

## INGEN GARANTI

Två dhammatat av Ajahn Chah

*Stillastående strömmande vatten*

*Föreställningar och befrielse*



### Stillastående strömmande vatten

Ok, lyssna alla. Låt inte sinnet fokusera på denna person. Föreställ dig att du just nu sitter ensam på ett berg eller någonstans i en skog, helt ensam. Vad är det som sitter här just nu? Bara kropp och sinne, det är allt, bara dessa två. Allt som sitter här i denna fysiska massa är ”kropp”. ”Sinne” är det som är uppmärksam på sinnesintryck och som tänker i nuet. Dessa två kallas också *nama* och *rupa*. *Nama* avser det som inte har *rupa* eller form. Alla tankar och förmimmelser som känslor, varseblivningar, tankefiktioner och medvetandegöranden är *nama*. De är alla formlösa. När ögat ser former, kallas dessa former *rupa*. Uppmärksamheten på former kallas *nama*. Tillsammans kallas de *nama* och *rupa*, eller helt enkelt kropp och sinne.

Var medveten om att det som sitter här i nuet bara är kropp och sinne. Allt uppstår från dessa två. Om du vill få frid så är detta det enda du behöver känna till. Men sinnet är än så länge otränat. Det är smutsigt. Orent. Det är inte det ursprungliga sinnet. Vi måste träna det genom att då och då göra det fridfullt.

En del tror att meditation betyder att sitta, men både att stå, sitta, gå eller ligga ner är faktiskt en del av träningen. Du kan praktisera träning när som helst. Koncentration betyder bokstavligen orubblig uppmärksamhet. Du behöver inte sätta sinnet i fångenskap för att praktisera koncentration. Somliga tänker: ”Jag måste söka efter lugn och sitta så att inga problem över huvud taget uppstår. Jag vill sitta i total tystnad”, men då är det en död människa inte en levande. Att praktisera koncentration innebär framväxt av kunskap och och insikt.

Koncentration är orubblig uppmärksamhet, fokuserat på ett enda objekt. Vad för slags objekt är ett enda objekt? Det rätta objektet. Normalt vill vi sitta i total tystnad. Folk kommer och säger: ”Jag försöker att sitta och meditera, men mitt sinne vill inte hålla sig på plats. Först springer det iväg till en plats, sedan till en annan. Jag vet inte hur jag ska få det att stanna.” Sinnet är inte något som du kan stoppa. Försök inte att stoppa det från att springa iväg, för sinnet finns där det är, medvetet om sig själv. Folk klagar: ”Det springer iväg och jag drar tillbaka det, sen vandrar det iväg och jag drar

tillbaka det en gång till...” Så de sitter bara där och drar tillbaka hela tiden på det viset.

De tror att deras sinne springer runt, men det enda som springer är våra intryck. Till exempel, betrakta salen här: ”Oj”, säger du, ”så stor den är!” Men det är inte salen som är stor, bara vårt intryck av den. Salen har bara den storlek den har, inte stor, inte liten, men vi rusar runt efter intryck av saker och ting.

Meditation innebär att finna frid. Du måste förstå vad detta ord ”frid” betyder. Om du inte förstår det, kan du inte finna den. Anta till exempel att du tagit en penna med dig till templet idag, en som du gillar, en dyr penna köpt för ett eller ett par hundra kronor. Antag att du på väg hit stoppade pennan i en ficka men senare tog bort den och stoppade den någon annan stans, i bakfickan. När du nu känner efter i framfickan är den inte där! Du får panik. Du får panik därför att du inte ser saker och tings verklighet. Du blir upprörd. När du står, går eller kommer och går, kan du inte sluta att oro dig över pennan som kommit bort. Ditt misstag orsakar dig lidande: ”Vad svårt! Jag har bara haft den i ett par dagar och nu är den borta.”

Men sedan kommer du ihåg: ”Javisst! När jag gick till badrummet stoppade jag den i bakfickan”. Så snart som du kommer på detta känner du dig redan bättre även om du inte ser din penna. Där ser du. Du är redan nöjd, du kan sluta att oro dig för pennan. Det är du säker på nu. Så när du går vidare för du handen över bakfickan och där är den. Ditt sinne ljög för dig. Din penna var inte borta, men sinnet ljög för dig att den var det. Du led därför att du inte visste. Nu när du känner pennan och din oro har försvunnit, lugnar du ner dig. Denna frid och detta lugn beror på att kunna se problemets orsak: *samudaya*, orsaken till lidande. Så snart som du är säker på att pennan ligger i din bakficka, är det *nirodha*, lidandets upphörande.

Så du måste meditera för att finna frid. Vad folk i allmänhet förknippar med frid är att stilla sinnet, men inte att stilla orenheterna. Du sitter bara på toppen av dina orenheter som en stor sten på gräsmattan. Gräset kan inte växa därför att stenen ligger på det. Efter tre eller fyra dagar tar du bort stenen och gräset börjar växa igen. Gräset dör inte riktigt. Det var bara undertryckt. Samma hållning gäller för att sitta i uppmärksam meditation: Sinnet är lugnat, men orenheterna är inte borta, vilket innebär att koncentration inte är helt garanterad. För att finna verklig frid, måste du meditera. Koncentration är ett slag frid men liknar stenen som ligger på gräset. Du kan lämna den där i många dagar men när du tar bort den börjar gräset växa igen. Det var endast tillfällig frid. Frid genom uppmärksamhet är som att aldrig plocka bort stenen, bara att lämna den där den ligger. Gräset kan förmodligen inte växa igen. Detta är verklig frid och betyder att orenheterna upphör. Det är uppmärksamhet.

Vi talar om uppmärksamhet och koncentration som skilda ting, men faktiskt är de ett och samma. Uppmärksamhet är bara koncentrationens rörelse. De kommer från samma sinne men går i skilda riktningar med olika kännetecken, som denna mango. En liten mango växer sig större och större tills den mognar. De är alla samma mango. De är inte olika. När den är liten är det denna mango. När den stor är det denna mango. När den mognar är det denna mango. Bara dess kännetecken ändrar sig. När du praktiserar Dhamma, kallas ett tillstånd koncentration, ett annat uppmärksamhet, men i själva verket är koncentration och uppmärksamhet samma sak, precis som mangon.

