



BESEGRA PROBLEMEN

K. Sri Dhammananda



*Sabbapāpassa akaraṇaṃ
kusalassa upasampadā
Acittapariyodapanam
etaṃ Buddhāna sāsanaṃ*

Att undvika allt ont,
att göra gott,
att rena sitt eget sinne
det är de Upplystas lära

Dhammapada 183

*Stockholm Buddhist Vihara
inledde under hösten 2000
ett projekt med syfte att översätta
ett urval av buddhistiska texter till svenska*

*Denna översättning av
K. Sri Dhammanandas skrift
Besegra problemen
(How to overcome your Difficulties)
är den andra i serien av översättningar*

*Stockholm Buddhist Vihara
Jakobsberg april 2012
Bhante Kirindigalle Dhammaratana
Chefmunk*

STOCKHOLM BUDDHIST VIHARA

Sångvägen 9

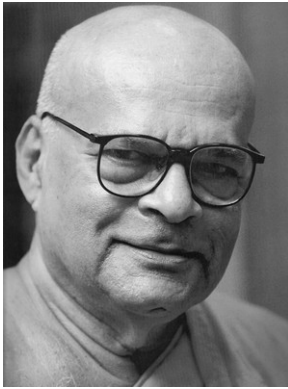
177 36 Järfälla

Tel 08 580 313 23

<http://buddhistvihara.se/>

BESEGRA PROBLEMEN

K. Sri Dhammananda



Översättning Kerstin Jönhagen
2012

Bekymmer och rädsla

Är du bekymrad? Är du olycklig? Då ska du läsa detta lilla häfte som tillägnas dig som oroar sig överdrivet – även till döds!

Bekymmer och förtvivlan är skadliga tvillingar som går hand i hand. De samarbetar. Om du är bekymrad är du förtvivlad. Om du är förtvivlad är du bekymrad. Vi måste se dessa fakta i ögonen. Även om vi inte kan springa ifrån dem ska vi inte låta dessa skadliga tvillingar, bekymmer och förtvivlan, segra över oss. Vi måste övervinna dem. Vi kan göra det genom egen mänsklig ansträngning men på rätt sätt och med beslutsamhet och tålamod. Med rätt förståelse och omsorgsfullt använd intelligens kan vi tygla våra emotionella känslor och få ett slut på bekymmer och rädsla.

Våra bekymmer är våra egna skapelser. Vi skapar dem i våra sinnen på grund av oförmåga och att vi inte förstår faran av våra själviska känslor och uppblåsta och falska värderingar av saker och ting. Om vi inte kan se saker i deras rätta perspektiv, att inget är beständigt i denna värld och att vårt eget egoistiska själv är vår vilda inbillning som skenar iväg i vårt otränade sinne, kommer vi att gå en lång väg innan vi hittar botemedlet som tar bort våra bekymmer och vår förtvivlan. Vi måste kultivera sinne och hjärta för att glömma vårt själv och kunna stå till tjänst och vara till gagn för mänskligheten. Det är det medel som vi ska använda för att finna frid och lycka.

Många människor hyser längtan och åtrå, rädsla och ångest, känslor som de inte lärt sig att rena och som de skäms för att tillstå ens för sig själva. Men dessa ogynnsamma känslor har kraft. Det spelar ingen roll hur vi försöker dölja dem, de sipprar ändå ut och de förvirrar det psykiska maskineriet vilket resulterar i kronisk sjukdom. De kan drivas tillbaka genom

rätta meditationsmetoder eller mental kultivering, eftersom det otränade sinnet är huvudorsaken till våra bekymmer.

Om du är bekymrad, visa då inte ditt buttra ansikte för varje person du möter. Du ska visa dina bekymmer bara för dem som verkligen kan hjälpa dig. Hur trevligt skulle det inte vara om du kunde behålla ditt leende trots alla svårigheter som du möter. Det är faktiskt inte svårt om du verkligen försöker.

Många tonåringar oroar sig allt för mycket när deras relationer till det motsatta könet har tagit slut. Av frustration och besvikelse planerar de till och med självmord. En del hamnar på sinnessjukhus. Många ungdomar med brustna hjärtan lever ett olyckligt liv. Alla dessa olyckliga händelser sker på grund av brist på förståelse för livets verkliga natur. Av en eller annan anledning blir flykt och isolering oundvikligt. Detta händer kanske någon gång i början av levnadsbanan, ibland mitt i och någon gång i slutet, det är verkligen oundvikligt. Om det inträffar måste man försöka hitta orsaken. Men om isoleringen är bortom all kontroll måste man ha modet att bekräfta den genom att förstå livets verkliga natur. Å andra sidan är det inte svårt för någon att hitta nya vänner för att fylla tomrummet om man verkligen vill det.

