av den neste forskriften. Skal vi kunne lykkes med dette, må vi være ærlige både med oss selv og andre. Etter hvert som vi lærer å erkjenne og arbeide med disse mindre smigrende sidene ved oss selv vil våre indre konflikter gradvis lindret og vi blir mer ekte, solide, og evner å være mer helhjertede i bestrebelsene på å utvikle oss. Vi oppdager kanskje at mange av de sidene ved oss som vi gjemte så godt egentlig ikke bør være uønskede likevel, de kan – når vi har anerkjent dem og bruker dem på en dyktig måte – snues til å bli kilder til styrke og energi i vårt eget liv.

Vi har tidligere sagt at de fem forskriftene bør tolkes i lys av den første, og heller ikke denne er noe unntak – noen ganger må ærlighet mildnes med vennlighet. Det faktum at vi noen ganger

godt kan tenke oss ”å kvele sjefen med hans eget slips” betyr ikke det at vi bør gjøre det for å være åpen. Og selv om noen mennesker kanskje må lære å miste besinnelsen som et trinn på veien mot å komme i kontakt med sine ekte følelser, er målet likevel å kunne være ærlig uten å volde skade på våre medmennesker. Sterke følelser, til og med sinne, kan uttrykkes uten fysisk eller følelsesmessig vold. Dette forutsetter selvkontroll – men å ha bevisst selvkontroll er på ingen måte det samme som å være fryktsom og hemmet.

Ærlighet, eller det motsatte, påvirker ikke bare våre sinnstilstander, men bestemmer også hvordan vårt samkvem med andre blir. Om vi nekter å være oss selv, nekter vi også andre mennesker å bli venner med oss. De færreste vil være venner med en maske.

Buddhismen legger stor vekt på vennskap, spesielt på vennskap mellom mennesker som deler åndelige idealer. Det er veldig vanskelig å utvikle seg uten slikt vennskap. Vi trenger oppmuntring og inspirasjon fra likesinnede. Vi har til tider også behov for deres vennlige kritikk. Vi trenger vennskap som et miljø hvor vi kan åpne hjertet og utvikle og uttrykke varme følelser. Alt dette går vi glipp av hvis vi ikke kan være åpne og ærlige.

På dette området er det spesielt nyttig å være i kontakt med andre mennesker som vil oss vel, og som har de samme idealer og som verdsetter ekte kommunikasjon. Ikke alle mennesker i vårt samfunn ønsker ærlighet. Andre vil kanskje ikke vårt beste, og dem kan det faktisk være uklokt å være for ærlig overfor. Vi bør likevel ikke bruke dette til å forsvare våre ønsker om å

gjemme oss bak en maske. De fleste ville være tjent med å være mer ærlige i nesten alle forhold de har til andre. Men noen ganger gjør samfunnet det vanskelig å være åpen. På den annen side bør vennskap mellom buddhister skape et miljø hvor en setter pris på likefrem gjensidig kommunikasjon, og hvor den følges av ekte godvilje og omtanke.

Å AVSTÅ FRA Å SLØVE SINNET MED ALKOHOL ELLER NARKOTIKA

Åndelig utvikling innebærer både følelsesmessig utvikling og at vi blir mer oppmerksomme. Det positive prinsippet som ligger bak denne forskriften er at buddhister bør, uansett sted og tid, bestrebe seg på å være så oppmerksomme som mulig. Negativt formulert innebærer det en advarsel mot alt som sløver sinnet – alkohol og narkotika er gode eksempler, men en bør huske at det moderne samfunn tilbyr oss mange andre måter å unngå kontakt med virkeligheten.

Den form for oppmerksomhet buddhister bestreber seg på kalles ofte bevisst tilstedeværelse. Dette er en rolig, klar, verdsettende oppmerksomhet på det som skjer her og nå. Den innebærer virkelig å være til stede i eget liv i det som skjer, øyeblikk for øyeblikk. Dette er noe som må praktiseres, og selv om meditasjon øker vår bevisste tilstedeværelse, er dette ikke nok. Vi må gjøre en besluttsom innsats for å bli mer bevisst tilstede i hverdagslivet for at dette virkelig skal skje.

Bevisst tilstedeværelse har mange dimensjoner. For det første innebærer det å være oppmerksom på seg selv – kropp, tanker og følelser. Det innebærer at vi legger merke til det som er rundt oss. Det innebærer at en er oppmerksom på andre mennesker som mennesker og ikke bare som en slags utstillingsmodeller. Den innebærer også å bestrebe seg å være oppmerksom på virkeligheten, om ikke annet tenke over noen enkle sannheter som at livet er kort, og at forbruk kanskje ikke er den mest konstruktive eller edle måten å bruke det på.

Utvikling av bevisst tilstedeværelse krever grundig innsats, både i forbindelse med meditasjon og (særlig aktuelt i forbindelse med dette punktet), i hverdagslivet. Men det en kan oppnå er vell verdt strevet.

For det første er bevisst tilstedeværelse behagelig. Den gir, selv ens minste handlinger, et preg av eleganse som gir en dyp tilfredsstillelse. Den gjør at vi fullt ut kan oppleve verdens skjønnhet og gleden ved å leve i den. Den skjærer gjennom jag, mas og bekymringer og gjør det mulig å oppleve fred i hverdagslivet.

Bevisst tilstedeværelse gir oss kontroll over livene våre. Hvis vi ikke er oppmerksomme, fra øyeblikk til øyeblikk, oppmerksomme på tanker, stemninger og hvilke følelser og motivasjoner som driver dem, vil vi ha liten bevisst styring på hvilken retning livet vårt tar. I stedet underkastes vi instinkter og underbevisste tilbøyeligheter. Det er bare når vi har klart for oss hva som skjer i sinn og hjerte at vi kan ha håp om å handle som annet enn offer for påvirkning fra fortiden og nåværende ytre omstendigheter.

Et siste punkt er at bevisst tilstedeværelse gjør oss i stand til å utvikle ekte individualitet. Den utgjør en rød tråd av oppmerksomhet går gjennom alle de ytre og indre hendelsesforløp vi opplever, og gir oss en forståelse av oss selv som individer i utvikling med både mål og mening. Den gjør at vi gradvis kan samle alle de forskjellige tendensene i livet vårt til en integrert helhet. Den hjelper til å bli oppmerksomme på oss selv være motivert i oss selv, med idealer og tro som kommer av et indre overskudd og et klart syn på verden, i stedet for å bli styrt av meningene til andre rundt oss.

Hvis det positive prinsippet, som denne forskriften bygger på, oppfordrer oss til å bestrebe oss på å opprettholde et nivå av bevisst tilstedeværelse i de vanskelige forholdene rundt et moderne liv, så innebærer den negative formuleringen at vi blir bedt om ikke å gjøre noe som vi vet vil gjøre bevisst tilstedeværelse enda vanskeligere å oppnå. Alkohol og narkotika er utpekt fordi disse var hovedkildene til virkelighetsflukt på Buddhas tid, og de virker på samme måte i dag.

Buddhismen har ikke noe skinnhellig syn på alkohol – det som er viktig er å forbli oppmerksom, ikke at alkohol er synd. De færreste buddhister i Vesten er totalt avholdende. Det er allikevel et faktum at alkohol og narkotika sløver sinnet, og hvis vi jevnlig bruker dem for å sløve vår oppmerksomhet, vil det hindre vår egen utvikling. Av denne grunn unngår de fleste vestlige buddhister å drikke alkohol regelmessig eller i slike mengder at det svekker deres oppmerksomhet. Mange drikker ikke alkohol i det hele tatt. De fleste praktiserende buddhister oppdager at når de blir lykkeligere til sinns og får varmere følelser som de lettere kan uttrykke så forsvinner behovet for å bruke alkohol til å kvitte

seg med hemningene sine. Alkohol kan ha en midlertidig nytte for noen, spesielt de som er spesielt undertrykt – men buddhister generelt trenger ikke å være fulle for å være lykkelige.

Siden Buddha levde har mennesker utviklet geniale måter å unngå kontakt med virkeligheten. De fleste av disse går under overskriften underholdning (i motsetning til ekte kunst). Bevisstløs tv-titting, tabloide aviser, dataspill, pocketbøker, og til og med arbeid kan vi bruke for å distrahere oss fra vår opplevelse av oss selv og verden rundt oss. Som med alkohol og narkotika betyr ikke dette at det er “galt” å se på såpe-opera eller lese romantiske romaner av og til. Men vi bør erkjenne at hvis vi fyller for mye av får tid med slike distraksjoner så avstumper vi bevisstheten vår og stopper vår egen vekst.

