

ATT BEMÄSTRA GRUNDEN I BUDDHAS LÄRA

En ovanligt handfast bok
om Dharma

av
Det Allomfattande Universum
men konventionellt tillskriven
Arahant
Daniel M. Ingram, MD MSPH

Översättning
Ingrid Wennerhag
2010

Copyright © April, 2007 av Daniel M. Ingram

daniel_ingram@interactivebuddha.com
www.interactivebuddha.com

Denna bok är dedicerad minnet av framlidne Bill Hamilton.
Hans kompromisslösa engagemang i utvecklingen och främjandet
av visdom
trots alla konsekvenser gjorde honom till en verkligt stor lärare.

INNEHÅLL

FÖRORD OCH VARNING	7
Del I: GRUNDERNA.....	14
1. INTRODUKTION TILL DEL I.....	15
2. MORAL, DEN FÖRSTA OCH SISTA ÖVNINGSFORMEN	17
3. KONCENTRATION, DEN ANDRA ÖVNINGSFORMEN.....	22
4. VISDOM, DEN TREDJE ÖVNINGSFORMEN	25
5. DE TRE KÄNNETECKNEN.....	28
Obeständighet.....	28
Otillfredsställelse.....	36
Jaglöshet	38
6. DE FEM ANDLIGA FÖRMÅGORNA.....	43
Tillit och vishet	43
Energi och koncentration.....	44
Medvetenhet.....	45
7. UPPLYSNINGENS SJU FAKTORER.....	47
Medvetenhet.....	47
Undersökning av sanningen.....	49
Energi.....	52
Hänförelse.....	52
Stillhet.....	54
Koncentration.....	54
Sinnesjämvikt.....	55
8. DE TRE ÖVNINGSFORMERNA ÄN EN GÅNG.....	59
9. DE FYRA ÄDLA SANNINGARNA	66
Första sanningen: Lidandet.....	66
Andra sanningen: Lidandets orsak.....	67
Tredje sanningen: Lidandets upphörande.....	70
Fjärde sanningen: Vägen som leder till lidandets upphörande	71
10. PRAKTISKA ÖVERVÄGANDEN OM MEDITATION	72
När, var och hur länge?.....	72
Dagligt liv och retreat.....	73

Kroppsställningar	77
Objekt för insiktsövningar	78
Beslutsamhet	81
Lärare.....	82
11. AVSLUTNING AV DEL I.....	87
Del II: LJUS OCH SKUGGOR	89
12. INTRODUKTION TILL DEL II & III	90
13. BUDDHISMEN KONTRA BUDDHA*	93
14. INNEHÅLL OCH DEN YTTERSTA VERKLIGHETEN*	97
15. VAD VAR DET SOM GICK FEL?*	101
16. ETT TYDLIGT MÅL	109
17. UTNYTTJA □ORENHETERNAS□ENERGI.....	115
18. RÄTT TANKE OCH DE EGEISKA STALLEN	119
19. FRÅN INNEHÅLL TILL INSIKT	122
Del III: MÄSTERSKAP	126
20. KONCENTRATION KONTRA INSIKT	127
21. KONCENTRATIONSTILLSTÅNDEN	132
Första Jhana	132
Andra Jhana	134
Tredje Jhana	134
Fjärde Jhana	135
De □Mentala Krafterna□.....	137
22. JAGLÖSHET KONTRA SANT JAG.....	144
23. DE FORMLÖSA VÄRLDARNA	149
Gränslös Rymd, Femte Jhana	149
Gränslöst Medvetande, Sjätte Jhana.....	150
Intighet, Sjunde Jhana	151
Inte Perception men ändå inte Icke-Perception, Åttonde Jhana	152
24. UTVECKLING AV INSIKT.....	155
1. Sinne och Kropp.....	160
2. Orsak och Verkan.....	160
3. De Tre Kännetecknen	161

4. Uppstår och Försvinner.....	163
5. Upplösning, Början på Den Mörka Natten	169
6. Rädsla	177
7. Förtvivlan.....	177
8. Leda	178
9. Längtan efter Befrielse	178
10. Re-Observation.....	179
11. Sinnesjämvikt.....	187
12. Överensstämmelse	194
13. Förändring av Tillhörighet.....	194
14. Genombrott	194
15. Förverkligande.....	194
16. Förnyad Undersökning	196
25. VIPASSANA JHANAS	199
Bill Hamiltons modell	201
Fraktaler	206
U Panditas modell	207
Tips om ytterligare en modell	208
26. NYTTAN MED KARTOR	209
27. DE TRE DÖRRARNA.....	218
28. □VAR DET DÄR TOMHET?□.....	222
29. BORTOM FÖRSTA VÄGEN (VAD HÄNDER NU?).....	228
30. MODELLER AV STADIerna I UPPLYSNING*	235
Icke-Dualitets-Modellen.....	241
Lärorna om plötsligt uppvaknande.....	242
Modeller för Grundläggande Perception	243
Modeller för Specifik Perception	243
Emotionella Modeller	245
Theravadas FyrvägsModell.....	246
Den Reviderade FyrvägsModellen.....	251
Den Enkla Modellen.....	254
HandlingsModeller.....	256

KraftModeller.....	259
Modellen De Tibetanska Tio Bhumis.....	259
Den Tibetanska FemvägsModellen.....	261
EnergiModeller	261
Modeller för Specifik Kunskap.....	262
Psykologiska modeller.....	263
TankeModeller	266
GudsModeller.....	269
Fysiska Modeller	270
StrålgångsModeller	271
KarmaModeller	273
Evig Lycka-Modeller.....	274
De Tre Kayas	276
OdödlighetsModeller.....	280
TranscendensModeller.....	281
UtslocknandeModeller.....	282
KärleksModeller.....	282
EnhetsModeller	283
Sociala Modeller	284
De Tre Yanas	286
Bli av med vårt □stoft□kontra bli av med Delningen.....	287
Lärorna om □Inget att Göra□och □Du är Redan Där□.....	289
Slutpoänger	292
31. SÅ VAD ÄR □FULL UPPLYSNING□?*	293
32. INTEGRERING*.....	297
33. DET ÄR MÖJLIGT!.....	300
34. MER OM □SVAMPFAKTORN□*	302
35. VEM TUSAN ÄR DANIEL M. INGRAM?.....	308
36. AVSLUTNING OCH LYCKÖNSKNINGAR.....	313
APPENDIX: UPPHÖRANDE AV PERCEPTION OCH KÄNSLA (NIRODHA SAMAPATTI).....	314

FÖRORD OCH VARNING

När jag var omkring 15 år gammal fick jag av en händelse uppleva några av de typiska första effekterna av meditation som beskrivs i de gamla texterna, och jag inledde mitt andliga sökande mer eller mindre omedvetet och motvilligt. Jag förstod inte vad som hänt. Inte heller förstod jag att jag passerat en punkt utan återvändo, en erfarenhet som jag senare skulle kalla Uppstår och Försvinner. Jag visste att jag haft en mycket underlig dröm med starkt ljus där hela min kropp och värld tycktes explodera som ett fyrverkeri, och efteråt visste jag att jag var tvungen att hitta något som jag inte hade en aning om vad det var. Jag grubblade desperat i flera år, tills jag slutligen började inse att hur mycket jag än tänkte skulle det inte besvara mina djupare andliga frågeställningar och fullborda den väg jag påbörjat.

I bandet där jag var anställd som ljudtekniker och roadie hade jag en mycket god vän. Han var i ungefär samma belägenhet som jag, fångad i något som vi senare skulle kalla Den Mörka Natten och andra dunkla benämningar. Han insåg också att logik och tankekonstruktioner inte skulle hjälpa oss. Vi studerade noga vad andra filosofer hade gjort när de kommit till samma slutsats, och upptäckte att några av våra favoriter hade börjat ägna sig åt mystiska övningar. Vi tänkte att någon form av helhetsvisdom ur direkt erfarenhet skulle vara den enda vägen, men att uppnå den sortens visdom kändes som en skrämmande, om än inte omöjlig uppgift.

Han hade kommit lite längre än jag i sin andliga kris, och till sist hade han inget annat val än att pröva. Han slutade med musiken, flyttade tillbaka till Kalifornien, bosatte sig i en gammal utsliten husbil och blev pizzabud för att kunna spara pengar till en andlig resa. Till slut genomförde han några intensiva meditationsretreater och därefter reste han till Asien för ett års intensiv utövning under ledning av meditationsmästare i den burmesiska traditionen inom Theravadabuddhism. När han kom tillbaka märktes effekten av erfarenheterna tydligt, och några år senare började jag själv följa samma väg.

1994 började jag delta i intensiva meditationsretreater och övade en hel del i vardagen. Jag hade också några mycket udda och intressanta upplevelser och började se mig om efter mer vägledning i hur jag kunde fortsätta med rätt perspektiv. Det var ont om bra lärare och de var långt borta, deras tid var begränsad och ofta kostsam att utverka, och deras svar på mina frågor var ofta förbehållsamma och kryptiska. Till och med min gamla musikkompis höll det mesta han visste för sig själv, och frågor kring fakta om meditationsteori och personliga detaljer om tekniken gjorde nästan slut på vår vänskap.

Frustrerad vände jag mig till böcker. Jag läste massor och studerade både moderna och ålderdomliga texter noga medan jag sökte efter en begreppsmässig struktur som skulle kunna hjälpa mig att navigera inom ett område som låg totalt utanför mina tidigare erfarenheter. Trots att jag hade tillgång till ett ansenligt antal fantastiska och utförliga dharmaböcker märkte jag att de utelämnade mängder av detaljer som senare visade sig vara mycket viktiga. Jag lärde mig den hårda vägen att hämta vägledning från begreppsmässiga sammanhang som är alltför idealistiska eller som inte är fullständigt förklarade är lika dåligt som att inte använda några alls. Dessutom upptäckte jag att mycket av teorierna om framsteg innefattade ideal och myter som helt enkelt inte höll för realistisk prövning så som man kunde önska.

Jag kom även till den djupa insikten att någon faktiskt hade utformat allt detta. De där buddhisterna har hittat på några mycket enkla tekniker som direkt leder till remarkabla resultat om man följer instruktionerna och tar tillräckligt stor doser av dem. Medan en del inte gillar det kokboksliknande sättet att närma sig meditation uppskattar jag deras recept så mycket att jag saknar ord för att uttrycka min djupa tacksamhet för de framgångar de har skänkt mig.

Deras enkla och ålderdomliga övningar uppenbarade alltmer av det jag sökte. Mina upplevelser fyllde ut luckorna i texterna och lärorna, blottade sanningen om myterna som genomsyrar standarddogmerna i buddhismen och avslöjade hemligheterna som meditationslärare rutinemässigt håller för sig själva. Till sist kom jag till en punkt där det kändes rätt att själv skriva den bok jag hade letat efter; den bok du nu håller i din hand.

Denna bok är för dem som verkligen vill bemästra grunden i Buddhas lära och som är beredda att lägga den tid och ansträngning som det kräver. Den är också för dem som är trötta på att vara tvungna att tyda koderna i moderna såväl som gamla dharmaböcker eftersom den är utformad för att vara uppriktig, uttrycklig, direkt och obevekligt teknisk. Liksom många av kommentarerna till Palikanon är den ordnad kring de tre grundövningarna Buddha lärde ut: Moral, koncentration och visdom.

Genom hela boken har jag försökt vara så nyttoinriktad och pragmatisk som möjligt, och betoningen är hela tiden lagd på hur man faktiskt "uppnår det" på en nivå som gör skillnad. Alla avsnitt utgår också i viss mån från att du har en metod av något slag, ingår i något slags andligt sammanhang och kan en del standardjargong. Alla avsnitt utgår också från att du är beredd att jobba.

Jag har försökt ta med tillräckligt mycket information för att boken ska kunna stå för sig själv som manual i meditation och för att ta sig fram längs den andliga vägen. Jag har också fokuserat på de områden där jag anser mig ha mina största kunskaper, men även de

områden av den andliga vägen som jag anser inte har täckts tillräckligt i andra arbeten. Boken utmärker sig särskilt i avsnitt om teknik och de fina detaljerna om övning på högre nivåer. Men det andliga livet går långt bortom alla måttstockar och kan inte rimligtvis täckas tillräckligt i en enda bok. Därför kommer jag ofta att referera till andra utomordentliga källor för vidareutveckling i de ämnen som jag anser redan har täckts väl av andra författare. Jag föreslår eftertryckligt att du undersöker om inte alla så åtminstone några av alla dessa andra källor.

Liksom min egen utövning är boken starkt influerad av undervisningen av Mahasi Sayadaw, en framliden stor och lärd mästare inom burmesisk meditation och theravadabuddhism, och andra i hans efterföljd. Det finns talrika referenser även till andra utmärkta traditioner; både buddistiska och andra. Det är min uppriktiga önskan att alla flitiga meditationselever hittar något av praktiskt värde i denna bok.

Jag har tagit med en del av mina egna erfarenheter och deklarerar dem som sådana. Detta har gjorts för att försöka skapa en känsla av realism i vad som är möjligt, både när det gäller framsteg och misslyckanden. De är tänkta att lägga en mänsklig dimension till teorierna. Men om du tycker att historierna är störande eller har för mycket drag av ”nu ska jag berätta om min personliga andliga utveckling” så gör oss båda en tjänst och hoppa över dem utan att tveka.

Jag har också nogsamt skrivit den här boken med min egen röst. De som läst den och känner mig säger att de nästan kan höra mig säga det. Jag har också inkluderat mycket av mitt eget neurotiska stoff och gjort det så tydligt jag kan. Jag hävdar att alla som skriver lägger in sina egna idéer i texten även om de försöker dölja det, så jag vill att det ska synas tydligt hellre än att vara gömt och maskerat. Om du vill ha en bok som innehåller enbart strikta dogmer och teorier utan en personlig röst finns det massor att välja bland, och jag nämner ett antal längs vägen.

Jag har också tagit med lite sociala kommentarer varav en del ganska bitska. Några av er kanske inte tycker de är till nytta, eller rentav finner dem obehagliga och kränkande. En del kommer snabbt att avfärda det som hårt eller felaktigt tal. Jag har slitits mellan känslan av att det verkligen finns viktiga poänger i de här avsnitten och förståelsen av att inte alla kan dra nytta av information och åsikter som presenteras i så skarpa ordalag. Därför ber jag dig att hoppa över dessa kapitel och gå vidare till mer vänskapliga eller tekniska avsnitt om du inte tycker de är till någon hjälp. För att underlätta detta har jag lagt till en asterisk (*) i rubriken till de kapitel som innehåller potentiellt infekterade ämnen så att du kan hantera dem som du önskar.

Även om jag tycker att anmärkningarna i dessa kapitel är viktiga, giltiga och ganska användbara är de inte absolut nödvändiga för att förstå kommande kapitel. Världen är full av mycket trevliga och snälla

dharmaböcker. Det finns hundratals på hyllorna i vilken större bokhandel som helst. Men jag tror att det finns plats även för en bok som ibland framför sitt budskap med en mycket annorlunda röst, även om jag med all respekt ger dig valet att själv välja hur mycket du vill höra av den rösten. Det är den hämningslösa rösten hos någon från en generation vars radikaler bar spikar och militärkängor snarare än pärlor och sandaler, lyssnade på Sex Pistols hellre än Moody Blues, inte kunde skilja en beatnikpoet eller dharmacentusiast från tidiga 60-talet från ett hål i marken, och trodde att hippies var riktigt jäkla naiva, fast inte för att vi inte är skyldiga dem en massa. Det är också den ohämmade rösten hos någon vars övningar har ägnats åt totalt och fullkomligt bemästrande av de traditionella och handfasta stadierna på vägen, snarare än något slags andefattigt New Age-ludd eller populärpsykologisk hjärntripp. Om inte det går ihop med dina värderingar kanske du ska överväga att läsa något annat.

Som en högt värderad äldre meditationslärare och lärd (som får förbli anonym) sa till mig efter att ha skummat genom ett tidigt utkast till den här boken: ”De flesta buddhister är bara åldrade efterkrigsbarn som vill göra något för att må bättre med sig själva när de blir äldre och är egentligen inte intresserade av de här sakerna.” Jag önskar sådana personer all framgång i att uppfylla dessa vällovliga behov så jag måste motvilligt avråda dem från att läsa den här boken, eller åtminstone de kapitel som är märkta med en stjärna. Detta är samtidigt ett erkännande av begränsningarna i mitt arbete, en inbjudan att anta ett mer kraftfullt synsätt på vad som är möjligt på den andliga vägen, och en varning.

Jag har haft flera motiv till att skriva den här boken. Ett antal personer har försökt få mig att bli deras meditationslärare. Jag har gjort vad jag kan för att uppmuntra dem att öva ihärdigt, delta i retreat och utforska området, men så snart jag får en känsla av att de inte är riktigt inne på att göra själva jobbet, eller försöker gurufiera mig det allra minsta, gör jag vad jag kan för att stöta bort dem. Jag föredrar i hög grad sällskapet av äventyrskompanjoner som vill utforska livets mysterier tillsammans mer än någon annan form av vänskap. Dharmavänner kan vara på olika stadier i sin utövning och en vän kan lära en annan något användbart, men detta har mycket liten likhet med människor som formellt är lärare och elev. Så att skriva den här boken låter mig ge dem den bästa delen av det jag vet och säga ”Här finns det, om du verkligen är intresserad, mer än nog för att du ska kunna störta så djupt du vill. Om inte, så har jag inte kastat bort en massa tid och undviker att bli placerad på en piedestal eller vid en skampåle, åtminstone såvitt jag vet.”

Det vill säga, jag har det uttryckliga målet att främja att andra blir levande mästare på det här området så att de kan gå vidare och hjälpa till att uppmuntra fler att göra detsamma. Ju fler som kan undervisa från

en position av djupt förankrad personlig erfarenhet, desto fler kommer att kunna lära sig dharmaväl och desto sundare och lyckligare kommer världen att bli.

Detta leder vidare till frågan om det som en del skulle kalla rangordning. Ett enkelt faktum är att det finns de som uppnått vad som kallas uppvaknande, upplysning, förverkligande med mera, och det finns de som inte uppnått det. Det finns de som har stark koncentrationsförmåga och de som inte har det. Det finns de som klarar att leva ett moraliskt liv och de som inte klarar det. Det finns de som bemästrar vissa saker och de som måste arbeta mer. Det finns en underligt genomgående tendens i västvärlden att föreställa sig att alla är lika i den andliga världen, men detta är självklart totalt vilseledande och befängt. När jag letade efter lärare och vänner att öva tillsammans med och få hjälp av, blev jag inte arg för att det fanns de som påstod att de visste mer än jag utan entusiastisk över möjligheten, om än sällsynt, att studera tillsammans med människor som visste vad de gjorde. Detta är mycket förnuftigt. Läs detta som ännu en varning: Om du blir bra på de här sakerna kommer andra ofta att reagera negativt på dig om du går omkring och berättar om det, och de som istället tycker att det du uppnått är en källa till inspiration och styrka, som de borde, kommer troligen att vara få.

På samma sätt kan det vara mycket underligt att ha en så totalt annorlunda vokabulär, uppsättning erfarenheter och perspektiv jämfört med de flesta i sin närhet. Jag känner mig ofta som en utomjording som bär en rock av normalitet, och jag drömmer om en värld där konversation om den sortens händelser och insikter som kommit att dominera mina vardagliga upplevelser är mycket vanligare och mer normalt. Genom att läsa mellan raderna bör du ta detta erkännande som ännu en varning: Om du tränger in på det här området kommer du att upptäcka samma ensamhet.

Jag ska också nämna att jag anser att jag själv och många andra som följer de hävder där jag hämtar min inspiration är dharmacowboys, ensamvargar och outsiders. Att verkligen vilja komma någonstans är en säker biljett till att känna så här i de flesta västerländska buddhistiska kretsar. Det som är ironiskt är att jag också ser mig själv som en extrem traditionalist. Det underliga är att numera innebär detta att vara en traditionell buddhist, en som verkligen försöker tränga ner på djupet av hjärta, sinne och kropp som Buddha så tydligt uppmanade sina efterföljare att göra, att gå helt emot mycket av den rådande meditationskulturen.

I samma stil ska jag dessutom nämna att den väg jag följt har varit farlig; destabiliserande oftare än lugn, plågsam oftare än njutbar, svårare att integrera än de flesta andra dharmavägar jag hört talas om, och generellt en mycket stormig resa. Den har också varit djupgående,

fantastisk och mer lysande än de flesta andra vägar jag hört talas om. Att surfa på verklighetens skrovliga kant har varit lättare för mig än att ta det lugnt. I mitt utforskande, mina missöden och äventyr har jag lärt mig massor inte bara om hur man gör verkligt snabba framsteg i meditation, utan även en hel del om hur man gör det utan att bli fullkomligt förstörd. Jag hoppas kunna överföra något av kunskapen om båda delar i den här boken. Detta ska ses som ännu en varning: Boken, och vägen som presenteras i den, är inte avsedda för skadade och instabila andliga sökare. Du måste vara i rimlig psykologisk balans för att kunna hantera de intensiva tekniker, sidoeffekter och resultat som jag kommer att diskutera.

Jag vill tacka alla de många människor vars inflytande, vänskap, stöd och vänlighet hjälpt till att göra det här arbetet till vad det är; de är alltför många för att räkna upp här. Vi lever i ett universum av inbördes beroende och att skriva att det här är ett arbete enbart av mig är inte sanningsenligt. Det skulle vara orimligt att inte nämna det stora stödet från Carol Ingram, Sonja Boorman, David Ingram, Christina Jones, Christopher Titmuss, Sharda Rogell, Bill Hamilton, Kenneth Folk och Robert Burns, samtliga starkt bidragande till det som är bra i den här boken och att göra min egen utövning möjlig. Jag vill också tacka John Hawley, Roger Windsor, Daniel Rizzuto och Michael Wade för all hjälp med redigering. Likväl måste allt ansvar för eventuella brister som boken innehåller falla helt på mig. Jag kan inte vara säker på att alla dessa fina människor ens vill ha sina namn sammankopplade med boken, men jag tar mig ändå friheten att uttrycka min djupa tacksamhet.

En kort kommentar om framställningssätt... Varken det engelska eller det svenska språket har något perfekt sätt att använda pronomen som refererar till enskild person utan att vara genusspecifik. Olika lösningar finns, som att konsekvent använda "han/hon" (något som kan vara mycket störande), att alternera mellan "han" och "hon", att omformulera meningar till plural för att kunna använda pronomenet "de". Jag har valt att använda pronomenet "de" där jag menar "han/hon" och använder alltså ett pluralpronomen tillsammans med substantiv i singular¹. Jag är inte så förtjust i den här lösningen heller, men jag tror inte den är värre än de andra. Om någon läsare misstyycker hoppas jag att han/hon kan hitta ett sätt att förlåta mig, eller åtminstone att hon kan förstå problemet och göra plats i hans hjärta för ännu en författare som kämpar med denna språkliga begränsning. Jag måste också medge att jag är ganska oberäknelig i hur jag använder versaler, och det är något du bara Får Leva Med.

¹ Översättarens kommentar: Jag har i de fall där sammanhanget varit lämpligt valt att använda konstruktioner med ordet "man" som ibland fungerar bra i svenska språket.

Må detta arbete bli till gagn för alla levande varelser. Må du inse vad du verkligen söker, sträva oförtröttligt efter det trots alla hinder, och finna det.

Del I: GRUNDERNA

1. INTRODUKTION TILL DEL I

Om du inte läst förordet och varningen, gör det nu.

Den buddhistiska vägen kallas ofta en andlig väg, och detta religiöst färgade uttryck kan verka inspirerande på vissa människor. Den buddhistiska vägen kan även ses som ett vetenskapligt experiment; en uppsättning övningar som Buddha och andra efter honom ansett kan ha speciella verkningar som de bedömer som värdefulla. Att använda detta slags praktiska språk kan verka inspirerande på andra. För att försöka inspirera en bred publik kommer jag att använda både ett andligt och ett praktiskt, eller tekniskt språk när jag behandlar de här frågorna. Men trots allt föredrar jag i allmänhet det praktiska språket. Man kan släppa alla de andliga uttrycken och formerna på den buddhistiska vägen och ändå ha en uppsättning grundövningar som leder till de utlovade resultaten. Man kan också behålla dem, göra övningarna och få samma resultat, naturligtvis under förutsättning att man har tid och resurser för båda.

Del I innehåller ett antal traditionella listor som lärdes ut av Buddha och vars ändamål är andlig fostran. De visar viktiga och praktiska kärnpunkter på ett mycket koncist sätt. Dessa läror gjordes kortfattade och generella så att människor kunde komma ihåg dem och använda dem. Det är deras enkelhet som gör dem så praktiska och jordnära.

Jag kommer dock att behandla dessa mycket kortfattade lärosatser gång på gång och utveckla dem längre. Buddha uttryckte saker så enkelt att vi ibland undrar vad han menade och hur vi ska göra något användbart av det. Det han egentligen sa var *"lär känna den sanna verkligheten riktigt, riktigt väl, och försök göra det rätta för både dej själv och för världen"*. Som vi alla vet är detta inte alltid så lätt som det låter, och det är anledningen till alla mina extra kommentarer.

Den här undervisningen är utformad för att hjälpa människor att få kontakt med sin verklighet på ett sätt som gör skillnad. Den kan också hjälpa människor att undvika några av de vanliga fallgroparna på den andliga vägen och i livet i allmänhet, och en del av dessa kommer jag att tala om senare.