”När rädsla uppstår, uppstår den hos dåren, inte hos den visa människan”, säger Buddha. Rädsla är annat än ett sinnestillstånd. Ens sinnestillstånd är subjekt för kontroll och inriktning. Negativt tänkande plockar fram våra rädslor, positivt förverkligar våra hopp och ideal och valet beror helt på oss själva. Varje människa har möjligheten att totalt kontrollera sitt eget sinne. Naturen har försett människan med absolut kontroll över bara en sak, och det är tanken. Detta faktum tillsammans med att allt man skapar börjar i form av en tanke ligger mycket nära den princip som gör rädsla till herre.

En student frågade en gång en känd brittiska anatom vilket botemedel som var bäst mot rädsla och han svarade: ”Försök göra något för någon annan”.

Studenten blev ganska förvånad över svaret och ville ha mer upplysning och då sade hans handledare: ”Du kan inte ha två motsatta tankar i ditt sinne på samma gång”. En uppsättning tankar kommer alltid att driva ut en annan. Om ditt sinne till exempel är totalt upptaget av en osjälvisk önskan att hjälpa någon annan, kan det samtidigt inte hysa rädsla.

Oro höjer blodtrycket snarare än ålder. Rädsla, oro och ångest i måttlig grad är en naturlig överlevnadsinstinkt. Men ständig rädsla och långvarig oro är ofelbara fiender till organismen. De rubbar de vanliga kroppsfunctionerna.

Om du lärt dig att glädja andra kommer du alltid att vara på gott humör för oro förekommer inte ihop med ett glatt sinne.

Naturens röst

På grund av den materiella standardökningen lyssnar människor inte längre till naturens röst. Deras tankar är så upptagna av framtida lycka att de negligerar kroppens psykiska behov och helt glömmer värdet av det närvarande ögonblicket. Detta onaturliga sätt att reagera hos den nutida människan är det omedelbara resultatet av hennes felaktiga föreställningar om Världens Ordning, om mänskligt liv och dess yttersta mål. Det är orsaken till nutidens frustration, ångest, rädsla och otrygghet. Den som verkligen önskar frid ska inte ofreda eller lura en annan människa. Det är fel metod för att kunna hitta lycka.

Om människan är grym och ondskefull, alltid lever mot naturens och kosmos lagar i handling, ord och tankar, befleakar hon hela atmosfären. På grund av sådana missdåd och tankar

skapar kanske naturen inte det som behövs för att leva utan orsakar i stället epidemier och olika slags katastrofer.

Om människan å andra sidan lever i överensstämmelse med naturlagar, lever på rätt sätt, renar omgivningen med sina goda egenskaper och sprider allomfattande kärlek till andra levande varelser, kan hon ändra hela atmosfären vilket kan ge bättre resultat för mänsklig lycka.

Du är kanske en mycket upptagen, modern människa, men glöm inte att någon stund varje dag läsa en givande bok. Denna vana kommer att hjälpa till så att du glömmet din oro och utvecklar ditt sinne. Samtidigt ska du komma ihåg att du också har en religion. Religion är för vårt eget bästa. Därför är det din plikt att tänka på din religion och avvara några minuter varje dag för att utföra dina religiösa plikter.

Mental hälsa och kriminella tendenser

Vad beträffar hälsa så är det inte tbc eller cancer som är de mest alarmerande sjukdomarna i vår tid. Tbc är nästan helt under kontroll och det finns stort hopp om att bot för cancer ska hittas i en nära framtid. Utan det mest alarmerande är den utbredda och ökande förekomsten av alla slags mentalsjukdomar och störningar. Vi tvingas bygga fler och fler sjukhus och institutioner för olika mentalsjukdomar och neuroser. Och många fler som skulle behöva behandling får det inte.

Man kan fråga sig varför kriminella element i vårt samhälle ofta nämns samtidigt med mentala problem. Ett av de positiva och omfattande resultat som har sitt ursprung i Freuds forskning är erkännandet att kriminella och brottslingar ofta är mentalt sjuka människor som behöver vård hellre än straff. Det är denna liberala inställning till problemet som ligger till grund

för alla ”progressiva” sociala reformer som öppnar för att rädda i stället för att hämnas.

Känn din granne

Vi vet inte hur andra människor lever. Vi kanske inte ens vet något om livet i olika sociala nivåer utanför vår egen eller om de som har mindre eller större del av välfärden. Om vi är friska vet vi inte hur det är att vara sjuk och om vi är handikappade kan vi inte förstå den starkes energi.

Denna brist på erfarenhet bäddar för intolerans för tolerans skapas bara av förståelse och utan erfarenhet finns ingen förståelse. Därför är det bra för oss att få en så bred erfarenhet som möjligt av livets olika aspekter, särskilt om vi inte alltid reser i överflöd på livets resa!