De fem etiske forskriftene som alle praktiserende buddhister påtar seg er altså: alltid og overalt å bestrebe seg på å være så snill, gavmild, tilfreds, ærlig og oppmerksom som mulig. Hvis vi omsetter disse prinsippene i praktisk handling kan de ha en meget stor innvirkning på våre liv og våre sinnstilstander ved at de hjelper oss til å bli klarsynte, hele og til å få en god emosjonell helse. Men uansett hvor høyverdige disse egenskapene enn er, og uansett hvor gagnlige og vidtrekkende deres ringvirkninger enn måtte være, så er de fem forskriftene ikke mål i seg selv. En moralsk praksis er bare den første av de tre delene av den tredelte veien som består av etikk, meditasjon og visdom.

Et etisk liv er meditasjonspraksisens uunnværlig følgesvenn. Om vi vil ha virkelig fremgang, kan meditasjonen ikke holdes adskilt fra resten av livet. Meditasjonen må få lov til å innvirke på livet vårt, og livet må forsterke og underbygge meditasjonen. Ut

ifra en buddhistisk forståelse, kan meditasjonen, bare bli effektiv når vi lever etisk og uten det kan effekten av meditasjonen heller ikke flyte ut i våre hverdagslige sinnstilstander.

fire

MEDITASJON

Hvis det etiske grunnlaget for våre liv kan sies å påvirke sinnet vårt indirekte, så har meditasjon, den andre delen av den buddhistiske veien, en mer direkte innflytelse på sinnstilstanden. Meditasjon gir oss en metode til å jobbe med sinnet ved hjelp av sinnet, og lar oss først og fremst utvide vår generelle oppmerksomhet og positivitet. Deretter bruker vi denne styrkede og foredlede oppmerksomheten til å se hvordan verden virkelig er.

Selv om meditasjon nå nærmest er et hverdagsord i Vesten så er det fremdeles et ukjent begrep for de fleste, og det overrasker ikke at det finnes en rekke utbredte misforståelser om hva det egentlig er. Blant disse finner vi at meditasjon: er hovedsakelig avslapningsteknikker; er en transestilstand eller en salig virkelighetsflukt; er en form for selvhypnose; består i å tømme sinnet helt. Det er sant at meditasjon er en kraftig motgift mot spenninger, og at det kan være en salig opplevelse, men disse positive sidene er bivirkninger og ikke hovedhensikten. Meditasjon er ikke en transeaktig, hypnotisk eller utvisket sinnstilstand. Det er en tilstand av økt oppmerksomhet som løfter

hele vårt vesen til nye høyder, ikke en måte å redusere det til en halvt bevisst tåketilstand.

En annen vanlig misforståelse er at meditasjon dreier seg om én spesiell teknikk. En anerkjent oversetter av buddhistiske tekster har sagt at det finnes over fire hundre forskjellige buddhistiske meditasjonsteknikker. Det er klart at å sette likhetstegn mellom én av disse teknikkene og meditasjon generelt blir helt feil. Meditasjon er egentlig en bevissthetstilstand - eller bedre, en serie av bevissthetstilstander - og det finnes ikke én korrekt metode for å oppnå eller utvikle disse – selv om noen kanskje er mer effektive enn andre for enkelte mennesker, eller mer passende for visse stadier i ens utvikling.

Alle de mer enn fire hundre teknikkene i buddhistisk meditasjon kan deles inn i to grupper avhengig av hvilket formål de brukes til. Disse er ”samatha-teknikker” – ordet fra sanskrit betyr noe sånt som ”fred” eller ”ro” – og ”vipassana” som er teknikker som skal gi innsikt.

SAMATHAMEDITASJON

Samathameditasjon beroliger sinnet og fokuserer oppmerksomheten. Samathameditasjon fremelsker positive følelser og utvider vår horisont. Denne formen for meditasjon er en helt grunnleggende forberedelse for vipassanateknikkene. Mangler dette fundamentet, er det lite sannsynlig at den innsikt, som en søker å utvikle gjennom vipassanameditasjon, vil oppstå. Vår vanlige sinnstilstand er så ukonsentrert og oppstykket, så

formørket av negative følelser, og så begrenset i sitt perspektiv at vi ikke kan se virkeligheten som den er.

Det nivået vår oppmerksomhet vanligvis befinner seg på kan sammenlignes med en dårlig lommelykt med ufokuserte lysstråler og flate batterier. Det er ikke mye den klarer å lyse opp i vårt mørke. Samathameditasjonens oppgave er å lade batteriene og fokusere strålene så vi kan se klart og tydelig. En mer tradisjonell sammenligning går ut på at vår vanlige sinnstilstand er som turbulent gjørmevann som er så tilgrumset av flytende mudder at lyset ikke kan skinne gjennom. Samathameditasjon roer det turbulente sinnet og gjør at grumset legger seg, slik at vannet blir klart, rent og gjennomsiktig.

I de fleste teknikker i samathameditasjon bruker man et konsentrasjonsobjekt. En kan konsentrere seg om pusteprosessen, en fargeplate, flammen på et lys, et mantra, eller en positiv følelse som kjærlig vennlighet. Av disse er det trolig pusten som oftest brukes som samlingspunkt for oppmerksomheten. Denne øvelsen, ofte kalt ”meditasjon på pusten”, er beskrevet i detalj av Buddha i de tidlige skriftene og meditasjon på pusten brukes på en eller annen måte i nesten alle buddhistiske retninger. En annen vanlig samathaøvelse er ”utvikling av kjærlig vennlighet”, hvor den som mediterer utvikler en sterk følelse av kjærlig vennlighet overfor seg selv og andre mennesker. Selve følelsen av kjærlig vennlighet blir da meditasjonsobjektet.

Disse to meditasjonsteknikkene gir anledning til å arbeide med oss selv på en direkte måte for å utvikle to evner som er sentrale i en åndelig utvikling – oppmerksomhet og hjertevarme.

Meditasjon på pusten gir oss anledning til å utvikle en konsentrert bevisst tilstedeværelse som vi sjelden opplever i hverdagen. For mange kommer det som en åpenbaring at det er mulig å være så bevisst. Om vi gjør en innsats for å forbli bevisste, som en del av vår etiske praksis, vil etter hvert den bevisste tilstedeværelse vi utvikler i meditasjonen sive inn i vår hverdagslige bevissthet, gi større klarhet og romslighet i våre liv og en ny frihet til å handle på en kreativ måte.

Utviklingen av ”kjærlig vennlighet” er en måte å jobbe direkte med våre følelser på for å forbedre vårt eget selvbilde og hjertevarmen vår for andre. Igjen blir mange nybegynnere overrasket over at det er mulig å ha så intense og varme følelser. Og igjen, hvis effekten av meditasjonen forsterkes av daglig, etisk praksis, vil disse følelsene ganske raskt begynne å gjennomsyre hverdagslivet. Der kan de ha en nærmest magisk effekt på hvordan vi forholder oss til andre og gjennom det igjen på hele livet vårt.

Alle samatha-teknikker brukes for å frembringe en tilstand av ”ett-punkts-konsentrasjon” hvor de forskjellige delene av vårt vesen blir forent i én eneste, rolig, klar bevissthetstilstand. Hvis vi lever et etisk liv under forhold som støtter opp om tilfredshet og positive følelser, vil vi i meditasjon oppleve at den mentale småpratene som vanligvis foregår inne i oss snart viker plass for en behagelig følelse av en stille, lett likevekt. Våre indre konflikter begynner å løse seg, og nevrotiske og selvfikserte tankemønstre erstattes av et bredere og mer objektivt perspektiv. Dypere i meditasjonen kan vi oppleve at bølger av kjærlighet og glede synes å strømme opp fra dypet i oss. Hos noen kan disse være sterke nok til å sende frysninger langs ryggraden og få håret

til å reise seg. Varme følelser vil gjennomstrømme oss helt, slik at hjerte og sinn smelter sammen til en enhet som ser alt i et nytt og klarere lys. De som har mer erfaring med og legning for meditasjon kan gå enda dypere og gå fullstendig inn i en inspirert tilstand hvor deres vanlige grenser mot resten av verden begynner å bryte sammen. Selv såkalte ”overnaturlige” krefter kan oppstå, som for eksempel evnen til å påvirke andres sinnstilstand med en menneskekjærlig effekt.