När du praktiserar Dhamma måste du faktiskt, vad som än händer, utgå från sinnet. Vet du vad detta sinne är? Vad liknar sinnet? Vad är det? Var finns det? Ingen vet. Allt vi vet är att vi vill göra lycka här eller där, vi vill det här och det där. Sinnet känner sig lyckligt eller ledset, men sinnet självt känner vi inte. Vad är sinnet? Sinnet ”är” ingenting. Vi har fått för oss att det som tar emot intryck, både goda och dåliga, det kallar vi ”hjärta” eller ”sinne”. Som en husägare. Den som tar emot gästerna är huset ägare. Gästerna kan inte ta emot ägaren. Ägaren stannar kvar hemma. När gästerna kommer för att träffa honom, tar han emot dem. Vem tar emot sinnesintryck? Vem släpper in

sinnesintryck? Det är det vi kallar ”sinnet”. Men vi förstår det inte utan tänker runt i cirklar: ”Vad är sinnet? Vad är hjärtat?” Blanda inte ihop det på det sättet. Vad är det som tar emot intryck? En del intryck tycker sinnet om och andra tycker det inte om. Vem är det? Finns det något som tycker om och inte tycker om? Visst finns det men vi vet inte hur det fungerar. Detta är vad vi kallar ”sinne”. Förstår du? Se inte för långt bort.

När du praktiserar är det inte nödvändigt att tala om koncentration eller *vipassana* (insikt), kalla det bara att praktisera Dhamma, det räcker. Och börja med att praktisera utifrån sitt eget sinne. Vad är sinnet? Sinnet är det som tar emot och är medvetet om sinnesintryck. Med en del sinnesintryck följer tillfredsställelse med andra följer sorg. Detta som tar emot intryck leder oss till lycka och otillfredsställelse, rätt eller fel, men det är inget föremål. Vi tror att det är ett föremål, men det är verkligen bara *nama-dhamma*. Är godhet ett föremål? Är ondska det? Har lycka och otillfredsställelse en skepnad? Nej. De är *nama-dhamma*. Är de runda eller fyrkantiga? Långa eller korta? Förstår du? De är *nama-dhamma*. De kan inte jämföras med föremål – men vi vet att de finns där.

Vi har påpekat att det är bra att börja praktiken med att lugna sinnet. Göra det uppmärksamt. Om sinnet är uppmärksamt kommer det att befinna sig i frid. En del människor strävar inte efter uppmärksamhet. De vill bara ha frid fram tills det inte finns något – men de har inte lärt något. Utan längd finns det inget kort, utan rätt inget fel. Människor vill förstå vad som är rätt och vad som är fel, vad som är gott och ont, men de förstår inte ”varken-rätt-eller-fel”. Allt de vill veta är vad som är rätt eller fel. ”Jag vill bara hålla mig till det som är rätt. Jag vill inte hålla mig till det som är fel. Varför skulle jag det?” Om du försöker att bara hålla dig till det som är rätt kommer det snart att bli fel. Det är rätt för syns skull. Folk fortsätter att söka efter det som är rätt och fel, men de försöker inte att hitta det som är varken-rätt-eller-fel. De studerar det goda och det dåliga, de söker efter förtjänstfullt och fördärvligt, men de studerar inte den punkt där det varken finns förtjänst eller fördärv. De lär sig om långt och kort men inte om det som varken är långt eller kort.

Kniven har ett blad, en baksida och ett knivskaft. När du tar upp kniven kan du då bara ta upp bladet? Kan du ta upp bara baksidan, eller skaftet? Skaftet är knivens skaft, baksidan knivens baksida, bladet knivens blad. När du plockar upp kniven, tar du upp alla dessa tre delar tillsammans.

På samma sätt är det om du tar upp det som är gott för då måste dåligt följa med. Människor försöker ta upp det som är gott men försöker kasta bort det som är dåligt, men de granskar inte det som är varken gott eller dåligt. Om du inte granskar detta kommer saker och ting aldrig att ta slut. Om du tar upp godhet kommer det dåliga tillsammans med den. Det följer bara med. Om du tar upp lycka, följer otillfredsställelse med. De är förenade. Träningen på att klamra fast vid det som är gott och att förkasta det som är dåligt, är Dhamma för barn. Dhamma för barn att leka med. Visst, du kan, om du vill, ta hur mycket som helst, men om du tar upp det som är gott, kommer det som är dåligt att följa med. Denna väg slutar med oreda. Så den är inte så bra.

Ta ett enkelt exempel. Du har barn. Du förväntar dig förmodligen bara att ta emot kärlek men inte hat. Så tänker någon som inte förstår dessa två företeelser. Om du tar emot kärlek, väcks också hat till liv. Så vid Dhammaträningen måste man använda omdöme. Iaktta vad som är gott och se vad det är. Iaktta vad som är dåligt så detaljerat du kan. Nu när du är bekant med gott och dåligt, så vad vill du ta upp? Om du tar emot det goda, väcks också det onda till liv. Du granskar inte det som är varken gott eller dåligt. Men det är det man måste söka efter och iaktta.

Vi säger: ”Jag tänker vara så här eller så där” - men aldrig: ”Jag tänker inte vara alls eftersom det inte finns något jag”. Detta granskar vi inte. Allt vi vill ta upp är godhet. Om vi finner godhet, förstår vi den inte. Vi blir berusade av den. Om saker och ting blir alltför goda, börjar de bli dåliga och så rusar vi fram och tillbaka på detta sätt.

Vi vilar sinnet och lugnar det för att lära känna vad det tar emot för sinnesintryck och för att se vad de är. Det är därför vi ska hålla reda på sinnet, hålla reda på vad det vet. Träna sinnet att bli rent. Hur rent ska du göra det? Om det verkligen är rent ska sinnet vara höjt över både gott och ont, rent även över renhet. Klart. Bara då har saker kommit till slut och är klara.

När vi tränar meditation blir det bara ett tillfälligt slags frid. När det är fridfullt uppstår tankar. Finns det en tanke, finns det någon som tänker, testar den, undrar över den, håller reda på den, granskar den. Om sinnet är tomt händer inget. En del stänger in sinnet och tänker att denna frid är äkta träning, men äkta frid är inte bara sinnesfrid. Det blir inte bara fridfullt på det sättet. ”Jag vill bara ha det lätta och lycka och inte påfrestningar och lidande.” Så snart du är fridfull på detta sätt med bara det lätta och lycka blir det obehagligt efter en stund. Obehag kommer i dess kölvatten. Förstå att det varken finns lycka eller lidande i sinnet. Det är då som där finns verklig frid. Det är en fråga som folk sällan granskar, sällan förstår.