Vi kommer att börja med en introduktion av De Tre Övningsformerna: Moral, koncentration och visdom. De Tre Övningsformerna utgör summan av den buddhistiska vägen, därför utgör de ramen för denna bok. De Tre Övningsformerna leder till färdigheter som vi medvetet och uttryckligen försöker bemästra. Varje del har sin egen specifika uppsättning av antaganden, arbetsordning, metoder och måttstock för framgång i övningarna. De är ganska olika varandra, och många problem kan uppstå om vi blandar ihop dem och

använder antaganden om en viss övningsform när vi praktiserar de andra. Varje övningsform har också ofta förekommande fallgropar, begränsningar och baksidor. Dessa är sällan klart uttalade och denna underlåtenhet har orsakat stor förvirring. Därför kommer jag att göra mitt bästa för att tydliggöra dem, särskilt i del II (Ljus och Skuggor). Varje övningsform har som nämnts tidigare särskilda måttstockar för framgång och bemästrande. Dessa kan ibland verka något invecklade, särskilt beskrivningarna av nivåer av djup koncentration och stadier av insikt, därför kommer jag att vänta tills del III (Bemästrande) med att presentera dem, och hålla del I inriktad på grundläggande ramar och rutiner för att alls göra det hela möjligt.

Även om jag tror att varje del av denna bok bidrar till helheten kan det finnas anledningar till att du vill läsa vissa delar först och komplettera med resten senare. Om du till exempel har starka visioner eller erfarenheter av kundalini kan du läsa de första kapitlen i del III och sedan gå tillbaka och läsa resten. Om du bara är intresserad av beskrivningar av stadier av insikt, gå direkt till kapitlet Framsteg i Insikt. Om du bara direkt vill komma åt vissa grundläggande insiktsmetoder, läs kapitlen om De Tre Kännetecknen och Upplysningens Sju Faktorer. Om du är på humör för skarpa sociala kommentarer är början av del II för dig. Om du bara vill veta min syn på upplysning borde Modeller av Upplysningens Stadier vara ett bra ställe att börja. Jag kämpade länge med frågan om jag skulle introducera beskrivningarna som visar vad metoderna leder till i början eller i slutet av boken. Till sist la jag dem i slutet, men du kanske är av den sorten som vill se dem först, och i så fall ska du läsa kapitlet De Tre Kännetecknen och sedan hoppa direkt till del III. I min perfekta värld skulle alla läsa igenom boken två eller tre gånger från pärm till pärm och sedan arbeta på att befästa de viktigare delarna i minnet.

2. MORAL, DEN FÖRSTA OCH SISTA ÖVNINGSFORMEN

Paliordet för denna övningsform är *sīla*, vilket jag översätter med ”moral”. Människor översätter det på olika sätt; några andra möjligheter är dygd, etik eller anständighet. Oavsett vilket ord vi använder är det troligt att det kan ha både positiv och negativ klang. Om ordet moral besvärar dig på grund av dina associationer, ta en titt på träningens utgångspunkter, syfte och övningar och bestäm dig för en egen benämning. Jag tror inte det är så viktigt vad vi kallar det. Jag tror däremot att vi bör ägna en del uppmärksamhet åt att försöka leva det.

Som jag ser det har övning i moral som sitt område alla de sätt på vilka vi lever vårt liv i världen. När vi försöker leva ett bra liv i konventionell mening övar vi oss i moral. När vi försöker förbättra vår känslomässiga, psykologiska och fysiska hälsa övar vi oss i moral. När vi filosoferar övar vi oss i moral. När vi motionerar övar vi oss i moral. När vi försöker ta väl hand om oss själva eller andra övar vi oss i moral. När vi försöker skydda miljön, omvända regeringen, eller på annat sätt göra den här världen till en bättre plats att leva på övar vi oss i moral. När vi försöker hitta ett bra och meningsfullt arbete, skapa ett sunt äktenskap eller fostra friska lyckliga barn, eller rakar våra huvuden och flyttar till en grotta i öknen, övar vi oss i moral. Vad helst vi gör i den vanliga världen som vi tror kommer att vara till nytta eller glädje för andra eller oss själva är aspekter av att arbeta med den första övningsformen.

De andra två övningsformerna, som handlar dels om att uppnå exceptionella sinnestillstånd, dels om de yttersta insikterna, har en begränsning i det att vi kan behärska dem fullständigt. Detta kan inte sägas om den första övningsformen. Det finns ingen gräns för den skicklighet vi kan uppnå i att leva i världen. Övning i moral är därför även den sista övningsformen som vi måste arbeta på hela livet. Vi kanske uppnår häpnadsväckande stadier av medvetande och förstår verklighetens sanna natur, men det andra människor ser, och som är avgörande, är på vilka sätt dessa förmågor och insikter omsätts i hur vi lever i världen.

Det finns grundläggande antaganden som underlättar när man vill börja öva sig i moral. Det är mycket lämpligt att utgå från att en moralisk grund hjälper oss att leva i den här världen, och att det därför finns praktiska fördelar med att öva sig i moral.

Det hjälper också att anta, på ett lite löst och odogmatiskt sätt, att ju mer gott vi gör i världen desto mer gott kommer det att finnas där, och att det på så sätt kommer att bli bättre för oss själva och alla andra levande varelser. Det är också värt att anta att följderna av detta är att ju

mer ont vi gör i världen desto mer ont kommer det att finnas där, för oss och andra. Dessa antaganden är inte unika för buddhismen, inte heller är de på något sätt märkvärdiga. Samhällen och traditioner genom tiderna har förespråkat att vi bör göra plats för dem i våra liv. Gott och ont är visserligen ofta en fråga om perspektiv, men gå inte i fällan att tänka att det därför är meningslöst att ens försöka. Det är bättre att göra sitt bästa och misslyckas än att inte försöka alls.

Alltså utgår vi från att det vi tänker, säger och gör har konsekvenser. Vi övar oss i moral och vi antar att vi kan kontrollera vad vi tänker, säger och gör och på så sätt skapa gynnsamma konsekvenser. Hellre än att acceptera att vår nuvarande nivå av intellektuell, känslomässig och psykologisk utveckling är utom vår kontroll och omöjlig att ändra, intar vi medvetet och uttryckligen det verkningsfulla synsättet att vi kan arbeta med de här aspekterna av våra liv och förändra dem till det bättre. Vi utgår från att vi kan påverka vår värld och våra attityder till världen. Vi tar ansvar för våra handlingar och deras konsekvenser.

Vidare, för att ytterligare stärka oss själva, utgår vi från att ju fler av våra resurser och förmågor vi involverar i övningarna, desto större blir framgången. Vi har en kropp, vi har ett förstånd, vi har vår intuition, vi har vårt hjärta, vi har förmåga att lära och minnas. Vi har andra människor med visdom att ta del av, vi har böcker och andra media som innehåller vägledning till det goda livet, vi har våra vänner och vår familj. Vi kan använda allt detta och mer därtill för att försöka leva ett gott liv, ett liv där våra tankar, ord och handlingar så nära som möjligt reflekterar den måttstock vi medvetet har definierat och antagit för oss själva. Ju mer medvetet engagerade vi är i uppgiften, desto mer sannolikt är det att vi kommer att nå framgång.

Avgörande för kontrollen över vad som händer i våra liv är våra avsikter. Vid övning i moral läggs stor vikt vid avsikten, med grundantagandet att ju mer vår avsikt är att vara goda och medkännande desto större är sannolikheten att vi manifesterar goda och medkännande tankar, ord och handlingar.

Därutöver är det till nytta att utgå från att övning i moral förutsätter att vi är uppmärksamma på vad som händer i våra liv. När vi inte är observanta på vad vi tänker, säger och gör kan vi ha svårt att få det att stämma överens med våra syften med övningarna. Om vi inte uppmärksammar konsekvenserna av det vi tänker, säger och gör, både på kort och på lång sikt, är det inte sannolikt att vi får tillräckligt med erfarenhet för att styra vår moraliska träning åt rätt håll.

Det är även bra att utgå från att övning i moral hjälper oss när vi sedan övar det som uttryckligen kallas meditation (de följande två övningsformerna, koncentration och visdom), eftersom den ger en grund av goda mentala och konkreta vanor som kan stödja

meditationen. Så även om vi inte är särskilt intresserade av att öva moral för dess egna fördelar bör vi ändå överväga det om vi vill uppnå resultat i de två andra övningsformerna.

Alla dessa antaganden leder naturligt till det som händer när vi börjar öva oss i moral. Vi strävar medvetet efter att det vi gör med vår kropp, vårt tal och vårt sinne stämmer överens med övningarnas syfte. Kort sagt, vi har en måttstock för vårt mentala, känslomässiga och fysiska liv och vi gör vårt bästa för att leva upp till denna. När vi övar oss i moral utvecklar vi medvetet handlingar, ord och tankar som vi anser goda och medkännande. Med ”godhet” menar jag att vi arbetar för att främja lycka och välgång för oss själva och andra. Med ”medkänsla” menar jag att vi arbetar för att lindra vårt eget och andras lidande. Därför är uppdraget för våra avsikter att vara goda och medkännande, för vårt sinne att vara medvetet om vad vi tänker, säger och gör, och för vår erfarenhet att tala om för oss hur vi ska skapa vårt liv så att det speglar våra avsikter.

Övning i moral brukar diskuteras i termer både av vad man ska och inte ska göra. Den klassiska korta förteckningen över de fem saker som buddhister ska undvika kallas ”De Fem Föreskrifterna” och omfattar att inte döda, att inte stjäla, att inte ljuga, att inte använda sinnesförändrande droger som leder till tanklöshet, och att inte använda sexuell energi på skadliga sätt. Inte heller dessa föreskrifter är unika för buddhismen utan är en del av de grundregler som de flesta samhällen och kulturer genom tiderna har funnit nyttiga och praktiska. Den klassiska listan över saker man ska sträva efter omfattar att vara god och medkännande och att uppskatta andras framgångar och lycka.

Att arbeta med frågan om hur vi kan uppfylla dessa tämligen rimliga föreskrifter, med hänsyn till och respekt för var vi står just nu och vad som försiggår omkring oss, utgör uppgiften i denna första övningsform. Vi kommer att göra många misstag som är lärorika för vårt fortsatta arbete; om du skulle röra till det, var god och medkännande mot dig själv!

Det finns många utmärkta tekniker för att utveckla ett bättre sätt att vara i världen, men det finns inga magiska formler. Du måste i varje stund själv bestämma hur du ska vara mot dig själv och andra levande varelser. Eftersom övning i moral inbegriper alla de sätt på vilka vi försöker leva ett gott och nyttigt liv, är ämnet så stort att jag inte rimligtvis kan ge något som ens liknar en uttömmande beskrivning här. Men om du gärna vill ha en vidareutveckling av en del av grunderna i moralisk övning föreslår jag att du letar i något eller några av följande arbeten:

- *For a Future to be Possible*, av Thich Nhat Hanh

- *A Heart as Wide as the World and Lovingkindness* av Sharon Salzburg
- *The Revolutionary Art of Happiness* av Sharon Salzburg
- *Light on Enlightenment* av Christopher Titmuss
- *A Path with Heart* av Jack Kornfield

Övning i moral grundläggs bäst i en antingen teoretisk eller direkt förståelse av ytterligare ett antagande; det om alltings samhörighet. På denna nivå menas en förståelse av det faktum att vi alla är här tillsammans, och att vi delar en önskan att vara lyckliga. När vi reflekterar över gemensamma behov är det mer sannolikt att vi spontant är vänliga och omtänksamma mot både oss själva och andra. På så sätt försöker vi göra det till en vana att ta hänsyn till andras känslor, åsikter och välbefinnande. Risken är här att samtidigt glömma att ta hänsyn till våra egna behov. Arbeta på att balansera båda sidor på ett sätt som är hållbart och hälsosamt.

Det finns mängder av andra fallgropar vi kan råka ut för när vi övar oss i moral eftersom det ett så stort område. Jag kommer att lägga mycket tid i del II på detaljer om några av de vanligaste sidoeffekterna och baksidorna av övningarna, men kom ihåg att ämnet är ändlöst.

En fallgrop måste tas upp genast eftersom den är så vanlig, och det är skuld. Vi är uppvuxna i en kultur där vi kan vara orimligt stränga mot oss själva och orsaka oss otroligt mycket smärta till liten nytta. Om vi kunde lära oss att säga "Tja, det här fungerade inte, och det var otur, men jag ska göra mitt bästa att ta reda på varför och förhoppningsvis göra det bättre nästa gång", så skulle vi ha mycket lättare att öva framgångsrikt på att leva ett gott och nyttigt liv.

En del människor tycks dessvärre tro att det primära budskapet för moralisk träning är att de ska odla känslan att de tagit på sig ett tungt ok av ansvar och självförnekelse. Faktum är att en del tycks frossa i den känslan. De mer optimistiska tänker *"Det är så roligt att försöka leva ett gott, hälsosamt och nyttigt liv! Vilken glädje det är att försöka hitta kreativa sätt att leva så!"* Det finns få saker som är till mer nytta på den andliga vägen, och livet i allmänhet, än en positiv attityd.

Den till det ovanstående relaterade och alltför vanliga fallgropen är alltså att människor slutar att ha roligt och att försöka ha framgång i världslig mening. Det finns absolut ingen orsak till detta. Om du kan ha roligt på hälsosamma sätt, ha då roligt! På samma sätt är framgång högst lämpligt, av uppenbara anledningar. Plocka fram en dröm om framgång i gängse mening och sätt igång! Spela för att vinna! Det är ditt liv, så se till att det blir fantastiskt! Det finns ingen anledning att inte försöka, så länge du kan göra det på ett gott och medkännande sätt.

Ännu en fördel med den första övningsformen är att den verkliga är till nytta vid den andra; koncentration. Så här kommer ett

tips: Om du har svårt att koncentrera dig för att ditt sinne är fullt av skuld, fördömanden, avund eller andra tunga och svåra tankebanor, arbeta även på den första övningsformen med godhet och medkännande. Det är väl använd tid.

3. KONCENTRATION, DEN ANDRA ÖVNINGSFORMEN

Vi går vidare med koncentration; förmågan att koncentrera sinnet på ett objekt och uppnå exceptionella och djupgående medvetandeförändringar. Övning i koncentration är det som vanligen kallas meditation. Det kallas även övning i *samadhi* (som betyder att gå på djupet i meditation), eller ibland *samathaövning*. Övning i koncentration innebär att arbeta på en nivå som kan kännas mer ovan, speciellt i jämförelse med den normala nivån där vi övar oss i moral. Övning i moral är något som alla kan relatera till. Övning i koncentration är lätt att relatera till om man har uppnått vissa medvetandetillstånd, eller åtminstone har tilltro till att de kan uppnås.

Övning i koncentration har beskrivits i tusentals och åter tusentals sidor text, och det finns förmodligen tusentals olika övningar i koncentration. Några mycket ofta använda meditationsobjekt är andningen (min personliga favorit), kroppsställningen, ett mantra eller en koan, en ljuslåga, olika visualiseringar, och till och med upplevelsen av koncentrationen i sig. Objektet du väljer ska vara något som du tycker om att ha sinnet fäst vid.

Det allra viktigaste att poängtera i fråga om meditation är detta: *För att komma någonstans i meditation måste man kunna koncentrera sinnet och vara närvarande.* Det är allt som krävs och det är mycket en fråga om att bara göra det. En viktig förändring brukar ske i övningarna när människor på allvar förbinder sig att utveckla koncentration och håller fast vid det. *Innan man gjort detta kommer troligtvis inte mycket att hända i meditationsövningarna!* Om du beslutar dig för att börja öva koncentration, häng fast vid ditt objekt som en rasande hund tills du har stabilitet och skicklighet nog för att kunna låta sinnet vila vid det naturligt.

Det första formella målet när man övar koncentration är att uppnå vad som kan kallas ingångskoncentration¹, en förmåga att relativt konsekvent hålla fast vid det valda objektet och förhållandevis lätt utestänga normala störningar. Detta är en elementär färdighet som gör det möjligt att efterhand nå högre nivåer av koncentration, och även att påbörja vägen mot insikt (den tredje övningsformen), så försök uppnå detta som första mål i din träning. Du kommer att veta när du nått dit.

De huvudsakliga formella instruktionerna för koncentrationsövningar är alltså: Välj ett objekt - förslagen ovan är bra att börja med. Hitta en plats att öva på som är så fri från störningar som möjligt. Inta en stabil kroppsställning; den spelar inte så stor roll men

¹ Eng.: Access concentration

ryggen bör vara rak. Fokusera din uppmärksamhet på objektet så totalt och konsekvent som möjligt så länge övningen pågår och tillåt så få avsteg från koncentrationen som möjligt, och lär dig rikta all uppmärksamhet på objektet. Ju mer du övar och ju intensivare du övar desto bättre blir du på det. Hitta en balans mellan ansträngning och stabilitet som fungerar. Öva om och om igen tills du når ingångskoncentration. Även om det här avsnittet kan verka begränsat eller trivalt innehåller det likafullt all formell information om hur man börjar öva koncentration.

Om du har behov av att någon talar om för dig hur länge du ska öva, kan du börja med tio minuter per dag och öka upp till en timme eller två - om ditt övriga liv tillåter. Om du kan lära dig att hålla din uppmärksamhet totalt fokuserad på ditt objekt i en enda hel minut har du stor koncentrationsförmåga. Men om du skulle ha tio timmar om dagen till ditt förfogande för övning så låt inte mig hindra! Hur lång tid du kommer att ta för att nå ingångskoncentration beror på ett antal faktorer som de yttre förutsättningarna, din naturliga och förvärvade koncentrationsförmåga, styrkan i din vilja att lyckas och hur mycket du övar.

Att skärpa koncentrationen kan underlätta nästan allt man gör och ge en mental och känslomässig stabilitet som är mycket värdefull. Koncentration kan också leda till några mycket trevliga tillstånd som kallas "jhanas" eller andra benämningar. De kan upplevas extremt fridfulla och lyckofyllda. Att nå dessa medvetandestadier kan vara löjligt njutbart och kan även ytterligare öka stadgan och stabiliteten i sinnet. De är också av värde i sig själva och fyller en viktig funktion i den buddhistiska traditionen genom att utgöra en grund för insiktsövningar, den tredje övningsformen.

Jag väntar tills del III med att beskriva de högre koncentrationsnivåerna för att hålla den här delen fokuserad på de tekniker som är nödvändiga för meditation. Då du väl nått ingångskoncentration är det mycket lätt att uppnå de övriga tillstånden. Innan du nått dit har du inget att gå vidare med. Välj ett objekt, öva väl och ofta, skaffa dig ingångskoncentration, läs ut den här boken - vid det laget borde det mesta stå ganska klart.

Nu måste det sägas att koncentrationsövningar, liksom alla övningar, har sina baksidor. Till exempel kan djupa och extrema upplevelser vara förföriska och beroendeframkallande och göra att man uppmärksammar dem mer än de förtjänar. De kan även göra människor mycket världsfrånvända och frånvarande, nästan på samma sätt som hallucinogener. De kan också föra upp mycket psykologiskt "skräp" till ytan. Detta kan dock även vara till nytta om vi är inställda på att ta itu med saken. Kanske den viktigaste begränsningen i koncentrationsövningar är att de inte leder direkt till insikt och varaktig

förståelse i den utsträckning vi skulle önska. Detta leder oss till den tredje övningsformen...

4. VISDOM, DEN TREDJE ÖVNINGSFORMEN

Den tredje övningsformen på listan är visdom, i detta fall en mycket speciell slags visdom som jag ofta kallar den yttersta eller djupa visdomen. Man refererar även till den som "förståelse" eller "insikt". Målet för den här övningsformen är att förstå sanningen om alla de förnimmelser som utgör vår innevarande upplevelse av verkligheten. De stora mystikerna från alla traditioner brukar hävda att våra normala upplevelser är anmärkningsvärda och rentav upplysande om vi tar oss tid att iakttä dem riktigt noga. De som ålägger sig att öva sig i visdom har beslutat att göra experimentet och själva ta reda på om det är sant, eller om de gamla profeterna bara hittat på alltihop.

Uppenbart måste det första antagandet bli att det finns ett slags förståelse som är fullständigt bortom all vanlig förståelse, ja till och med bortom de förändrade medvetandetillstånd som kan uppnås när vi övar koncentration. Nästa antagande är att det finns speciella övningar som kan leda till denna förståelse om vi bara gör dem. Det tredje och kanske mest avgörande antagandet är att *vi kan göra övningarna och lyckas*.

Ett antagande som sällan uttrycks direkt men ofta förutsätts är att vi måste ha viljan att vara i de förnimmelser som våra upplevelser består av om vi vill uppnå den insikt som utlovats av mystikerna. Följden av detta antagande är att vi måste vara beredda att sätta av perioder när vi avstår från den normala verksamheten i världen som kallas övning i moral, och även det mer extraordinära arbetet med förändrade medvetandetillstånd som kallas övning i koncentration. Vi antar att övning i visdom leder till universella sanningar, sanningar som kan uppfattas i alla typer av upplevelser utan undantag. Vi antar att om vi bara kan uppleva våra sinnesförnimmelser tillräckligt klart kommer vi till djup förståelse av oss själva och vår värld.

Huvuduppgiften vid insiktsövningar är att öka vår uppfattningsförmåga så att de sanningar som omtalas av de stora mystikerna blir uppenbara för oss. Så snarare än att bry oss om vad vi tänker, säger eller gör, eller vilket medvetandetillstånd vi befinner oss i: *När vi övar visdom arbetar vi aktivt för att öka snabbheten, precisionen, stabiliteten och graden av vår uppfattning av de snabba små förnimmelser som utgör våra upplevelser, vilka eller hurdana de än är.*

De huvudsakliga formella instruktionerna för insiktsövningar är alltså: Välj en plats där störningarna är acceptabla, välj en stabil kroppsställning som du kan behålla länge, bestäm en tidsperiod och lägg sedan märke till varje enskild förnimmelse som utgör din verklighet, så gott du kan. Precis som med övning i koncentration kommer mer tid och ihärdigare övning att löna sig. Dessa enkla

instruktioner kan verka överväldigande, vaga eller underligt triviala för många, så jag kommer att använda mycket tid på att presentera olika stödjande principer och mer strukturerade övningar som hjälpt otaliga meditatörer i tusentals år att följa de grundläggande instruktionerna.

Även om De Tre Övningsformerna innehåller en del likartade inslag finns det några viktiga skillnader som måste klargöras. Den rätta måttstocken för övning i moral är hur goda och medkännande vi är i våra avsikter och hur väl vi lever ett nyttigt och moraliskt liv. Den rätta måttstocken för övning i koncentration är hur snabbt vi kan nå högre medvetandetilstånd, hur länge vi kan stanna i dem, och hur förfinade, totala och stabila vi kan göra dem. Den rätta måttstocken för insiktsövningar är att vi snabbt och konsekvent ser den sanna naturen hos de otaliga snabba förnimmelser som utgör vår verklighet, oavsett vilka dessa förnimmelser är, och att detta tar oss till ett stadium av förståelse som går fullständigt bortom uttryckliga betingelser.

Det är absolut avgörande att förstå skillnaderna mellan dessa måttstockar. När man betraktar dem så här tillsammans överlappar de inte utan verkar snarare motsäga varandra. Detta är ett mycket praktiskt antagande. Eftersom skillnaderna är mycket svåra att tydliggöra kommer jag att peka på detta grundfaktum om och om igen boken igenom.

När du tillägnat dig tillräckligt mycket moral för att ibland kunna vara fri från överdrivet negativa sinnestillstånd, och tillräckligt med koncentration för att stilla sinnet någorlunda, kan du se in i den nakna sanningen om förnimmelserna i innevarande ögonblick. Det kallas insiktsmeditation - ibland kan det ges andra benämningar - och har skapats för att leda till visdom.

Det låter enkelt, och det är det - och det är det inte. Det finns vissa typer av insikt som vi kan få genom att uppleva världen. Till vardags kanske vi tänker på övning i visdom som att syssla med sådant som hur vi lever våra liv. På det här sättet kan man bara *försöka* bli visare. Vi kan reflektera ingående över något som gick fel, och sedan kanske ett slags visdom som kommer ur den erfarenheten kan ändra vårt sätt att leva i framtiden. Det är en vardaglig form av visdom, och insikter vi härleder ur sådana reflektioner och observationer är insikter i den vanliga världen.

Men den sortens reflektioner kan inte ta oss längre än så. För att faktiskt komma till det som Buddha talade om måste vi gå långt utanför dessa konventionella definitioner av visdom och uppnå den yttersta visdomen genom att göra insiktsövningar. Många försöker göra insiktsövningar som ska åstadkomma insikt i den vanliga världen och samtidigt den yttersta insikten. Jag har kommit till slutsatsen att *vi inte ska använda övningar för den yttersta visdomen för att klarlägga relativa frågor, eller tvärtom*. Jag känner att det är oerhört viktigt att hålla isär

övningar i den relativa och den yttersta visdomen. Om man bryter mot detta skapar man ändlösa problem och gör det dessutom svårare att nå framgång på något av områdena. Jag kommer därför att upprepa mig i ämnet om och om igen, och göra mitt bästa för att klargöra skillnaderna mellan de övningar som skapar vardaglig visdom och de som hör till den tredje övningsformen och som leder till den yttersta förståelsen vilken är oberoende av relativa insikter.

Det finns många visdomstraditioner och många typer av insiktsövningar. Jag kommer att beskriva ett antal av dem uttryckligen och tipsa om fler i kommande kapitel. När du ska välja en insiktstradition föreslår jag att du letar efter en som är tillförlitlig i meningen att den antingen är mycket gammal och väl beprövad, eller åtminstone i nutid har visat att den konsekvent leder till orubbliga insikter. Jag kan intyga att de specifika metoder jag kommer att presentera leder till de effekter jag utlovar - om de används som rekommenderat. Ännu bättre, du kommer att bevisa det själv.