Dette høres unektelig veldig storslagent ut. Men meditasjon er dessverre ikke alltid sånn. De fleste opplever også perioder der meditasjon betyr å kjempe med et sinn som er full av begjær, sinne og konflikter. I slike perioder kan meditasjon være hardt arbeid. Men selv når det står på som verst, er meditasjonen nyttig, fordi den hjelper til gradvis å ta kontroll over slike skadelige sinnstilstander både når vi mediterer og ellers i hverdagen.

Selv om samathameditasjon er en forberedelse for vipassanapraksis, bør det være klart ut fra det som er sagt så langt, at samathameditasjon ikke bare er et kjedelig forarbeid, eller noe vi må få unnagjort så fort som mulig så vi kan komme i gang med ”virkelig meditasjon”. Om det ikke fantes noe slikt som vipassanameditasjon, ville samathameditasjon fremdeles være vel verdt innsatsen. Selv på det vanskeligste gir den økt innflytelse over våre sinnstilstander og gjør at vi føler oss roligere, mer sentrert og positive. På sitt beste er den dypt fornøyet og kan ha vidtgående effekter og gi hele vår erfaring av livet et klarere, mer strålende og ekspansivt perspektiv.

VIPASSANAMEDITASJON

For de fleste er de første fruktene av buddhistiske øvelser mer ro, varme, positivitet og oppmerksomhet, sammen med en voksende følelse av helhet og tilfredshet. Selv om dette er ønskelige kvaliteter, blir de ikke sett på som mål i seg selv. Selv om de er ønskelige, er de ikke varige. Selv det sunneste menneske kan bli påvirket av forandringer. For å kunne gjøre framskritt som ikke kan bli påvirket av omstendighetene – heve seg over vanskeligheter, sykdom, til og med alderdom og død – må vi bli mer enn sunne mennesker. Mental helse er et verdig mål i seg selv, men utover et visst punkt er det innsikt – transendental innsikt i verdens virkelige beskaffenhet - som leder an i ens åndelige vekst.

For å stimulere til en slik innsikt bruker buddhister vipassana-meditasjonsøvelser. Det finnes et stort antall slike, de fleste av de over fire hundre meditasjonsteknikkene i den buddhistiske tradisjonen hører til i denne kategorien. Det er ikke mulig å beskrive disse øvelsene i detalj i en liten bok som denne, men de fleste har noen felleselementer. Alle disse vil vanligvis praktiseres av dem som har lang erfaring med meditasjon. Det første stadium for alle vil normalt være å etablere en stabil og dyp meditativ tilstand ved å ta i bruk en av de samathaøvelser vi allerede har beskrevet.

Når en er i denne meditative tilstanden, kan en la oppmerksomheten hvile i en symbolsk fremstilling av et aspekt av verdens dypeste virkelighet, uttrykt i ord eller som et bilde. Man lar så dette symbolet fylle ens opphøyde og foredlede

bevissthet. Dermed kan man utløse ekte innsikt i den sannheten den representerer. Som et alternativ kan en som er i en stabil meditativ tilstand konsentrere seg om selve sinnets vesen, eller bli intenst bevisst sin egen erfaring fra øyeblikk til øyeblikk, med det formål å oppnå direkte innsikt i den virkelighet en erfarer.

Vi har allerede nevnt at den typen innsikt buddhister refererer til ikke bare dreier seg om intellektuell forståelse. Dette poenget kan ikke understrekes nok. Vårt rasjonelle sinn er bare en liten del av hele vår psyke. En ren intellektuell forståelse av et aspekt ved verden eller oss selv kan komme som en åpenbaring, men den gjør lite for å forandre hvordan vi lever eller ser på verden. Ekte innsikt gjennomstrømmer og forandrer hele vårt vesen. Skal vi kunne oppleve ekte innsikt, må vi være i en spesiell, høyere sinnstilstand. Derfor trengs det et kraftig fundament av etikk og samathameditasjon for at innsiktsmeditasjonen skal kunne bli effektiv. Dette er grunnen til at en ikke kan bli opplyst ved å lese bøker, studere eller filosofere – selv om slike aktiviteter kan ha verdi i seg selv.

Det endelige målet med vipassanameditasjon er å la innsikt bygge seg opp og modne til et stadium som forårsaker det som er blitt kalt ”en omvendning i bevissthetens dypeste vesen”. Når dette skjer, er det umulig å gå tilbake: det er skjedd en så dyp og fundamental forandring, at det ikke er mulig å vende tilbake til gamle, mer begrensede og selvcentrerte perspektiver. Fra dette vendepunktet strømmer hele vårt vesen mot opplysning, og den eneste retningen vi kan bevege oss er fremover.

fem

VISDOM

Visdom i betydningen av den høyeste transendentale visdom er heller det endelige målet på den buddhistiske vei enn et steg på veien. Visdom i denne betydningen er det samme som opplysning – og på samme måte som med opplysning kan ”visdom” ikke uttrykkes i ord.

Men på et lavere nivå finnes det praktiske tiltak en kan gjøre for å fremme utviklingen av visdom. Vi kan blant annet prøve å bli mer kontinuerlig bevisst de ting som vi intellektuelt sett vet at er virkelig sanne. Kanskje vet vi at vi blir ulykkelige hvis vi følger negative følelser og innskytelser som hat eller begjær. Vi vet kanskje også at kroppene våre er veldig små og kortlevde fenomener i et veldig stort univers. De fleste erkjenner disse fakta på et intellektuelt nivå, men de færreste handler som om vi noen gang hadde hørt om dem. Disse og mange andre åpenbare sannheter glir tydeligvis gjennom bevissthetsen vår som vann gjennom en sil. Hvis vi gjør en innsats for å bli mer varig bevisst slike fakta kan det hende at det i alle fall kan forandre måten vi handler på til det bedre, og hjelpe oss til på sikt å utvikle et mer

objektivt og bredere perspektiv. Inntil vi opplever ekte innsikt, kan dette være så nært vi kommer det å utvikle visdom.

En annen måte vi kan utvikle denne mer hverdagslige visdommen på er å studere, forstå og være oppmerksom på de begreper, folk som er mer utviklet enn oss selv, spesielt de som er opplyste vesener, bruker for å snakke om virkeligheten. Dette alene vil ikke gi innsikt, men det vil påvirke måten vi handler og tenker på og dermed utvikle oss raskere. Og etter hvert som vår moralske utøvelse og meditasjonspraksis modnes, kan en slik intellektuell bevissthet bli grobunn for sann innsikt.

I en liten tekst som denne har vi dessverre liten plass til å se nærmere på buddhistisk filosofi, men vi vil i de neste avsnittene gi et glimt av to av Buddhas viktigste uttalelser om den menneskelige situasjon: ”de tre karakteristiske trekk ved betinget eksistens”, og ”de fire edle sannheter”.

DE TRE KARAKTERISTISKE TREKK VED BETINGET EKSISTENS

Innsikt i alle fenomeners betingede eksistens er et sentralt element i opplysningen. Den opplyste bevissthet ser ikke verden som en samling adskilte ”ting”. Den ser verden som et endeløst nett av årsak og virkning hvor fenomener oppstår og blir borte på grunn av betingelsene som gjorde at de kunne eksistere oppstår og blir borte. Vi er selvfølgelig også en del av dette nettverket av årsaksforhold, og vår fødsel og død, tanker, følelser og handlinger er betinget av begivenheter i og omkring oss.

Ved første øyekast kunne dette virke som en slags fatalisme, om buddhismen ikke også hadde inneholdt en visjon om at det finnes noe som hever seg over det å være slave av omstendighetene. Dette er det ubetingede eller selve Buddha-tilstanden. For å kunne bevege oss mot det ubetingede må vi først ville det. Og dette innebærer at vi betrakter vår betingede eksistens – den materielle verden og vår vanlige måte å leve i den på - med et klart blikk for å se den som den virkelig er. Vårt perspektiv er vanligvis sterkt preget av ønsketenkning. En forståelse av de tre kjennetegn ved betinget eksistens hjelper en med å ta vekk det rosenrøde sløret så vi kan begynne å tenke og handle på måter som passer til den situasjonen vi virkelig befinner oss i.

De tre karakteristiske trekk ved betinget eksistens er at den:

1. er forgjengelig.
2. er utilfredsstillende.
3. ikke inneholder noe uforanderlig, iboende selv.

BETINGET EKSISTENS ER FORGJENGELIG

Alt i universet er forgjengelig. Ingenting varer, ingenting er fast, fordi universet i sitt eget vesen ikke er en samling stabile enheter, men er en stadig forandringsprosess. Våre kroppor, husene vi bor i, jorden under føttene våre, fjellene og himmelhvelvingen er alle i kontinuerlig forandring. Med noen ting skjer forandringen

raskere enn med andre, men før eller senere vil alt som oppstår også forgå, brytes ned, og bli del av andre fenomener.