Människans bedrövelse

Buddha lärde att människans bedrövelse uppstår för att hon önskar fel slags ting, nöjen som man kan köpa, makt över andra människor och det mest viktiga av allt, ett evigt liv efter döden. Begäret efter dessa ting gör människor egoistiska, säger han, så att de bara tänker på sig själva, önskar saker endast för egen del och inte bryr sig om vad som händer andra människor. Och när de inte får allt de önskar blir de rastlösa och missnöjda. Den enda vägen för att undgå denna rastlöshet är att bli av med begären som orsakar dem. Det är mycket svårt, men när en människa når detta blir hon fulländad och lugn.

Vi gläds inte över njutningar men tröttar ut oss själva genom njutningar (detta sökande efter njutning ger oss till exempel oändlig ångest och vi tappar all energi). Vi lider mer än gläds när vi söker njutningar i denna fenomenvärld.

Tiden kommer att läka såren

Problem försvinner. Det som gör att du gråter idag kommer snart att vara glömt. Du kanske kommer ihåg att du grät men det är inte säkert att du kommer ihåg varför. Om vi kommer ihåg detta när vi växer upp och också senare i livet blir vi ofta förvånade när vi upptäcker att vi ligger vakna på natten och grubblar över något som hänt eller upprört oss under dagen. Eller hur vi omhuldar ilska mot någon och låter det hålla på genom att hela tiden mala samma tankar om hur vi vill hämnas den som skadat oss. Vi blir kanske rasande över något och senare undrar vi vad det var vi var så arga för. Och förvånande nog kan vi konstatera vilket slöseri med tid och energi allt varit och hur vi medvetet gått och blivit olyckliga när vi hade kunnat stoppa det och börjat tänka på något annat i stället.

Vilka problem eller vilken sorg som än kan uppstå kommer tiden att läka såren. Men det måste finnas något vi kan göra för att hindra oss från att bli skadade. Varför ska vi låta människor och problem dränera vår energi och göra oss olyckliga? Svaret är naturligtvis att de inte gör det, det är vi själva som gör oss olyckliga.

Om du har problem på din arbetsplats så tag dem inte med dig hem då skapar dålig atmosfär.

Du kommer att se att det finns bot eller ett slut på problemen genom att bli fri från själviska begär och genom att utplåna alla former av förvirring och villfarelse.

Varje gång vi misslyckas med att hitta en lösning till ett problem är vi benägna att hitta en syndabock, någon som vi kan vända vårt missnöje mot. Vi är inte beredda att erkänna våra tillkortakommanden. Vi tycker att det är lättare att dra skam över andra och vara missnöjda med andra. Några gillar faktiskt att göra så. Detta är en helt felaktig hållning. Vi bör

inte visa ilska och bli arga på andra. Vi bör göra vårt yttersta, omsorgsfullt och lugnt, för att lösa våra egna problem. Vi måste vara beredda att möta alla svårigheter som uppstår.

Lycka och materialism

Många tror att de kan lösa alla sina problem bara genom pengar. Men de förstår inte att pengar i sig innebär problem. Enbart pengar kan inte lösa problem.

Många lär sig inte detta och använder all energi för att hela livet jaga efter fler prylar, men när de fått dem märker de, att prylarna inte tillfredsställer dem men de måste ändå bara ha fler och fler. Ju mer de har desto mer önskar de. Så de blir aldrig lyckliga eller nöjda.

Följande råd ger oss stor tröst när vi förlorar något:

Säg inte att detta är ditt eller mitt,
Säg bara detta kommer till dig och till mig
Vi ska inte sörja den slocknade glansen
Ty alla strålande ting är ändliga och upphör.

Förmögenhet är inget du ska slösa bort eller kräva. Den finns för dig för att användas till dina dagliga behov. Om du använder din tid till att bara klamra fast vid dina ägodelar utan att också uppfylla dina plikter mot ditt land, ditt folk och din religion, kommer du att finna när tiden kommer för dig att lämna jorden, att världen fortfarande är full av oro. Och du kommer inte att ha nytta av de ägodelar som du så flitigt samlat på.

Förhoppningar på att äga en förmögenhet eller vinna i spel är som att hoppas på skydd från solen genom molnen, för hopp om egendom genom flitigt arbete är som att bygga ett fast hus

som skydd för sol och regn.

Dina ägodelar lämnas kvar när du dör. Dina vänner och din familj kommer att följa dig till din grav. Men bara de goda eller dåliga handlingar som du utfört under din levnad kommer att följa dig bortom graven.

Mycket som vi har förhoppningar om gläder oss men gör oss ändå besvikna när vi får dem precis som i sagan om de tre önskingarna. Det kan verka trevligt att ha en massa pengar men om vi får det, upptäcker vi att de ger oss bekymmer när vi ska välja hur vi ska använda dem eller hur vi ska skydda dem eller så blir vi kanske dåraktiga. Den rika människan börjar att oro sig för om hennes vänner värderar henne för henne själv eller för hennes pengar och detta är en annan form av sorg. Och rädslan finns alltid för att förlora det vi har, antingen det är ägodelar eller någon älskad person, finns alltid. Så om vi är ärliga och betraktar det vi kallar ”lycka” finner vi att den är ett slags hägring i sinnet, aldrig helt inom räckhåll, aldrig fullständig och också när livet är som bäst är den förenad med rädsla för att förlora det vi har.