En kort varning: Ibland när människor börjat komma en bit på den andliga vägen kan de bli så fascinerade av det att de glömmer bort en del av den relativa visdom de hade tidigare. Trollbundna av den "yttersta visdomen" och sin "andliga uppgift" överger de den konventionella visdomen och andra aspekter av sitt "tidigare liv" i en utsträckning som inte är särskilt vis. De tror felaktigt att de genom insiktsövningar även bemästrar den första övningsformen, om hur vi lever i världen. *Men när du vaknar upp till den verkliga sanningen om ditt liv i alla dess konventionella aspekter är det bäst om ditt liv är sådant att du vill vakna upp till det.*

Sammanfattning: När vi ser djupt in i sanningen om vår egen upplevelse är genomgripande och gynnsamma medvetandeförändringar definitivt möjliga. Du gissar rätt, vi talar om upplysning. Det stora U, uppvaknande, frihet, Nirvana, det obetingade och allt vad du vill. Att uppnå denna förståelse är den primära inriktningen på denna bok. Det finns i själva verket många andra intressanta insikter som brukar uppstå före uppvaknandet. Men det finns ingen magisk trollformel för att skapa den yttersta insikten utom De Tre Kännetecknen...

5. DE TRE KÄNNETECKNEN

De Tre Kännetecknen är så centrala i Buddhas lära att det är obegripligt hur lite uppmärksamhet den stora majoriteten av så kallade insiktsmeditatörer ger dem. De är obeständighet, otillfredsställelse och jaglöshet. Jag kan inte nog betona värdet av att gång på gång försöka att verkligen förstå dessa tre egenskaper hos alla upplevelser. Det är från dem den yttersta insikten kommer på alla nivåer, rent och enkelt. De är tecknen på den yttersta verkligheten. Varje gång jag säger "förstå tingens sanna natur" menar jag "förstå De Tre Kännetecknen". Att *verkligen* förstå dem är att vara upplyst.

Av någon anledning tycks denna oerhört viktiga information ofta inte tränga in i medvetandet hos insiktsmeditatörer, och därför tillbringar de mycket tid med allt annat än att noggrant se in i De Tre Kännetecknen ögonblick för ögonblick. De kanske tänker på något, fångade i vanetankar och föreställningar, försöker arbeta med detta, filosoferar, försöker tysta sinnet eller fortsätter med någon annan verkningslös aktivitet. Detta kan pågå år efter år, retreat efter retreat, och naturligtvis undrar de varför de inte har mer insikt. Det är en tragedi av monumental mått, men du behöver inte vara en del av det! Du kan vara en av de insiktsmeditatörer som vet hur de ska göra, gör det, och "när det" i slutlig betydelse.

Det viktiga här är: Släpp alla föreställningar, lägg märke till ett fysiskt objekt som andningen eller kroppen eller smärta eller njutning eller vad som helst, och se in i De Tre Kännetecknen noggrant och konsekvent! Sjunk ner till en nivå av rena förnimmelser! Detta är Vipassana, insiktsmeditation, eller vad du nu vill kalla det. Det är buddhornas väg. Att "öppna sig för det", "bara vara med det", "släppa taget" och allt sådant är ganska viktigt som vi kommer att se senare, men insiktsmeditatörer måste, jag upprepar: måste, se in i följande:

Obeständighet

Allt är förgängligt. Detta är något av det mest fundamentala i Buddhas lära och den näst sista mening han yttrade innan han dog: *"Förgängliga är alla sammansatta ting. Arbeta hängivet på er befrielse!"* I dessa ord sa han allt du behöver veta för att göra insiktsövningar. Allt kommer och går. Inget varar ens för ett ögonblick! Absolut flyktighet är grundnaturen hos den upplevda verkligheten.

Vad menar jag med "den upplevda verkligheten"? Jag menar det universum av förnimmelser som du faktiskt upplever. Det finns många definitioner av verklighet. *Men när vi övar oss i insikt är den enda användbara definitionen det som kommer genom våra egna*

förnimmelser. Ur konventionell synvinkel betraktas saker som existerande även när man inte upplever dem, men det är bara genom indicier man kan anta att de har en stabil förekomst. Eftersom man kan förutspå saker antar man att existensen är varaktig. I våra vardagsliv är detta antagande adekvat och ofta mycket praktiskt. Till exempel kan du sluta ögonen, lägga ifrån dig boken, och sedan ta upp den igen utan att öppna ögonen. Ur pragmatisk synvinkel finns boken där du la den även när du inte upplever den på något sätt. Men när du gör insiktsövningar är det mycket lämpligare att anta att saker bara finns när du upplever dem och att de annars inte existerar. Den bästa definitionen av verkligheten när du övar insikt är alltså de förnimmelser som utgör din verklighet i ögonblicket. Förnimmelser som inte upplevs för tillfället existerar inte; enbart förnimmelser som uppstår i det innevarande ögonblicket existerar. Kort sagt, det allra mesta av det du vanligen tänker på som ditt universum existerar inte större delen av tiden i bemärkelsen "ren förnimmelse". Detta är exakt, precist och specifikt poängen. Att veta detta på ett direkt sätt är frihet.

Det är klokt att reflektera över döden och vad därtill hör, eftersom det är nyttigt och sant. Men det är en reflektion i den "normala" verkligheten och alltså en aspekt av att öva sig i moral - som ofta används för att utveckla motivation att öva insikt. Men det är ännu bättre att iakttä när en förnimmelse uppstår och försvinner. Förnimmelser uppstår ur ingenting, gör vad de ska och försvinner igen. Borta. Fullständigt borta. Sedan uppstår nästa förnimmelse, gör vad den ska, och försvinner. "Det är de där nya fysikteorierna", kanske någon säger. "Vad har det med övningar att göra?"

Det har allt att göra med övningar! Vi kan uppleva det eftersom de första vibrationerna som når oss inte är så snabba. Just det, vibrationer. Det är vad det första kännetecknet innebär: Att verkligheten vibrerar, pulserar, uppträder som enskilda partiklar, som TV-snö, en dusch av bleknande blomknoppar, eller hur du nu skulle vilja uttrycka det. Någon kanske ser framför sig komplexa vågor eller partikelmodeller, men gör inte det. Se bara in i din faktiska upplevelse, särskilt något trevligt och fysiskt som rörelsen och förnimmelserna av andningen i buken, känslan i fingertopparna, läpparna, näsryggen eller vad du vill. Försök, ögonblick för ögonblick, att känna när de faktiska fysiska förnimmelserna finns där och när de inte finns där. Det visar sig att de ganska mycket av tiden inte finns där, och när de finns där förändras de ständigt.

Vi är normalt ganska slarviga med att definiera vilka förnimmelser som är fysiska och vilka som är mentala (minnen, bilder och föreställningar, eller mentala reaktioner på förnimmelser). Dessa två typer av förnimmelser böljar fram och tillbaka i ett växelspel där först den ena uppstår och försvinner och sedan den andra, på ett relativt

snabbt sätt som ändå går att uppfatta. Att bli klar över exakt vilka de fysiska förnimmelserna är klarlägger även deras otillförlitliga motpart som bidrar till att skapa illusionen av soliditet: våra fladdriga mentala upplevelser.

Direkt efter att en fysisk förnimmelse uppstått och försvunnit kommer ett separat moment av verklighet som utgör den mentala kunskapen om den fysiska förnimmelserna, här kallad "medvetenhet" (till skillnad från "närvaro" i del III). Med fysiska förnimmelser menar jag intryck via de fem sinnena känsel, smak, hörsel, syn och lukt. Det är så här sinnet arbetar med intryck som inte längre finns, så även med tankar, avsikter och mentala bilder.

Eftersom jag just använde det riskabla ordet "sinne" måste jag snabbt tillägga att sinnet inte står att finna någonstans. Jag menar definitivt inte hjärnan, som vi aldrig har upplevt, eftersom kriteriet på insiktsövningar är det vi direkt kan uppleva. Som en gammal zenmunk en gång sa på engelska med sin tjocka japanska accent "*Some people say there is mind. I say there is no mind, but never mind. He, he, he!*"

Jag kommer emellertid att använda det farliga ordet "sinne" ofta, eller än värre, "vårt sinne". Men tänk för dig själv när du läser det "han använder konventionellt språk, men i verkligheten finns det enbart ytterst kortvariga mentala förnimmelser. I verkligheten finns det ingen varaktig enhet som kallas "sinne" och som kan hittas någonstans. Men genom att göra insiktsövningarna kommer jag att förstå detta fullt ut!" Om du kan göra så kommer det att gå bra.

Det mentala intrycket av, eller medvetenheten om, en tidigare förnimmelse är som ett eko, en resonans. Sinnet fångar upp ett grovt intryck av objektet, och detta är vad vi kan tänka på, komma ihåg och bearbeta. Sedan kan en tanke eller bild uppstå och försvinna, och därefter, om sinnet är stadigt, kommer en ny fysisk vibration.

Vart och ett av dessa ögonblick uppstår och försvinner helt inman nästa börjar, så det är fullkomligt möjligt att reda ut vilket som är vilket med ett stabilt sinne målmedvetet inriktat på ständig precision istället för olika föreställningar och historier. Det betyder att i samma ögonblick du har upplevt något vet du att det inte finns mer, och när det kommer en ny förnimmelse är den borta om ett ögonblick. Det finns många andra övergående förnimmelser och intryck som kan uppstå under tiden, men för övningsändamål är denna beskrivning tillräckligt nära sanningen om vad som händer för att utgöra en bra arbetsmodell.

Sätt dig noggrant in i de föregående styckena. De utgör det råmaterial som fulländade insiktsövningar grundar sig på. Om du vet att alla förnimmelser pulserar in i och ut ur verkligheten, och att - för övningens skull - varje förnimmelse följs direkt av ett mentalt intryck, vet du exakt vad du ska hålla utkik efter. Du har klara riktlinjer. Om du inte kan uppleva det, försök stabilisera sinnet ytterligare och försök bli

klar över precis när och var det uppstår fysiska förnimmelser. Ge det tid; så lång tid som behövs. Slutmålet är att uppleva obeständigheten direkt, det vill säga att allt är flyktigt, och vad det är som är flyktigt spelar egentligen ingen som helst roll.

Så befriande! Tolkningar är synnerligen meningslösa i insiktsmeditation, så det behöver du inte lägga tid på när du sitter på kudden. Genom hela boken rekommenderar jag att man reflekterar över andliga läror och hur man förverkligar dem i sitt liv, men inte på kudden. Tankar, även de förment goda, är för det mesta alltför opålitliga och förföriska även för långt komna meditatörer. Men om du kan låta bli att tappa bort dig i deras innehåll har de samma värde som övriga objekt i strömmen av förnimmelser. Försök begränsa dig till ett par minuters reflektion för varje timme av meditation. Det kommer att vara mer än tillräckligt. Det finns helt enkelt ingen ersättning för den här sortens meditation i praktiken.

Hur snabbt pulserar allt? Hur många förnimmelser uppstår och försvinner varje sekund? Detta är exakt vad du försöker uppleva, men några generella riktlinjer kan öka tilltron till att det kan uppfattas och kanske även visa vägen. Anta att vi talar om en till tio gånger per sekund i början. Det är i själva verket inte speciellt snabbt. Prova att trumma med fingrarna fem till tio gånger i sekunden på ett bord eller så. Du kan behöva båda händerna, men det går. Du kunde uppenbarligen uppleva det, eller hur?

Snabbare och långsammare vibrationer kan uppstå; några mycket snabba (kanske upp till fyrtio gånger per sekund) och några mycket långsamma (som egentligen består av flera snabba vibrationer), men låt oss säga att en till tio gånger per sekund kan vara en lämplig regel i början. När du väl fått kläm på det är snabbare och långsammare vibrationer inget problem. Alternativt, beroende på hur du övar, att föreställa dig det som en skur av regndroppar, en pointillistisk målning i rörelse eller "snö" i en 3D-tv kan underlätta. Verkligheten är helt klart rik och komplex, och pulsfrekvensen hos verkligheten kan vara kaotisk, men den tenderar ändå att vara mer regelbunden än du kanske tror. För övrigt finns det inte heller några "magiska frekvenser" med bättre effekt än andra. Vilken frekvens eller puls eller annat du än upplever i ett visst ögonblick är sanningen om det ögonblicket! Likväl bör du i början satsa på snabbare vibrationer framför långsammare och sådana som är omfattande framför de begränsade.

Oroa dig inte om saker verkar eller känns solida ibland. Känn bara soliditeten klart och precist, men inte alltför ingående, och den börjar visa sin obeständighet. Var uppmärksam på exakt i vilket ögonblick du upplever soliditet, dess början och slut. Kom ihåg att varje upplevelse av soliditet är en separat, övergående förnimmelse! Många som börjar öva *viii* i själva verket konsolidera något, som andningen, för

att de säkert ska kunna fästa uppmärksamheten på den. De blir frustrerade när de har svårt att hitta andningen eller sin kropp eller något annat. Anledningen till att de inte kan hitta den är inte att de är dåliga meditatörer utan att de har en direkt insyn i hur saker verkligen är! Olyckligtvis säger deras teori att de ska uppfatta något solitt och stabilt, därför blir de frustrerade. Du bör nu kunna undvika mycket av den frustrationen och börja förstå varför det är viktigt med en del teori.

Här är det värt att notera att frekvensen eller hastigheten av vibrationerna kan ändras ofta och antingen bli snabbare eller långsammare. Det är också i hög grad värt att försöka se tydligt både början och slutet av varje vibration eller puls av verklighet. Det är åtminstone två olika förnimmelser! Det är också nyttigt att undersöka exakt vad som händer i början, i mitten och i slutet av andningen om du använder andningen som objekt, och att undersöka om frekvensen förblir densamma eller förändras i de olika faserna. Utgå aldrig från att det du har förstått är det slutliga svaret! Var vaken! Undersök noggrant och exakt, med öppenhet och acceptans! Det är porten till förståelse.

En sista kommentar om vibrationer: Att iakttä vibrationer kan liknas vid en sport. Det kan betraktas på samma sätt som att vindsurfa eller spela tennis, och ett sådant "matchliknande" synsätt kan hjälpa en hel del. Du vet aldrig hur nästa våg, eller retur, kommer att se ut, så var uppmärksam; håll sinnet inriktat på pulsen av förnimmelser i din värld på samma sätt som du skulle ha gjort på vägen eller bollen, och håll igång spelet!

Jag kan varmt rekommendera den här hastigheten i övningarna, inte bara för att det är så här snabbt vi måste uppfatta verkligheten för att vakna upp, utan även för att försöken att uppfatta en till tio förnimmelser per sekund är utmanande och engagerande. När det är utmanande och engagerande blir vi mindre benägna att förlora oss i tankar istället för insiktsövningar. Vårt sinne har förmåga att uppfatta saker ytterst snabbt, och vi använder hela tiden den förmågan till sådant som att läsa den här boken. Du kan sannolikt läsa många ord per sekund. Om du kan det kan du definitivt också göra insiktsövningar.

Om du kan uppfatta en förnimmelse per sekund, försök med två. Om du kan uppfatta två unika förnimmelser per sekund, försök uppfatta fyra. Fortsätt öka din uppfattningsförmåga på det här sättet tills illusionen av kontinuitet som binder dig till lidandets kretslopp bryts sönder. *Kort sagt, när du gör insiktsövningar, arbeta ständigt på att uppfatta hur förnimmelserna uppstår och försvinner så snabbt och precist som du någonsin kan.* Med kampviljan hos en racerförare som hela tiden är medveten om hur snabbt bilen kan gå och därför håller sig kvar på banan, råder jag dig bestämt att hålla dig på gränsen av din förmåga för att kunna se förnimmelsernas obeständighet snabbt och precist.

Nu kommer jag att beskriva fyra av de många övningar jag gör och som jag tycker fungerar för att snabbt komma igång med utveckling av insikt. De visar hur man kan vara kreativ när man undersöker sin verklighet noggrant, men förhoppningsvis ska ingen se dem som dogmatiska. Objekt och kroppsställningar är inte lika viktiga som att förstå obeständighet på ett direkt sätt.

I en övning sitter jag stilla på en lugn plats, sluter ögonen, lägger händerna på knäna och koncentrerar mig enbart på mina två pekfingrar. Elementära teorier i den buddhistiska läran säger att det är absolut omöjligt att uppfatta båda fingrarna samtidigt, och med denna vetenskap försöker jag i varje ögonblick se vilken av de två fingrarnas förnimmelser jag uppfattar. När sinnet fått större kapacitet och blivit mer stabilt försöker jag uppfatta hur var och en av förnimmelserna uppstår och försvinner. Under en halv till en timme är jag helt i förnimmelserna i mina två fingrar, och urskiljer när varje förnimmelse finns och inte finns. Det låter kanske ansträngande, och det kan det absolut vara tills sinnet finner sig tillrätta i det. Det fordrar samma koncentration som en snabb sport, som bordtennis. Övningen är så absorberande och kräver sådan precision att det är lätt att undvika att förlora sig i tankar om man bara gör sitt bästa. Jag har funnit att det är en mycket bra övning både för att utveckla koncentration och avslöja illusionen om kontinuitet. Du kan använda två aspekter av en valfri upplevelse för den här övningen; de kan vara fysiska eller mentala. Jag använder oftast mina fingrar, enbart därför att jag genom att experimentera konstaterat att det är lätt för mig att uppfatta de förnimmelser som de består av.

I en annan, snarlik övning, gör jag samma sak: sitter stilla på en lugn plats med ögonen slutna, men istället för fingrarna koncentrerar jag mig på förnimmelser på framsidan och baksidan av mitt huvud. Illusionen om något avskilt som upplever allt stöds genom att en övergående förnimmelse felaktigt tycks uppfatta den föregående övergående förnimmelserna, som till exempel att förnimmelserna på baksidan av huvudet felaktigt verkar uppfatta förnimmelserna på framsidan. Med den vetenskapen försöker jag vara helt klar över de olika förnimmelserna, när de finns och när de inte finns. Jag försöker vara klar över om förnimmelserna i huvudet finns på framsidan eller baksidan i varje ögonblick, och försöker sedan tydligt uppleva början och slutet av varje enskild förnimmelse.

Även denna övning kräver en bordtennisliknande precision. En halv till en timme kan vara en riktigt tuff omgång tills sinnet blivit snabbare och mer stabilt, men ansträngningen lönar sig. När man gör den här övningen finns det inte heller mycket utrymme att förlora sig i tankar. Det är också en mycket användbar övning för att utveckla

koncentration och avslöja illusionen om kontinuitet - och illusionen om ett separat jag (mer om det senare).

I en tredje övning, som är vanlig i många meditationstraditioner, sitter jag stilla på en lugn plats, sluter ögonen och koncentrerar mig på andningen. Men utöver att bara koncentrera mig på den, är jag medveten om att förnimmelserna som bildar företeelsen "andning" var och en är övergående och bara varar ett ögonblick. Med denna vetskap försöker jag se hur många enskilda gånger i varje del av andningen jag kan uppfatta de förnimmelser som andningen består av. Under inandningen försöker jag uppleva det så många gånger som möjligt, och försöker vara mycket noggrann med precis när inandningen börjar och slutar.

Förutom det försöker jag uppfatta exakt och noggrant när varje förnimmelse av fysisk rörelse uppstår och försvinner. Sedan gör jag samma sak med utandningen, och ägnar särskild uppmärksamhet åt det exakta slutet av utandningen och början av nästa inandning. Jag bryr mig inte om *hur* jag andas eftersom det inte är kvaliteten hos andningen det handlar om, eller ens vilka förnimmelserna är, utan om den absoluta naturen hos dem: deras obeständighet, att de uppstår och försvinner. När jag är helt absorberad av att tänja sinnet i den här övningen finns det inte mycket plats för tankar. Jag har funnit även denna övning mycket användbar för att utveckla koncentration och för att genomskåda illusionen om kontinuitet.

I den sista övningen går jag direkt på tankarna. Jag vet att förnimmelserna som tankarna består av kan avslöja sanningen om De Tre Kännetecknen för mig, så jag är inte rädd för dem; istället ser jag dem som gyllene tillfällen till insikt. Återigen sitter jag stilla på en lugn plats med ögonen slutna, och vänder sinnet mot tankeströmmen. Men istället för att uppmärksamma tankarnas innehåll som jag gör till vardags lägger jag märke till den yttersta naturen hos de otaliga förnimmelser som tankarna består av: obeständighet. Jag kanske till och med ökar intensiteten i mina tankar bara för att kunna se dem ordentligt.

Det är absolut nödvändigt att försöka ta reda på *hur* du upplever tankarna, annars kommer du att drunkna i innehållet. Hur *känns* tankarna? Var uppstår de? Hur stora är de? Hur ser de ut, hur luktar, smakar och låter de? Hur länge varar de? Var finns deras gränser? Ägna dig åt den här övningen bara om du på allvar vill arbeta på en nivå där man försöker ta reda på vad tankar faktiskt är istället för vad de betyder eller innebär.

Om mina tankar är verbala börjar jag med att notera varje stavelse av den innevarande tanken, och sedan varje stavelses början och slut. Om de är visuella försöker jag uppfatta varje ögonblick som en mental bild visar sig. Om de verkar fysiska, som minnet av en rörelse eller känsla, försöker jag lägga märke till exakt hur länge varje liten

förnimmelse av minnet varar. Den här sortens undersökning kan faktiskt vara ganska enkel att göra och ändå mycket kraftfull. Saker kan ibland bli lite underliga när man övar på detta, men oro dig inte. Ibland kan tankarna verka stroboskopiska som om de kom genom en snurrande mikrofon. Ibland kan bilderna i huvudet blinka och fladdra. Ibland kan själva känslan av uppmärksamhet fladdra. Detta är poängen: Förnimmelser som antyder att sinne och mentala processer är osammanhängande och obeständiga.

Återigen, den här övningen kräver fasthet och beslutsamhet liksom noggrannhet. När jag är helt upptagen med det här finns det ingen tid att förlora sig i tankarnas innehåll eftersom jag arbetar så ihärdigt med att bli klar över början och slutet av varje litet flimmer, ljud och puls som tankarna består av. Speciellt intressant kan övningen vara när svåra tankar blockerar mina fysiska förnimmelser. Jag ger mig på dem, bryter ner dem till meningslösa små prickar, små vibrationer av "sådanhet", och sedan har de inte längre kraft att orsaka mig några problem. De skingras som konfetti. De kan ses för vad de är: små, snabba och harmlösa. De har ett budskap att överlämna, men sedan är de borta.

När jag är färdig med den här övningen går jag tillbaka till de fysiska objekten, deras uppkomst och försvinnande. Men jag har funnit att observation av de förnimmelser som tankar utgörs av är ytterligare en nyttig övning för att utveckla koncentration och genomskåda illusionen om kontinuitet. Det spelar ingen roll om det är "goda" eller "dåliga" tankar; alla mentala förnimmelser är fulla av den yttersta sanningen som bara väntar på att bli upptäckt, och därför kan jag med tillförsikt fortsätta min undersökning oavsett vad som dyker upp. Om våra illusioner genomskådas med hjälp av fysiska eller mentala förnimmelser är fullständigt irrelevant.

Förhoppningsvis ger dessa övningar dig en föreställning om hur man kan öva förståelse av obeständighet. Obeständighet är ett sant kännetecken på den yttersta verkligheten, och att förstå detta om och om igen är nödvändigt för att genomskåda illusionen av kontinuitet. När vi väl uppnått detta är vi fria. Det är en subtil uppgift, så var tålmodig och ihärdig. Kom ihåg De Tre Kännetecknen. Att följa de pulserande förnimmelserna till förståelse av obeständighet, otillfredsställelse och jaglöshet som de manifesterar, kan vara en kraftfull och direkt väg till djup insikt och uppvaknande.

Under fem år av min utövning var jag i huvudsak en-tekniks-fanatiker, och tekniken jag använde var att uppmärksamma hur förnimmelser skiftar. Jag gjorde detta så ofta jag kunde, vilket var närhelst jag inte var tvungen att göra något som krävde koncentration på de yttre detaljerna i mitt liv. Medan jag åkte hiss försökte jag se hur ofta jag kunde förnimma varje fot, och när jag låg och skulle sova noterade

jag hur många gånger i sekunden jag kunde uppfatta förnimmelser av andningen. Jag försökte också lägga märke till den här aspekten i varje enskild förnimmelse som uppstod under mina formella övningar. Jag använde massor av objekt, oftast de som var mest påtagliga för stunden, och använde då variationer på de tekniker jag beskrivit (och även en del andra, som jag kommer nämna i korthet, för att hindra mig från att köra fast). Men den aspekt av min värld som jag försökte iakttä; detta pulserande, var alltid detsamma. Jag fann att genom att göra det till ett åtagande att förstå en av de mest elementära premisserna för insiktsövningar kunde jag göra snabba framsteg och nå den yttersta insikt jag strävade efter.

Otillfredsställelse

Nästa kännetecken är lidande i form av otillfredsställelse. Det låter dystert och pessimistiskt, kanske motiverat, men det är ett kraftfullt påstående att våra upplevelser från ögonblick till ögonblick aldrig någonsin kommer att tillfredsställa oss. Det kommer *aldrig* att bli så. Varför? En anledning är att allt är obeständigt! Jag har just berättat att ingenting är varaktigt, eftersom allt du normalt tänker på som en solid värld uppstår och försvinner, ögonblick för ögonblick. Så vad finns det som kan tillfredsställa? Ingenting!

Poängen är inte att vara radikal, en nihilistisk cyniker. Poängen är att ingenting hjälper, utom en förståelse av relationen till allt. Det finns ingen tanke, inget sinnestillstånd eller något annat som kan ändra på det. Detta betyder inte att den vanliga vardagsvisdomen, som att ta hand om oss själva och andra, inte också är viktig: den är mycket viktig. Kom ihåg att uppvaknande inte är en sak eller ett sinnestillstånd eller en tanke; det är en förståelse av ett perspektiv utan något separat som förstår.

Det finns en stor och befriande äkthet i sanningen om otillfredsställelse. Den kan bekräfta många av våra upplevelser i livet, och även ge oss kraft att våga se aspekter av livet som vi annars skulle ignorera eller fly ifrån. Även djupa och nyttiga insikter kan vara ytterst obehagliga i motsats till vad många tror.