Om du vill träna sinnet på rätt sätt, för att göra det klart, för att utveckla insikt så tro inte att du kan göra det genom att sitta och bara lugna det. Då är det som stenen på gräset. Människor menar att koncentration innebär att sitta. Det är bara ett uttryck för koncentration men om sinnet är koncentrerat är gående koncentration, sittande är koncentration – så att koncentrera gående, sittande, stående, liggande – det är träningen.

En del klagar: ”Jag kan inte meditera, det är alltför obehagligt. Alltid när jag sitter ner tänker jag på allt möjligt, på mitt hem och familj, så jag kan inte göra det. Jag har alltför dålig kamma. Jag måste låta min dåliga kamma försvinna först och sedan komma tillbaka och försöka meditera.” Fortsätt, pröva det bara. Försök att vänta tills ditt dåliga kamma försvunnit.

Det är så här vi tänker. Varför tänker vi så? Det är det som vi ska granska. Så snart som vi mediterar går sinnet till tanken igen. Vi fångar in den och återupplivar den - och sedan försvinner den igen. Det är så vi granskar. Men de flesta av oss vill hoppa över klassen. Vi är som en student som hoppar över klassen, som inte vill lära sina läxor. Vi vill inte betrakta sinnet när det är lyckligt, när det är otillfredsställt. Vi vill inte se det växla, det vill vi aldrig se. Du måste dröja kvar i förändringen på följande sätt. Bekanta dig med att: ”Sinnet fungerar på det här sättet. I ena stunden tänkte det på det här, i nästa på det där, det är sinnets normala natur.” Lär dig att känna igen det när det tänker. Känn igen sinnets tankar när de är goda, när de är dåliga, när de är rätt eller fel. Förstå vad det tycker om. När vi förstår sinnets beskaffenhet, så är sinnet, även om vi helt enkelt sitter och tänker på det här eller det där, fortfarande koncentrerat. Om vi vet vad sinnet har för sig, blir vi inte irriterade eller distraherade.

Låt mig ge ett exempel. Antag att du har en apa som husdjur där hemma. Den sitter inte stilla. Den gillar att hoppa runt och hugga tag i saker. Det är så apor är. Nu kommer du till templet. Vi har också en apa här och denna apa sitter inte heller stilla. Den hoppar runt och hugger tag i saker på samma sätt, men den irriterar dig inte, eller hur? Varför? Därför att du känner till apor. Du vet hur de är. Om du bara känner till en apa så spelar det ingen roll hur många av landets delar du besöker, spelar ingen roll hur många apor du ser, de irriterar dig inte, eller? Detta är någon som förstår apor.

Om vi förstår apor då vill vi inte bli apor. Om du inte förstår apor, då blir du, så fort du ser en apa, en apa själv, eller hur? När du ser den hugga tag i allt möjligt tänker du: ”Grrr!” Du blir arg och irriterad. ”Den förbaskade apan!”. Detta är någon som inte förstår apor. Den som känner till apor, förstår att apan hemma och apan i templet är samma apa, så varför skulle den irritera honom eller henne? När du förstår apor räcker det. Du kan bibehålla din frid. Om apan springer omkring, så är det bara apan som springer. Du springer inte tillsammans med den. Du blir inte heller en apa. Om den hoppar framför dig och bakom dig blir du inte irriterad av apan – därför att du förstår apor och därför blir du inte en apa. Om du inte förstår apor, blir du en apa, eller hur? Det är så saker fungerar.

Vi måste bli bekanta med sinnesintryck, granska sinnesintryck. Vissa är behagliga, andra inte, men än sen. Det angår oss inte. De är vad de är. Precis som apor. Alla apor är samma apa. Vi förstår sinnesintryck. Ibland är de behagliga, ibland inte. De är vad de är. Vi måste lära känna dem. När vi blivit bekanta med dem, låter vi dem försvinna. Sinnesintryck är inte garanterade. De är föränderliga, plågsamma, och icke-jag. Vi fortsätter att betrakta dem på det sättet. När ögat, örat, näsan, tungan, kroppen och sinnet tar emot intryck, förstår vi dem precis som vi förstår apor. Denna apa är bara som apan hemma. Då kan vi få frid. När sinnesintryck uppstår, förstår dem. Varför springa efter dem? Intryck är inte säkra. Ena sekunden är de på ett sätt, i nästa sekund på ett annat. Ibland finns de kvar precis som förut. De finns till genom förändring. Och alla vi här finns till genom förändring. Andningen går ut sedan kommer den till baka in. Den förändras på så sätt. Testa genom att endast andas in. Kan du göra det? Hur många minuter kan du hålla på? Eller försök att bara andas ut utan att andas in. Om det inte fanns förändring skulle du överleva? Du skulle inte överleva alls. Du behöver både inandning och utandning. Bara då kan du promenera till templet. Om du hållit andan hela vägen när du kommit hit, skulle du ha varit död nu. Du skulle inte ha gjort det. Det gäller att förstå detta.

Det är likadant med sinnesintryck. De måste finnas där. Om de inte fanns där skulle vi inte kunna utveckla någon insikt. Om det inte fanns fel, skulle det inte finnas rätt. Du måste förstå rätt innan du kan förstå vad som är fel. Eller du måste förstå fel innan du kan förstå vad som är rätt. Det är så saker normalt fungerar. Om du studerar sinnet är det bättre med flera sinnesintryck. Men om du inte tycker om sinnesintryck, om du inte vill ta itu med dem, är du som studenten som hoppar över klassen, som inte vill lära eller lyssna på sin lärare. Dessa sinnesintryck undervisar oss. När vi förstår sinnesintryck på detta sätt praktiserar vi Dhamma. Vi förstår hur de fungerar när de försvinner, vi förstår vilken uppkomst de har – precis som när vi betraktar apor. Apan i ditt hem irriterar dig inte. När du ser apan här irriterar den dig inte - därför att du förstår apan, eller hur? Du kan vara nöjd och belåten.