Dina ägodelar kan bara pryda ditt hus, men inte dig. Endast din egen godaandel kan pryda dig. Din klädsel kan pryda din kropp, men inte dig. Bara din godaandel kan pryda dig.

Den metod som man måste välja för att finna lycka måste vara oskadlig. Det är ingen mening med att glädjas åt lycka genom att skada en annan människa eller någon annan levande varelse. Buddha säger: *Välsignade är de som försörjer sig utan att skada andra.*

”Lycka är en parfym som du inte kan stänka på andra utan att få några droppar på dig själv”.

Du kommer inte att förändra världen efter dina önsknningar men du kan förändra ditt hjärta för att hitta lycka.

Det är bara när du lidit för att du gjort gott, som du kan nå större lycka än andra.

”Om vi vill finna lycka så måste vi sluta med att tänka i termer som tacksamhet eller otacksamhet och i stället ge för den inre glädjen att giva. Otacksamhet är likt ogräs. Tacksamhet är som en ros. Den måste få näring, vattnas och odlas, älskas och skyddas”. (D. Carnegie)

Kontrollera ditt sinne

Människans sinne påverkar hennes kropp oerhört. Om sinnet tillåts vara elakt och ge näring åt ogynnsamma tankar, kan det orsaka katastrof och kan också döda. Men det kan också bota en sjuk kropp. När sinnet är koncentrerat på rätta tankar med rätt strävan och förståelse kan effekten det skapar bli enorm. Ett sinne med rena och gynnsamma tankar leder verkligen till ett hälsosamt och lugnt liv.

Buddha sade: *”Ingen fiende kan skada en så mycket som ens egna tankar på begär, hat och avundsjuka.”*

En människan som inte vet hur hon ska foga sitt sinne efter omständigheterna kommer att bli som ett lik i en kista. Vänd ditt sinne till dig själv och försök finna glädje i dig själv, då kommer du alltid att hitta en oändlig källa till glädje.

Det är bara när sinnet är kontrollerat och hålls på den rätta vägen med regelbunden utveckling som det blir användbart för sin ägare och för samhället. Ett oregerligt sinne är en belastning både för ägaren och andra. Alla världens ödeläggande tankar skapas av människor som inte lärt sig

sinneskontroll, balans och jämvikt.

Lugn innebär inte vekhet. En lugn attityd vid alla tillfällen visar på en kultiverad människa. Det är inte alltför svårt att vara lugn när saker och går bra, men att vara samlad när det går fel är verkligen svårt. Denna svåra egenskap är värd att nå. För genom lugn och kontroll byggs en karaktärsstyrka. Det är ganska fel att tro att det är de som är högröstade, pratsamma och ständigt i farten, som är starka och kraftfulla.

Handla vist

Man måste veta hur man som en ung, frisk, stark, energisk och kunnig människa ska använda dessa egenskaper vid rätt tid, på rätt plats och rätt sätt för sitt eget bästa och också för andras väl. Om man missbrukar sådana privilegier leder det bara till ens eget fall. *”En människa måste vara stark nog för att veta när hon är vek, tillräckligt modig för att möta rädsla och stolt och obeveklig i nederlag, ödmjuk i seger.”*

En del får en massa pengar genom tur eller så har de kanske ärvt en stor del av sin förmögenhet från sina föräldrar. Men bara ett litet fåtal vet hur de ska bevara och ta hand om det som de nyligen fått. Vanligtvis har den lättfångade egendomen som de fått utan egen kraft och eget arbete inget värde för dem. Därför börjar de slösa pengar på onödiga saker och ganska snart är hela förmögenheten borta. Folk måste lära sig hur de ska ta hand om sin förmögenhet utan att slösa bort den och att använda lite sunt förnuft.

Anpassning

Vi lever i en värld som hela tiden förändras. Men det är bara få som inser det. Man ska inte klamra fast vid traditioner, sedvänjor, beteenden, vanor och åsikter som varit i bruk sedan antiken och förfädernas idéer att man måste följa traditioner för alltid. Om man gör det blir man så trångsynt att det inte leder

till någon utveckling av samhället. Det finns kanske en del goda ärvda vanor men man måste fundera över om de passar in i det moderna samhället. Å andra sidan är föräldrar och äldre människor ofta i konflikt med den yngre generationen. De vill att deras barn följer samma gamla bruk och traditioner som de själva. Detta är dock inte en bra inställning. Tillåt barnen att följa med sin tid om det inte är skadligt. Föräldrar behöver bara komma ihåg hur deras egna föräldrar invände mot den moderna livsstil som rådde vid den tiden då de var unga. Denna konflikt mellan konservativt folk och yngre generationer är inte gynnsam för samhällsutvecklingen. Naturligtvis måste föräldrar råda och vägleda sina barn om de kommer på avvägar på grund av det moderna samhällets missförhållanden.