Det ligger ytterligare en aspekt i den här sanningen, relaterad till det tredje kännetecknet "jaglöshet". Vi sitter fast i en underlig vana att utgå från att det finns ett "jag". Ändå måste definitionen av denna skenbart konstanta företeelse förändras ständigt för att kunna behålla illusionen i en obeständig värld. Detta förbrukar massor av mental energi och är oavbrutet frustrerande för sinnet eftersom det hela tiden kräver arbete och ansträngning. Tillståndet kallas ignorans, eller okunnighet, om att "jag" är en illusion och förutsätter dessutom att allt annat är "inte jag".

Detta är illusionen om dualism, en illusion som i sig är smärtsam. Det är förvirrande för sinnet hur det måste förhålla sig och anstränga sig att ignorera information för att kunna behålla känslan av att det finns ett bestående och kontinuerligt jag. Att hålla på med detta är plågsamt, och dess konsekvenser i reaktiva sinnestillstånd är också plågsamma. Det är en subtil, kronisk smärta, som ett svagt illamående. Det är en perspektivförvrängning som vi vant oss vid så att vi knappt märker den. Smärtan som orsakas av att ständigt försöka upprätthålla illusionen av dualism är en *fundamental otillfredsställelse*. *Denna typ av otillfredsställelse är den som är allra mest användbar för insiktsövningar.*

Att ögonblick för ögonblick känna denna egenskap hos verkligheten kan vara svårt, inte för att otillfredsställelsen är svårt att upptäcka (det lär i själva verket vara det lättaste av de tre kännetecknen att vara mottaglig för), utan för att det kräver en stor portion mod. Ändå är det väl värt mödan. Om vi slutligen vaknar upp och verkligen förstår egenskapen otillfredsställelse kommer vi lätt att kunna släppa den, som en bit glödande kol som vi till sist upptäckt att vi håller i. Det fungerar bevisligen, och att släppa taget innebär att vara fri.

Undersök dina upplevelser; se om du utan förutfattade meningar kan vara öppen för en grundaspekt av din rena upplevelse som på något sätt är oroande, obehaglig eller otillfredsställande. Den kan förekomma i någon grad i varje ögonblick oavsett om det är angenämt, obehagligt eller neutralt. När du fått en viss mental stabilitet kan du till och med se in i den rena upplevelsen av de förnimmelser som utgör historierna som snurrar i ditt huvud, och upptäcka hur otillfredsställande och förvirrande det är att försöka låtsas att de har en egen existens eller tillhör ett skenbart "jag". Om vi fortsätter att vänja oss vid denna förståelse ögonblick för ögonblick kan vi till sist omfatta den helt och slutligen vakna upp.

Min favoritövning för att undersöka otillfredsställelse är att sitta på en lugn plats med ögonen slutna, och iakta de fysiska förnimmelser som utgör någon form av begär. Det kan vara en önskan att få något, att slippa ifrån något, eller bara att få slappna av och somna. Med en hastighet av en till tio gånger per sekund försöker jag uppfatta exakt hur jag vet att jag vill något annat än att möta min innevarande upplevelse som den är. Ögonblick för ögonblick försöker jag märka de impulser och spänningar som försöker få mitt sinne att börja drömma om det förflutna eller framtiden, eller att sluta meditera helt.

Under meditationen är de mitt byte och min näring; möjligheter att förstå något alldeles speciellt om verkligheten. Därför gör jag mitt allra bästa att inte låta någon av dem uppstå och försvinna utan att grundkänslan av otillfredsställelse de bär med sig är tydligt uppfattad som den är. För att få resultat framkallar jag känslor av begär, letar efter

smärta och obehagliga förnimmelser som får mitt sinne att dra ihop sig, sätter igång leda som oftast är kamouflerad aversion mot otillfredsställelse, släpper fram känslor av rastlöshet som försöker få mig att sluta meditera. Allt som innehåller rädsla eller dömande är mitt levebröd under meditationen. Varje förnimmelse som har en antydning om storslagenhet eller självförakt välkomnas som en källa till visdom.

En halv till en timme av konsekvent utforskande av lidandet är en tuff övning, särskilt som vi tillbringar det mesta av våra liv med allt annat än att leta efter förnimmelser för att vinna insikt från dem. Men jag har konstaterat att den sortens utforskande ger resultat som jag aldrig kunnat föreställa mig.

Att undersöka otillfredsställelse låter kanske inte lika konkret som att iakttaga fysiska förnimmelser, men det kan du lita på att det är. Även den mest angenäma upplevelse har spår av otillfredsställelse i sig, så leta efter den på nivån av ren upplevelse. Smärta är en guldgruva för detta. Jag förespråkar absolut inte att man ska skapa smärta; det finns redan tillräckligt. Bara detta att veta i varje enskilt ögonblick hur du faktiskt vet att smärtan är otillfredsställande kan vara en djupgående övning. Slå dig inte till ro med ett automatiskt ”det är väl klart att smärta är otillfredsställande”. Se till att veta exakt hur du vet det i varje ögonblick – men tappa inte bort dig i berättelser om det. Vi talar om ren verklighet; den yttersta verkligheten. Bara stanna i den, ge dig hän åt den och känn den som den är på en mycket ren nivå.

Jaglöshet

Det sista och kanske mest missförstådda av De Tre Kännetecknen är jaglöshet, ibland även kallat icke-jag eller tomhet. Tomhet betyder i detta sammanhang, trots sin skenbart mystiska innebörd, bara att verkligheten inte omfattar ett permanent, separat jag. Betoningen måste här ligga på ”permanent” och ”separat”. Det betyder inte att verkligheten inte finns, eller att *allt* i den är illusion! Soliditet är en illusion, beständighet är en illusion, att iakttagaren är ett separat jag är en illusion, men allt är inte illusion. Alla upplevelser är ytterst flyktiga och övergående, men det är inte riktigt detsamma som att allt är illusion. Man har bara ofta en vana att läsa in lite för mycket i saker, och drar därför den felaktiga slutsatsen av att man upplever något att det betyder att det finns ett separat, permanent jag som upplever. Verkligheten är och har alltid varit bra precis som den är, men vi behöver förstå den på ett djupare sätt.

Låt oss diskutera de här begreppen och hur illusionen av ett jag uppstår, innan vi går vidare med hur vi kan använda den kraftfulla och genomgripande principen om jaglöshet på ett enkelt sätt när vi övar. Lite teori kan vara nyttigt för övningarna eftersom allt kan förstås direkt

så snart man uppnått ett någorlunda stabilt sinne och viss förståelse av vad som är sinne och vad som är kropp, och när var och en av dessa är där eller inte är där.

Vi har alltså föreställningen att det faktiskt finns ett oföränderligt "jag". Vi säger "Hej, det är jag..."; helt övertygade om att vi presenterar något oföränderligt, avskilt som kan urskiljas separat. Men om vi är lite mer sofistikerade kanske vi frågar oss "Vad är detta 'jag' som jag är så säker på att vara?" Vi har blivit så vana vid det faktum att definitionen ändras hela tiden att vi inte märker det, men poängen med insiktsövningar är att lägga märke till just det; att se precis vad det är vi kallar "jag" i varje ögonblick.

Vi kan börja med den självklara uppfattningen att vi är vår kropp. Det låter riktigt tills vi säger något i stil med "min kropp". Jaha, om det nu är "min" kropp borde det innebära att vad det än är som äger kroppen så *är* det inte kroppen. Eller ta mina tånaglar som exempel. De verkar självfallet vara en del av "mig", tills jag klipper dem; då är de inte en del av "mig". Och är det överhuvudtaget samma kropp som när jag föddes? Den är inte ens gjord av samma celler; ändå verkar den vara ett beständigt ting. Gå djupare, till förnimmelsenivån, så kommer du att se, ögonblick för ögonblick, att den inte är det. På nivån av ren upplevelse är allt vibrationer. Därför är obeständighet nära relaterat till jaglöshet, men det finns mer än så att säga om jaglöshet.

Kanske är tankarna "jag". De verkar mer som "det sanna jaget" än kroppen. Men de kommer och går, eller hur? Kan vi bokstavligen kontrollera dem? Är de solida nog för att vi ska kunna utgå från att de är "jag"? Titta noga och du kommer att se att det inte är så. Men återigen, jaglöshet är mer genomgripande än så.

Det verkar även finnas något som ofta kallas "iakttagaren", detta något som tycks observera allt. Kan detta kanske vara "jaget" i fråga? Konstigt nog kan man inte hitta iakttagaren någonstans, eller hur? Ibland verkar den vara våra ögon men andra gånger inte. Ibland tycks den vara bilder i våra huvuden, och ibland något som är avskilt från bilderna men ändå kan se dem. Ibland verkar den vara vår kropp, men ibland iakttar den kroppen. Är det inte underligt att vi är så vana vid denna ständiga omdefinition av oss själva att vi aldrig stannar upp och ifrågasätter den? Ifrågasätt den! Denna konstiga föreställning om en odefinierbar iakttagare som uppfattar allt och ändå tycks separerad från det den uppfattar; som ibland verkar kontrolleras av "mig" och ibland verkar styras av "verkligheten": vad är den egentligen? Vad pågår?

En av mina lärare sa en gång vist: *"Om du kan observera det är det inte du, per definition!"* Märk väl att hela verkligheten verkar kunna observeras. Bättre vägledning än så kan man inte få. Här kommer ytterligare tre teoretiska ståndpunkter som är till god hjälp i insiktsövningar och vid försök att förstå vad som menas med jaglöshet:

1. Det finns absolut inga förnimmelser som kan varsebli andra förnimmelser! (Lägg märke till att verkligheten består helt av förnimmelser.)
2. Det finns inga särskilda förnimmelser som specifikt är kontrollerade av andra förnimmelser.
3. Det finns inga förnimmelser som är i grunden avskilda från andra förnimmelser som finns i samma ögonblick.

Att börja avslöja det här mysteriet är att börja vakna. Enkelt uttryckt: verklighet med känsla av en separat iakttagare är självbedrägeri, och obetingad verklighet, verkligheten precis som den är, innebär uppvaknande

Ett snabbt påpekande här: Människor använder ibland sanningen om jaglöshet för att rationalisera alla slags underliga beteenden eftersom de missförstått den som nihilism. "Allt är ändå bara illusion", kan de säga. Det är det absolut inte. Men allt detta kan bara förstås på den nivå där det betyder något, genom enkla, klara exakta principer, så ge inte upp.

Ett annat relaterat mycket viktigt faktum: jaget är en identifikationsprocess; inget ting i och för sig. Det är som en dålig vana, men det existerar inte som något konkret som kan urskiljas. Detta är viktigt eftersom denna dåliga vana kan ta över uttrycken för jaglöshet och komma med absurda fraser som "Jag kommer att förstöra mitt jag!" Eftersom det inte är en sak kan det inte förstöras, men genom att förstå vår rena upplevelse, vårt sinne, kan identifikationsprocessen upphöra. Alla tankar med "jag", "mig", "min" och "mina" ska förstås enbart som tankar som kommer och går. Detta är inget du kan prata dig ut ur. Du måste se saker som de är för att stoppa processen.

Ett vanligt uttalande är "Jag identifierar mig alltid med något. Jag är alltid bunden till något", underförstått att det finns någon som är "dålig" för att han "gör" detta. Försök undvika den här sortens historieberättande och omedvetna tankespiraler, men var snäll mot dig själv om det händer. Förnimmelserna som de här tankarna består av är meningslösa - i bästa mening.

Så, *vem* är det som vaknar upp? Det är förgängligheten som vaknar. Men för ett ännu mer mystiskt, grundligt och till synes absurt svar: läs om Jaglöshet kontra Sant Jag i del III.

Vi behöver inte förstå allt från början. Om vi börjar med enkla steg kommer resten att falla på plats om vi är uthålliga i att bli bra på det vi gör.

När jag nu har fått det enkla att verka mystiskt och svårbegripligt hoppas jag att även kunna få det att verka möjligt att uppnå. Den stora konsten för att förstå jaglöshet är att vara medveten om det faktum att förnimmelser uppstår av sig själva på ett naturligt och orsaksmässigt sätt;

till och med våra avsikter att göra saker. Ta detta som en formell övningsinstruktion.

Det här kan låta svårt tills du fått grepp om det, sedan kanske det blir så självklart att det verkar banalt. Men det är inte banalt; att förstå det om och om igen, ögonblick för ögonblick, befäster sanningen i oss, och om vi förstår den fullständigt är vi fria. Börja med att notera påtagliga saker som fysiska förnimmelser. De dyker upp och försvinner. Känn in det. Låt deras förmåga att uppstå och upphöra av sig självt bli synlig. Lägg märke till att det du observerar inte är "du". Upprepa detta om och om igen med en hastighet av en till tio gånger per sekund som tidigare. Det är allt. Inte så svårt, eller hur?

Tankar, andning och alla andra förnimmelser är inte helt under vår kontroll. Så är det! Känn detta från ögonblick till ögonblick. Kämpa inte för mycket med verkligheten, utom för att bryta dåliga vanor som att förlora dig i föreställningar, dålig koncentration eller brist på förståelse för De Tre Kännetecknen. Tillåt vibrationerna att visa sig och känn att du inte behöver göra något för att de ska uppstå. Verkligheten förändras ständigt, alldeles av sig självt. Det är så det är. Undersök detta om och om igen tills du förstått fullständigt. Lägg märke till att det gäller för varenda förnimmelse du uppfattar.

Samtidigt som vi kan styra sinnet att genomskåda förnimmelserna med stor precision och energi kan vi också sitta stilla och låta verkligheten bara visa sig som den är. Båda perspektiven är viktiga och värdefulla, och att kunna använda båda på vår väg är till stor hjälp. Annorlunda uttryckt: vi kan inse att verkligheten redan visar sig, slå oss till ro i ögonblicket, och samtidigt vara fullständigt klara över vad det innebär.

Helt tydligt finns det här en paradox mellan strävan och överlämnande. Många gånger är så fallet med det viktigaste i det andliga livet. Det finns en massa olika råd man kan ge om detta, men när det gäller insiktsmeditation skulle jag säga så här: Om du när du mediterar tydligt och exakt kan uppfatta hur fenomen dyker upp och försvinner är detta tillräcklig strävan, så låt det då visa sig naturligt och överlämna dig till det. Om du inte uppfattar det tydligt, eller om du tappar bort dig i föreställningar, finns det mer att lära i de följande avsnitten som kan underlätta.

I den "normala" verkligheten är detaljerna i våra upplevelser nog så viktiga, men för insikt i tingens sanna natur genom meditation är de det oftast inte. Med andra ord; det är varken meditationsobjektet, orsakerna till meditationsobjektet eller betydelsen av meditationsobjektet som måste förstås, utan sanningen om de förnimmelser som utgör "objektet". När du väl vet vad som är sinne och vad som är kropp är det för det mesta tillräckligt. Så berätta inga historier för dig själv utan var bara medveten om detta: saker kommer

och går, de tillfredsställer inte, och de är inte du. Det är sanningen. Det är bara så enkelt. Om du kan undvika att fastna i innehållet och komma ihåg de här enkla, elementära och uppenbara sanningarna från ögonblick till ögonblick kan ett annat slags ordlös och djupgående förståelse uppstå av sig själv.

En nyttig utgångspunkt är att föreställa sig att verkligheten uppfattas genom sex sinnen: känsel, smak, syn, hörsel, lukt och tankar. Det kan verka underligt att betrakta tankarna som ett sinne, men det är mycket rimligare än antagandet att tankar är "vi" eller "våra", eller att de är under fullständig kontroll. Se bara tankarna som ytterligare inkommande förnimmelser som måste förstås som obeständiga, otillfredsställande och jaglösa. I detta användbara synsätt finns det inte ens öron, ögon, hud, näsa, tunga eller sinne. Det finns enbart förnimmelser med olika egenskaper som ibland tar de här sakerna i anspråk ett ögonblick.

Rena förnimmelser är i grund och botten bara dansande, flimrande färg, form, energi och rymd, och medvetenhet om dem (som i själva verket inte är så olik dem). Försök hålla dig på den nivån när du övar, nivån av det enkla, direkta, självklara, exakta. När du fördjupar dig i tolkningar bortom detta är det inte insiktsmeditation, hur gärna du än vill det. Har jag sagt tillräckligt?

Jag inser att de flesta börjar meditera för att uppnå stabilitet, lättnad och lycka i konfrontationen med sin egen existens. Jag har just berättat att jag har tillbringat många år med att öva upp en extrem upplevelsemässig instabilitet, grundlig medvetenhet ner till det minsta av mina lidanden och den klara uppfattningen att jag inte ens existerar som en separat enhet. Varför det här skulle vara en bra idé är ett mycket komplicerat ämne som jag ska försöka reda ut senare, men jag kan ärligt säga att de övningarna utan tvivel är det mest förnuftiga jag någonsin gjort i mitt liv.

Ytterligare en liten morot: att på djupet förstå två av de tre kännetecknen samtidigt är att förstå även det tredje, och denna förståelse är tillräcklig för att omedelbart leda till det första uppvaknandet.

6. DE FEM ANDLIGA FÖRMÅGORNA

De Fem Andliga Förmågorna kan liknas vid ett fordon med fyra hjul och en förare. Om något av de fyra hjulen är för litet eller instabilt, eller inte i balans med de andra, kommer färden på den andliga vägen att vara svår. Om föraren inte är uppmärksam blir det också problem. De fyra hjulen står för tillit, vishet, energi och koncentration. Föraren är medvetenhet.

Det här är bevisligen användbar kunskap och en bra lista. Knepet är att tillit och vishet båda måste bli starka och hållas i balans, och detsamma gäller energi och koncentration. Medvetenheten kan alltid ökas, här gäller det att sikta på stjärnorna men inte bli alltför besatt av det.

Detta låter enkelt och kanske självklart men det finns mycket att lära. På den andliga vägen finns det anledning att regelbundet kontrollera oss själva och fråga oss om de fyra hjulen är starka och i balans, och om vi skulle kunna vara ännu mer medvetna.

Tillit och vishet

Låt oss börja med tillit och vishet. Brist på tillit kan leda till cynism, uppgivenhet, halvhjärtad ansträngning och bitterhet. Överdrifter i tillit kan leda till blind tilltro till dogmer, fundamentalistisk arrogans, besvikelse när man inser att läraren är en människa, oförmåga att när det behövs realistiskt undersöka och revidera sitt sätt att närma sig andligheten, och många andra problem. Bristande vishet kan leda till obetänksamhet, förblindelse, godtrogenhet och enfaldiga tolkningar av läran. Överdrifter i vishet kan leda till skadlig smarthet, fåfänga över insikter, överdriven betoning av kunskap och studier framför övning och direkt erfarenhet, och desperata försök att tänka sig till upplysning. (En liten notering: koanövningar i zen är något helt annat.)

Man kan se att överdrifter i vishet liknar brist på tillit, och att överdrifter i tillit motsvarar brist på vishet. Men när balansen är rätt ger det en djupt känd stabilitet och ett drag av harmonisk och genuin förundran, en förmåga att hålla ut och ändå en viss ödmjukhet. Tillit när den är som bäst skapar en djup tacksamhet för livet i all dess rikedom, för dess lärdomar, svårigheter och välsignelser, och för möjligheten att vakna upp. Den bästa visheten kommer ur en djupgående undersökning av livet som det är; den går långt bortom förnuft och rationellt tänkande och utöver paradoxerna som dessa oundvikligen skapar. Till slut möts vishet och tillit i samma punkt.

Hur tillämpar vi detta praktiskt? De flesta av oss kommer till och från att lida brist på balans i vishet och tillit. Så om inte saker känns som

de borde, gå igenom de Fem Andliga Förmågorna och fråga dig själv "Kan jag kanske arbeta lite mer med vishet eller tillit, eller med att få dem mer i balans?" Detta är en kraftfull fråga och, om vi är beredda att vara ärliga mot oss själva, kan den råda bot på många misstag på den andliga vägen. Ett annat bra sätt är att pröva symtomen på obalans i första stycket och se om något av dem tycks passa in på oss. Det är ett enkelt sätt att ta reda på vad man kan behöva ge lite extra uppmärksamhet.

Energi och koncentration

Energi och koncentration fungerar tillsammans på samma sätt: de måste båda vara starka men måste också vara i balans. Brist på energi visar sig som lättja, slöhet, tröghet och trötthet. Vid överdriven energi kan sinne och kropp bli rastlösa, nervösa, spända och irriterade. Det kan till och med bli omöjligt att fokusera alls eftersom så mycket tonvikt läggs vid ansträngningen i sig. När koncentration saknas kan inte sinnet hålla fast vid ett objekt utan förlorar sig i tankar. Om koncentrationen överdrivs kan man förlora sig i objektet, eller vara alltför noggrant och spant fokuserad för att verkligheten ska kunna "andas". Återigen, för mycket energi har samband med brist på koncentration och vice versa.

När balansen är rätt blir hållningen rak och stabil men inte stel, sinnet blir ljus och fokuseras stadigt på objekten och deras skiftningar. Men om energi och koncentration börjar få en fast inriktning innan medvetenheten ännu är stark kan sinnet bli benäget att fastna i överdrivna föreställningar underblåsta av den starka energin och koncentrationen, så se upp med detta och förankra dig i konkreta objekt.

Så var helt enkelt uppmärksam på hur dina övningar utvecklas och justera graden av energi och koncentration därefter. Att hitta balansen tar tid och kan kräva regelbunden anpassning medan vi lär oss använda våra sinnens kraft. Ibland är det till hjälp att låta uppmärksamheten vara mycket varlig, som om vi försökte uppfatta en vindfläkt mot huden från en fjäril som fladdrar förbi. Ibland är det lämpligt att använda uppmärksamheten som ett maskingevär. Och ofta klarar vi oss bra någonstans däremellan.

Att vara beredd att pröva olika kombinationer av energi och koncentration ger den nödvändiga personliga erfarenheten för att kunna förstå vad som underlättar och vad som är för mycket eller för litet. Många av problemen med övningar som meditatörer frågar sina lärare om handlar just om att balansera energi och koncentration, så fundera på vad det kan betyda och se om du kan tillämpa den här lärdomen för att hjälpa dig att se klarare.

Medvetenhet

Medvetenhet är i en kategori alldeles för sig själv, eftersom det kan balansera och fullända de andra förmågorna. Detta betyder inte att man inte behöver bry sig om de andra två paren, men medvetenhet är utomordentligt viktig. Medvetenhet innebär att veta vad som är som det är just nu. Det är den egenskap hos sinnet som upplever tingen som de är. När du försöker åstadkomma detta balanserar du energi och koncentration och likaså tillit och vishet. Energin håller sinnet alert och uppmärksam, koncentrationen gör det stabilt. Tillit kan här även ha innebörden acceptans, och vishet är ren förståelse.

Märk väl att detta inte har något att göra med att flyta iväg på ett oklart sätt medan vi önskar att verkligheten kunde försvinna och inga tankar någonsin komma upp igen. Jag vet inte varifrån människor har uppfattningen att en vag aversion mot erfarenhet och tanke hör samman med insiktsövningar, men det verkar vara vanligt. Medvetenhet är att vara mycket klar över vår faktiska verklighet, som den bokstavligen är. Det är att vara här nu. Den yttersta sanningen finner vi i de vanliga förnimmelserna som utgör vår värld. Om du inte är medveten om dem, eller avvisar dem för att du letar efter ”djup” och ”transcendens”, kommer du inte att kunna uppskatta vad de har att lära dig och inte att kunna göra insiktsövningar.

Men om du bara upplever tingen som de är så är det tillräckligt. Vi kommer tillbaka till det, gång på gång, men från många olika håll. Var och en av de här vinklarna kan vara nyttig för dig vid olika tillfällen, och att ha några små listor att kika på medan vi vandrar vår väg kan ge oss nya perspektiv och hindra oss från att köra fast.

De Fem Andliga Förmågorna kan också presenteras i en annan användbar ordning: tillit, energi, medvetenhet, koncentration och vishet. I den här ordningen kan de appliceras på var och en av De Tre Övningsformerna. Vi har tillit till att övning i moral är en god idé och att vi har förmåga att göra det, så vi utvecklar energi för att kunna leva upp till en måttstock för ett helt och riktigt liv. Vi inser att vi måste ge uppmärksamhet åt våra tankar, ord och handlingar för att klara det, så vi försöker vara medvetna om dem. Vi inser att vi ofta misslyckas med att vara uppmärksamma, så vi försöker öka vår förmåga att koncentrera oss på hur vi lever. På det sättet, genom erfarenhet, blir vi visare relativt sett och lär oss hur man lever ett gott och nyttigt liv. När vi ser vår skicklighet förbättras och de fördelar det har för vårt liv får vi mera tillit, och så fortsätter de goda cirklarna.

Vi kan också ha tillit till att vi har förmåga att uppnå högre stadier av medvetande, så vi sitter på vår kudde och försöker energiskt att stabilisera vår uppmärksamhet. Vi inser att om vi inte är uppmärksamma - medvetna - så är detta omöjligt, därför bemödar vi oss om medvetenhet om vårt objekt och på egenskaperna hos det

tillstånd vi vill uppnå. Vi utvecklar stark koncentration på ett objekt och stabiliserar oss mer konsekvent. Vi uppnår högre stadier och når på så sätt en förståelse av hur man navigerar på området, och nyttan av att göra det. Vår framgång skapar mer tillit och vi blir ännu mer energiska i att vidareutveckla vår koncentrationsförmåga.

Vi börjar tro att det kan vara möjligt att vakna upp, vi har tillit till det, så vi utforskar energiskt de förmågelser som vår värld utgörs av, utan undantag. Med vaket och energiskt sinne utforskar vi medvetet hjärta, sinne och kropp precis som de är just nu. Verkligheten blir alltmer intressant, så vår koncentration ökar, och denna kombination av de första fyra förmågorna skapar djup vishet. Vishet leder till mer tillit och kretsloppet börjar om på nytt.