Att praktisera Dhamma är precis som detta. Det finns inte långt borta. Det är bara med oss. Dhamma handlar inte om gudavarelser eller liknande. Det handlar bara om oss, vad vi gör precis nu. Begrunda dig själv. Ibland finns det lycka, ibland otillfredsställelse, ibland bekvämlighet, ibland irritation. Ibland älskar du den här personen, ibland hatar du den där personen. Detta är Dhamma. Har du förstått?

För att förstå denna Dhamma måste du tyda dina sinnesintryck. Bara när du är bekant med dem kan du låta dem försvinna. På så sätt kan du vara nöjd och belåten. Insikten flammar upp: ”Hm. Detta är inte garanterat.” När intrycket förändras: ”Detta är inte garanterat.” Du kan vara nöjd och belåten på samma sätt som du kan vara det när du förstår aporna. Du tvivlar inte. Om du är bekant med sinnesintrycken är du bekant med Dhamma. Du kan låta sinnesintrycken försvinna. Du förstår att inget är garanterat beträffande känslor på något sätt alls. Har du aldrig varit lycklig? Har du aldrig varit ledsen? Du behöver inte svara. Jag kan svara i ditt ställe: ”Jo.” Är dessa ting garanterade? ”Nej.”

Detta ”Inte-garanterade” är Buddha. Buddha är Dhamma. Dhamma är det som inte är garanterat. Var och en som ser att saker inte är garanterade ser garanterat att det är så de är. De ändras inte till något annat. Det är så saker är. Det är så Dhamma verkar. Det är så Buddha verkar. Om du ser Dhamma, ser du Buddha; om du ser Buddha ser du Dhamma. Om du förstår föränderlighet, inte-garanterat, kommer du att låta saker försvinna av sig själv. Du kommer inte att klamra fast vid dem.

Du säger kanske: ”Krossa inte mitt glas!” Men kan du hindra något krossbart från att inte krossas? Om det inte krossas nu kommer det att krossas senare. Om inte du krossar det kommer någon annan att göra det. Om någon annan inte krossar det kommer en av de småungarna att göra det. Buddha uppmanar till att acceptera detta. Han satte sig på alla sätt grundligt in i att förstå att glaset redan är

krossat. Detta glas som inte är krossat såg han som redan krossat. Oavsett när du tar upp ditt glas, håller vatten i det, dricker från det och sätter ner det så uppmanar han dig att se det som redan krossat. Förstått? Buddhas insikt verkade på detta sätt. Han såg det krossade glaset i det okrossade. När tiden är inne kommer det att krossas. Utveckla denna inställning. Använd glaset, sköt om det. En dag slinter det ur din hand: "Krasch!" Inget problem. Varför inget problem? Därför att du såg det som krossat innan det krossades.

Men vanligtvis säger folk: "Jag har tagit så väl hand om detta glas. Aldrig utsatt det för att kunna krossas". Senare krossar hunden det: "Jag vill döda den fördömda hunden!" Du hatar hunden för att den krossat ditt glas. Om ditt barn krossar det, hatar du barnet också. Du hatar vem som än krossar det. Varför? Därför att du har hindrat dig själv så att vattnet inte kan flöda. Du har satt upp ett hinder utan avlopp. Det enda hindret kan göra är att sprängas, eller hur? När du sätter upp ett hinder har du inte samtidigt gjort ett avlopp. När vattnet stiger upp till en speciell nivå kan det flöda säkert utmed sidan. När det är fyllt till brädden kan det rinna ut genom avloppet. Du måste ordna ett sådant avlopp. Se att föränderlighet är Den Ädles avlopp. När du ser saker som de är, kan du få frid. Det är Dhammaträningen.

Så jag har lärt mig att hålla fast vid detta vare sig jag står, går, sitter eller ligger. Jag håller fast genom att träna, genom att använda uppmärksamhet för att betrakta och beskydda mitt sinne. Det är koncentration. Det är insikt. Det är båda samma sak. De skiljs åt bara i sina egenskaper.

Om vi verkligen förstår föränderlighet, vilket betyder att saker inte är garanterade, när vi grundligt sätter oss in i att förstå klart att saker inte är garanterade, då är det vi ser garanterat. Garanterat på vilket sätt? Garanterat att det är så saker är. De ändras de inte till något annat. Förstått?

När du förstår detta i så stor omfattning, förstår du Buddha. Du har vördat honom. Du har vördat Dhamma. Ta detta som princip och begrundade det.

Så länge som du inte överger Buddha kommer du inte att lida. Så fort som du överger honom kommer du omedelbart att lida.. Du kommer att lida så snart som du överger principen om föränderlighet, lidande och icke-jag.

Om du bara kan träna så mycket är det tillräckligt. Lidande kommer inte att uppstå, eller om det uppstår, kan du lätt kväva det. Och lidande uppstår inte i framtiden. Det är så saker fullföljs vid den punkt där lidande inte uppstår. Och varför uppstår inte lidande? Därför att vi är grundliga och omsorgsfulla kring orsaken till lidande eller *samudya*.

Till exempel, om detta glas skulle ha krossats, skulle du i vanliga fall upplevt lidande, eller hur? Nu när vi vet att detta glas kommer att orsaka lidande, så befrias vi från den orsaken. Alla dhamma uppstår av en orsak. När de upphör beror det också på en orsak. Om det finns lidande på grund av det här glaset, om du blir arg och lider av ilska... Om vi begrundar i förväg att detta glas är krossat även om det inte är det försvinner orsaken. När det inte längre finns något lidande innebär det att det upphört. Det är *nirodha*.

Det är allt som finns. Förvirra dig inte bort från denna punkt. Fortsätt bara att arbeta vidare precis här. Begrunda precis här. Börja att begrundade ditt eget sinne. Kort sagt, med verkligt grundläggande ord, så måste du ha alla fem levnadsreglerna som din bas. Du behöver inte studera palikanon. Slå vakt om dina fem levnadsregler. Fortsätt att alltid arbeta med dem. Gör det med omsorg. I början gör du misstag. När du märker det, stanna upp, kom tillbaka och börja om igen. Kanske går du vilse och gör ett annat misstag. När du märker det så börja om igen, varje gång. Din uppmärksamhet kommer att öka på samma sätt som när vi håller vatten från en tekanna. Om vi bara lutar kannan lite grann, rinner vattnet ut droppvis. Det blir avbrott i flödet. Om vi lutar kannan

lite mer droppar vattnet fortfarande men i större mängder. Om vi lutar kanna ännu mer kommer vattnet att rinna i en jämn ström. Det finns inga fler droppar. Vart har de tagit vägen? De har inte gått någonstans. De har blivit så många att de är bortom mängd. De har förvandlats till något annat i en ström av vatten.