Om noen få år, tiår eller århundrer – skarve øyeblikk i vår planets historie – vil alt som nå virker så viktig ha opphørt å eksistere og blitt del av noe annet. De fleste erkjenner denne forgjengeligheten intellektuelt. Likevel blir vi lei oss eller farer opp når noe vi eier går i stykker, når et forhold tar slutt, eller når vi merker at vi blir eldre. Vi handler – og innerst i hjertet tenker vi – som om alt skulle være uforanderlig og uforgjengelig. Den spenningen som skapes ved å holde fast ved en holdning som står i så stor kontrast med virkeligheten, skaper et skurrende og irriterende element i hverdagen fordi vi opplever det som at den virkelige verden gir oss en ørefik hver gang den ikke lever opp til våre illusjoner.

BETINGET EKSISTENS ER UTILFREDSSTILLENDE

Denne uttalelsen, sammen med den første edle sannhet som vi snart kommer tilbake til, blir ofte feiltolket til å bety at buddhister tror at alt liv er lidelse, og at uansett hvor glade buddhister synes å være, er buddhismen en strengt og pessimistisk tradisjon. Men selv om den betingede eksistens er utilfredsstillende, betyr det selvfølgelig ikke at det hverdagslige aldri inneholder noen gleder. Hva det betyr er at den materielle verden og livet slik det vanligvis leves aldri kan gi fullstendig og varig tilfredsstillelse. Dette har tre årsaker.

For det første inneholder livet et uunngåelig element av faktisk lidelse. Uansett hvor hardt vi prøver å overse fakta, vil vi

alle oppleve lidelsen ved sykdom, alderdom og død. Og med mindre vi er ualminnelig heldige, vil vi også lide vår del av mentale og fysiske smerter på vei til denne uunngåelige avslutningen.

For det andre er betinget eksistens utilfredsstillende fordi selv de sidene ved den vi liker er forgjengelige. Alt er forgjengelig, og det vi setter pris på må før eller senere bli tatt fra oss slik at selv våre gleder vil før eller siden vil gi oss lidelse. Denne erkjennelsen fører til at selv øyeblikkets gleder inneholder en skygge av vemod og angst.

For det tredje er den betingede eksistens utilfredsstillende fordi noe inne i oss svakt fornemmer at det eksisterer noe høyere, slik at vi aldri vil være helt tilfreds med et vanlig verdslig liv. I ytterste forstand er vi på feil hylle i livet. Inntil vi hever oss over den vante måten å se oss selv og våre liv på, vil vi oppleve det eksistensielle ubehaget som kommer av at vi prøver å tilpasse oss en situasjon vi ikke passer til.

En viktig følge av at betinget eksistens i seg selv er utilfredsstillende er at vi kan oppnå glede, ikke ved å forandre verden rundt oss, men ved å forandre oss selv. Dette er den rake motsetningen til den vanlige oppfatningen i samfunnet rundt oss, som er at om vi bare kunne skaffe oss den riktige jobben, det riktige huset, de riktige eiendelene og den riktige samlivs-partneren, så ville alt bli bra og vi kunne leve lykkelig. Det vil vi selvfølgelig ikke kunne. Selv om vi klarte å skaffe alt dette ville vi snart ha mer, vi ville ønske noe enda høyere, og vi ville fremdeles lide under angsten for å miste alt det vi hadde strevd så

hardt for å få tak i. Til slutt ville vi miste alt, for som vi allerede har sett, er alle betingede ting forgjengelige.

BETINGET EKSISTENS BESTÅR IKKE AV NOE UFORANDERLIG, IBOENDE SELV

Det tredje kjennetegnet ved betinget eksistens, at betingede fenomener ikke består av noe uforanderlig, iboende selv, er trolig det som er vanskeligst å forstå. Når vi tenker praktisk på hva som fremmer vår egen personlige utvikling er det trolig viktigst å konsentrere seg om å forstå ett aspekt av denne siden ved virkeligheten: at vår egennatur ikke er fastlåst og uforanderlig.

De fleste mener at vi har en bestemt natur som i stor grad er blitt formet i våre såkalte tidlige utviklingsår. Vi liker noe og misliker noe annet, vi har synspunkter, vaner og følelsesstyrte holdninger. Vi er svake på noen områder og sterke på andre. Og vi føler at det er ytterst lite vi kan gjøre for å forandre det skjebnen har gjort oss til. Den fastlåste oppfatningen vi har av oss selv er som en fotlenke med jernkule som hindrer oss i å flykte fra vårt fangenskap hos den betingede eksistens. Den dømmer oss til et liv i åndelig stagnasjon. Som alt annet i universet er vår personlighet forgjengelig, og vi bør se denne forgjengeligheten som noe høyst positivt. Hver og en av oss er en kontinuerlig forandringsprosess og det finnes ikke en eneste del som vi ikke radikalt kan forandre til noe bedre.

Dette synet på oss selv og universet som helhet som en dynamisk prosess og ikke en samling statiske ”ting” kan være

nøkkelen til en bredere forståelse av at ingen fenomener har noen nedfelt egennatur. Universet forandrer seg hele tiden. Det er et nettverk av betingelser i samspill med hverandre. For å kunne begripe denne verden med vår begrensede bevissthet, må vi dele den opp på en kunstig måte i avgrensede enheter som vi gir forskjellige navn. Så lenge vi erkjenner hvor begrenset den er dette en grei måte å beskrive universet på for å kunne utføre praktiske gjøremål, Vi blir imidlertid så oppslukt av dette bildet at vi innbiller oss at ”tingene” vi navngir på et eller annet vis eksisterer uavhengig av universet rundt dem og uavhengig av de betingelser som gjør at de eksisterer. Dette er et feilaktig syn på verden og vår rolle i den som volder oss mye lidelse. I virkeligheten eksisterer alle betingede fenomener – alle ”ting” og vesener i universet, oss selv medregnet, bare som deler av en større helhet, på samme måte som en bakevje i en elv bare eksisterer som en del av vannet rundt seg. Derfor kan vi ikke si at tingene har noe virkelig, iboende selv.

DE FIRE EDLE SANNHETER

De fire edle sannheter er en av de best kjente og mest betydningsfulle uttalelsene i Buddhas lære – og mest misforståtte. Disse fire sannhetene, som Buddha la frem i sin første store utlegning etter at han ble opplyst omkring 528 FFT, er disse:

1. Sannheten om at lidelse eksisterer.
2. Sannheten om lidelsens opphav, som er selvisk begjær og grådighet.
3. Sannheten om lidelsens opphør, som går ut på å gjøre slutt på selvisk begjær.
4. Sannheten om veien som leder til lidelsens opphør, som er den edle åttedelte vei.

Ordet ”lidelse” i disse sannheter er den vanlige, men også ganske ekstreme norske oversettelsen av et eldgammelt indisk ord, dukkha, som kan bety alt fra direkte fysisk smerte til en anelse av tomhet og utilfredsstillelse. Dette er det samme ordet som ble oversatt med ”utilfredsstillelse” da vi omtalte de karakteristiske trekk ved den betingede eksistens. Den første edle sannheten bør derfor kanskje heller kalles ”sannheten om at utilfredshet eksisterer”.

På samme måte som det andre kjennetegnet til den betingede eksistens, at det livet vi vanligvis lever er utilfredsstillende, er denne sannheten ofte forstått dit hen at buddhister mener at alt liv er lidelse. Det gjør de ikke. De aksepterer likevel at lidelse (eller i alle fall ”utilfredsstillelse”) er en del, en iboende del av livet slik det vanligvis oppleves. Dette er ikke å være pessimistisk, heller å

være realistisk. Å late som om noe annet er tilfelle, er ikke å være optimistisk, men å narre seg selv grundig. En slik aksept av at lidelse eksisterer er et helt nødvendig første skritt i forsøket på å finne årsaken til lidelse og utilfredsstillelse i eget liv. Slik kan vi begynne å lete etter en løsning, nøkkelen ligger i de neste tre sannhetene.