Kunskaperna om de Fem Andliga Förmågorna har undersökts utförligt i många böcker, och det finns mycket att säga om dem. I sin enklaste form kan du lätt tillämpa dem, och de kan i hög grad vara till nytta. Balans och styrka. Styrka och balans. Det är kretsloppet vi arbetar i med de här förmågorna, och det finns ingen gräns för hur långt de kan bemästras.

Ytterligare en sak kan sägas om de Fem Andliga Förmågorna när de tillämpas på insiktsövningar: när de är perfekt balanserade är det tillräckligt för att leda till uppvaknande.

7. UPPLYSNINGENS SJU FAKTORER

Upplysningens Sju Faktorer är medvetenhet, undersökning av sanningen, energi, hänförelse, stillhet, koncentration och sinnesjämvikt. Vi har tre begrepp från de Fem Andliga Förmågorna, och fyra som verkar nya men som i själva verket redan berörts i någon grad. Ordningen här är nära relaterad till stadierna i det som kallas ”Utveckling av Insikt”, vilket kan liknas vid en karta över de stadier ihärdiga meditatörer vanligen passerar i cykler. Detta samband är ett ganska avancerat ämne som vi ska undersöka senare.

Upplysningens Sju Faktorer kan betraktas som en pyramid med medvetenhet som bas, där varje faktor stöttar och hjälper till att forma de andra. Men varje faktor för sig är också viktig i varje stadium, så vi ska granska var och en av dem och se vad de har att säga oss.

Medvetenhet

Medvetenhet har vi redan diskuterat, men när det gäller tillämpning vill jag framhålla att medvetenhet är nödvändigt för att skilja på vad som är sinne och vad som är kropp, något som berördes i avsnittet om obeständighet i De Tre Kännetecknen. Kanske du ska läsa det igen eftersom det är i hög grad relevant när man tillämpar de två första av upplysningens sju faktorer i praktiken. Det vi egentligen behöver veta är vilka elementära förnimmelser vår värld består av. Detta är den avgörande grunden i insiktsövningar. Det är inte förvånande att den första klassiska insikten som leder vidare till de andra kallas ”Kunskap om sinne och kropp”, och den inträder när vi lärt oss att skilja tydligt mellan de två efterhand som de uppfattas.

Med medvetenhet får vi ordning på vad som är fysiskt, visuellt eller mentalt, vad som är behagligt, obehagligt eller neutralt, och mycket annat. Vi kan skilja på vad som är en mental förnimmelse och vad som är en närbesläktad, fysisk känsla. Vi vet vilka specifika förnimmelser som bildar våra emotioner. Vi känner varje fysisk företeelse och det mentala intrycket av den som följer. Vi vet vilka avsikter som föregår handlingar och tankar. Vi vet när förnimmelser har samband med varandra. Vi vet exakt när de uppstår och hur de förändras under sin mycket korta närvaro. Vi kan och bör försöka få ordning på detta så långt vi kan. Var tålmodig och noggrann. Bli driven i att uppfatta förnimmelserna som utgör din verklighet.

Hittills har jag försökt undvika att förespråka någon speciell insiktstradition eller teknik framför andra, men det finns en övning som

kan vara till särskild hjälp. Den kallas vanligen Notering¹ och har sitt ursprung i Sutra nummer 111 i Palikanon, "En efter En som de Uppstår", ur *Buddhas Medellånga Tal* (mycket läsvärd). Den används främst i Mahasi Sayadaws insiktstradition från Burma, men liknande övningar finns i olika zentraditioner, speciellt Soto Zen och Koreansk Chan, och troligen även i tibetansk hinayanatradition.

Notering är den övning som gett mig flest genombrott och insikter i mina tidiga övningar, speciellt i samband med retreat, och min entusiasm över den är förstäneligt nog extrem. Jag betraktar den fortfarande som basen för mina övningar; den teknik jag faller tillbaka på när det känns svårt eller när jag snabbare vill komma djupt inom nya insiktsområden. Se den därför som den allra viktigaste av alla tekniker och annat jag framhåller i den här boken, och ge den allra mest uppmärksamhet. Dess enkelhet motsäger dess överraskande styrka.

Så här går övningen till: Gör en tyst, mental notering med ett ord för allt du upplever i varje ögonblick. Försök hålla kvar uppmärksamheten vid förnimmelserna av andningen, benäm dem snabbt som "inandning" så många gånger som förnimmelsen av inandningen uppfattas, och sedan "utandning" på samma sätt. När sinnet vandrar iväg kan noteringarna bli "tankar", "känslor", "tryck", "spänning", "irrar", "förväntan", "ser", "hör", "kall", "varm", "smärta", "glädje", och så vidare. Benäm förnimmelserna en efter en när de uppstår och återvänd sedan till förnimmelserna av andningen.

Några goda råd kan vara på sin plats för att lyckas bra med övningen. Lagg inte för stor vikt vid att hitta det absolut rätta ordet för det som kommer upp. Noteringen ska vara så konsekvent och kontinuerlig som möjligt, kanske en till fem gånger per sekund. Snabbhet och förmåga att märka allt som kommer upp är mycket viktigt. Allt som får noteringen att avbrytas ska ägnas speciellt intensiv och resolut uppmärksamhet och noteras nästa gång det uppstår. Benäm ärligt och exakt. Så länge du noterar allt som kommer upp vet du att du är mycket medveten om det. När du lägger märke till varje enskild förnimmelse kommer du att se deras sanna natur. När du ser deras sanna natur kommer du att nå djup insikt.

Vilka förnimmelserna är spelar ingen som helst roll för övningarna i Notering. Det som är riktigt viktigt är att du vet *vad* de är. Skillnaden mellan dessa perspektiv måste förstås tydligt. Övningen är direkt jämförbar med Koanövningar som "Vad är det?", och i någon mån lik de övningar där du räknar andetag från ett till tio.

En av mina allra bästa lärare i insiktsmeditation, en munk från Singapore, hade frågestund varannan dag medan jag var på min tredje retreat. Vi var på ett vackert center i Penang i Malaysia som var mycket gynnsamt för övningarna. Under frågestunderna beskrev jag olika

¹ Eng.: Noting

upplevelser som jag var alldeles upphetsad över, men han bara lyssnade lugnt medan jag gick på och till sist frågade han: "Noterade du det?"

Det var nästan det enda han någonsin sa. Det var otroligt hur lätt det var att glömma den enda enkla instruktionen, och lika otroligt hur utomordentligt nyttigt det var när jag kom ihåg att följa den. Han tycktes inte bry sig om något annat än att jag fick lära mig se min verklighet som den var, exakt och konsekvent. Jag visste inte så mycket om teorierna då, men under de två veckorna övade jag på att notera så mycket jag kunde hela dagarna - och gjorde de snabbaste framsteg jag någonsin gjort i hela mitt liv och nådde fram till det första uppvaknandet på bara fjorton dagars retreat. Sedan dess har jag varit en stor supporter av den här mycket direkta och jordnära metoden.

Det finns många tekniker för uppvaknande till sanningen om våra upplevelser, och Notering är bara en. För min del har jag upplevt att den är ytterst kraftfull och snabb, men var och en måste hitta vad som fungerar för dem. Huvudsaken är att lära känna sin verklighet som den är, och vilka tekniker man använder för detta spelar ingen roll så länge de fungerar och ger resultat. Vad som menas med "resultat" kommer att klargöras i "Utveckling av insikt" i del III.

Undersökning av sanningen

När vi väl börjar veta vad våra objekt är; vad vår faktiska verklighet består av, närmar vi oss det viktigaste: det som träffande kallas undersökning av sanningen eller undersökning av Dharma. Dharma innebär helt enkelt sanningen. När allt klarnat lite mer med hjälp av medvetenhet vet vi att *saker kommer och går, de tillfredsställer oss inte och de är inte vi*. Där har vi De Tre Kännetecknen igen! De är sanningen; ju förr vi förstår detta desto bättre, och inget hjälper oss att förstå det så väl som att uppleva dem om och om igen.

Ursäkta en kort utvikning här, men jag gillar inte den populära benämningen "mindfulness meditation", eftersom medvetenhet är centralt för både koncentrationsövningar (som leder till olika tillstånd av lycka) och insiktsövningar (som leder till fundamental frihet). Men det finns en avgörande skillnad mellan de här två meditationsformerna: insiktsövningar inbegriper undersökning av De Tre Kännetecknen, medan koncentrationsövningar faktiskt kan förstärka illusionen av soliditet och kontinuitet genom att ignorera att förmimmelserna är obeständiga. Men jag hoppas att den moderna meditationsvärlden snart kommer att sluta använda den här förvirrande benämningen till förmån för ett mer exakt språk.

Förutom de kategorier av förmimmelser som nämns ovan i avsnittet om medvetenhet, kan man också överväga en konsekvent undersökning av alla förmimmelser som har att göra med riktning och

förflyttning av uppmärksamheten, liksom att undersöka alla förnimmelser som hänger samman med frågor, önskningsar, användning av energi och till och med de enskilda förnimmelser som utgör undersökningsprocessen i sig. Allt detta är intressanta objekt, liksom olika "hinder" i meditationen.

Ofta brukar böcker om meditation lägga stor vikt vid att diskutera olika tänkbara hinder för meditationen. Det gör inte jag. Hinder är ett viktigt ämne, men de kan lätt verka mer hotfulla än de är. Hinder är allt som vi inte är medvetna om och inte undersöker sanningen om. Nu när vi vet att vi ska vara medvetna och undersöka De Tre Kännetecknen hos *alla* erfarenheter ögonblick för ögonblick finns hinder enbart när vi glömmer detta.

Om vi inte glömmer det kommer det inte att finnas några hinder. Inga företeelser är hinder i sig utan enbart om vi inte förstår dem. Om vi inte förstår åtminstone ett av De Tre Kännetecknen i var och en av de förnimmelser som en företeelse utgörs av, *oavsett vad den är*, så är det ett hinder. Kom ihåg att innehållet i verkligheten inte angår oss i insiktsmeditation; det gör däremot den yttersta sanningen om förnimmelserna som utgör den upplevda verkligheten. Vad som än tycks vara i vägen för övningen ska vi komma ihåg att upplevelsen av ögonblicket är övningen och innehåller all sanning vi någonsin behöver! Alla företeelser är liktydiga med den yttersta sanningen. När vi vet på djupet att allt är liktydigt med den yttersta sanningen upphör företeelser att vara ett primärt problem.

Buddha var en mästare på att undervisa genom analogier som var lättillgängliga för dem som lyssnade på honom. Jag spelar definitivt inte i hans division i det avseendet, vilket kommer att demonstreras tydligt genom analogin jag tänker använda för undersökning. Men trots allt har den sina poänger, så efter långt övervägande har jag tagit med den ändå.

Buddha gav sina analogier namn, och jag har kallat den här "Analogin om att Skjuta Rymdvarelser". Ha tålamod med mig! Alla har vi väl någon gång vid någon ålder sett en film eller spelat ett dataspel där det ingår att skjuta rymdvarelser. Efterhand som spelet pågår närmar sig rymdvarelserna snabbare och snabbare och det krävs ibland flera skott för att döda dem. I en del av spelen blir man straffad för att slösa med ammunition, och man får verkligen fokusera på exakt var och när de dyker upp så att man kan skjuta dem precis då, innan de skjuter oss.

En del av er tänker nog "plocka bort den där bloddrypande och våldsamma analogin från den här boken om helig visdom!" Men Buddha använde många liknande analogier; en av dem jag minns handlar om en hästränare (läraren) som dödar hästar som vägrar låta sig tänjas (slutar undervisa oengagerade studenter). Så ni kan hålla inne med er mesiga kritik!

I alla fall, i den här analogin är rymdvarelserna alla de små förmimmelserna som utgör vår upplevelse av världen. Att skjuta dem är att uppmärksamma dem och se deras sanna natur, kanske med hjälp av tekniken Notering (som ett gevär med lasersikte). Att rymdvarelserna skjuter oss är vad som händer när vi inte ser deras sanna natur; de blir till hinder och binder oss vid lidandets hjul så länge vi inte klarar att skjuta dem. Någon av dem kanske till och med dödar oss (får oss att sluta öva helt). Rymdvarelser som behöver många skott för att dö är våra stora uppgifter; sammansatta förmimmelser som är svåra att tränga in i. Att bli straffad för att skjuta slösaktigt motsvarar att vi noterar förmimmelser som vi egentligen inte upplever eftersom vi övergått till upprepande, mekaniska mantraliknande vanor i varseblivningen.

Dessutom är snabbheten, precisionen och lekfullheten som krävs för dataspel samma som känslan i väl utförda insiktsövningar. Om man iakttar barn och ungdomar som spelar ett snabbt skjuta-rymdvarelser-spel ser man att de går in för det totalt. De skjuter mycket snabbt och tänker definitivt inte på något annat än att göra just det. Det är exakt den sortens engagemang och hängivenhet som främjar insiktsövningar.

När vår medvetenhet och våra undersökningar blivit knivskarpa och vi har vetskap om varje liten förmimelse som uppstår och försvinner måste vi vinna förr eller senare. Devisen *"Se först, ställ frågor sen"* är mycket användbar om vi vill fortsätta öva precist utan att förlora oss i berättelser. När du inte övar kan berättelserna ha ett visst värde om du inte tar dem alltför allvarligt. Men medan du övar, håll inte fast vid någonting: *"Lägg märke till allt men låt Skaparen ta hand om det!"* Det är ett till synes extremt men i själva verket mycket kraftfullt och djupgående råd. Avfärda inte heller "Analogin om att Skjuta Rymdvarelser".

När Analogin om att Skjuta Rymdvarelser bryts ner i delar ser man att allt de här rymdvarelserna vill ha är vår uppmärksamhet och acceptans. De kommer till oss för att vi ska hälsa dem välkomna tydligt och öppet, men om vi misslyckas med det kan de bli väldigt besvärliga. Deras små rymdvarelsehjärtan brister när vi inte lär känna dem som de är, så vem kan klandra dem när de blir okynniga och försöker lura oss att ge dem mer uppmärksamhet genom att ställa till med problem. Naturligtvis är det en aning barnsligt av dem, men vi kommer inte alltid att möta mogna, välanpassade rymdvarelser.

Men hellre än att döda våra rymdvarelser genom att skjuta dem ger vi dem vad de vill ha genom att märka eller notera dem. Vi bjuder inte in de vackra att stanna hos oss för evigt och vi ignorerar inte de tråkiga. Vi sparkar inte heller bort de fula från vår dörr. Som en politiker ute på kampanj räcker vi ut handen till alla och säger "hej". När vi möter dem, hälsar på dem, och lär känna, acceptera och till och med att älska dem går de hem lyckliga. Jag inser att jag just gått från att vara överdrivet

våldsamt till att vara omåttligt sentimental, men någonstans i allt detta hittar man vad insiktsövningar faktiskt handlar om.

Jag har redan nämnt ett antal övningar, perspektiv och tyngdpunkter som kan användas när vi undersöker vår verklighet i syfte att vakna upp, och jag kommer att fortsätta berätta mer efterhand. Men jag rekommenderar att du låter grunden för dina övningar vara att undersöka De Tre Kännetecknen hos de förnimmelser som utgör din verklighet. Om du tycker det känns alltför komplicerat att försöka undersöka alla tre kännetecknen från början rekommenderar jag snabb och exakt undersökning av obeständighet. Om även det är för svårt har jag märkt att mycket snabbt utföra den enkla övningen Notering är mer än tillräckligt kraftfullt för att uppnå klar och direkt insikt i tingens sanna natur. Om du skulle tycka att de många instruktioner och vägval jag har presenterat är alltför förvirrande, kom ihåg det här momentet och håll dig till den enkla men djupgående övningen.

Energi

Så undersöker vi noggrant den yttersta sanningen om våra upplevelser, något som kan vara riktigt inspirerande när man väl kommit in i det. Liksom att spela dataspel kan vara mycket spännande har vi massor av förnimmelser som uppstår hela tiden och bara tigger om att bli förstådda. När vi börjar klara av den här utmaningen kan utvecklingen ta ett riktigt språng. När vi en gång klarat ut vad som är sinne och vad som är kropp och börjat se en del av De Tre Kännetecknen kan detta i sig öka energin, den tredje av de sju faktorerna. Detta kan först till och med verka lite skrämmande tills vi vänjer oss vid hur snabba och kraftfulla våra sinnen kan vara. Som nämnts i avsnittet om Fem Andliga Förmågor är energi en förträfflig tillgång eftersom den ger påtaglig kraft åt våra övningar. Vi kan nästan alltid uppbringa lite extra energi när vi behöver den, och detta är bra att inse. Men att vara medveten och att undersöka noggrant kan också öka energin så det finns mer än ett sätt att åstadkomma det!

Hämförelse

När energin är i samklang med medvetenhet och en noggrann undersökning kan det uppstå något som kan kallas hämförelse. Hämförelse har två huvudbetydelser; den ena hör samman med djup glädje, välbehag och entusiasm. Detta är värdefulla andliga egenskaper. Det är mycket lättare att vandra den andliga vägen om vi för det mesta är entusiastiska över det vi gör. Detta borde inte komma som en överraskning, men av någon anledning är det en ofta förbisedd faktor. Jag förespråkar absolut inte hedonistisk epikurism, men att vandra den

andliga vägen med en känsla av glädje och förundran, och speciellt med sinne för humor, är verkligen positivt både för dig själv och för de som måste vara i din närhet. Naturligtvis kommer det att finnas tunga perioder och svårigheter - som ofta kan ha något bra att lära oss - men var alltid öppen för den glädje och lycka livet kan ge.

Andliga övningar kan också orsaka många olika udda upplevelser och en del kan vara mycket intensiva, bisarra och extatiska. Detta är den andra innebörden av ordet hänförelse, och de kan ses som en form av sinnesvillor. En del av dem kan vara angenäma, andra bara konstiga, och några kan vara pest och pina. Alla konstiga fysiska och psykiska förnimmelser; smärta, välbehag, ryckningar, visioner, ljusfenomen, perceptionsförvrängning med mera som kan uppstå som resultat av andliga övningar är bara sinnesvillor, en form av tillfällig hänryckning. Jag upprepar: bara sinnesvillor. Häng inte upp dig på dem eller skapa historier om dem hur fångslande de än verkar, och tro inte att de behövs - det gör de inte. Förnimmelserna som de består av kommer och går, de tillfredsställer inte, de är inte du. Det mesta är biprodukter av meditation och stark koncentration. De flesta skapar heller ingen visdom. Någon kan naturligtvis ge djup insikt i tingens sanna natur, men fastna inte i dem. Många sådana "lektioner" dyker upp en gång och aldrig mer.

En del människor kan bli så allvarliga och fixerade vid lidandet att de gör motstånd mot de behagliga upplevelserna och till och med klanrar sig fast vid de svåra. Gör inte det! Glädjen och välbehaget som kan uppstå under meditation har fantastiska helande aspekter och kan leda till stor stillhet, koncentration och sinnesjämvikt. Men häng inte heller fast vid de angenäma tillstånden eftersom du bara kommer att köra fast och sedan bli frustrerad när de upphör, som de alltid gör. Om du försöker göra motstånd mot eller klanra dig fast vid hänförda tillstånd kommer du alltid att köra fast medan du kommer att ha nytta av dem om du kan acceptera dem som de är och låta dem passera som allt annat. Läs om sinnesjämvikt i slutet av den här listan, liksom i det sakkunnigt skrivna kapitel 9 i *En Väg med Hjärta* av Jack Kornfield.

Detta är ett bra tillfälle att nämna begreppet *vedena*, ett paliord som avser graden av behag, obehag eller neutralitet som följer på en förnimmelse. Om man lägger alltför stor vikt uteslutande vid förnimmelser som är endera behagliga, obehagliga eller neutrala och ignorerar övriga förnimmelser som uppstår är det stor risk att man missar många möjligheter till insikt. Om man bara intresserar sig för behagliga förnimmelser kan man bli en andefattig sällhetsnarkoman. Om uppmärksamheten inriktas enbart på obehagliga förnimmelser kan man bli mörk och depressiv i sinnet. Är man fixerad vid neutrala förnimmelser kan man bli trög och känslomässigt grund. (Tack till den högt värderade Christopher Titmuss för inspirationen till det här

avsnittet.) Våra upplevelser brukar vara en komplex blandning av många sorters förnimmelser. Alla är lika värdefulla att undersöka.

Budskapet att ta till sig här är att hänförelse och sinnesvillor ska förstås som de är och hanteras med vishet så att man accepterar alla förnimmelser de består av antingen de är behagliga, obehagliga eller neutrala. Lär dig när du ska avbryta övningarna om de svåra upplevelserna lär dig dina läxor lite för snabbt för att du ska hänga med, och lär dig hur du ska öppna dig för den underbara glädjen och lyckan som andliga övningar skapar ibland.

Stillhet

Glädje, lycka och hänförelse kan skapa stillhet. Att inför svåra upplevelser fokusera på stillhet och inta ett mera vidsträckt och tyst perspektiv kan hjälpa dig att klara av dem; att bara sitta tyst och observera när verkligheten gör det den gör kan vara en verkligt kraftfull övning. Det finns hela skolor av andliga övningar tillägnade detta. Stillhet är en mycket god kvalitet i meditation. Vi kanske tänker på stora andliga mästare som uppnått fullständig inre stillhet, och vare sig detta är sant eller inte finns det skäl till att vi förknippar stillhet med andlighet. Om inte sinnet är stilla är det svårare att koncentrera sig och vara balanserad, så enkelt är det. Att vara god och moralisk kan underlättas av stillhet då den dämpar de negativa tankemönstren i våra sinnen.

Detta betyder inte att stunder utan stillhet inte är "andliga" eller att vi ska lägga oss till med ett slags ansträngd och onaturlig livlöshet. Kom ihåg att alla slags förnimmelser, sinnestillstånd och effekter är meningsfulla som föremål för undersökning och faktiska uttryck för vad som pågår. Verklighet kommer ur en djup förståelse av detta, men alltför ofta leder detta ideal istället till alienerande övningar i passivitet. Verklighet kommer oftast naturligt, även om den också kan vara skickligt utvecklad. Att utveckla sinnesjämvikt av det slag som beskrivs senare hjälper till att öka stillheten, liksom att fördjupa sig i koncentrationsövningar. Stillhet, koncentration och sinnesjämvikt hör nära samman.

Koncentration

Koncentration har vi undersökt två gånger tidigare och vi kommer att undersöka det igen mer i detalj i del III. En av utmaningarna i djup stillhet är att fortsätta hålla sinnet koncentrerat. Detta kanske låter som en direkt motsägelse till vad jag nyss sagt, men det finns många stadier i träningen då det kan vara så mycket stillhet att sinnet kan bli trögt och få svårt att fokusera. Så samtidigt som stillhet är

bra för koncentrationen kan för mycket stillhet vara detsamma som att ha för lite energi. Kom ihåg, balans och styrka, styrka och balans i De Fem Andliga Förmågorna.

Men eftersom vi nu talar om Upplysningens Sju Faktorer tillämpas begreppet direkt i insiktsövningar - övningar i visdom. Koncentration i detta avseende är av ett annat slag än den som används för att uppnå högre stadier av koncentration. Här gäller ”momentan koncentration”. Inom insiktsmeditation betyder koncentration att vi konsekvent kan undersöka varje förnimmelse som uppstår för sig, den ena efter den andra. På detta sätt har vi stabilitet i vår förmåga att undersöka genom att det händer om och om igen utan avbrott, men vi försöker inte uppnå ett stabilt oföränderligt tillstånd av något slag när vi gör insiktsövningar.

Sinnesjämvikt

Som nämnts förut kan koncentration åstadkomma avsevärd stabilitet i sinnet, och detta kan leda till sinnesjämvikt. Sinnesjämvikt är den egenskap hos sinnet som säger att allt är i sin ordning, som håller det balanserat oavsett vad det ställs inför - till och med brist på sinnesjämvikt. Detta kanske låter underligt, men det är värt att fundera på. Sinnesro hör också samman med frånvaro av kamp även när man kämpar, med ansträngningslöshet även vid ansträngning och fridfullhet även när det inte finns stillhet. När sinnesjämvikt är riktigt väl utvecklad är man inte rädd för att vara rädd, inte orolig för att vara bekymrad, inte irriterad på att vara irriterad, inte förbannad på att vara arg. Sinnets grundläggande natur är orubbligt lugn och absolut jämvikt.

Det finns hela andliga traditioner som handlar enbart om denna fundamentala sanning. Det kan vara av stort värde att lära sig se tomrummet kring allt hellre än att vara upptagen med tingen själva. En användbar fras från en av dessa traditioner är ”utveckla en rymdliknande meditativ jämvikt”. Ju mer vi vänjer oss vid det här sättet att vara desto mer kontakt får vi med sanningen om våra sinnen.

Det finns även en del utomordentliga läror, speciellt i Zen och Daoism (även stavat Taoism) som har samband med detta, såsom läroarna om icke-besudling, icke-upplysning (övning *är* upplysning), inget-att-förbättra, ingenstans-att-gå med flera, och att undersöka några av de här läroarna kan vara nyttigt. De innehåller en viktig motvikt till sådan andlig strävan och nitisk övning som kan bli framtidsorienterad om den utförs felaktigt. Även om du har alla slags insikter men inte sinnesjämvikt kommer du att köra huvudet i väggen, och det kan i själva verket *kännas* ännu värre än så.

Återigen är vi tillbaka till att uppleva ögonblicket precis som det är. Detta ”precis som det är” hänger samman med medvetenhet och

även sinnesjämvikt. Till slut måste vi bara acceptera sanningen om våra liv, våra sinnen, våra neuroser och vår sjaskighet; om obeständighet, otillfredsställelse och jaglöshet. Vi måste acceptera det, och detta är vad man menar när man säger ”bara öppna dig för det”, ”bara var med det”, ”låt det bara vara”, ”bara släpp taget”.