Dhamma fungerar på samma sätt, bildligt talat, eftersom Dhamma inte har något. Det är inte runt, har inga hörn. Det finns ingen metod att bli bekant med Dhamma utom genom jämförelser som de här. Om du förstår det, förstår du Dhamma.

Tänk inte att Dhamma finns långt borta från dig. Det finns med dig, det handlar om dig. Titta efter. Ena minuten lycklig, nästa ledsen. Nöjd med, sedan arg på en peson, hatar den personen: Allt detta är Dhamma.

Betrakta dig själv. Vad är det som försöker ge upphov till lidande? När du gjort något som orsakar lidande, vänd om och ångra det. Vänd om och ångra det. Du har inte förstått klart. När du ser klart finns det inget mer lidande. Orsaken har blivit utkastad. När du röjt undan orsaken till lidande, finns det inga fler betingelser för att det uppstår igen. Om lidande fortfarande uppstår, om du verkligen inte vet varför, måste du stå ut med det: Det är ännu inte bra. För att säga det med enkla ord, varje gång du kört fast, varje gång det finns för mycket lidande, just där har du fel. Varje gång du är så lycklig så ditt sinne börjar bli sprickfärdigt – på denna punkt : Fel igen! Varifrån det kommer spelar ingen roll. Samla ihop allt till denna punkt och fortsätt att granska.

Om du tränar på detta sätt, kommer du att vara uppmärksam antingen du står, går, sitter, eller ligger. Kommer och går, vad du än gör. Om du alltid är medveten och uppmärksam, kan du vara säker på att känna igen rätt och fel, lycka och lidande. När du blir bekant med detta, kommer du att veta hur du kan ångra så att det inte kommer att finnas något lidande. Du kommer inte att låta det finnas lidande.

Jag lär folk att lära sig koncentration så här: När det är dags att sitta i meditation, sitt då. Det är inte fel. Det vet du också. Men koncentration innebär inte bara att sitta. Du måste låta sinnet möta olika saker, sedan registrera dem och fortsätta att begrunda dem. Begrunda för att förstå vad? Begrunda för att förstå ” Detta är föränderligt. Lidande. Icke-jag. Detta är ingen garanti”. Ingenting är garanterat, kan jag säga dig.

”Detta är så vackert, jag tycker verkligen om det”. Detta är ingen garanti.

”Jag tycker inte alls om det.” Känn igen det: Inte heller detta är garanterat. Rätt? Absolut. Inget misstag. Men titta på vad som händer. ”Denna gång ska jag betrakta detta som garanterat”. Du har redan sparat ur.. Gör inte det. Det har ingen betydelse hur mycket du tycker om något, du måste begrunda att det inte är garanterat..

När vi åter tänker vi: ”O, vad gott. Jag tycker verkligen om det.” Den känslan finns i ditt hjärta, men du måste begrunda: ”Det finns ingen garanti.” Vill du testa varför det inte är garanterat? Välj din favoritmat och ät den varje dag. Varenda dag. Ok? Du kommer kanske att klaga: ”Detta smakar inte så gott längre”. Du tänker: ”Jag föredrar faktiskt detta slags mat”. Inget av detta är garanterat. Allting går från ett tillstånd till nästa, precis som när vi andas in och ut. Vi måste andas in och ut. Vi existerar på grund av förändring. Allting beror på sådan förändring.

Dessa ting finns med oss, finns inte någon annanstans. Om vi inte längre har några tvivel, då kan vi sitta i lugn och ro, förbli i lugn och ro. Meditation innebär inte bara att sitta. En del sitter tills de faller i dvala. De verkar som döda. De kan inte skilja norr från söder. Låt det inte gå så långt. Om du känner dig sömnig, upp och gå då. Ändra ställning. Använd ditt omdöme. Om du är oerhört sömnig,

lägg dig då ner. Så snart som du vaknar till så gå upp och fortsätt ditt arbete. Fall inte för frestelsen att bekvämt ligga ner. När du mediterar måste du träna på detta sätt. Ha nledning till vad du gör. Använd ditt omdöme. Du kan inte bara förstå en sida av saker och ting. Du måste förstå hela cirkeln på följande sätt.

Börja med att förstår ditt eget sinne och kropp, betrakta dem som föränderliga. De är inte garanterade, varken kropp eller sinne. Det är samma sak för allting. Det finns ingen garanti. Tänk på detta när du tycker att mat är så gott. Du måste säga till dig själv: "Det är inte garanterat". Slå fast det först. Men vanligen drabbar dessa saker dig varje gång. Om du inte tycker om något eller någon och lider på grund av det drabbar det dig: "Om hon tycker om mig, tycker jag om henne", det drabbar dig. Du drabbas inte alls. Du måste förstå det på det här viset. Varje gång du tycker om något, så säg bara till dig själv: "Detta är inte garanterat!" Varje gång du inte tycker om något, så säg bara till dig själv: "Detta är inte garanterat!" Håll fast vid detta och du förstår att Dhamma är garanterat. Det är så det kommer att bli.

Träna alla ställningar: stå, gå, sitt, eller ligg. Du kan känna ilska i vilken ställning som helst eller hur? När du går kan du känna ilska, när du sitter kan du känna ilska, när du ligger kan du känna ilska. Ibland känner du välbehag när du ligger ner, går, sitter. Så du måste konsekvent träna i alla fyra ställningarna. Fortsätt så här. Bara då kan din förståelse bli fullständig.

När du sitter för att få ditt sinne att slappna av, börjar ett problem uppstå. Innan det slutat kommer ett annat. Om de kommer på detta sätt så säg bara till dig själv: "Detta är ingen garanti". Slå bort det innan det får en chans att slå till dig. Stämpla det med "Detta är ingen garanti".