Den andre edle sannheten, at det er selvisk begjær som forårsaker lidelse, er det motsatte av det vi vanligvis tenker. Vi er blitt oppfostret til å tenke at vi finner lykken ved å tilfredsstille våre egne selviske begjær; ved å gripe etter det vi vil ha. Men i en verden som stadig forandrer seg og hvor ingenting forblir det det var, er vårt begjær nødt til å bli hindret på alle bauger og kanter. Så lenge vi klamrer oss til vårt selviske begjær kan vi ikke unngå å oppleve utilfredshet og lidelse, det er faktisk vårt selviske begjær som gjør oss ulykkelige, og måten å bli lykkeligere på er ikke å fri til vår selvopptatthet, men å heve oss over den. Det handler med andre ord ikke så mye om å bli kvitt selvet som om å utvide dets grenser, og denne erfaringen handler ikke om et tap, men om frigjøring, glede og kjærlighet. Den endelige tilintetgjørelse av selvisk begjær, som den tredje edle sannhet hevder er veien til fullstendig å fjerne lidelse, er det samme som den fullstendige selvoverskridelsen, som er Buddhatilstanden.

DEN EDLE ÅTTEDELTE VEIEN

I den fjerde edle sannhet sies det at veien til å oppnå selvoverskridelse, og dermed gjøre slutt på lidelse, er den edle åttedelte veien. Den består av:

1. fullkoment syn (noen ganger oversatt som “forståelse”)
2. fullkomne følelser (noen ganger oversatt som ”beslutning”)
3. fullkommen tale
4. fullkommen handling
5. fullkomment levebrød
6. fullkommen bestrebelse
7. fullkommen oppmerksomhet
8. fullkommen samadhi (noen ganger oversatt som ”konsentrasjon”)

Vi kommer ikke til å forklare hver enkelt del av denne veien i detalj, da dette ville medføre en repetisjon av mye av det vi har gått gjennom både i dette kapittelet og under overskriftene ”etikkk” og ”meditasjon”. Vi vil likevel si noe mer generelt om denne formuleringen av den buddhistiske vei.

Fullkomment syn, som ofte blir oversatt med ”forståelse”, kommer først, som en erkjennelse av at vi må ha en viss idé eller forståelse av at det er noe bedre eller mer tilfredsstillende utenfor vår vante erfaring før vi i det hele tatt vil begynne å gå en åndelig vei. I begynnelsen behøver det ikke være annet enn en vag intuitiv fornemmelse eller en ren intellektuell forståelse. Etter

hvert som vi begynner å utvikle de andre delene av veien vil det første glimtet bli mer intenst inntil det blir et sterkt og klart lys av fullkomment syn i videste forstand, slik at denne delen kan sees på som både det første og siste stadium av veien.

De resterende syv delene blir noen ganger kalt ”forvandlingsveien” fordi de representerer måten vi forvandler hele vårt vesen på i lys av vår visjon av sannheten. Fullkommen følelse, tale, handling, levebrød, og til og med bestrebelser og oppmerksomhet kan bli sett på som forskjellige sider av etikk i ordets videste forstand. Disse delene gjelder alle sider av livet, og understreker at den buddhistiske etikk ikke bare er å følge et sett med regler. Dette innebærer at vi innretter hele vårt liv på å kultivere høyere bevissthetstilstander. Både bestrebelse og oppmerksomhet er åpenbart deler av meditasjon, sammen med den siste delen av den åttedelte veien, fullkommen samadhi. Vi har ikke oversatt ordet ”samadhi” siden det ikke finnes noe tilstrekkelig dekkende ord på norsk. ”Samadhi” blir noen ganger brukt i betydningen konsentrasjon, noen ganger i betydningen meditasjon og andre ganger i betydningen dype, meditative sinnstilstander som tilsvarer den subjektive opplevelsen av opplysning. I denne sammenhengen, som den siste delen av den åttedelte veien, er det klart at samadhi ikke bare betyr konsentrasjon, heller ikke bare meditasjon i vanlig forstand, men også fruktene av meditasjon og hele veien – selve opplevelsen av Buddhatilstanden.

seks

HENGIVELSESPRAKSIS

Buddhismen har ikke noen allmektig skapergod. For mange er dette en tiltrekkende side ved denne tradisjonen, og det kan derfor komme som en overraskelse, og ikke nødvendigvis en kjærkommen en, å oppdage at buddhister deltar i praksiser som i alle fall på overflaten, ligner veldig på religiøs tilbedelse. Hvilken rolle spiller praksiser hvor man hengir seg, i en tradisjon der det ikke finnes noen skapergod? Og hva har buddhifigurer, det å bøye seg, resitere og utføre ritualer å gjøre, med det å bli et mer bevisst, og følelsesmessig mer positivt menneske?

Hengivelsespraksis i buddhismen kan bety noe så enkelt og lite strukturert som å betrakte en statue av Buddha og kanskje føle en opplevelse av fred og ro. Det kan innebære det å resitere noen tradisjonelle vers eller å fremkalle en fargerik mental visualisering. Eller det kan innebære det å ta del i et dramatisk og bevegende ritual med andre mennesker, hvor dikt, musikk, høytlesning, røkelse og offergaver er noen av elementene.

Hvilken form en slik praksis enn måtte ta, er formålet alltid det samme – å styrke og gi næring til vår hengivelse. Dette betyr

hengivelse i den forstand at vi forplikter oss til virkelig å gjøre fremgang på veien. Det betyr også hengivelse i en selvoverskridende holdning der en ser at det vesentlige ved livet handler om noe som går utover de små tingene vi ønsker eller frykter. Disse to elementene – hengivelse som forpliktelse på den ene siden og som selvovertvinnelse på den andre – kan kanskje betraktes som uatskillelige, men av praktiske hensyn vil vi ta dem for oss én av gangen.

HENGIVELSE SOM FORPLIKTELSE

For å oppnå suksess på et hvilket som helst område – i kunst, studier, sport, i ethvert yrke eller håndverk - trenger vi entusiasme og forpliktelse. Vi trenger hengivelse. Vi oppnår intet viktig uten å kjempe for det, og vi kan ikke kjempe for noe uten at vi virkelig forplikter oss slik at vi fortsetter når det ville vært lettere å gi opp. Selv det å oppnå ganske alminnelig mål, slik som suksess i næringslivet, krever mye hardt arbeid, hardnakket pågangsmot og vilje til å ofre andre fornøyelser og muligheter. Med andre ord kreves det både at en har hengivelse til målet og at en har bestemt seg for å gjøre hva som enn kreves for å komme dit. Åndelige resultat er på ingen måte lettere å oppnå enn resultat i næringslivet. Det er derfor ingen overraskelse at vi for virkelig å gjøre åndelig fremgang trenger en sterk hengivelse til målet samt en fast innstilt på å bruke de midler som hjelper oss å oppnå det.

Det endelige målet for alle buddhister er selvfølgelig opplysning, slik den er personifisert i Buddha. De verktøy som hjelper oss å bevege oss mot opplysning er de buddhistiske

læresetninger, som blir kalt ”dharma” på sanskrit, samt det åndelige fellesskap av hengivne buddhister som kan undervise, oppmuntre og støtte oss – ”sangha” Disse tre; Buddha, læren og fellesskapet, er de viktigste gjenstandene for hengivelse innen alle retninger av buddhismen og kalles gjerne ”De tre juveler”. Når noen forplikter seg fast til disse tre sier man at de ”søker tilflukt”. Det at en søker tilflukt, gjør en til en buddhist.

Uttrykket ”å søke tilflukt” kan for noen bli en hindring når de møter det for første gang, fordi de misforstår uttrykket dit hen at det handler om å gjemme seg eller flykte unna. Når vi tenker over hva uttrykket betyr, bør vi huske på at det ikke bare er buddhister som søker tilflukt – alle søker tilflukt i noe. Vi søker tilflukt i det vi setter i sentrum for livet vårt. Ofte søker vi tilflukt i forskjellige ting til forskjellige tider. Vi kan søke tilflukt i fysiske gleder som mat og seksuelle nytelser. Vi kan søke tilflukt i penger, komfort, karriere eller sikkerhet - til en eller annen subkultur, alkohol eller narkotika. Vi kan søke tilflukt i vår seksualpartner, familie eller venner. Når vi søker tilflukt i Buddha, Buddhas lære og det åndelige fellesskap, betyr det at det har skjedd en fundamental endring i våre prioriteringer, slik at de upålitelige, og i ytterste konsekvens utilfredsstillende, tilflukter, ikke lenger står i sentrum i våre liv. I stedet har vi begynt å se at vårt virkelige velbefinnende avhenger av vår åndelige utvikling og har begynt å styrke den forpliktelsen vi trenger for å forvandle denne visjonen til noe som utgjør en effektiv drivkraft i livet vårt.

Det er kanskje lett å se at vi trenger en holdning av forpliktelse hvis vi skal komme noen vei med vår buddhistiske praksis. Men hvorfor trenger vi en hengivelsespraksis, som vi i

utgangspunktet kanskje synes er både rar, fremmed og til og med pinlig?