Men sett ur insiktsövningarnas perspektiv kan du egentligen aldrig ”släppa taget” om något, och ibland önskar jag att populariteten hos dessa vilseledande och liknöjdhetsskapande förmaningar skulle minska – eller åtminstone bli ordentligt förklarade. Hur det än är, om du bara undersöker sanningen om De Tre Kännetecknen hos förnimmelser som tidigare verkade solida kommer du till den underbara insikten att verkligheten hela tiden ”släpper taget” om sig själv! ”Släpp taget” betyder i bästa fall egentligen ”låt inte en massa övergående förnimmelser ge dig en felaktig känsla av soliditet”. Det betyder inte ”sluta känna eller bry dig”, inte heller ”låtsas att oväsendet i ditt huvud inte finns”.

Om människor ”öppnar sig för det” och ändå inte utvecklar stark medvetenhet, ser De Tre Kännetecknen och uppnår djup insikt, är deras övningar inte meditation utan mer som psykoterapi eller dagdrömmar. Eller rentav självupptaget, andligt rationaliserande, neurotiskt uppgående i sinnesbruset. När jag först lade märke till den stora förekomsten av sådana aktiviteter drabbades jag av en skrämmande misstanke att det inte var någon idé att försöka bli upplyst, och det var i stor utsträckning det som också krossade min dröm om att bli en lycklig meditationslärare på ett traditionellt meditationscenter någonstans.

Psykoterapi kan vara bra att hålla på med, men det är helt skilt från meditation och hör istället hemma på den första övningsformens områden. Jag förespråkar däremot aldrig att man ska vältra sig i självupptaget sinnesbrus, och alla som varit med i ett gruppmöte på meditationsretreat vet då vad jag talar om. Detta är vad som händer när människor inte förankrar sinnet i meditationsobjektet.

Men å andra sidan, även om du uppnår stark koncentration och ser djupt in i obeständighet, otillfredsställelse och jaglöshet men ändå inte kan öppna dig för dem, inte bara kan låta dem vara, inte kan acceptera de ibland absurda och skrämmande sanningarna om dina upplevelser, kommer du sannolikt att sitta fast i en avgrund tills du kan det, speciellt i de högre stadierna av insiktsövningar.

Reflektera över de senaste tre styckena allt emellanåt eftersom många misstag på den andliga vägen uppstår när man inte förstår kärnan i det de beskriver. Alltför ofta finns det en obalans mellan de tre första faktorerna (medvetenhet, undersökning och energi) och de tre sista (stillhet, koncentration och sinnesjämvikt). Den stora majoriteten av ovana insiktsmeditatörer är ärligt talat alldeles för slappa med de tre

första. Å andra sidan får en del nitiska meditatörer problem när de inte utvecklar tillräckligt mycket acceptans, balans och frid som tillhör de tre sista. De som fokuserar enbart på den mittersta faktorn, hänförelse, blir andefattiga sällhetsnarkomaner. Kort sagt är alla sju faktorerna tillsammans mycket viktiga.

Ordningen är betydelsefull. Börja med god teknik, medvetenhet och undersökning av sanningen och arbeta med de andra efterhand. Förenklat måste du ha både insikt och acceptans, och varje perspektiv kan och ska stödja de andra på vägen. De är i själva verket alla ett och samma.

En sista kommentar om sinnesjämvikt: dess närstående fiende, dess avtrubbande efterapare, är liknöjdhet. *Verklig sinnesjämvikt är att acceptera hela vidden av känslor och upplevelser*, medan liknöjdhet är livlös, enformig och känslolös. Denna skillnad uppfattas ofta inte. Men att acceptera alla känslor innebär inte att agera på alla impulser. Agera bara på de impulser från hjärtat som verkar goda och vänliga.

Att balansera och fullända Upplysningens Sju Faktorer – du har gissat rätt – är nog för att åstadkomma ett uppvaknande. Att stämma av då och då mot den här lilla listan för att se hur det går och vad som kan behöva förbättras är därför en god idé, och att ha listan någonstans i bakhuvudet kan vara till god hjälp.

Det är viktigt att notera att bara för en av faktorerna, undersökning av sanningen, skiljer sig övning i koncentration från insiktsövningar. När vi övar koncentration målmedvetet har vi för avsikt att vara medvetna om ett begränsat och specifikt objekt som andningen, eller till och med om ett förfinat tillstånd av medvetenhet. Vi undersöker däremot inte de enskilda förmimmelserna som utgör tillståndet eftersom det skulle falla samman av undersökningen och skapa insikt. Om vi inte söker den yttersta insikten vid den tidpunkten ska vi undvika att undersöka vårt tillstånd. Men vi ska lägga oss vinn om att stabilisera vår koncentration; detta skapar hänförelse, ett kännetecken på de tidiga stadierna av koncentration. Vi utvecklar under tiden också en starkare koncentration, stillhet och sinnesjämvikt, vilket hjälper oss att stabilisera de tidiga stadierna och uppnå de högre. De övriga sex av Upplysningens Sju Faktorer utvecklas genom övningar i koncentration, och det rekommenderas ofta som inledande övningar innan man påbörjar insiktsövningar, av denna och flera andra anledningar.

Övning i moral utvecklar också några av Upplysningens Sju Faktorer men på ett mindre formellt meditativt sätt. För att kunna leva väl i den vanliga världen är det till stor hjälp att vi är medvetna om vad vi gör, säger och tänker och även vilka effekter detta har på världen, så att vi medvetet kan arbeta på att skapa det liv vi vill leva. Det är lättare att skapa vårt liv om vi lägger ner energi på det, av uppenbara skäl. Vi

kan också utveckla lugn, förmågan att inte ta livet alltför allvarligt, att slappna av, att hitta en balans mellan fokusering och lätthet som främjar ett gott liv. Vi kan lära oss koncentrera oss på att hålla oss kvar på banan med våra uppgifter, mål och ambitioner; fast i det avseendet är koncentration mer en form av disciplin än koncentration i formell meditation. Å andra sidan är disciplin i handling, tal och sinne avgörande även för de två andra övningsformerna. Slutligen kan vi lära oss att vi inte kan slippa alla törnar längs vägen, och att ha stötdämpare i form av sinnesjämvikt - förmågan att hålla distans och acceptera det som händer - är till hjälp för att forma ett gott och sunt liv.

8. DE TRE ÖVNINGSFORMERNA ÄN EN GÅNG

De Tre Övningsformerna utgör en utomordentlig ram för tankar kring andligt arbete; en ram som kan hjälpa oss att upprätthålla ett tydligt och stödjande sätt att tänka kring det vi gör. I det här kapitlet ska jag behandla många viktiga aspekter av den andliga vägen och använda De Tre Övningsformerna för att erbjuda ett enkelt och kraftfullt sätt att hantera dessa komplexa ämnen.

En kort repetition: Den första övningsformens område, som jag kallar moral, utgörs av den vanliga världen; den konventionella världen, den värld vi alla var bekanta med redan innan vi ens funderat över mer specifika ämnen som meditation. Målet här är att handla, tala och tänka på sätt som leder till välgång för dig själv och andra. Den andra övningsformens område, koncentration eller fördjupning i meditation, handlar om att fokusera på mycket specifika och begränsade meditationsobjekt och att på så sätt uppnå speciella medvetandeförändringar. Den tredje övningsformens område, insikt och visdom, innebär en övergång till att uppfatta verkligheten på en nivå av enskilda förmimmelser och uppfatta De Tre Kännetecknen hos dessa. På så sätt uppnås djupgående insikt i verklighetens natur och som en följd av detta förverkligas stadier av upplysning.

Först tänker jag reflektera över lycka i samband med De Tre Övningsformernas områden. Då övning i moral är ett så vidsträckt område är de sätt på vilka vi kan finna lycka också ett omfattande ämne, och därför intressant mest i jämförelse med de två andra övningsformernas områden, koncentration och visdom. Den gemensamma nämnaren för det vi uppnår genom koncentration är att vi lär oss förpassa oss till medvetandestadier som är en blandning av sällhet, stillhet och en ökande känsla av rymd som skiljer sig helt från våra normala erfarenheter. Detta kan vara en källa till lycka som är mycket mer intensiv och pålitlig än den lycka man kan finna i den yttre världen. Att själv kunna uppnå så mycket lycka och frid vi vill, när vi vill, minskar vår vrede mot världen för att den inte ger oss vad vi behöver, och gör oss mindre giriga och behövande. Det finns också en lycka som kommer ur att se sanningen om de förmimmelser som utgör vår värld och därmed uppnå stadier av insikt och upplysning.

Det finns tre områden av avstående som motsvarar De Tre Övningsformernas områden. Vi kan avsäga oss aspekter av den normala världen genom att helt enkelt ge upp dem. Vi kan säga upp våra jobb, lämna våra relationer, sluta röka och raka våra huvuden. Vi kan försöka vara mindre arga eller rädda. Vi kan arbeta på vår kommunikationsförmåga, eller försöka undvika att ljuga och skvallra.

En del av detta är lättare och annat svårare, en del är till nytta och annat inte, men det viktiga är att alla dessa åtgärder är avstående från aspekter av den normala världen, inom den första övningsformens område. Vi kan också avstå från att avstå från de här sakerna och fortsätta göra dem. Avstående är ett mycket godtyckligt begrepp tillämpat inom den första övningsformen.

Sedan finns det avstående som hör samman med att man vill och kan uppnå förändrade koncentrationsförmågor. Vi är beredda att spendera tid utan de normala upplevelserna av världen för att inträda i tillstånd där den vanliga världen avlägsnas mer och mer från oss. Det är oftast inte särskilt svårt att övertyga människor om att det finns tillfällen när det kan vara fördelaktigt att avstå från den yttre världen under en period. Vi kan alla tänka oss att ta en liten lyckopaus och även finna det nyttigt i vissa sammanhang.

Till sist finns det en typ av avstående som har samband med insiktsövningar. Då är man beredd att bryta med det begreppsmässigt grova sättet att arbeta som fungerar på den normala världens område, och bryta med det begreppsmässigt mer begränsade och förfinade sättet som är nödvändigt för att uppnå stabila medvetandeförändringar, för att övergå till att uppfatta förnimmelser individuellt och direkt och se deras sanna natur. Detta är en mycket mer subtil och sofistikerad form av avstående än de andra två, och det är inte alltid lätt att övertyga människor om att det är en god idé att vara öppen för det alternativet.

Trots att "upplysning" generellt kan låta mycket tilltalande, uppfattas det ofta som underligt ur perspektiven att se alla förnimmelser som tillfälliga, som en källa till lidande, och som något annat än vi själva. Människor blandar också ofta samman de tre sorternas avstående, och det vanligaste misstaget är att de tror att de måste "ge upp" aspekter av de två första övningsformernas områden (till exempel ett lyckligt liv och trevliga koncentrationstillstånd) och avstå från dem när de får insikt om den sanna naturen hos de förnimmelser som utgör dessa ting. De tror att de måste sluta sina jobb eller bryta relationer när de ser deras sanna natur, eller att de inte har orsak att uppnå högre medvetandetillstånd av samma anledning. Denna fundamentala begreppsförvirring orsakar många av de problem människor råkar ut för på den andliga vägen, och därför går vi vidare med de tre formerna av lidande.

Först har vi den form av lidande som Buddha är mest berömd för att ha talat om, vardagligt lidande, där standardlistan innehåller sådant som födelse, sjukdom, åldrande, död, sorg, smärta, grämselse och förtvivlan. Detta är vardagliga former av lidande som vi försöker lindra så gott vi kan med vardagliga metoder, det vill säga genom att arbeta inom området för den första övningsformen i den vanliga världen. Jag

förespråkar varmt att man strävar efter världslig lycka så länge man inte ignorerar vikten av de andra två övningsformerna.

Det finns också en form av lidande som har samband med den andra övningsformens område, som består i att vara begränsad till vårt normala medvetandetillstånd, och där enda lindringen är sömn eller bruk av kemiska substanser. Vi längtar efter en lycka som inte är bunden till saker eller ett bra arbete; efter sådana upplevelser som kan uppnås i olika stadier av koncentration. Våra sinnen har denna potential, och att misslyckas med att uppnå detta ger upphov till en känsla av ofrihet. Jag förespråkar varmt att man strävar efter att uppnå dessa underbara tillstånd under förutsättning att man inte ignorerar de andra två övningsformerna.

Till sist finns det också en form av lidande som uppstår när man ser artificiell dualitet hos icke-dualistiska förnimmelser, och alla de obefogade reaktioner som följer på detta: missförstånd, förvrängning av perspektiv och proportioner och total förblindelse. Denna form av lidande, som har samband med övning i visdom, påverkas inte av de två första övningsformerna. Den utgör en bakgrunds nivå av lidande i våra liv, och ökar också risken för ytterligare lidande på de andra två områdena. Detta slags lidande lindras gradvis i de olika stadierna av upplysning eftersom allt färre aspekter av tillvaron har förmåga att vilseleda sinnet. Jag förespråkar varmt att man strävar efter upplysning och på så sätt eliminerar denna allt genomsyrande form av lidande, under förutsättning att man inte ignorerar de andra två övningsformerna.

Lidandet i den normala världen kan vara ytterst oförutsägbart, och att arbeta på att lindra det är en mycket komplex uppgift – ett arbete på livstid och kanske för evigt. Lidandet som hör samman med oförmåga att uppnå förändrade medvetandetillstånd lindras enbart genom att man tar sig den tid som krävs för att lära sig de nödvändiga färdigheterna, och sedan förfinar dem tills de är tillgängliga för oss närhelst vi önskar. Det finns gränser för dessa tillstånd, och de huvudsakliga stadier som kan uppnås genom övning i koncentration kan man lära sig bemästra helt under en livstid; kanske inom några år eller rentav månader för den som har fallenhet och tålmod. Tillstånd av upplysning är permanenta, och när de en gång uppnåtts är den motsvarande aspekten av vårt lidande eliminerad för evigt och kommer aldrig att dyka upp igen. Detta kan genomföras av den som tar sig tid att lära sig de färdigheter som är nödvändiga för att uppfatta enskilda förnimmelser tydligt, och är beredd på att arbeta på den nivån.

Dessa grundfakta kan användas till att hjälpa oss planera vår strävan efter lycka och avlägsnandet av olika former av lidande i våra liv. Vi kan styra våra studier och våra övningar, och sträva efter specifika färdigheter som leder till specifika effekter och förmågor i den ordning

vi vill, inom gränserna för våra livsvillkor och de resurser som står oss till buds. Till exempel kan det verka klokt att lära oss koncentrationsfärdigheter tidigt i livet, eftersom dessa utvecklar många av förmågorna som är nödvändiga för de andra två övningsformerna och dessutom kan öka känslan av lätthet och välbefinnande. Istället för att öppna en kall öl efter en ansträngande dag kan vi skölja våra kroppar och sinnen i så mycket sällhet och frid vi står ut med, så länge vi vill. Om vi bemästrar koncentrationsövningar har vi möjlighet att göra sådana val.

Det kan också verka klokt att arbeta med insiktsövningar så tidigt som möjligt för att minska den del av livet då vi lever med ett ständigt lidande orsakat av illusionen om dualitet. Det finns mycket vi kan göra för att förhindra det vardagliga lidandet hos oss själv och andra, och det är alltid bra att åtminstone göra så gott vi kan. Men det är också bra att inse att vi kan minska och helt eliminera de andra formerna av lidande genom att lära oss de två grundformerna av meditation – det är lättare än att eliminera mycket av det vardagliga lidandet.

Det finns tre sätt som ordet ”upplysning” brukar användas på, och de har samband med var och en av De Tre Övningsformerna. Men jag tror att detta är en riskabel vana; själv förespråkar jag starkt att man använder upplysning och likvärdiga ord enbart för att referera till den yttersta insikten; när man avser stadier av uppvaknande i en högre mening. Vi kan höra människor tala om att utföra ”upplysta” handlingar, eller tänka på ”upplysta” sätt, men jag har kommit till slutsatsen att för andliga övningar måste vi antingen vara mycket noga med att hålla oss till en konventionell och relativ definition av upplysning, eller inte använda sådana benämningar överhuvudtaget.

En del traditioner tillskriver några av de högsta koncentrationstillstånden en ultimat status. Jag avråder starkt från detta, liksom Buddha gjorde. Dessa tillstånd är så fängslande och förföriska för en del människor att de tror att de är upplysta på ett icke-dualistiskt sätt när de istället har kortvariga upplevelser av enhet eller rent medvetande (som beror på att förnimmelserna av verkligheten saknar tillräcklig kvalitet eller intensitet för att upplevas tydligt). Därför förordar jag med eftertryck att man aldrig på något sätt tolkar sådana upplevelser i termer av upplysning.

Jag definierar alltså upplysning som att man för gott har eliminerat den fundamentala uppfattningen att allt är åtskilt, och permanent uppnått en nivå av orubblig icke-dualistisk insikt. Det handlar inte i något avseende om hur saker manifesterar sig, men i alla avseenden om en grundförståelse av samma saker. Jag kommer att ägna ett helt kapitel åt att förklara detta mer ingående, men det är viktigt för diskussionen härifrån och dit att ha blivit bekant med den strikta och formella definitionen av upplysning jag använder.

Detta synsätt kan också vara användbart när man funderar över andra vanliga frågor, till exempel om tankar på det förflutna och framtiden, som människor råkar ut för när de börjar meditera. När vi arbetar med våra normala liv, det vill säga inom den första övningsformens område, är våra tankar om det förflutna och framtiden ofta nyttiga, ibland absolut nödvändiga. Av erfarenheter skapar vi en minnesmassa om vad som orsakar vad i den här världen, och med vår förmåga till förutsägelse kan vi använda detta till att skapa ett bra liv, allt efter hur vi definierar ett sådant. När vi övar oss i koncentration blir sådana tankar oftast ignorerade eller undertryckta av den djupa koncentrationen på ett objekt. När vi gör insiktsövningar gör det inte så mycket om tankar på det förflutna eller framtiden dyker upp. Vi ignorerar deras innehåll, noterar att de uppträder och noterar den sanna naturen hos de enskilda förnimmelser som tankarna består av. Men man ser ofta att människor försöker tillämpa råd inom områden som de aldrig varit avsedda för, som att försöka sluta tänka medan de hanterar sina dagliga liv. Den sortens tillämpning främjar enbart dumhet och det finns det redan tillräckligt av. Kort sagt: när du utvärderar eller tillämpar ett andligt råd, se till att du förstår det speciella sammanhang det formulerades för.

Jag tyckte det kunde vara roligt att föreställa sig De Tre Övningsformerna som individer och låta dem kritisera varandra och sedan tala med varandra om hur de kunde förstärka varandra. Jag har försökt göra detta i form av en kort pjäs i en akt. Även om jag överdriver motsättningarna i deras utfall mot varandra för den komiska effekten tror jag att varje ståndpunkt har en giltighet. Förhoppningsvis kommer du att genomskåda lustigheterna och se de viktiga poängerna som illustreras.

Ridån går upp. Moral, Koncentration och Insikt sitter i en bar och diskuterar. En massa tomma shotglas står framför varje rollfigur.

Moral: Era navelskådande, självupptagna odugliga missfoster! Jag är ute och jobbar hårt hela dagarna för att få den här världen att fungera medan ni två sitter på era svettindränkta kuddar och odlar hemorrojder! Jag går ut och tjänar bra med pengar, ser till att vi har mat på bordet, tak över huvudet, tar hand om våra saker, och ni gör av med alla pengarna på det där idiothuset ni kallar meditationscenter när det finns viktigt arbete att göra!

Insikt: Vem är det du kallar självupptagen? Jag kan inte vara självupptagen per definition! Om det inte var för mej skulle du sitta så fast i den dualistiska illusionen att du inte kunde skilja ditt arslé från din armbåge, din begreppsfixerade, känslomässigt fastlåsta, fastbundna i manifestation, frossande...

Koncentration: Ja!! Och vad det beträffar, herr Oj-så-världslig, du borde lära dej att lysa upp ibland! Jobba ihjäl dej du, och vad får du?

En kista. Det är allt. Och det gäller dej också, herr Upplysning! Om ni inte hade tillgång till mina färdigheter skulle ni vara totalt utan lycka, oförmögna att fokusera, och dödstråkiga dessutom. Vem är det som lyfter fram den djupa glädjen och underbara sinnesstillstånd här? Det är jag, så ni två ska bara hålla klaffen!

Insikt: Jaså? OK, herr Lyckoland, om det inte var för mej skulle vi vara så insyltade i dina flyktiga höjdpunkter att vi kunde bli arresterade. Vill någon kalla på polis! Ni två är så upptagna med att blåsa upp allting långt utanför sina proportioner att utan mej skulle ni ha lika mycket perspektiv som en gödselhög!

Mora: Gödselhög? Du fick vara glad om du hade en gödselhög om det inte var för mej, din tomhetsfixerade, åh-så-icke-begreppsmässiga förminnelseknarkare. Vad är det som är så bra med att ha ett perspektiv om du inte är ute och använder det?

Koncentration: Just det!! Och när vi ändå talar om perspektiv; jag ger er mer perspektiv än ni har en aning om. Jag inte bara tillhandhåller en förbindelse mellan vårt Rädda-Världen-affischnamn och vår tomrumsfixerade flimmergosse, jag hjälper er också att *få rätt på era små oroliga sinnen!* Jag hjälper pojkscouten här att få mer och djupare insikt i sin virriga känslvärld och andra saker än han någonsin kunde få själv, och om det inte var för mej skulle herr Ultimat bara snurra runt som på en parkeringsplats! Och utöver det: jag är rolig, rolig, rolig!!

Insikt: Ja kanske det, men du vet inte när du ska sluta, din verklighetsfrämmande tomlåda! Om Relativmannen och jag inte hade dragit ut dej ur molnen skulle du fortfarande vara förlorad i någon formlös värld och tro att du hade halva nyckeln. Det är *jag* som har nyckeln! Det finns ingenting i världen som går upp mot det jag vet, och utan det skulle era små patetiska identiteter vara bundna till en värld utanför er kontroll. Jag är er räddning, och det vet ni!

Mora: Utanför min kontroll, i helskotta heller! Jag får saker att hända i den här världen, stora saker! Det är jag som står för de verkliga förändringarna! Jag gör skillnad! Vem bryr sig om att det inte finns något jag när folk svälter i Afrika?

Insikt: Vem som bryr sig är exakt min poäng! Det finns inget separat, permanent jag som bryr sej!

Mora: Jag vet att du är, men vad är jag?

Insikt: Exakt!

Mora: Idiot!

Koncentration: Där ser ni! Ni måste lugna ner er, få lite balans och frid i era liv. Ta en paus och bara andas! Lämna era bekymmer och omsorger bakom er och ta en tur till sjunde himlen! Det är gratis, lagligt och oj-så-rekommenderat. Ni kan sluta när ni vill! Alla era vänner gör det! Kom igen, bara slappna av!

Mora! OK, flygarn, men när ska vi ta itu med våra känslomässiga angelägenheter, då? När ska vi rädda världen? Vi kan inte vara på semester för evigt.

Insikt: Ditt problem är att du inte kan se förnimmelserna som utgör de här "problemen" som de verkligen är, så du gör en sån stor jäkla affär av dem. Visst kan jag se vad du menar, men du är så reaktiv och blind att du knappast passar för jobbet. Du bygger upp de här sakerna till jättelika monster, glömmer att det är du som har gjort det och flippar sen ut när de kommer springande efter dej. Du behöver en röd tråd, din förvirrade lilla näbbmus!

Mora! Jaha! Tro inte att bara för att du kan se den sanna naturen hos det som *din* verklighet består av, att du inte fortfarande har något att ta itu med! *Det* är självbedrägeri!

Insikt: Det är en ännu större vanföreställning att tro att du kan ha ett fullständigt hälsosamt perspektiv på någonting utan mej, din Monsterskapare!

Koncentration: Kompis, ser du de där änglarna som flyter genom väggen?

Mora! Hur i h-e fick jag er idioter på halsen?

Insikt: Dåligt minne? Du hittade oss när du insåg att du inte kunde klara dej själv. Du behövde oss för att kunna göra det jobb du ville, att verkligen göra skillnad och att vara så lycklig och effektiv som man kan vara.

Mora! Jaså? Och när kan jag slippa er?

Koncentration och Insikt: När du behärskar oss fullständigt. Abra Kadabra...

Mora! Bartender!!!

SLUT

Om du märker att du har nått en punkt när du inte kan skratta åt din egen strävan – stoppa omgående och ta reda på varför. Jag hoppas du tyckte att den här lilla vanvördiga dialogen var underhållande. Även om det verkar löjligt kan den här sortens motsättningar uppstå tills vi verkligen har ett fast grepp om var och en av övningsformerna. När vi har det kommer de att samarbeta som det är tänkt.

9. DE FYRA ÄDLA SANNINGARNA

De Fyra Ädla Sanningarna, lidandet, lidandets orsak, lidandets upphörande och vägen som leder till lidandets upphörande, är grundläggande för Buddhas läror. Han tyckte om att sammanfatta sin undervisning inom dessa ramar. När han ombads att vara riktigt kortfattad använde han bara den första och tredje sanningen, lidandet och dess upphörande. Detta var vad han lärde ut. Liksom de andra små listorna i boken har de ett stort djup på många nivåer och är väl värda att undersöka grundligt.

Första sanningen: Lidandet

Den första sanningen är den om lidandet. Hallå, har vi inte just träffat på det i *De Tre Kännetecknen*? Jovisst! Är det inte fantastiskt? Det fanns också med i *De Tre Övningsformerna än en gång*. Det måste ha varit något viktigt med det som inte var direkt uppenbart för att det även ska få inleda det som kallas De Fyra Ädla Sanningarna. Vad är orsaken till att vi övar? Lidandet är orsaken, så enkelt är det. Varför gör vi något överhuvudtaget? Lidandet!