Du måste lära dig att tolerera andra människors åsikter och vanor även om du inte gillar dem. Att tolerera innebär inte att du måste följa deras idéer och ideal.

Varje människan är en del av människornas värld och hon är ansvarig för vad som händer där. Hon måste, antingen hon vill eller inte, engagera sig för att samhället blir mer humant. Hon måste fråga sig vad hon själv kan göra eller gör för att förbättra det. Detta är den etiska synpunkt som sporrar och ger en seriös aspekt på livet. Ett sådant liv är verkligen ett lyckligt liv. Det är då, när vi är konstruktivt missnöjda med rådande ordning och fortsätter att göra något åt detta, som vi blir värda beröm.

God stämning

Även om andra skämtar om dig måste du som en vis människa kunna svara dem skämtsamt utan att det ger dålig stämning.

När du spelar ett spel visar du inte dåliga lynne om du förlorar, för gör du det, så fördärvar du inte bara nöjet för andra, utan du kommer när allt kommer omkring att förlora hela spelet.

Du kan inte tillrättavisa varenda människa här i världen för att nå fred på samma sätt som du inte kan ta bort alla stenar eller taggar för att kunna gå mjukt och jämnt. Den som vill gå på mjuk mark måste ha ett par skor. På samma vis måste den som önskar frid i sinnet veta hur man vaktar sina egna sinnen.

Det finns flera sätt att tillrättavisa en person som gör fel. Du ska inte tillrättavisa genom att kritisera, förebrå eller skrika åt någon offentligt. Du måste känna till hur man tillrättavisar utan att förödmjuka. Många människor skaffar fiender genom att kritisera andra. Om du kan tala vänligt utan avsikt att tillrättavisa kommer man säkert att lyssna till dig och en dag tackar man kanske dig för din vänliga vägledning.

Använd aldrig ord som sårar andras känslor när du uttrycker dina åsikter om något. Det finns många sätt att uttrycka åsikter varsamt, hövligt eller diplomatiskt.

Du ska inte tappa humöret när dina fel påpekas. Du tror kanske att du genom att visa humör och skrika åt andra kan förtränga eller övervinna dina egna tillkortakommanden. Det är en falsk och felaktig attityd.

Du ska inte avslöja en tidigare väns personliga hemligheter som hon anförtrott dig även om du inte längre står i gott förhållande till henne. Om du gör det kommer andra att se ner på dig och du kommer aldrig att bli accepterad som en seriös människa.

Var opartisk

Du ska inte fatta snabba beslut om någonting när du är på dåligt humör eller blir provocerad av någon, inte heller när du är på gott humör på grund av känslosvall, för då är ditt sinne

emotionellt och varje beslut eller slutsats som man fattar i ett sådant tillstånd ångrar du kanske en dag. Tillåt sinnet att lugna ner sig först och tänka över, då kommer ditt omdöme att vara opartiskt.

Öva tolerans, för tolerans hjälper dig att undvika snabba omdömen, att sympatisera med andra människors problem och att inse att även den finaste människa inte är ofelbar. Den svaghet du finner hos dina grannar kan du hitta hos dig själv.

Ödmjukhet

Ödmjukhet är den visa människans måttstock för att förstå skillnaden mellan det som är och det som ännu inte är. Buddha själv började sin verksamhet genom att förnedra sig och avvisa hela sin prinsvärdighet. Han blev helig under sitt liv men förlorade aldrig sin naturlighet, briljerade aldrig. Hans förkunnelse var aldrig högrävande. Han hade tid tid för de enklaste människor. Han förlorade aldrig sin känsla för humor.

Slösa inte bort din tid

När en människa slösar bort sitt liv genom att sörja över det förflutna och leva i lättja och tanklöshet innebär det att hon visar att hon inte är lämplig för ett bra liv och att hon inbjuder dåliga kamma som flyttar ner henne till en plats som passar hennes ovärdighet. Kom ihåg detta och gör gott medan tid är. Genom att slösa bort din tid skadar du inte bara dig själv utan också andra, för din tid är lika mycket andras som din egen.

Fördragsamhet och tolerans

Var fördragsam med alla. Ilska leder dig genom väglös djungel. Samtidigt som den irriterar och besvärar andra skadar den också dig själv, försvagar din fysiska kroppen och stör sinnet. Ett hårt ord kan aldrig, likt en pil som skjutits från en båge, tas tillbaka även om du skulle be om förlåtelse tusen gånger om.

En del djur kan inte se på dagen medan andra är blinda på natten. Men en människa som drivs till enorma nivåer av hat kan inte se något, varken på dagen eller natten.