For å frigjøre oss fra vår betingethet¹ trenger vi å bryte ut av gamle, dypt inngrodde måter å handle, tenke og føle på. Enhver som har prøvd å forandre én eneste av sine gamle vaner, vet at det ikke er lett. Bare å se at det ville være fornuftig å gjøre forandringer er ikke nok til at det skjer. For å kunne ha styrken og den faste besluttsomheten til å kunne forandre på gamle handlingsmønstre må en være oppriktig inspirert. Vi trenger også ofte å bli minnet på vår beslutning om å forandre oss, så vi kan kjempe imot den uopphørlige negative tiltrekkingen fra våre gamle vaner. Dette er de to viktigste hensiktene med hengivelsespraksis: å inspirere og påminne oss.

En måte å se for oss hvordan hengivelsespraksis kan hjelpe oss på denne måten er å forestille oss hvordan det ville vært om vi hadde fått leve sammen med Buddha og hans tilhengere for over 2500 år siden, i stedet for å leve nå omgitt av de vennene vi har i dag. Det er lett å forestille seg at et liv i daglig kontakt med Buddha, der vi stadig kunne høre ham undervise og være blant hans høyt utviklede følgesvenner, ville hatt en dramatisk virkning på oss. Hvis vi akkurat nå, rett foran oss, hadde hørt på en person

1 Betingethet er en oversettelse av det engelske “conditioning”. I Triratna buddhistfellesskap brukes dette uttrykket som en forenklet måte å referere til det endeløse nett av årsaker og virkninger som påvirker oss i et gitt øyeblikk. Les mer i kapittel 5 – de tre karakteristiske trekk ved betinget eksistens,

med klar, grensesprengende visdom, et fullstendig åpent hjerte og ubegrenset energi så ville effekten være elektrisk. Vi ville bli kastet ut av de spor vi hadde kjørt oss fast i. Vi ville bli inspirert. Vår egen vekst mot opplysning ville fått en brå, kraftfull kraftinnsprøytning.

Hvis vi hadde et slikt vesen foran oss ikke bare én gang, ikke bare i dag, men hver dag, ville virkningen – dette sjokket som åpner øynene våre – mangfoldiggjort seg gang på gang. Vi ville stadig bli inspirert og minnet på hva som er viktig og hva som ikke er viktig. Våre liv ville blitt radikalt forandret og vi ville ikke lenger lide av all den treghet, tvil, de avsporinger og målkonflikter som vi vanligvis opplever. I stedet ville kreftene styrkes, samles, og med stor styrke bli rettet mot målet om opplysning. Slik kraft ville ha uant forvandlingskraft.

Dessverre lever vi ikke sammen med Buddha. Og selv om vi har en lærer som, i alle fall til en viss grad, kan være en slags stedfortreder for Buddha, er det lite sannsynlig at vi møter denne læreren særlig ofte. Så lenge vi ikke kan være i daglig fysisk kontakt med et opplyst vesen, kan vi ha regelmessig, ja til og med daglig, kontakt med Buddha gjennom vår forestillingsevne i en eller annen form for hengivelsespraksis. Denne regelmessige kontakten gjennom vår forestillingskraft kan ha mye av den samme effekten. Den kan inspirere oss, spesielt hvis vi gir fantasien og følelsene frie tøyler. På et mer jordnært nivå kan vi på denne måten stadig bli minnet om hva som er viktig i livet, hva som holder oss i kontakt med en åndelig referanseramme, der vi samler våre krefter, slik at vi unngår å bli avsporet av kryssilden av unyttig påvirkning fra verden rundt oss.

HENGIVELSE SOM SELVOVERSKRIDELSE

For å kunne komme noen vei med buddhistisk praksis må vi gjøre en innsats. Dette er et viktig faktum og en grunn til at en engasjerer seg i hengivelsespraksis. Men det er ikke den eneste grunnen. En annen side ved hengivelse er å vie seg til noe høyere som går utover de små ting vi. Hengivelse i denne forstand er en holdning til livet som forandrer ens prioriteringer. En legger da mindre vekt på de små tingene en er opptatt av og mer vekt på større og viktigere oppgaver. En slik hengiven holdning kan for eksempel være rettet mot vår lærer, mot det å gjøre buddhismen mer kjent eller mot det å hjelpe våre venner i det åndelige fellesskap. I den ytterste konsekvens kan den vise seg som et intenst ønske om å gjøre alt vi kan for å være til hjelp i universet, og spesielt rettet mot å hjelpe alle sansende vesener.

Hengivelse i denne forstand er en del av den åndelige utviklingen. Den er en del av en utvidet visjon; en fasett av frigjøringen fra vår vanlige selvopptatthet. Etter hvert som vi vokser vil hengivelsen styrkes, og etter hvert som hengivelsen styrkes, vokser vi. Slik bidrar hengivelsespraksis direkte til veien mot opplysning. Den kan hjelpe oss til å oppdage og utdype visse sterke følelser som ærbødighet, takknemlighet, feiring, en varm følelse fra samhold i fellesskap med andre, og til å oppleve tilværelsens fantastiske skjønnhet og mysterium. Når vi beveger oss i retning av selvoverskridelse er disse følelsene del av hvert skritt vi tar. De har den virkningen at de gjør veggene, som vi bygger rundt oss, litt tynnere og litt mer gjennomsiktige. Over tid vil regelmessig hengivelsespraksis og gjentatt opplevelse av disse

ekspansive følelsene gradvis forandre hele vårt forhold til tilværelsen. Slik begynner vi å vokse ut av vår åndelige barndom, og i stedet for stadig å spørre hva verden kan gjøre for oss begynner vi å spørre hva vi kan gjøre for verden.

HENGIVELSE OG NYBEGYNNERE

Hengivelsespraksis er en kreativ oppøvelse av vår forestillings- evne. Hengivelsespraksis er ikke uttrykk for tro på noe dogme, eller underkastelse overfor en overnaturlig makt, eller en bønn om gunst fra oven. Som med enhver annen mental øvelse blir den lettere jo mer vi gjør den, men det er ingen grunn til at en som er ny i buddhismen ikke skal ta del i hengivelsespraksis, og de trenger ikke føle at de dermed går på akkord med seg selv på noen som helst måte. Vi behøver ikke tro at personer i en bok, film eller skuespill er virkelige for å kunne leve oss inn i den i våre forestillinger og kanskje dermed stimulere og forfine våre følelser. På samme måte behøver vi ikke ha noen spesiell tro på Buddha eller noe annen tro for å ta del i buddhistisk praksis. Vi kan tilnærme oss den på samme måte som vi ville gjort med et stykke diktning; simpelthen ved å legge til side vår naturlige – og ofte sunne - skepsis i alle fall så lenge ”forestillingen” varer.

Selv om hengivelsespraksis er en kreativ øvelse vil det være feil å kynisk avfeie den som ”bare” forestilling og av den grunn noe uvirkelig. Når vi for eksempel ”forestiller” oss at vi befinner oss i Buddhas nærvær, kan vi komme i kontakt med virkelige og sterke krefter – krefter som eksisterer på sin egen måte og som kan ha en sterk positiv effekt på oss og våre liv. Dette kan være

vanskelig å akseptere for den som aldri har opplevd det, men det er et faktum. En del av forklaringen er at, fordi vi alle har noe av Buddhas vesen skjult inne i oss kan hengivelsespraksis gjøre at vi får kontakt med et utforsket potensial i oss selv – vår egen visdom, medfølelse, edelhet, styrke, evne til opplyste handlinger, og vår egen indre lærer. Ved å hjelpe oss til å avdekke våre egne skatter på denne måten kan buddhistisk hengivelsespraksis være en kraftfull metode for å få frem våre egne forsømte evner.

syv

HISTORIKK

Buddhismen er en eldgammel tradisjon og har i løpet av sitt lange historiske forløp tilpasset seg for å møte ulike behov i mange forskjellige kulturer med tilsvarende store forskjeller i folkelynne og mennesketyper. Som et resultat blomstrer den nå på en rekke tilsynelatende svært forskjellige måter, noe som kan virke forvirrende for et menneske fra Vesten. I dette kapittelet vil jeg gi et kort overblikk over hvordan buddhismen har utviklet seg over de siste to og et halvt årtusen, i et forsøk på å klare opp i en del illusjoner.