Vi måste känna till sinnets veka punkt. Om du vet att inga saker är garanterade, kommer allt tänkande i ditt hjärta att så småningom reda ut sig. Du har förstått det som var garanterat. Varje gång du har förstått att inget är garanterat då är det samma sak även om massor av saker passerar. En annan dag begrundar du igen och de är fortfarande samma.

Har du någon gång sett strömmande vatten? Har du någon gång sett stillastående vatten? Om ditt sinne är stilla, liknar det stillastående strömmande vatten. Har du någon gång sett stillastående strömmande vatten? Se där! Du har bara sett strömmande vatten eller stillastående vatten. Du har aldrig sett stillastående strömmande vatten. Precis där, dit ditt tänkande inte kan ta dig: Ditt sinne är stilla men kan utveckla insikt. När du betraktar ditt sinne kommer det att vara som strömmande vatten och ändå stilla. Det ser ut att vara stilla, ser ut att vara strömmande, så kallat stillastående strömmande vatten. Det är vad det ser ut som. Det är där insikt kan uppstå.

## **Föreställningar och befrielse**

Allt här i världen är föreställningar som vi skenbart skapat. Så snart vi skapat dem faller vi för våra egna föreställningar så att ingen låter dem försvinna. De görs till uppfattningar och självkänsla, till fastklamrande. Detta fastklamrande slutar aldrig. Det är *samsara* som strömmar utan uppskov utan att komma till ett slut. Men om vi verkligen förstår våra föreställningar kommer vi att förstå befrielse. Om vi verkligen förstår befrielse förstår vi våra föreställningar. Det är när du förstår Dhamma som det kan komma till ett slut.

Ta till exempel människor. När vi börjar föds vi utan namn. Att vi har namn beror på skenbart skapade föreställningar. Jag har tänkt på detta och förstått att om du verkligen inte förstått föreställningar kan de orsaka dig mycket skada. Faktiskt är föreställningar enkla saker för oss att använda. Om vi förstår vad de står för är det tillräckligt. För om vi inte hade föreställningar, fanns det inget vi kunde säga till någon annan, inget språk för att använda med någon.

---



*(Ett stycke svårt att översätta har utelämnats här. Men det handlar om att vissa saker man gör är acceptabla i vissa sammanhang, men inte i andra Övers anm)*

Det är fråga om frivillighet – att acceptera, ge upp, låta det försvinna. När du kan göra detta är saker lätta. Överallt när du klamrar dig fast uppstår tillblivelse, födelse, risker och faror. Buddha talar om föreställningar och han talar om att rasera föreställningar på rätt sätt, att vända dem till befrielse. Klamra inte fast vid dem!

Alla ting som uppkommer i världen är antaganden. De blir till så. När de uppkommit och blivit antaganden ska vi inte låta oss luras av dem för det leder till otillfredsställelse. Problemen med antaganden och vedertagna uppfattningar är ytterst viktigt. Den som kan låta dem försvinna är fri från otillfredsställelse.

Vi kan ta Boonmaa som exempel. Han är distriktschef. Hans gamle vän Saengchai är inte distriktschef men de har varit vänner sedan länge. Nu när Boonmaa har blivit utnämnd till distriktschef så finns där ett antagande men du måste veta hur man använder det på lämpligt sätt eftersom vi fortfarande lever i världen. Om Saengchai besöker honom på distriktskontoret och dunkar honom i ryggen är det inte ok. Även om Saengchai tänker på gamla tider när de arbetade och reste ihop och nästan höll på att omkomma, är det ändå inte passande att dunka Boonmaa i ryggen inför andra människor. Du måste visa lite respekt och konvensans som är i linje med våra sociala uppfattningar. Bara då kan vi leva tillsammans i harmoni. Sen spelar det ingen roll hur länge man varit vänner, han är nu distriktschef. Du måste visa honom respekt.

När han lämnat distriktskontoret och kommer hem, det är då du kan dunka honom i ryggen. Det är distriktschefen du dunkar men när du gör det i hans hem gör det inget. Om du skulle göra det på distriktskontoret inför en massa människor, skulle det vara fel. Detta kallas att visa respekt. Om du känner till hur man använder antaganden, konvensanser, på detta vis fungerar det. Det spelar ingen roll hur länge ni varit nära vänner, för om du dunkar honom i ryggen framför en massa människor, blir han säkert arg – för trots allt är han nu distriktschef. Detta är vad som krävs av uppförande här i världen. Du måste ha känsla för tid och plats och för de människor du är med.

Så vi uppmanas att vara förnuftiga, att ha sinne för uppfattningar och också sinne för befrielse. Använd det rätt, då är det inget problem. Om du inte gör det är det kränkande. Vad är det som gör det kränkande? Det förolämpar människors föreningar helt enkelt – därför att människor lever med föreningar. Det finns uppförandekoder som du måste följa i särskilda grupper, med särskilda människor, på särskilda tider och platser. Om du följer dem rätt kan du sägas vara smart. Du måste känna till varifrån de kommer och hur långt de leder. Vi måste leva med konvensanser men vi lider när vi klamrar fast vid dem. Om du betraktar konvensanser som just konvensanser och utforskar dem tills du blir befriad finns inga problem.

Som jag ofta har sagt, så var vi tidigare lekmän och nu är vi munkar. Förut antogs vi vara lekmän men nu när vi ordinerats antas vi vara munkar. Men vi är munkar på konvensansens nivå, inte äkta munkar, inte munkar på befrielsens nivå. Om vi tränar så att våra sinnen befrias från all oro (*asava*), steg för steg, som en som övervunnit strömmarna, som en som återföds bara en gång, som en som inte återföds, då lämnar vi alla våra föreningar. Även när vi säger att någon är en arahant så är det bara en uppfattning – men han är en äkta munk.

I början startar vi med sådana här uppfattningar. Genom ordinationen är det tillåtet att kalla dig för ”munk”, men innebär det att du lämnat dina föreningar? Nej. Det är som att ta en näve sand och säga: ”Antag att detta är salt. Är det salt? Visst är det det, men bara på antagandets nivå. Det är inte äkta salt. Om du skulle tillsätta det i en curry, skulle det inte tjäna något syfte. Om du skulle diskutera om det är äkta salt skulle svaret bli nej. Det är det som menas med antagande, uppfattning,

föreställning.