Många människor protesterar mot detta och säger att de gör massor av saker av andra anledningar än lidandet. Jag antar att för att vara riktigt korrekt borde jag lägga till omedvetenhet och vana, men de är intimt förbundna med lidandet. Detta är värt att undersöka grundligt. Kanske det finns något mer i den första sanningen som de missat vid första påseendet eftersom det är en så djup och subtil lärdom. Att förstå den första sanningen är faktiskt att förstå hela den andliga vägen, så lägg mycket tid på att undersöka den.

Kärnpunkten i första sanningen, relativt sett, är att vi vill att saker ska vara annorlunda än de är och detta orsakar smärta. Vi vill att sådant som är trevligt ska vara för evigt; vi vill få det vi vill ha och undvika det vi inte vill ha. Vi önskar att obehagliga saker ska gå över snabbare än de gör, och allt detta är raka motsatsen till hur tillvaron är. Vi ska alla dö, bli sjuka och råka i konflikter, och vi tycks hela tiden rusa omkring för att få något (begär) eller slippa undan något (motvilja), eller är fullständigt på kant med tillvaron (villfarelse). Vi är aldrig fullkomligt nöjda med saker precis som de är. Detta är det traditionella, relativa sättet att förklara lidandet, men de definitionerna för oss inte heller längre än så.

På den mest fundamentala nivån, som är den mest användbara vid insiktsövningar, önskar vi desperat att det finns ett separat, permanent jag, och vi lägger massor av tid och ork på att upprätthålla den illusionen. För att gå iland med detta ignorerar vi vanemässigt

massor av nyttig information om vår verklighet, och ger våra mentala intryck och förenklingar av verkligheten mycket större vikt än de förtjänar. Det är den illusionen som orsakar problemen med de normala och förståeliga sätt vi går omkring och försöker bli lyckliga på. Vi kämpar ständigt mot verkligheten för att vi missförstår den, eller snarare för att verkligheten missförstår sig själv.

”Och vad är det som är nytt med det här?” kanske du säger. Bra synpunkt! Det är inget nytt, eller hur? Detta har varit hela vårt liv hittills! Den stora frågan är: Finns det någon förståelse som gör skillnad? Ja, annars skulle vi inte anstränga oss med allt det här andliga överhuvudtaget. Någonstans djupt inne i oss finns det en liten röst som ropar ”Det finns ett annat sätt!”. Vi kan hitta detta andra sätt.

Att få kontakt med sanningen om lidandet kan i själva verket vara mycket motiverande för andliga övningar. De flesta traditionella föredrag om Buddhas läror börjar med detta. Förutom att motivera till andliga övningar *är* det en andlig övning att vara lyhörd för lidandet. Många människor börjar meditera och blir sedan frustrerade över hur mycket lidande och smärta de upplever, utan att veta att de faktiskt börjar förstå något. De klamrar sig fast vid önskan att insiktsövningar ska ge frid och lycka, men ändå känner de mycket lidande. De inser inte att *upplevelserna på kudden brukar bli värre innan de blir bättre*. Därför förkastar de den verkliga sanningen som de måste förstå på djupet för att kunna uppnå den frid de söker, och kommer därför ingenstans. De avvisar sina egna sanna insikter som de uppnår genom adekvat övning. Jag tror att detta är en av de största och vanligaste stötestenarna på den andliga vägen.

Det finns en annan sida av lidandet som kan hjälpa och det är medkänslan; önskan att det inte ska finnas något lidande. Närhelst det finns lidande finns det medkänsla, fast oftast något förvrängd av den röriga logiken i egots processer. Det kommer mer om detta om en stund, och det leder direkt till den Andra Ädla Sanningen, lidandets orsak.

Andra sanningen: Lidandets orsak

Den Andra Ädla Sanningen är att orsaken till lidandet är begär; ibland även uttryckt som behov eller beroende. Vi vill att saker ska vara annorlunda än de är eftersom vi uppfattar världen genom egots märkliga logik; genom illusionen om åtskillnad mellan den som varseblir och det varseblivna. Vi säger: ”Det är klart vi vill att allt ska vara bra och inte otrevligt! Vad väntade du dej?” Problemet ligger egentligen inte i önskan om att allt ska vara bra istället för dåligt på det sätt vi kanske tror, det är faktiskt mer subtilt än så.

Det här är ganska svårgripbart, och för många kan det resultera i behov av behovsfrihet och begär efter oberoende. Detta är ändå användbart om det används klokt, och det är i själva verket det enda vi har att arbeta med. Men om vi ignorerar sunda förnuftet kan begär efter oberoende åstadkomma neurotiska, självrättfärdiga, hämmade asketer istället för balanserade, vänliga meditatörer. En tur till vilket kloster eller andligt samfund som helst skulle visa tydliga exempel på båda sidor av den ömtåliga balansen. Så gör inte för stort problem av det faktum att det verkar som om man måste önska något för att söka efter det. Paradoxen kommer att lösa sig själv om vi kan uppleva verkligheten klart i ögonblicket.

”Behov”, ”beroende” och ”begär” är några av de mest riskabla ord man kan använda för att beskriva något som faktiskt är mycket mer grundläggande än orden antyder. Buddha talade om dessa konventionella former av lidande, men han talade även om det ständiga lidande som kommer ur en djup längtan efter en tillflykt som innebär ett separat eller beständigt jag. Vi tror att ett sådant jag skulle vara en tillflykt, därför önskar vi ett sådant. Vi tolkar vissa förnimmelser som ett sådant jag, vi klamrar oss fast vid en grundföreställning att ett sådant jag kan existera som en varaktig enhet, och att detta är bra för oss. Sidoeffekten av detta visar sig i förkärlek för sinnessällstånd och känslöstämningar som inte är till någon nytta, men det är bara en sidoeffekt och inte roten till lidandet som Buddha pekade på.

Som vi tidigare konstaterat är medkänsla en nyttig princip; en central aspekt av övningarna och verkligheten relaterad till godhet. Varhelst det finns begär finns det lidande, och varhelst det finns lidande finns det medkänsla, önskan att lidandet ska upphöra. Uppenbarligen finns det en mycket nära relation mellan begär, lidande och medkänsla. Detta är svårt men nyttigt att förstå och väl värt att undersöka.

Vi kan tänka oss det som att medkänslan fångats i en loop; ett kretslopp i åtskildhetens illusion - ungefär som när en hund jagar sin egen svans. Smärta och nöje, lidande och tillfredsställelse verkar alltid finnas ”där borta”. När angenäma förnimmelser uppstår försöker vi gång på gång, enträget (och förvillat) att komma till andra sidan av den föreställda åtskillnaden. Detta är attraktionsprincipen. Du kanske tänker att vi bara kan sluta inbilla oss att det finns en delning, men av någon anledning blir det inte så. Vi fortsätter vidmakthålla känslan av åtskillnad till och med när vi försöker överbrygga den, därför lider vi. När otrevliga förnimmelser uppstår försöker vi komma bort från ”där borta”, och vidga den föreställda delningen. Detta är aversionsprincipen. Det kommer aldrig att fungera eftersom delningen faktiskt inte existerar, men det sätt vi förhåller vårt sinne på medan vi försöker komma bort från ”andra sidan” är smärtsamt. När tråkiga eller obehagliga förnimmelser uppstår försöker vi ignorera dem, försöker

låtsas att förnimmelserna på andra sidan av delningen inte finns. Detta är okunnighetsprincipen och den vidmakthåller processen, liksom att ignorera de aspekter av vår upplevda verklighet som säger att illusionen om åtskillnad bara är en konstruktion.

Dessa strikta definitioner av principerna för attraktion, aversion och okunnighet är mycket viktiga, speciellt när jag kommer att diskutera de olika modellerna för stadierna av upplysning. När det gäller illusionen om åtskildhet verkar det som om dessa mentala reaktioner på något sätt ändå kan vara till nytta. Det är ju så att det enda som verkligen hjälper varaktigt är att förstå De Tre Kännetecknen till en grad som gör skillnad, och De Tre Kännetecknen manifesterar sig just här, i illusionen.

Kommer du ihåg att jag påstod ovan att lidande är motivet till allt vi gör? Jag kan också säga att allt vi gör är motiverat av medkänsla, som är en del av verklighetens i grunden innehållslösa natur. Detta betyder inte att allt vi gör är gott; det är en helt annan fråga.

Medkänsla är något mycket gott, speciellt när den omfattar ens eget jag och alla andra levande varelser. Den är på sätt och vis baksidan av den Andra Ädla Sanningen. Problemet är att "missriktad" medkänsla; medkänsla som är filtrerad genom egots processer och dess tillhörande vanor, kan skapa oerhört mycket lidande och gör det ofta också. Det är lätt att hitta många exempel på människor som söker lyckan på de underligaste platser och genom att göra de underligaste saker. Öppna bara vilken tidning som helst.

Medkänsla kan även sägas vara den yttersta aspekten av begär, eller vi kan tänka på medkänsla och begär som en kontinuitet. Ju mer visdom eller förståelse av sammanhangen som finns bakom våra avsikter och handlingar, desto mer avspeglar de medkänsla och desto bättre kommer resultatet att bli. Ju mer girighet, hat och vanföreställningar eller brist på förståelse av sammanhangen som finns bakom våra avsikter och handlingar, desto mer avspeglar de begär och desto mer lidande kommer att skapas.

Detta refererar man ibland till som "Lagen om Karma", där karma är ett ord som syftar på våra avsikter och handlingar. En del människor fastnar helt i detaljer om detta som man inte rimligtvis kan göra något åt, och spekulerar till exempel i att om vi råkar döda en insekt återföds vi som en insekt och blir mosade. Gör inte så. Orsak och verkan, eller ömsesidig påverkan, är alltför komplex för att kunna beräknas. Använd bara denna generella princip för att se ärligt på vad du vill, varför, och exakt hur du vet detta. Undersök vilka konsekvenserna av det du gör och säger kan bli för dig själv och alla andra, och ta sedan ansvar för detta. Det är ett stort uppdrag och en viktig övning att engagera sig i, men bli inte alltför besatt av det. Kom ihåg enkelheten i den första övningsformen; övning i godhet,

storsinnet, uppriktighet och klarhet, och vinn balans och visdom från de andra två övningsformerna på vägen.

Att se djupt in i lidandet och begäret kan bli överväldigande. Livet kan ibland vara otroligt svårt. Vid dessa tillfällen, försök att även se den kärleksfulla sidan av ekvationen; medkänsla och godhet. Ta kontakt med den delen av ditt sinne som bara önskar att lidandet ska upphöra och känn det djupt, speciellt hur det visar sig i kroppen. Just detta kan vara en djupgående övning. Det finns också många andra bra tekniker för att utveckla en öppenhet i hjärtat som kan bära vad som helst, till exempel traditionella övningar i kärleksfull godhet. Att upptäcka och öva sig i dem kan göra den andliga vägen mycket lättare och behagligare att vandra. Detta gör det i sin tur mer troligt att vi kommer att kunna hålla ut och nå djupa insikter, integrera dem i våra liv och använda dem till gagn även för andra.

Budskapet i detta är att säga ja till sin önskan att bli lycklig och fri från lidande, och använda dess energi till saker som faktiskt får det att bli så – och inte fastna i gamla mönster och söka lyckan där du ändå vet att du inte kommer att finna den. De Tre Övningsformerna är sinnrika och kan genomsyra hela vårt liv. Genom att praktisera dem kan vi göra slut på många slags lidande och bli mycket bättre i stånd att hjälpa andra att göra detsamma.

Tredje sanningen: Lidandets upphörande

Därmed leds vi direkt till Den Tredje Ädla sanningen, lidandets upphörande. Som vi noterade tidigare finns det tre typer av lidande som hänför sig till vart och ett av de tre övningsformernas områden. Traditionellt talade Buddha om lidandets upphörande relaterat till att bemästra den tredje övningsformen och bli högt upplyst. Den första poängen är att detta kan låta sig göras, och görs av meditatörer som du från många olika andliga traditioner. Ja, det finns upplysta personer som går omkring där ute, och inte bara det lilla fåtal som tillbringat 20 år i en grotta i Tibet. Detta är verkligen viktigt att förstå och ha tillit till. Den andra poängen är att när det fundamentala begäret upphör, med vilket vi här menar att medkänsla och verklighet upphör att filtreras genom egots förvrängda logik, kommer även det fundamentala lidandet att upphöra. Så är det. Det som måste göras är gjort. Vi har kommit över till andra sidan. Alla kan göra det, och det finns – för att komma med ett lite kryptiskt skämt – ingen tid som nuet.

Nu måste det sägas att Buddha även lovordade de som bemästrat de andra två övningsformerna och på så sätt eliminerat det lidande som kan avlägsnas med dessa metoder. Även högt upplysta personer vinner på att bemästra koncentrationstillstånden. Men det finns några komplicerade och svåra frågeställningar i samband med att avlägsna allt

det vardagliga lidandet i världen och som hör samman med att bemästra den första övningsformen, vilket är ett åtagande utan slut. Det är på grund av dessa speciella problem sådana läror som Bodhisattvalöftet uppstod, och jag kommer att behandla dessa komplikationer mot slutet av boken.

Fjärde sanningen: Vägen som leder till lidandets upphörande

Den Fjärde Ädla sanningen är Den Ädla Åttafaldiga Vägen som leder till lidandets slutliga upphörande. Ytterligare en lista! Förhoppningsvis har du kommit att uppskatta de små listorna vid det här laget, så att du kan se denna som ännu en hanterlig guide till hur man får lidandet att upphöra. Lyckligtvis har vi redan sett hela Den Ädla Åttafaldiga Vägen i delar av de andra listorna, och den är sammanfattad i De Tre Övningsformerna moral, koncentration och visdom.

Avsnittet om moral har bara delats upp på tre element: Rätt tal, rätt handling och rätt levebröd. Med ”rätt” menas allt som bidrar till lidandets upphörande för oss själva och alla andra levande varelser. Var vänlig, ärlig, öppen och medkännande i hela ditt leverne; i ditt tal, dina handlingar och ditt arbete. Lägg märke till att inget utelämnats. Ju mer av våra liv vi integrerar i den andliga vägen desto bättre. Enkelt att komma ihåg, och även ett kraftfullt rättesnöre.

Avsnittet om koncentration innehåller tre saker som vi såg i de Fem Andliga Förmågorna och Upplysningens Sju Faktorer: Rätt energi, rätt koncentration och rätt medvetenhet.

Avsnittet om visdom omfattar de två sista delarna av vägen: Rätt tanke eller avsikt, och rätt förståelse av visdom. De här två framställs ofta på olika sätt men meningen är densamma: Förstå sanningen om allt du erfar och sträva efter godhet och visdom i tanke och handling. Återigen, enkelt men kraftfullt.

10. PRAKTISKA ÖVERVÄGANDEN OM MEDITATION

När, var och hur länge?

Det bästa tillfället att meditera är när du har tid. Den bästa platsen att meditera på är den plats du har, och den bästa tidsrymden är så lång tid som du har till ditt förfogande, eller som är nödvändig för att du ska få ut vad du vill av det. Detta kan tyckas vara självklara svar, men människor kan ibland få för sig att vissa tidpunkter är bättre än andra och mediterar därför inte alls när den till synes heliga tidsperioden inte är tillgänglig eller blir avbruten. De kan känna att vissa platser eller särskilda omständigheter (en speciell kudde, en viss ljudnivå eller liknande) är absolut ofrånkomliga och om dessa inte stämmer blir de frustrerade och oförmögna att öva. De kan också tänka att en viss miniminivå av meditationstid är nödvändig och ser det som omöjligt att använda den tid de har om det är mindre.

Om du har två timmar varje dag till meditation, jättebra! Om du har två jobb och sex ungar och inte kan hitta mer än tio minuter om dagen för meditation så *gör det bästa av det du har*. Det har funnits perioder i mitt liv när jag varit mycket tacksam att ha tjugo timmar per dag att öva. Å andra sidan, när jag bara haft tio minuter per dag har jag varit tacksam för känslan av hur värdefulla dessa tio minuter var. Tillräcklig envishet och en utvecklad tacksamhet över att alls kunna öva låter oss använda begränsad tid till fullo.

Om du kan sätta av en månad varje år för intensiv retreat; underbart! Om en helgretreat varje år är vad du kan få till stånd, gör då det! Kort sagt, försök förstå var du är just nu och vad du realistiskt kan åstadkomma under dina nuvarande omständigheter. Om det inte är riktigt vad du önskar, och du vill ta dig mer tid att öva, försök ändra situationen på ett sätt som får dig att tycka att ditt liv är meningsfullt - även om du senare skulle bestämma dig för att öva lite mindre.

Lyckligtvis är meditation en ytterst portabel verksamhet. Du behöver inte släpa runt på en massa utrustning, ha andra människor tillgängliga eller planera några möten. Det finns inga avgifter, väntelistor eller byråkrati. Verkligheten bara händer. Förmimmelser uppstår. Om du iakttar dem omsorgsfullt; verkligen känner exakt hur det är att vara här nu, så är du igång! Så enkelt är det.

Även om jag absolut uppskattar "idealiska" förhållanden för meditation och deras uppenbara fördelar har jag också fått djupgående insikter och extraordinära upplevelser på platser som jag knappast skulle beteckna som idealiska (till exempel i pausrummet på arbetet eller i badrummet under tandborstning). Och även om jag absolut

uppskattar det ökade djupet i långa perioder av oavbruten övning är jag säker på att min förmåga att använda även korta stunder då och då har bidragit mycket till att få saker att hända.

Ibland mediterar jag när jag lägger mig för att sova eller på morgonen innan jag stiger upp, ibland när jag vaknar mitt i natten, före en tupplur på soffan, under tråkiga föreläsningar och möten och i väntrum. Jag har kommit fram till att fem minuters verkligt engagerad, klar och fokuserad övning under dåliga omständigheter ofta har varit till mer nytta för mig än timmar av dålig, vag och okoncentrerad övning under ”optimala förhållanden”.

Jag har också kommit att uppskatta värdet av tidsbestämd sittning då jag åtar mig att sitta och vara uppmärksam under en förutbestämd tidsperiod. Jag sätter en reseväckarklocka eller kökstimer på den tid jag bestämt mig för, mellan en halv och en och en halv timme. Jag har märkt att när jag sitter på obestämd tid är det lättare att avbryta när jag stöter på svåra områden, obehag av sittställningen eller annat som jag inte vill kännas vid eller undersöka närmare. Tidsbestämd sittning gör det mycket troligare att jag sitter kvar och möter allt och på så sätt utvecklar mer självtillit och disciplin, liksom sådana insikter som kommer av uthållig undersökning.

Dagligt liv och retreat

En frågeställning närbesläktad med det föregående är hur livet under retreat och klostertillvaro kontrasterar mot vardagslivet. Båda områdena har sin egen uppsättning problem, men många av dem överlappar och skillnaderna är kanske mer en fråga om grad snarare än total olikhet.

Det är sant att ett slag inte alltid vinnas av de starka, eller ett lopp av de snabba, men det är ändå så man ska satsa. Med andra ord: de som övar mycket i vardagen, deltar i fler och längre retreat, mer konsekvent lyckas koncentrera sig och undersöka snabbt och exakt, oftare är uppmärksamma under sina dagliga aktiviteter och har en mer konsekvent moralisk hållning, har i genomsnitt mycket större chans att göra framsteg.

När man är på retreat har man möjlighet att öva nästan hela dagen i en omgivning som är utformad för att befrämja klar och exakt undersökning och djup i meditationen. (Varför så få människor verkligen drar nytta av dessa omständigheter när de är på retreat övergår mitt förstånd, och jag kommer att gruffa lite mer om detta senare.) Poängen med att åka på retreat är möjligheten till mycket starkare och djupare övning för de som väljer att verkligen öva. I klartext: om du åker på retreat, använd tiden väl!

Det är en enorm skillnad på erfarenheterna hos människor som gör sin retreat halvhjärtat och de som verkligen följer instruktionerna hela dagen. Enligt min erfarenhet går det inte att jämföra de retreatare då jag lagt all min energi på undersökning från det att jag stigit upp tills jag somnat på kvällen, vilket åstadkommit snabb och djupgående utveckling, med dem där jag tagit paus då och då för att fundera på sådant som olika frågeställningar och meditationsteorier, vilket generellt åstadkommit måttlig eller långsam utveckling. Medan många tror att retreat är för mer avancerade meditatörer, tror jag att ett par retreatare tidigt i praktiken verkligen kan få fart på utvecklingen och bidra till att man sedan kan använda sin meditationstid i vardagen mycket bättre.

Jag brukar tänka på den extra kraft som en retreat genererar som bilden av att rulla ett stenblock uppför en kulle. Om man får en lång snabb start och knuffar hårt hela vägen är det mer sannolikt att man lyckas få upp farten så mycket att stenen rullar över krönet vid första försöket. Om man knuffar ryckvis eller oengagerat är det mer troligt att stenen rullar tillbaka när man når ett brantare parti, men man har slitit ner kullen lite och kanske även blivit lite starkare av träningen. På så sätt är det möjligt att slita ner kullen helt om man har tillräckligt med tid, men det går mycket snabbare att ta stenen över med kraft från början och fortsätta vidare till nästa kulle. Jag känner inte till några uppenbara fördelar med återhållsam utövning; den har svårt att ge fötteste i terrängen när man klättrar mot koncentration eller insikt.

De som anammar taktiken med att slita ner kullen kan förlora tillit och intresse när de lagt ner massor av arbete utan effekt. De som verkligen gör sitt bästa och tidigt tar sig över ett par kullar genom fokuserat och ihärdigt bemödande, som retreatare eller verkligt kontinuerlig övning i vardagen, kommer istället att få en känsla av fullföljande och förmåga, och *har kanske till och med lagt ner mindre tid och ansträngning än de som försökt slita ner kullen.*

Låt oss till exempel anta att jag kan sätta av 365 timmar på ett år för formell meditation. Om jag kunde välja skulle jag vara benägen att använda hälften av dessa timmar till en tiodagars retreat i början av året där jag övade ihärdigt arton timmar per dag med minimala pauser, och sedan meditera en halv timme per dag resten av året. Det skulle vara mycket mer sannolikt att jag snabbare skulle komma in på intressanta områden och övervinna några av de första hindren än om jag enbart mediterade ihärdigt en timme per dag. Tiden och ansträngningen är densamma men effekten blir troligen ganska olika.

Här vill jag gärna komma med några små kommentarer om retreatare. För det första tycks det som om retreatare alltid har en halvt förutsägbar rytm, och att inse detta ger oss chansen, under förutsättning att vi har tid och möjlighet, att välja hur lång verklig retreat vi behöver för att tillgodose våra mål. Även om vi övar seriöst har de första dagarna

på en retreat en benägenhet att handla mycket om att anpassa sig till platsen, kroppsställningen, rutinerna, människorna, de lokala reglerna och schemat. På samma sätt brukar det under de sista dagarna komma upp tankar på vad vi ska göra i fortsättningen. För att få tillräckligt med tid i mitten när man inte störs lika mycket av sådana saker rekommenderar jag att en retreat ska vara mer än fem dagar om möjligt. Det är inte så att man inte har någon nytta av kortare retreats, men de mellanliggande ostörda dagarna gör att stark koncentration och djup meditation är lättare att uppnå.

För det andra, varje retreatcenter och tradition har sina neurotiska skuggsidor och baksidor. Detta är oundvikligt, men det är till nytta att identifiera dem och inse att det går att undvika att de hindrar vår undersökning av verkligheten. Ett center där jag tillbringade en period verkade dra till sig seriösa, allvarliga människor som tungt släpade sig fram i gående meditation som om det minsta ljud eller blick från någon i närheten skulle vara som att släppa en bomb. På ett annat center har jag ibland varit den enda meditatören vilket ställt krav på mycket större motivation och självdisciplin. Ett klostercenter jag var på hade kvar hela den manliga hierarkin vilket kan orsaka alla möjliga reaktioner från både kvinnliga och manliga meditatörer.

Sedan uppstår alltid neurotiska effekter kring sådant som mat (stort ämne av vilket vegetarian kontra icke-vegetarian bara är toppen på isberget), inkvartering, toaletter, duschar, varmvatten, tvätt och disk, städuppgifter, värme och kyla, kläder (några center kräver att deltagarna klär sig i vitt, andra tolererar inte utmanande eller avslöjande klädsel, en del bryr sig inte), dofter, allergier, rökelse, gonggongen (för tyst, för högljudd, man glömmet ringa), schemat, rumskamrater (speciellt sådana som snarkar, luktar, för oväsen eller stökar till det), strikt tystnad, ögonkontakt eller brist på sådan, etikett i relation till lärarna (ska man buga eller inte, ställa utmanande frågor eller inte, den begränsade tiden för samtal, lärarnas personlighet och eget neurotiska bagage, om de inte talar vårt eget språk), etikett när man kommer in i rum med religiösa symboler (ska man buga tre gånger eller inte), närvaron av symboler eller inte (och vilka symboler), och därtill alla frågor om korrekta ritualer, dogmer, kroppsställningar, handpositioner, ritualer kring ätande, sjungande, löften...

Listan inkluderar ändå inte frågor om korrruption, romantik, personkult, förtryck, kommunikationsproblem, sammangaddningar, skandaler, drogmissbruk, pengafrågor och allt annat som ibland kan dyka upp där det finns människor. Kort sagt, allt du kan tänka dig som du eller andra kan ha en åsikt om kommer du att få se prov på förr eller senare om du tillbringar tillräckligt mycket tid i andliga sammanhang eller på retreatcenter. Även om du kan välja att öva avskilt

undviker du inte alla problemområden, och att öva solo har sina egna baksidor.