DE FØRSTE BUDDHISTENE OG KLOSTERLIVETS OPPHAV

På Buddhas tid, og i mange år etterpå, utgjorde Buddhas tilhengere et løst organisert fellesskap av det vi kan kalle ”heltidstilhengere” - menn og kvinner som brukte alle sine krefter på sin åndelige utvikling og på å undervise og veilede andre - og lekfolk som kombinerte slike oppgaver med mer verdslige

aktiviteter som å tjene til livets opphold og å oppfostre barn. Det som bandt dem alle sammen var at de alle hadde ”søkt tilflukt”. Det betyr at de påtok seg å strebe mot opplysning, å praktisere Buddhas lære og å behandle hverandre med vennlighet, kjærlighet og medfølelse.

Heltidstilhengerne i denne ”sangha”, som det buddhistiske fellesskap ble og fremdeles blir kalt, var ikke munk og nonne i vanlig forstand, selv om de hadde forsaket materielle eiendeler. De bodde ikke i kloster. Det meste av tiden gikk de fra sted til sted, bodde ute i det fri og spurte andre om de kunne få mat å spise, mer eller mindre på samme måten som Buddha hadde gjort i sin tid. Det var bare i regntiden at de slo seg ned og flyttet sammen i hytter eller skur for å meditere og studere sammen. Med tiden ble disse regntidsretrettene større og mer formalisert, og flere og flere munk og nonne sluttet å reise rundt og ble boende der året rundt. Slike retretter er opphavet til klostertradisjonen som er blitt et så sentralt element i noen buddhisttradisjoner.

THERAVADA OG MAHAYANA

Etter hvert som det buddhistiske fellesskapet av munk og nonne, lekmenn og lekvinner spredte seg utover i India ble det raskt delt opp i en rekke forskjellige skoler eller retninger. Til tross for at de la vekt på ulike ting, var de på god fot med hverandre og buddhister fra forskjellige skoler møttes og kommuniserte regelmessig. De kunne til og med bo og praktisere

under samme tak. Denne tolerante ånden har forblitt en del av buddhismen og eksisterer for det meste også i dag.

Om lag hundre år inn i den felles tidsregning hadde to betydningsfulle grener av de Buddhistiske tradisjoner begynt å utvikle seg; en mer konservativ gren hvor den eneste gjenlevende representant er theravada skolen, eller ”de eldstes vei” - dens kritikere har ofte kalt den ”hinayana” eller ”det lille fartøy” - og en mer fleksibel gren som fikk navnet mahayana eller ”Det store fartøy” av sine tilhengere.

Theravadabuddhismen baserer sin lære på det som blir kalt palikanon, en samling tekster som ble skrevet ned på palispråket i Nord-India i det første århundre FFT. På denne tiden var læren allerede blitt overført som muntlig tradisjon gjennom flere hundre år og var blitt standardisert, harmonisert og, høyst sannsynlig, utvidet. Til tross for alle deres uunngåelige unøyaktigheter og tillegg er palikanon trolig en nøyaktig nedtegnelse av mye av den lære Buddha underviste, og til dels uttrykt i de ordene han brukte. Tilhengerne av ”de eldstes vei” legger stor vekt på at deres lære er historisk ekte og vil nødvendig inkludere praksis som ikke er konkret beskrevet i palikanon. Theravada representerer derfor en mer konservativ retning innenfor den buddhistiske tradisjonen enn mahayana, hvor tilhengerne alltid har vært mer villige til å tilpasse læren og praksis for å imøtekomme forskjellige forhold og personligheter.

MAHAYANABUDDHISME OG BODHISATTVA- IDEALET

Mahayanabuddhismen oppsto trolig som et svar på det noen så som en usunn tendens blant enkelte av Buddhas senere tilhengere. Disse tendensene var blant andre: en bokstavelig tolkning av Buddhas ord som var blitt skrevet ned, til tider på bekostning av den ånd de søkte å uttrykke, en tendens til å se klosterlivet som den eneste veien til opplysning og en tendens til å se søken etter opplysning som en selvisk søken etter personlig frigjøring.

For å motvirke disse tendensene gikk mahayanabuddhister dypere inn i de filosofiske følgene av Buddhas lære, og sine egne åndelige erfaringer. De prøvde å finne eller å gjeninnføre måter å praktisere på som var tilgjengelige både for lekfolk og for de som levde et klosterliv. De la ny vekt på å kultivere varme, medfølende holdninger till alle levende vesener.

I tråd med denne nye vektleggingen la mahayanabuddhismen mye tydeligere vekt på uselviske, medfølende handlinger. En utviklet også en ny versjon av det buddhistiske, åndelige idealet som skilte seg fra det eldre idealet om en ”arhat” – omtrentlig oversatt: “En ærverdig” – som, slik enkelte forsto det, innebar en høytsvevende avsondring fra det vanlige menneskeliv. Mahayanabuddhismens åndelige ideal er ikke et menneske som er frigjort fra lidelsen i denne verden og lever i en tilstand av lykksalighet. Det er i stedet en som har sett forbi verden slik vi kjenner den, men som likevel velger å virke i verden, til gagn for

verden, ut fra en dyp følelse av medlidenhet og fellesskap med alt som lever.

Dette nye åndelige ideal ble kalt ”bodhisattva” på sanskrit som bokstavelig talt betyr “visdomsvesen”. Det refererer til de som bruker all sin kraft og alle sine evner på å bli opplyst – men til gagn for alle vesen heller enn for egen frigjørings skyld. Bodhisattva-idealet tjente en dobbel hensikt for mahayanabuddhister. Det understreker for det første den ikke-selviske, medfølende del av opplysning som de mente noen buddhister hadde tapt av syne. For det andre var idealet også noe alle buddhister kunne bestrebe seg på, uavhengig av om de førte et klosterliv eller ikke, fordi det vektla altruistiske handlinger.

VAJRAYANABUDDHISME – DIAMANTFARTØYET

Fra om lag 500 FT begynte en tredje hovedgren av buddhismen å skyte frem i India. Dette var vajrayana eller diamantfartøyet, som også blir kalt tantrisk buddhisme. Vajrayana bruker en rekke sterke symboler og riter for å ta kontakt med og ta i bruk alle de underbevisste energier ethvert menneske har og bruke disse til å drive utøveren mot opplysning. Tantrisk buddhisme er en ”esoterisk” tradisjon ved at den legger stor vekt på direkte innvielse eller ”bemyndigelse” av en guru (lærer), og at den bare kan praktiseres riktig under nær veiledning av en åndelig lærer. Det er en avansert form for buddhisme, som passer for den som allerede har utviklet sterk selvkontroll og stor evne til medfølelse. For andre kan dens metoder være ubrukelige eller til og med farlige. Derfor velger vajrayanalærere tradisjonelt sine disipler

med omhu, for å være sikker på at de har uselviske og rene motiver, og at de kan kontrollere den energien som frigjøres ved tantrisk praksis.

FORFALL OG UTBREDELSE

Mellom ca. 900 og 1100 FT, da buddhismen allerede hadde eksistert i India i om lag 1500 år, døde den nærmest ut i sitt opphavsland. Den endelige årsaken til at den ble borte var en serie invasjonjer fra vest av muslimer. De ødela buddhistiske klostre og universiteter, og massakrerte munkene. Selv om spredningen av islam ga buddhismen i India sin dødsdom, bidro også deler av den indiske buddhismen på den tiden til sitt eget forfall. Buddhismen var blitt veldig sentralisert i svære klosterkomplekser, som var svært sårbare for voldelig ødeleggelse. Buddhismen var blitt avhengig av støtte fra rike og mektige sympatisører, og hadde i tillegg mistet kontakten med vanlige mennesker i landsbyene. Hinduismen, som var dypt forankret i hverdagslivet i landsbyene, var mye bedre skikket til å overleve de muslimske overgrepene.

Men lenge før buddhismen forsvant fra India, hadde den allerede spredd seg i alle retninger langt utover grensene til det indiske subkontinentet. Så tidlig som i det andre århundre FFT var den blitt den offisielle religionen på Sri Lanka, og den spredte seg derifra sørover og østover til Thailand, Burma, Kambodsja og Indonesia i form av theravadaskolen. I dag er ”de eldste vei” fremdeles den viktigste åndelige tradisjonen i disse områdene.

Den senere mahayanagrenen spredte seg inn i det sentrale Asia, gjennom Himalaya og videre inn i Kinas kolossale rike. Derfra spredte den seg videre til Mongolia, Korea, Japan og Vietnam og ble tradisjonens desidert største gren. Vajrayanagrenen fulgte mønsteret til mahayanagrenen fikk utbre seg mest i områdene rundt Himalaya, Tibet, Kina, Mongolia og Japan, men siden det var en avansert og ”esoterisk” form, fikk den aldri så stor tilhengerskare som Mahayana.