Ordet ”befrielse” är en föreställning hos människor men vad det verkligen är ligger bortom föreställning. När befrielse finns är alla våra föreställningar befriade. Så enkelt är det. Kan vi leva utan föreställningar? Nej. Om vi inte hade föreställningar skulle vi inte veta hur man talar till varandra. Vi skulle inte vet varifrån saker kom och hur långt de går. Vi skulle inte ha något språk att tala med andra på.

Så föreställningar har sina syften – syften som vi förmodas att använda dem till. Så har till exempel folk olika namn även om alla människor är lika. Om vi inte hade namn skulle man inte kunna ropa på den person du ville. Om du till exempel om du vill ropa på en speciell person i en folkmassa och säger ”Människa! Människa!” skulle det vara lönlöst. Ingen skulle svara eftersom alla är ”människa”. Men om du ropade :”Jan, kom hit!” då skulle Jan komma. Andra skulle inte göra det. Det är så föreställningar tjänar ett syfte. Så åstadkoms saker och ting. Så det finns sätt för oss att träna det som uppstår från föreställningar.

Om vi känner till både antagande och befrielse på rätt sätt kan vi komma vidare. Antaganden har sina användningar men i verkligheten finns det faktiskt ingenting där. Det finns inte heller någon person där. Det är bara en uppsättning naturliga villkor, uppkomna genom deras orsaksfaktorer. De utvecklas beroende på orsaksfaktorer, stannar ett slag, och aller ihop inom kort. Du kan inte hindra att detta händer. Du kan verkligen inte kontrollera det. Det är som det är. Det är bara ett antagande men utan antaganden har vi inget att säga: inga namn, ingen träning, inget arbete, inget språk. Antaganden och konvenser är vedertagna för att ge oss ett språk, för att göra saker praktiska, det är allt.

Ta till exempel pengar. Förr fanns det inte papperspengar. Papper var bara papper utan värde. Sedan insåg man att silverpengar var svåra att förvara så pengar förvandlades till papper. Och då fungerar de som pengar. Kanske finns det en kung i framtiden som inte gillar papperspengar. Han kommer att använda lack i stället – ta sigillack, smälta det, stämpla det på något och antaga att det ska vara pengar. Vi kommer att använda lack över hela landet, sätta oss i skuld på grund av lack. Låta bara lack droppa ner på kycklingar och stämpla och använda dem som pengar. Det kan hända. Alla våra kycklingsigill kommer att bli pengar. Vi kommer att slåss och döda varandra för kycklingsigill.

Också när man föreslår nya former för saker och ting så fungerar det om folk godkänner det nya antagandet. Vad beträffar silvret som vi började med så vet ingen egentligen vad det är. Metallen vi kallar silver, är det verkligen silver? Ingen vet. En del talade om vad det var, det som kom upp i samband med ”silver”, och det var så det var. Det finns där för världens angelägenheter. Vi antar att föreställningar blir till och det är så det är – eftersom vi lever med föreställningar. Men att vända dessa saker till befrielse, att få människor att känna verklig befrielse, det är svårt.

Vårt hus, våra pengar, våra ägodelar, vår familj, våra barn, våra släktingar är våra bara på föreställningens nivå. Men faktiskt är de på Dhammas nivå verkligen inte våra. Vi tycker inte om att höra detta men men det är på det sättet det verkligen är. Om vi inte har några föreställningar kring dem, har de inget värde. Eller om vi antar att de inte har något värde har de det inte. Men om vi antar att de har ett värde har de det. Det är på så sätt saker fungerar. Dessa föreställningar är bra om vi vet hur de ska användas.

Även dessa våra kroppar är egentligen inte våra. Vi bara antar att det är så. Det är en föreställning. Om du försöker hitta ett äkta jag inuti kroppen, kan du inte det. Det finns bara element där som har uppstått, som fortsätter leva för en stund och sedan dör. Allting är som detta. Där finns ingen verklig, sann substans i det, men det är rätt och riktigt att vi använder föreställningarna.

Vad behöver vi till exempel för att leva? Vi behöver mat. Om vårt liv beror på mat som näring, som ett stöd vi behöver använda, då ska vi använda det för att nå dess syfte. Det är så Buddha undervisade nya munkar. Från allra första början undervisade han om de fyra understöden: kläder, föda, tak över huvudet, medicin. Han lärde att vi skulle begrunda dessa saker. Om vi inte begrundar dem på morgonen, ska vi begrunda dem på kvällen efter att vi använt dem.

Varför ska vi begrunda dem så ofta? Jo, för att förstå att så länge vi lever kan vi inte komma undan dessa saker. ”Ni måste använda dessa saker hela ert liv”, sa han, ”men låt er inte luras av dem. Deras syfte är bara att hålla livet igång”.

Om vi inte hade detta skulle vi inte kunna meditera, inte recitera, inte begrunda. Från början är vi beroende av dem, men klamra inte fast vid dem. Låt dig inte luras av föreställningen att de är dina. De är stöd för att hålla dig vid liv. När tiden är inne måste du ge upp dem. Men under tiden måste du, även om tanken att de är dina bara är en föreställning, ta hand om dem. Om du inte tar hand om dem lider du. Ta till exempel en kopp. En dag i framtiden kommer koppen att gå sönder. Om den går sönder, inget stort problem – men så länge som du lever bör du sköta den noga eftersom det är ditt redskap. Om den går sönder kan du få problem. Om den håller på att gå sönder låt den göra det eftersom det är ohjälpligt.

Samma gäller för de fyra understöden som vi ska begrunda. De är behov för dem som gått vidare. Förstå dem men klamra inte fast vid dem så långt som till att fastklamrandet blir en mängd av begär och orenheter i hjärtat och orsakar dig lidande. Använd dem bara för ändamålet att de ska hålla dig vid liv, det är nog.