Med vem eller mot vad kämpar du när du är arg? Du kämpar med dig själv för din värsta fiende är du själv. Sinnet är din bästa vän och värsta fiende. Du måste försöka att döda ditt begär, hat och din förvillelse som är dolt i ditt sinne med hjälp av etik, koncentration och visdom.

En del hjärtproblem, reumatiska sjukdomar och hudproblem kan spåras till kronisk förbittring, hat och avundsjuka. Sådana destruktiva känslor förgiftar hjärtat. De utvecklar dolda sjukdomstendenser och inviterar sjukdomsmikrober.

Löna ont med gott

Om du vill bli av med dina fiender måste du först utplåna din vrede som är din största fiende inom dig.

Å andra sidan om du börjar störas när du hör av dina fiender betyder det att du tillfredsställer dina fienders önskningar genom att omedvetet falla i deras fälla.

Men du ska inte tro att du bara kan lära något bara från de som prisar och hjälper dig och som står dig nära. Det finns mycket som du kan lära också från dina fiender. Du ska inte tro att de är helt onda bara för att de råkar vara dina fiender. De har kanske också särskilda goda egenskaper.

Du kan inte bli av med dina fiender genom att löna ont med ont. Om du gör det kommer du bara att skaffa fler fiender. Den bästa och mest korrekta metoden att övervinna dina fiender är att sända allomfattande kärlek till dem. Du tror kanske att det är omöjligt eller meningslöst. Men denna metod är mycket högt

uppskattad av varje kultiverad människa. När du vet att det finns någon som är mycket arg på dig måste du först försöka hitta orsaken till denna fiendskap. Om det beror på ett misstag från dig måste du erkänna det och inte tveka att be om förlåtelse. Om det beror på något missförstånd mellan er båda måste du ha ett öppen hjärtigt samtal och försöka informera. Om det beror på avundsjuka eller någon annan emotionell känsla måste du försöka sprida allomfattande kärlek så att du kan påverka med mentala vågor. Du kommer inte att begripa hur det fungerar, men genom många människors erfarenhet har det visat sig att detta är den mest kraftfulla, intelligenta och den lättaste metod som starkt rekommenderas inom den buddhistiska religionen. Men naturligtvis måste du ha förtroende och tålamod för att kunna göra detta. Genom att tillämpa detta kommer du att få din fiende att förstå att han är på fel väg, dessutom blir du belönad på olika sätt för att du inte tar emot fiendskap i ditt hjärta.

Allomfattande kärlek

Så länge som det finns en enda medmänniska som du kan trösta genom vänliga ord, som du kan uppmuntra genom din närvaro, som du kan hjälpa med gåvor hur små de än är, är du ett smycke för mänskligheten och kommer aldrig att bli modfälld eller deprimerad.

Det händer kanske att de som du älskar inte tycks bry sig om dig och du känner dig tung i hjärtat. Men det finns knappt någon orsak att bli nerslagen. Vad gör det om andra inte är tacksamma mot dig eller bryr sig om dig så länge som du vet att du är full av kärlek till andra, full av medkänsla för dina medmänniskor? Man ska inte vara beroende av andra för ens egen lycka. *Den som förväntar säker tillfredsställelse i livet från andra är sämre än tiggaren som knäböjer och ropar efter sitt dagliga bröd.*

Dryckenskap

Dryckenskap driver ut förnuftet
Dränker minnet
Fördärvar hjärnan
Förminskar styrkan
Får blodet att svalla
Orsakar yttre och inre obotliga plågor

Den förhäxar kroppen
Är en djävul för sinnet
En tjuv för kassan
Tiggarens förbannelse
Hustruns lidande
Barnens sorg
Bildn av ett odjur
och ett självfördärv
Den som dricker andras hälsa till
stjäl sin egen

Det slutliga resultat kan aldrig bli annat än fullständig fysisk och moralisk nedbrytning.

Drogfaran

Alkohol har beskrivits som en av huvudorsakerna till en människa fysiska och moraliska nedbrytning. För närvarande har en annan mer skadlig och farlig form av missbruk av heroin, hasch, och annat slag, visat sitt fula tryne och orsakat allvarliga mänskliga och sociala problem i vår välfärd. Dessa problem är nu världsomfattande. Deras följder är mer allvarliga och dödliga än alkoholens. Stölder, rån, sexuella brott och bedrägerier av omfattande storlek har inträffat under drogers skadliga påverkan. Mord har begåtts och familjer har decimerats på grund av drogmissbrukare.

Oräkneliga miljoner surt förvärvade dollar används av regeringar i hela världen för att bli av med missbrukarnas dåliga vanor och för att rehabilitera dem, men det vanvettiga fortsätter. Det är en ovillkorlig skyldighet och plikt för alla medborgare att hjälpa på alla sätt genom religiösa och sociala organisationer för att utplåna denna hemiska vana och att skydda barnen från att komma i närheten av droger. Livet som drogmissbrukare är ett liv i tortyr och ett helvete på jorden och leder till en förtidig grav.