BUDDHISMEN I VESTEN

Vesten ble først oppmerksom på buddhismen som noe annet enn en hedensk form for avgudsdyrkelse i det nittende århundre. Blant alle de som kom fra Vesten til det buddhistiske Østen erkjente enkelte at denne tradisjonen hadde noe verdifullt å tilby, slik vi kan se det i Sir Edwin Arnold sitt episke dikt ”Asias lys”. Men de fleste av dem som skrev om buddhismen gjorde det likevel ut fra en hovedsakelig akademisk interesse for emnet. De lærde ble tiltrukket av den rasjonelle, analytiske tilnærmingen til theravadaskolen i Sørøst-Asia, og spesielt av at den baserte sin lære på en samling skrifter som var så nært vi kunne komme til Buddhas egne ord. Disse lærde hadde en tendens til å betrakte theravada som ”ekte” buddhisme og avvise mahayana og vajrayana som senere forfall – som de syntes gjorde altfor mange innrømmelser til de følelsesmessige sider ved menneskenaturen.

Gjennom den første halvdel av det tyvende århundre var theravadabuddhismen fremdeles den best kjente og mest respekterte delen av tradisjonen i Vesten selv om kunnskap om

de andre formene gradvis begynte å sildre inn i den allmenne bevissthet. I de siste tretti årene har denne sildringen blitt til en flom, og flere forskjellige skoler har vært på moten på forskjellige tidspunkt. Spesielt kan nevnes den japanske zen som er en form for mahayana, og i senere tid tibetansk buddhisme, en rik blanding av mahayana og vajrayana, som også anerkjenner verdien av palitekstene som er bevart av theravada.

Mye av denne interessen har vært rent intellektuell og vi vet ikke hvor mange ”lenestolsbuddhister” det er i Vesten hvis eneste engasjement er gjennom bøker. Men det er også et økende antall praktiserende buddhister i Vesten, og buddhistiske templer, klostre, bokollektiver, sentre og retrettsentre har vokst opp over hele Europa og Nord-Amerika. Disse representerer et mangfold av tradisjonelle skoler fra Østen samt nye grupper som Den vestlige buddhistordens venner², som har vokst frem i Vesten uten eksklusive forbindelser med noen østlig kulturell form.

Det virker som om buddhismen er kommet for å bli i Vesten – kanskje fordi den er så sårt trengt. Samfunnsmessig er ikke de største problemene lenger materielle – vi har allerede mer enn nok, og vi har stor kunnskap om den fysiske verden, om vi bare kunne bruke den på en vis måte. Problemene i dag er hovedsakelig på det mentale, følelsesmessige og åndelige plan. Selv om disse problemene har sine røtter i det enkelte menneskes hjerte og sinn, er effektene verdensomspennende. Som art er vi

2 Den vestlige buddhistordens venner skiftet i 2010 navn til Triratna buddhistfelleskap.

nå så mektige at hvis vi ikke gjør noe med det begjær, det hat og den frykt som driver så mange av våre handlinger, vil vi trolig legge vår vakre planet øde og kanskje utrydde oss selv i prosessen.

De av oss som allerede kaller oss buddhister kan kanskje unnskyldes for å tenke at utviklingen av et nytt, bredt akseptert, åndelig perspektiv basert på den fredelige visdommen som er nedfelt i den buddhistiske tradisjonen er en av de få mulighetene vi har til å forhindre en slik katastrofe. Men selv vi ville innrømme at å tro på buddhismen som en løsning på alle verdens problemer, i alle fall for øyeblikket, vil være mer enn litt forhastet. Før vi kan løse verdens problemer må vi bli bevisst den lille delen av kloden vi har spesielt ansvar for – oss selv og vårt forhold til andre mennesker og verden rundt oss. På dette nivået – det enkelte menneskes liv – kan en se at buddhismen allerede har hatt en merkbar innvirkning på Vesten. Bare i løpet av de siste tiårene har de ideer og den praksis som er beskrevet kort i denne lille boken hatt en dyptgående effekt på mange mennesker og gitt dem nye og mer meningsfylte mål, en ny varme i omgangen med andre, og en ny og mer gledefylt verdsettelse av det det innebærer å være menneske.

STIKKORDSREGISTER

alkohol og narkotika;32

dharmas;3; 59; 76

Edwin Arnold: Engelsk dikter (f. 1832), journalist og redaktør som skrev *Light of Asia* hvor han søker å gjengi den Østlige livsstil og filosofi i engelsk verseform.;71

erotikk;25; 28; *Se* seksuelle handlinger

felleskap. *Se* sangha

følelser;2; 20; 21; 24; 30; 33; 38; 45; 54; 62

glede;29; 33; 40; 48; 53; 59; 73

hertets: forløsning;21; frigjøring;12; plass;iii

illusjoner;11; 48; 65

kjærlighet;14; 40; 53; 66; mot oss selv, andre, dyr, planger og planeten;21

kommunisere;29

lidelse;23; 27; 52; 68

lykke;3; 6; 16; 18; 49; 53

medfølelse;13; 21; 64; 69

meditasjon;2; 7; 16; 21; 28; 32; 33; 54; 55

mindfulness. *Se* oppmerksomhet

opplysning;5; 16; 17; 21; 43; 45; 58; 66; 68

oppmerksomhet;24; 32; 37; 54; etikk;32

oppvåkning;8; 11; 17; *Se* også opplysning

pali: gammelt indisk språk som har noe av den funksjonen latin har i Europa. Pali er det nåværende eksisterende språk som ligger nærmest opp til det språket Buddha brukte.. *Se også sanskrit*

psykologi;3

ritual;57

samathameditasjon;43; meditasjon;38

sangha;9; 59; 66

sanskrit: moderne indisk språk som mange tradisjonelle buddhistiske tekster er oversatt til, ofte fra pali.. *Se pali*

sex: etikk;25

terapi: og buddhisme;3

Transcendental innsikt;12

Triratna Buddhistorden og Triratna Buddhistfelleskap: En verdensomspennende buddhistorganisasjon, startet av Uryen Sangharakshita i 1967 - tidligere kalt Den vestlige buddhistorden og Den vestlige buddhistordens venner;iii

vegetarianere;23

veien;5; 16; 31; 35; 37; 45; 52; 53; 62; den tredelte veien;16

vipassanameditasjon;38; meditasjon;42

visdom;13

å peke en finger mot månen: metafor om oppvåkning;11

ANDRE RELEVANTE BØKER

Saving the Earth

av Akkuppa

Fylt med praktiske tips og buddhistiske refleksjoner tilbyr denne boken verktøy for endring.

160 sider på engelsk.

ISBN: 9781899579990

Vegetarianism

Av Bodhipaksa

Hvordan påvirker det vi spiser oss selv og verden rundt oss? Er det en kobling mellom vegetarianisme og det å leve et åndelig liv? Spiser Dalai Lama kjøtt?

160 sider på engelsk.

ISBN: 9781899579969

What is the Dharma?

Av Sangharakshita

En klar og grundig gjennomgang av de fundamentale prinsippene i buddhismen. En forfriskende, overraskende og inspirerende bok som bretter ut den essensielle dharma, tidløs og universell.

272 sider på engelsk.

ISBN 189957901X

Exploring Karma & Rebirth:

Av Nagapriya

En grundig og kritisk gjennomgang av de viktigste temaene rundt karma og gjenfødelse. Boken stiller mange typisk vestlige spørsmål ved forestillinger som har opphav i ikke-vestlige samfunn.

176 sider på engelsk

ISBN: 1899579613

Triratna – behind the scenes of a new Buddhist Movement.

Av Vajragupta

Dette er historien til Triratna (tidligere den Vestlige Buddhistordens Venner) som er en internasjonal buddhistisk bevegelse. Fra oppstarten i London følger vi bevegelsen gjennom feilsteg og lærdom fra et lite kjellerlokale til et verdensomspennende fellesskap.

224 sider på engelsk.

ISBN: 9781899579921

Andre bøker fra Buddhistforbundets Forlag

Buddhas Budskap

Oversatt av Kåre A. Lie

I dette utvalget av tekster fra Tipitaka, den buddhistiske kanon på språket pali, får vi for første gang på norsk en samling som dekker de sentrale punktene i Buddhas lære.

327 sider på norsk.

ISBN: 97882-90787-06-1

VIDERE PRAKSIS?

www.oslobuddhistsenter.no

www.thebuddhistcentre.org