Föreställningar och befrielse är hela tiden sammankopplade så här. Även när vi använder föreställningar ska vi inte lita på att de är sanna. De är sanna endast på föreställningens nivå. Om du klamrar fast dig vid dem uppstår lidande därför att du inte förstår dem, förstår vad de verkligen är. Samma sak gäller för frågor om rätt och fel. En del ser fel som rätt och rätt som fel, men vem som har rätt eller fel vet ingen. Olika människor har olika föreställningar om vad som är rätt eller fel, så vi måste känna till detta i varje förhållande. Men Buddha var rädd för att det skulle leda till lidande om vi började argumentera eftersom frågor av denna art aldrig går att lösa. En person säger ”rätt”, en annan säger ”fel”. En säger ”fel”, en annan säger ”rätt”. Men vi känner verkligen inte alls till rätt och fel. Allt vi behöver är att känna till hur vi ska använda dem för vårt välbefinnandes skull så att vi kan få dem att fungera på rätt sätt. Låt dem inte skada dig eller skada andra. Värdera inte, var opartisk. Det tjänar vårt syfte.

I korthet är både föreställningar och befrielse helt enkelt dhamma. Ett är högra än det andra men de är synonymer. Det finns inget sätt på vilket vi kan garantera helt säkert att det här måste vara det här, eller det där måste vara det där, så Buddha uppmanade oss att bara betrakta dem som ”utan garanti.” Det spelar ingen roll hur mycket du gillar något, du måste veta att det är utan garanti. Det spelar ingen roll hur mycket du ogillar något, du måste veta att det är utan garanti. Och detta är verkligen utan garanti. Forträtt träna tills det blir dhamma.

Det förflutna, det närvarande eller det framtida: Gör dem till dhammaträning. Och de kommer att sluta vid den punkt där det inte finns något mer. Du måste släppa dem. Allting slutar när du lagt ner bördan. Jag kan göra en jämförelse. Någon frågar: ”Varför fladdrar flaggan? Det måste bero på att det finns vind”. En annan person säger: ”Den fladdrar eftersom där finns en flagga.” Sådana frågor får aldrig ett slut. Det är samma som med den gamla gåtan om vem som kom först, hönan eller ägget? Den får heller inte något slut. Man bara snurrar runt i cirklar.

Allt det här är enkla förutsättningar. De uppstår från våra föreställningar. Så vi måste förstå förutsättningar och konventioner. Om du förstår dem, förstår du förgänglighet, otillfredsställelse och icke-jag. Detta är detta som leder direkt till nibbana.

Att utbilda och undervisa folk är verkligen svårt. En del människor har sina egna uppfattningar. Du säger något till dem och de säger NEJ. Du säger dem sanningen och de säger att det inte finns någon sanning. ”Jag tänker hålla mig till det som är rätt för mig och du får hålla dig till det som är rätt för dig”. Det finns inget slut på det här. Om du inte släpper det blir det lidande.

Jag har berättat förut om de fyra männen som gick i skogen. De hörde en kyckling gala ”Kuckelekuu”. En av dem frågade ”Vem säger att det är en tupp? Vem säger att det är en höna?” För skojs skull slog tre av dem ihop sina huvuden och sade att det var en höna. Den andre sade att det var en tupp. De grälade fram och tillbaka utan slut. Tre av dem sade att det var en höna och bara en av dem sade att det vare tupp. ”Hur skulle en höna kunna gala så?” frågade han. ”Ok, det finns en mun, gör det inte?” svarade de. Den ende personen argumenterade tills han började gråta. Faktiskt var det en tupp som gol enligt våra standardförutsättningar, men denna ende person argumenterade tills han började gråta. Ändå hade de alla fel på den yttersta nivån. Orden ”tupp” och ”höna” är bara förutsättningar.

Om du frågar kycklingen: ”Är du en tupp?” skulle den inte svara. Om du frågade: ”Är du en höna?” skulle den inte ge någon förklaring. Men vi har våra konventioner: dessa kännetecken är kännetecken på en tupp, dessa kännetecken är kännetecken på en höna. Tuppens galande låter så här, hönans kacklande låter så här. Detta är förutsättningar som har satt sig fast i vår värld. Men sannerligen finns det varken tupp eller höna. För att prata på vår världs nivå av förutsättningar, hade den ende personen rätt, men att argumentera intill gråt är meningslöst. Så är det.

Buddha lärde att inte klamra fast vid sådant. Om vi inte klamrar fast vid saker, hur kan vi då träna? Vi tränar för icke-fastklamrandets skull. Att få insikt om detta är svårt. Det är därför det är svårt att inte klamra fast. Du behöver en skarp urskillningsförmåga för att begrunda detta. Bara då kan du komma i närheten. När du tänker på det - för att få befrielse från lidande – beror det varken på om du har många saker eller inte har det. Antingen du är lycklig eller ledsen, nöjd eller inte, så börjar det med din urskillningsförmåga. Att komma bortom lidande kommer an på urskillningsförmåga, att kunna se saker i linje med deras sanning.

Buddha lär oss att träna oss, att begrunda, att meditera. ”Meditation” betyder att utplåna dessa problem i linje med hur de är. Detta är problemen: problemen kring födelse, åldrande, sjukdom och död. Detta är verkligen allmänna, vanliga problem. Människor förstår inte alltid varför de måste begrunda dem. ”Vi känner redan till födelse”, säger de. ”Vi känner redan till död”. Det är vanliga frågor. Så sant...

En människa som undersöker dessa saker om och om igen kommer att förstå. När du förstår kan du gradvis bli av med dessa problem. Ändå har du kanske kvar lite fastklamrande, men om du har förmåga att se att dessa ting är normala kan du lindra lidande. Det är så vi tränar för att få befrielse från lidande.

De grundläggande grundsatserna i Buddhas undervisning är inte många: bara att lidande uppstår och att lidande försvinner. Det är därför de kallas de ädla sanningarna. Om du inte känner till detta, lider du. Om du argumenterar utifrån stolthet och föreställning finns det inget slut på det. För att få sinnet att befria sig från dess lidande och bli tillfredsställt, måste du begrunda vad som händer i det förflutna, vad som händer i det närvarande och vad som kommer att hända i framtiden. Vad kan du göra för att inte oroa dig över födelse, åldrande, sjukdom och död? Du kommer att ha oro, men om du kan lära dig förstå detta för vad det är, kommer lidandet att bli allt mindre därför att du inte håller det till ditt bröst.

*Not for Sure Two Dhamma Talks by Ajahn Chah*

*I Still, Flowing Water*

*II Suppositions & Release*

*Engelsk översättning från thai av Thanissaro Bhikkhu från [www.accesstoinight.org](http://www.accesstoinight.org)*

*Till svenska Kerstin Jönhagen*