En människa måste kunna träna sin självkontroll och kunna skilja mellan vad som är gott och ont och hålla sig borta från droger och hjälpa andra att också göra så. Det innebär att göra mänskligheten den största tjänst.

Ett harmoniskt liv

Världshistorien berättar om diskriminering på grund av ras och hudfärg, religiös fanatism, begär efter politisk makt och rikedom har bidragit till mycket elände och problem och krävt stor tribut på ett grymt sätt. Detta har aldrig främjat fred och lycka. Folk som törstar efter makt och rikedom och som är förgiftade av avund skapar alltid problem och försöker ofta att rättfärdiga sina grymma handlingar med struntprat och genom att angripa andra. Vi lever i en gemensam fysisk och psykiskt värld som vi alla ska dela.

Vi skapar himmel och helvete här

Om du vill leva fridfullt och lyckligt i denna värld måste du också låta andra leva fridfullt och lyckligt så att du gör världen god att leva i. Om du inte själv rättar ditt eget liv efter dessa ädla principer kan du inte uppleva lycka och frid. Och du kan inte uppleva himmelsk lycka och frid bara genom att be. Om du handlar i överensstämmelse med etiska principer skapar du din himmel här på jorden. Om inte kan du också uppleva

helveteselden på själva jorden. Att inte känna till hur man lever i överensstämmelse med naturens och universums lag innebär att vi alltid klagar när vi möter problem. Om var och en försöker att rätta till sig själv utan att klaga och kritisera andra kan vi njuta av himmelsk lycka bättre än den som bara drömmer om ett liv där ovan. Det behövs inte en himmel någon annanstans för att belönas för dygd eller få ett helvete på grund av synd, för dygd och ondska får ofrånkomliga följder i den här världen. Din tillit har ingen betydelse i detta avseende. På detta sätt som är det bästa kan du främja välfärden i ditt samhälle och land. Idag har samhället utvecklats på grund av människor som har förståelse och lever i harmoni och som har denna inställning till lycka och andras utveckling. Nu kan du förstå varför vi ska praktisera etik. Å andra sidan måste du förstå att genom att du hjälper andra, hjälper dig själv och genom att hjälpa dig själv genom etik hjälper du också andra.

Vi lever och arbetar och drömmer
Var och en har sitt lilla system
Vi skrattar ibland
Vi gråter ibland
Och så passerar dagarna

Lyckligt äktenskap

I ett sant äktenskap tänker man och kvinna mer på samhörighet än på sig själva. Det innebär sammanflätning av intressen och ömsesidiga uppoffringar för bådaskull.
Trygghetskänsla och belåtenhet uppstår av gemensam kraft.

De flesta problem mellan man och hustru, föräldrar och barn, deras släktingar och vänner uppstår på grund av missförstånd och otålighet. Mannen ska inte behandla hustrun som en tjänare. Även om han är familjeförsörjaren bör han när han är ledig delta i hushållssysslorna. Å andra sidan ska hustrun

inte alltid gnata och klaga på sin man när det finns brister hemma. Hon ska inte heller vara misstrogen mot sin man. Om han faktiskt har någon svaghet kan hon hjälpa honom med att vänligt tala med honom om det. En hustru måste tolerera mycket utan att plåga sin man. En man måste också uppträda vist.

Äktenskap är lycka men många människor gör själva sitt äktenskap till ett gissel på grund av brist på förståelse, tolerans och tålmod. Brister är inte huvudorsaken till ett olyckligt äktenskap. Man och hustru måste lära sig att dela vardagens nöd och lust i allt. Ömsesidig förståelse är hemligheten bakom ett lyckligt familjeliv.

Acceptera kritik

Sötma är sjukdom, bitterhet är medicin. Beröm är som sötma, omåttlig användning orsakar sjukdom. Och kritik är som ett beskt piller eller en plågsam injektion som botar sjukdom. Vi måste ha mod att välkomna kritik och inte vara rädda för den.

Det fula vi ser hos andra

Är en spegelbild av vårt eget väsen

En människas individuella liv, värld och omständigheter är en spegling av hennes egna tankar och tro. Alla människor är spegelbilder av sitt yttre. Alla människor som betraktar människornas värld och ting ser som i en spegel som reflekterar deras egen spegelbild.

Sköt dina egna angelägenheter

Hur bra är det inte om du kan sköta dina egna angelägenheter utan att blanda dig i andras. Här är råd som Buddha gav:

Man ska inte betrakta andras fel, saker som gjorts eller inte

gjorts av andra utan ens egna handlingar och försummelse

Den som är uppmärksam på andras fel och alltid är retlig, ökar sina egna orenheter och är långt ifrån orenheternas utplåning

Det är lätt att se andras fel, men svårt att se sina egna. Man vaskar fram agnarna i andras liv men döljer sina egna så som en slug, jagad fågel döljer sig.

Den ädle viker inte från den rätta vägen oavsett vad som händer och längtar inte längre efter världsliga nöjen. Den vise förblir samlad och fast i sinnet både i glädje och sorg.

Det finns ingen i världen som inte blir klandrad eller kritiserad. Buddha sade:

Människor klandrar andra för deras tystnad. De klandrar de som talar för mycket och de som talar lagom. Därför finns ingen i världen som inte klandras.

Det har aldrig funnits och kommer aldrig att finnas någon som som helt och hållet klandras eller lovordas.

Inte alla som kritiserar dig är dina fiender. Du kan använda möjligheten till att hitta din egen svaghet som du inte själv kan se.

Du ska inte ge upp ett gott arbete bara på grund av kritik. Om du är modig att genomföra arbete trots elak kritik är du verkligen en stor människa och kan nå framgång överallt.

Oroa dig inte

Hemligheten bakom ett lyckligt framgångsrikt liv är att göra

vad som behövs göras nu och inte oroas över det förgångna eller inför framtiden. Vi kan inte gå tillbaka till det förgångna och återskapa det, inte heller kan vi föregripa allt som kanske händer i framtiden. Det finns bara ett ögonblick som vi kan ha någon kontroll över och det är nuet.

Många oroar sig då de tänker på framtiden. Om de lärt sig att rätta sig efter vardagens förhållanden finns det inget skäl för dem att oroas. Vilka luftslopp de än bygger, vilka drömmar de än har i sinnet, måste de alltid komma ihåg att de lever i denna en föränderlig värld.

Gör gott

Det finns inga stjärnor vi kan lita på
Det finns inget ljus som leder
Och vi vet att vi måste
GÖRA GOTT - BARA GÖRA GOTT

Framgångens stöttepelare

Vi kan misslyckas men också nå framgångar. Att förstå våra misslyckanden innebär att nå framgång. Att aldrig ha misslyckats är att aldrig ha vunnit. Om vi inte upplever misslyckande och dess följeslagare styrka kan vi inte till fullo uppskatta segerns styrka.

Misstag hjälper oss inte bara att få framgång utan gör oss vänliga, sympatiska, förstående och rika på erfarenhet.

Verklig skönhet

Även om man föds ful, spelar det ingen roll hur fult ansiktet är för om man vinnlägger sig om kärlek kommer kärlek att ge ett inre evigt behag som strömmar ut och visar hela ens varelse med det övernaturliga behag som gör en människa intagande, därför att behag är verklig skönhet och inte ansiktsutseendet.

Ta en person som ser bra ut. En del blir kanske inte attraherade av henne eller honom därför att hennes eller hans skönhet kanske vanställs av inbilskhet eller högmod. Om du betraktar en person som är ful men som flödar över av gränslös allomfattande kärlek och som talar mjukt och hövligt, behandlar andra vänligt, ser du hur intagande den personen är för alla.

Fridfullt slut

Människor störs av mycket, speciellt på grund av föreställningar om saker och ting. Döden är till exempel inte i sig själv skräckinjagande. Skräcken finns bara i ditt sinne. Att hålla fast vid sanningen om lidandet kan synas ohyggligt för sinnet som inte kan acceptera verkligheten. Det fungerar som att sticka hål på lyckans ballong.

Kärleken till livet på jorden stimulerar den ohyggliga dödsräckan. Den skapar hypokondri och en människa som aldrig tar risker inte ens för det rätta. Hon lever i en fasa som sjukdom eller olycka snusar sig till i hennes obetydliga lilla liv. Insikten att döden oundvikligt kommer och en irrationell skräck för det oundvikliga, kommer att uppröra livsölskaren i ett passionerat hopp om att hennes själ skall överleva i himlen. Ingen människa kan vara lycklig i en sådan storm av rädsla och hopp. Det är svårt att strunta i och ignorera dessa manifestationer av självbevarelsedrift. Men det finns en säker metod att besegra dem. Det är att glömma jaget genom att tjäna andra människor. Det innebär att vända sin inre kärlek till det yttre. Gå helt upp i att hjälpa andra och du kommer att glömma ditt osunda, själviska fastklamrande, dina förhoppningar, din stolthet och självrättfärdighet.

Alla önskar en fridfull död efter att ha fullgjort sin livs plikter och åtaganden. Men hur många människor har förberett sitt liv för ett sådan händelse? Hur många människor gör sig besväret

att fullfölja sina plikter mot sina familjer, släktingar, vänner, sitt land och sin religion? Om en människa dör utan att ha gjort några av dessa plikter blir det säkert ett verkligt svårt sista slut och svårt för henne att få en fridfull död.

Många är rädda för döda kroppar. Men levande kroppar är farligare än döda kroppar. Många slås ner och blir mer skrämda av levande kroppar än av döda livlösa kroppar.