Det viktiga är att inse att man kan ha fantastiska meditationer under långt ifrån perfekta förhållanden, speciellt om man inser att de förnimmelser som sådana upplevelser och våra reaktioner på dem består av alltid är värda att undersöka, och på det sättet är en källa till både den yttersta och den relativa visdomen i samma grad som alla andra förnimmelser. Jag har sällan haft vad jag anser som perfekta meditationsförhållanden, men det har gått bra ändå och det kan det göra också för dig. Men det måste sägas att vissa center, retreatar och lärare är bättre än andra, och det är värt att undersöka och fråga andra människor om. Alla de olika faktorerna kan vara särskilt distraherande och stressande under den allra första retreaten, eftersom det då ofta finns ett - om än omedvetet - naivt hopp om att få vandra in i Edens lustgård, sitta tillsammans med Buddha och umgås med de mest utvecklade retreatkamrater man kan tänka sig.

När man inte är på retreat är framsteg fortfarande möjliga, speciellt om man använder retreatar för att komma förbi några av de första hindren (kullarna) och få smakprover på vad som är möjligt. Underskatta inte heller värdet av noggrann och ärlig medvetenhet om vad man gör i livet utanför meditationsrummet. Å andra sidan, om du vill öka dina chanser i någon högre grad att smaka Dharmas frukter, gör allt du kan för att frigöra tid till retreatar i en utsträckning som främjar såväl dina andliga mål som dina övriga åtaganden. En av anledningarna till klosterliv är att övningarna blir åtagandet, men det finns massor av människor som kommit på hur man kan leva i världen och använda retreatar varvat med seriösa dagliga övningar för att uppnå samma resultat. Faktum är att i denna ovanliga period i historien finns det mängder av ställen där man kan sitta för en mycket liten kostnad och dessutom få stort stöd i övningarna utan att behöva handskas med alla ritualer, dogmer och annat krångel som är förknippat med klosterordination.

Några av mina favoritplatser för retreat är The Insight Meditation Society (IMS) i Barre, Massachusetts; Bhavana Society i Highview, West Virginia; The Malaysian Buddhist Centre (MBMC) i Penang, Malaysia och Gaia House nära Totnes, England. Värda att nämna är även olika Mahasi centers i Burma (Myanmar), till exempel Panditarama i Yangon (tidigare Rangoon). Alla de här nämnda hittar du lätt på Internet. För de som liksom jag verkligen går in för att öva enligt Mahasi Sayadaws tradition rekommenderar jag starkt en tremånadersretreat på IMS (kostar ca 3000 dollar), eller ett par veckor eller månader på MBMC (kostar utöver resan ett par dollar per dag plus frivillig donation). Båda serverar underbar mat och en vistelse bidrar starkt till fantastiska övningar. I det perspektivet är det

förbluffande vad vi i vanliga fall använder vår tid och våra pengar till. En god vän sa ”Om jag så måste avstå från hamburgare i 13 år för att få ihop pengar till en tremånaders på IMS skulle det vara värt det”. Jag föredrar MBMC av kulturella skäl, men båda är fantastiska. Burma är också ett storartat land att resa till för träningens skull, men det finns en del problem med myndigheterna, den feta maten, kulturen, vattnet, hettan, parasiterna och malariamyggorna som man måste ta i beaktande.

Kroppsställningar

De fyra kroppsställningar för meditation som nämns i traditionell buddhistisk praxis är sittande, gående, stående och liggande. Var och en har sina fördelar och nackdelar, och var och en kan vara bra vid olika tidpunkter och tillfällen. Om man ser det på detta sätt betyder det att vi kan meditera i vilken ställning vi än råkar befinna oss. Vi kan vara medvetna om var vi är, vad vi gör och hur våra upplevelser känns hela dagen lång. Vilken kroppsställning vi väljer spelar egentligen ingen roll ur en synvinkel av ren insikt, men det finns några praktiska anledningar till att vi kanske väljer den ena eller andra för vår formella träning. Att välja kroppsställning är mest en fråga om att hitta en som fungerar i den aktuella situationen och som passar vår rådande energinivå.

Liggande övningar har fördelar i att vara mycket stabila; det krävs ingen ansträngning för att upprätthålla kroppsställningen, de är oftast relativt fria från smärta och tillåter uppmärksamheten att koncentreras på subtila förnimmelser. Men för många människor har de den tydliga nackdelen att snabbt övergå i sömn och därför föredrar de flesta att sitta istället. Ett fåtal personer, som jag själv, är naturligt så på helspänn att de oftast kan meditera helt och fullt när de ligger ner och emellanåt upplever sittande som lite för intensivt och enerverande. Hur man reagerar på energikvaliteten i en viss kroppsställning varierar med individen, vilken fas man är i övningsmässigt, och praktiska överväganden som hur mycket sömn man fått natten innan. Man behöver vanligen inte experimentera särskilt mycket för att veta om liggande meditation fungerar eller inte.

Att sitta är den klassiska meditationsställningen, men det är inte så speciellt som somliga vill göra det till. Jag använder ofta uttrycket ”på kudden” i den här boken, men det är mest för att det låter effektivt och inte för att det är något särskilt magiskt med sittande kroppsställning. När jag skriver ”på kudden” refererar jag i själva verket till formell meditation i vilken som helst av de fyra kroppsställningarna.

Sittande ställningar har egenskapen att vara mer energiskapande än liggande och mindre energiskapande än gående och stående. Även en sittande ställning kan vara mycket stabil när vi väl lärt oss att sitta på

ett bra sätt. Emellertid tycker många människor att lära sig sitta bra är ett helt arbete i sig. Det finns många varianter inom kategorin sittande ställningar, till exempel på stol med ryggen fri från ryggstödet eller med ryggen mot ryggstödet; på kudde eller golvet i lotusställning och halvlotusställning; ”indisk stil” med korsade ben eller burmesisk som liknar den indiska förutom att båda fötterna är på golvet, den ena framför den andra; fritt balanserande med eller utan pall...

Många traditioner gör stor affär av exakt hur man ska sitta, och en del lärare blir mycket påstridiga eller kinkiga i ämnet, men i slutändan spelar det inte så stor roll. Det som tycks ha störst betydelse är att man orkar bibehålla ställningen, att ryggen är så rak att man kan andas fritt, och att man inte skadar sig själv varaktigt. Värk och smärta är vanligt i meditation, men om de finns kvar länge efter att du rest dig, speciellt i knäna, bör du allvarligt överväga att pröva ett annat sätt att sitta.

Stående är en ännu mer energiproducerande ställning än sittande, och den uppenbara fördelen är att det är ännu svårare att falla i sömn när man står än när man sitter. Att stå ökar intensiteten i meditationen och kan vara lämpligt när energin är riktigt låg. Det kan vara lämpligt att stå med ögonen lätt öppna för att undvika att tappa balansen, men en del människor klarar det även med ögonen slutna. Om du sitter och mediterar och upptäcker att du absolut inte kan fokusera och hålla dig vaken, pröva då att stå upp.

Gående är den mest energiska och aktiva av de fyra kroppsställningarna som även ger en behaglig sträckning av leder och rygg efter en massa sittande. Dess styrka är dess svaghet; att gå omkring kan göra det lättare att vara närvarande men kan leda till brist på verkligt stabil koncentration. En del människor anser att gående meditation är av mycket underordnad betydelse jämfört med sittande, men jag har lärt av erfarenheten att gående meditation kan ha lika stort värde. Om man går snabbt eller långsamt spelar inte så stor roll; att medan man går undersöka alla de små förnimmelser som skapas av gåendet är det viktiga. Detta är ett strålande tillfälle att granska våra avsikter och deras förhållande till handling, eftersom gående innebär ett komplext och intressant samspel dem mellan. Om du har svårt att hålla dig förankrad när du går rekommenderar jag att du i första hand ägnar dig åt fysiska förnimmelser i fötter och ben, speciellt de förnimmelser som uppstår av kontakten mellan fötterna och marken eller golvet.

Objekt för insiktsövningar

Som jag nämnt tidigare finns det mängder av insiktstraditioner och var och en av dem har sina favoritobjekt. Ur synvinkeln ren insikt har meditationsobjektet ingen betydelse, men liksom för kroppsställningar finns det några praktiska överväganden som har

samband med våra specifika förmågor och den aktuella fasen i vår utövning som är värda att ta hänsyn till. Märk väl att det inte finns några objekt som i sig är till enbart för insiktsövningar respektive koncentrationsövningar. Skillnaden ligger i om vi undersöker De Tre Kännetecknen hos objektet, eller om vi ignorerar att objektet består av enskilda förnimmelser och på så sätt ger det fiktiv beständighet. Du kan alltså använda alla objekt som nämns i det följande för båda typerna av övning.

Första frågan är om man har någon speciell plan för vilket slags fokus man vill ha på övningarna, det vill säga om man vill praktisera "slumpmässig uppmärksamhet" eller mer strukturerade övningar. Övningar med slumpmässig uppmärksamhet där man undersöker allt som dyker upp, utan särskilt fokus, har fördelen att vara mycket heltäckande och naturliga. Men av samma anledningar kan vissa människor lätt bli distraherade och tappa förankringen när de inte har en strukturerad metod.

För dem som vill ha en mer systematisk taktik är variablerna i vilken grad man inkluderar fysiska eller mentala förnimmelser i meditationen, om man fokuserar smalt eller använder ett mer öppet uppmärksamhetsfält, och om man flyttar uppmärksamheten eller håller den på samma plats.

Den främsta fördelen med att försöka fokusera primärt på fysiska förnimmelser, till exempel andningen, förnimmelserna när man går, kontaktpunkten med golvet, eller fysiska förnimmelser i kroppen överhuvudtaget, är att de är mycket mindre förföriska än mentala förnimmelser. Mentala förnimmelser har en tendens att snärja oss i sitt innehåll, som alla som någon gång försökt meditera vet alltför väl. Ju mer mentala förnimmelser vi inkluderar i våra övningar desto mer emotionellt och psykologiskt stoff kommer vi att stöta på. Detta kan vara på både gott och ont. Om vår utövning är mycket stabil kan vi gå in även på det här området och fortfarande se den samma naturen hos alla förnimmelser som det består av. Om vår utövning inte är så stabil kommer vi helt enkelt att drunkna, förlorade i vanemässiga tankemönster associerade till vårt "stoff".

Fysiska förnimmelser hjälper oss alltså att bli förankrade, och mentala förnimmelser ger oss möjlighet till en djupdykning i det mentala livet - eller att tappa bort oss i det. Ur en synvinkel av ren insikt är ingendera typen mer helig eller en större källa till sanning. Om vi prövar oss fram kommer vi snabbt att märka vad som fungerar för oss; "fungerar" i meningen att vi kan fortsätta se den sanna naturen hos de otaliga snabba förnimmelser som utgör vår verklighet.

Det finns mängder av andra typer av fysiska objekt än de ovannämnda som kan undersökas, inklusive ljud, synintryck, och till och med lukter och smaker. Vissa människor har en naturlig

benägenhet att observera förnimmelserna från en viss sinneskanal. Det finns en munk i Burma som föreslår sina studenter att använda de högfrekventa ljuden i öronen som objekt, och ibland har jag själv upplevt dem användbara och intressanta. Snarare än att uppfatta dem som en enda ihållande ton kan man höra varje liten enskild förnimmelse av ringande som en avslutad enhet. Man kan också använda synintryck som objekt, till exempel färgen på insidan av ögonlocken, eller – om ögonen är öppna – vilken visuell förnimmelse som än visar sig. Även dessa är obeständiga, och om man har talang för visuella objekt kan man kanske till och med se den visuella världen som på en filmduk.

Det andra övervägandet är om man ska fokusera på ett smalt eller brett uppmärksamhetsfält. Fördelen med ett smalare fokus är att det kan utestänga många distraktioner. Man kan bli mycket bra på att observera vissa utvalda typer av objekt, som förnimmelser av andning i buken eller längst fram i näsan, och detta är bara bra och till och med en mycket god idé. Sådana precisa övningar rekommenderas regelbundet, och en del människor – till exempel jag – har en naturlig förkärlek för den här tekniken.

Andra upptäcker att detta gör dem spända och irriterade, och att de klarar sig mycket bättre med ett vidare och mer omfattande uppmärksamhetsfält. Detta varierar med person och situation, och om man är uppriktig mot sig själv kommer man att veta vad som fungerar och vad som inte gör det. Fördelen med en mer omfattande uppmärksamhet är att det kräver mindre ansträngning att förbli fokuserad och man kan vara mer närvarande för vad som dyker upp naturligt. Nackdelen är att man kan bli en latare meditatör och lättare förlora sig i tankar. Dessa olika konsekvenser måste vägas mot varandra.

Det finns metoder, som kroppsscanning, där man flyttar uppmärksamheten hela tiden. Detta kan vara mycket värdefullt eftersom det håller oss sysselsatta med nya och intressanta förnimmelser, och kanske hindrar oss från att slentrianmässigt tro att vi uppfattar nya förnimmelser när vi i själva verket bara minns gamla mönster. Likväl har dessa övningar nackdelen att de ibland saknar den exakta precisionen i den djupa uppmärksamhet som uppstår när man behåller fokus vid ett mer begränsat område. Det kan sluta med att vi lägger mer uppmärksamhet på att flytta omkring uppmärksamheten än att förutsättningslöst undersöka vad vår uppmärksamhet visar. Återigen, en del människor klarar sig bra i övningar med rörlig uppmärksamhet medan andra lyckas bättre med att hålla uppmärksamheten på ett ställe.

Det ska noteras att vi inte alltid vet exakt vad som är det bästa för oss. Ibland kan vi välja metoder som känns bra för oss just därför att de inte kommer för nära; inte låter oss undersöka tydligt de oroväckande

sanningarna om obeständighet och lidande, inte angriper vår känsla av identitet på ett sätt som verkligen går på djupet. Vi kan också välja traditioner som är stränga och plågsamma för att vi tror att det är det som är det viktiga, även om sådana traditioner inte underlättar öppen undersökning av sanningen om vår faktiska upplevelse. Därför är det en fördel om man kan arbeta under ledning av bra lärare som kan råda oss och hjälpa oss undvika att fastna i våra illusioner. Visserligen lär många lärare ut bara en enda metod, vanligen den som fungerar för dem. Om samma teknik fungerar även för oss har vi hittat rätt. Om inte, vill vi kanske undersöka andra traditioner och tekniker.

I en tidigare kommentar har jag förespråkat att du tar reda på vad som fungerar för dig, med beaktande av hur du är och var du är. Men jag rekommenderar ändå återhållsamhet med detta råd. Tänk dig att du sitter ner för att meditera och strax bestämmer dig för att du är lite sömnig och ställer dig upp, sedan känns det bättre så efter ett par minuter sätter du dig ner igen. En minut senare tycker du inte att du gillar den lilla smärtan som uppstått i knäet så du lägger dig ner, och så kan du hålla på. Att öva på det sättet gör troligen liten eller ingen nytta, så försök välja en ställning efter tillfället och håll fast vid den inom rimliga gränser. Samma gäller för meditationsobjekt, speciellt i början av utövningen. Det finns mycket att säga om att utveckla en grundnivå av självkontroll och disciplin. Utan den kan det sluta med att vi ändrar vårt sätt att öva varje gång vår undersökning börjar närma sig sin bestämmelse.

Beslutsamhet

Detta leder vidare till ämnet beslutsamhet. Jag rekommenderar starkt att utveckla den frihet att själv välja vad som ska hända i livet som man får av självdisciplin. Medan många tänker på disciplin som motsatsen till frihet sätter jag likhetstecken mellan dem på många sätt. Disciplin och beslutsamhet låter oss välja vad vi gör och stå orubbliga vid svårigheter. Därför rekommenderar jag, när du avsätter en tidsperiod för en bestämd övning, att du beslutar dig för att under den tiden arbeta med den specifika övningen och att du ska arbeta helhjärtat med den.

Utan disciplin, utan formellt beslut, är det lätt att man hamnar i något som liknar följande situation: Du sitter på kudden med en vag avsikt att göra lite insiktsövningar och börjar försöka undersöka förnimmelser, men snart upptäcker du att du sitter och tänker på hur du ska kunna betala dina räkningar. Sedan börjar ett knä göra ont, så du ställer in dig på en låg nivå av jhaniskt välbefinnande som du har lyckats utveckla en förmåga att uppnå, sedan känner du dig hungrig och stiger

upp för att bre en smörgås. Sedan tänker du plötsligt ”Hallå, vad gör jag här med en smörgås? Höll jag inte på med insiktsövningar?”

Detta är inte frihet. Istället sprattlar du bara omkring. Utan disciplin, utan beslutsamhet, är det inte troligt att du kommer att ta dig förbi de svåra hinder som kommer att finnas mellan dig och framgången i dessa övningar.

Jag har funnit det ytterst värdefullt, särskilt när jag sätter mig för att meditera formellt, att slå fast för mig själv innan jag börjar exakt vad jag ska göra, vad jag hoppas uppnå med det, och varför det är en god idé att uppnå det. Jag gör det formellt och tydligt, antingen högt eller tyst för mig själv. Efter att ha övat både med och utan en sådan inledning har jag kommit till den absoluta slutsatsen att uttryckliga beslut kan göra stor skillnad på övningen. Ett av mina favoritbeslut låter ungefär så här: *”Jag beslutar att under den här timmen ska jag konsekvent undersöka de förnimmelser som verkligheten består av så att jag kan uppnå befriande insikter till nytta för både mej själv och alla andra levande varelser.”*

Sådana beslut bidrar en hel del till fokus och medvetenhet i mina övningar. De väcker min energi, tydliggör mina avsikter och tycks dessutom verka på en mer undermedveten eller omedveten nivå med att hålla mig på rätt spår. Jag har också upptäckt att jag kan använda uttalade beslut i det dagliga livet med bra resultat. När jag till exempel ska läsa inför en tentamen kan jag besluta ”Under den här timmen ska jag studera hematologi för att öka mina kunskaper och färdigheter som läkare, och på så sätt minska risken att skada patienter och öka chansen att hjälpa dem”.

Sådana beslut kanske verkar överdrivet formella eller till och med löjliga, och ibland har även jag den känslan, men jag har ändå kommit att uppskatta dem. Om jag formulerar beslut som inte klingar äkta kan jag känna det när jag säger eller tänker dem, och det hjälper mig att förstå min egen väg och mitt eget hjärta. Om jag tappar bort mig och undrar varför jag håller på med det jag gör hjälper den här sortens beslut mig att medvetet återfå kontakten med vad som är viktigt i livet. Jag föreslår att du försöker använda sådana här beslut i ditt eget liv, åtminstone så att du får en uppfattning om de är till nytta för dig. Jag är övertygad supporter till formella beslut, men du måste själv avgöra för egen del.

Lärare

Det finns många olika slags lärare, från många olika traditioner. En del verkar mycket allmogliga och andra tycks stråla andlighet ur varje por. En del är trevliga, andra verkar likgiltiga, och några uppträder som sergeanter i ett militärläger. En del betonar tilltro till de egna

ansträngningarna, andra framhåller vikten av guruns välvilja och förmåga. Några är mycket öppna och lättillgängliga, andra lever isolerat och beviljar sällan samtal, eller har så många elever som kämpar om deras tid att man sällan får en chans att tala med dem. Vissa tycks förkroppsliga de högsta idealen i ett perfekt andligt liv i varje vaken stund, medan andra har många märkbara konstigheter, fel och brister. En del lever efter stränga moralregler, andra tänjer på gränserna för sociala konventioner och sedvänjor. Några är mycket gamla, andra är mycket unga. En del kräver strikt åtagande och lydnad, medan andra knappt verkar bry sig om vad vi gör överhuvudtaget. Vissa förespråkar mycket specifika övningar under föregivande att deras sätt är det enda eller det bästa, andra plockar från många traditioner eller är öppna för att vi själva gör det. En del betonar våra framgångar och andra åter uppehåller sig mer vid våra misslyckanden.

Några framhåller vikten av försakelse eller rentav klosterliv, medan andra är fullständigt förankrade i "världen". En del tar massor av pengar för sin undervisning, andra ger sin gratis. Vissa anser att lärdom och en speciell terminologi är viktigt, några använder det aldrig eller till och med öppet föraktar de formella termerna och den begreppsmässiga ramen. En del lärare verkar mest som goda vänner eller gelikar som bara vill hjälpa oss att lära oss något som de själva råkar vara bra på, medan andra är helt inne i hierarkiskt tänkande med den status och de roller det innebär att vara lärare. Vissa lärare talar öppet om vad man kan uppnå, andra gör det aldrig. En del lärare är påtagligt förutsägbara i sitt beteende och sin undervisningsstil medan andra varierar vitt och brett på underliga och oberäkneliga sätt. Några verkar mycket stillsamma och milda till lynnet, andra uppfattas som överdrivna eller uppsluppna. En del tycks ytterst ödmjuka och enkla medan andra är synnerligen arroganta och självsäkra. Vissa är karismatiska, andra saknar helt sociala talanger. Några ger oss direkt utförliga råd, några bara lyssnar och nickar. Vissa verkar vara en levande inkarnation av kärlek, andra skäller ut oss regelbundet. Med några lärare klaffar det direkt för oss, andra lämnar oss helt oberörda. Vissa lärare vill undervisa oss, några kanske inte alls vill.

Som jag har uppfattat det har alla dessa egenskaper och yttre tecken inget samband med lärarnas meditationsbegåvning eller djupet i deras förståelse. Bedöm alltså inte en meditationslärare efter dennes yttre beteende. Det som är viktigt är att deras stil och personlighet inspirerar oss att öva väl, att leva det liv vi önskar, att hitta vad det är vi vill hitta, att förstå vad vi vill förstå. Några av oss kan få leta länge innan vi hittar någon som passar. Några kommer att använda böcker för ledning, läsa och öva utan fördelarna eller nackdelarna med lärare. För en del av oss verkar en viss teknik eller lärare passa bra och vi försöker följa denna i årtal, och kommer ändå ingenstans. Några tycks göra

framsteg oavsett omständigheterna. Något av det mest intressanta med verkligheten är att vi måste pröva. På ett eller annat sätt kommer vi att förstå vad som fungerar för oss och vad som inte gör det; vad som händer när vi gör vissa övningar eller följer vissa lärares råd, likaväl vad som händer när vi inte gör det.

Något annat som gäller för lärare är att de bara vet det de vet. Om vi utgår från De Tre Övningsformernas områden för att undersöka detta kanske vi upptäcker att en del lärare har god förståelse för ett visst av dessa områden men inte för de övriga. Faktum är att kunskaper inom ett visst område garanterar ingenting om kunskaper inom andra. Det finns alla skäl att vara realistisk inför detta faktum, därför kommer jag att ta upp det gång på gång senare.

När vi arbetar tillsammans med lärare kanske vi också ska beakta vad i deras kunskaper vi vill dra nytta av, det vill säga vilken eller vilka av De Tre Övningsformerna vi behöver hjälp med. Jag tror att det är mycket viktigt att bli klar över detta uttryckligen så att vi, när vi talar med läraren, kan ställa frågor utifrån rätt begreppsområde och även passa in svaren i rätt sammanhang. Om vi frågar läraren hur vi ska uppnå ett högre tillstånd och denne talar om att inrikta sig på gränslös glädje, och vi sedan försöker göra detta medan vi är på väg till arbetet och kör in i bakdelen på framförvarande bil, så har vi inte följt rådet på lämpligt sätt.

På samma sätt kan vi uttryckligen fråga våra lärare om de är skickliga inom den aspekt av det specifika område som vi är intresserade av att bemästra, och till vilken nivå. Även om man inte alltid kan vara säker på att de talar sanning, antingen på grund av deras eget självbedrägeri eller att de *vill* luras, vet du ändå att om de säger något i stil med "Nej, jag vet inte tillräckligt för att uttala mej på den nivån eftersom min egen förmåga inte är stark nog ännu" att du ska söka råd hos någon annan. Jag har mycket mer respekt för en lärare som sagt att han inte kände sig kompetent nog att undervisa mig än för de otaliga lärare som inte var kompetenta men antingen inte insåg det, eller försökte låtsas något annat.

Jag skulle också rekommendera att du klargör dina mål för ditt liv och för De Tre Övningsformerna för läraren. Du vill kanske ha ett jobb som diskare för att kunna fortsätta försörja dig. Du går till meditationsläraren och säger "Jag vill ha jobb som diskare. Vet du hur jag kan göra?"

Kanske han säger "Ja".

På detta kan du svara "Hur vet du det?"

Läraren kunde lika gärna ha sagt "Jag har ingen aning, eftersom jag är meditationslärare, inte arbetsförmedlare eller restaurangchef".

Samma grundmönster i konversationen kan upprepas lika lätt för de andra två övningsformerna. Du kan fråga meditationsläraren "Jag vill

lära mej hur man uppnår de första nivåerna av koncentration. Vet du hur jag kan göra?”

Du kan också fråga: ”Jag vill uppnå första stadiet av upplysning. Vet du hur jag kan göra detta?”

Om han säger ”Ja” blir nästa fråga ”Vilka är de specifika stegen som sannolikt ger detta resultat?”

Den här sortens uppriktiga sätt att närma sig andlighet är ytterst praktiskt och effektivt. Dessutom gör det samarbetet med läraren mer fruktbart.

Detta tar oss också vidare till en annan poäng: lärare kan i allmänhet märka om du är seriös och om du klart tänkt genom vad du vill. Det tar inte många sekunder efter att någon frågat en meditationslärare efter råd om sitt emotionella bagage förrän denne inser exempelvis att personen är intresserad av att uppnå konventionell lycka men inte av att lära sig insiktsövningar. På samma sätt behövs det inte många samtal med en elev för att lärare ska förstå om denne följer deras råd eller inte, så försök aldrig luras. Om du inte kan ta till dig lärarens råd är det bättre att säga det, och även varför, så att han kan inrikta sig på att antingen modifiera sitt råd eller förklara utförligare varför han tror att rådet kan vara till nytta.

Dessutom, om du följer en del av råden men ändrar vissa delar, eller väljer ut vissa delar och lägger till annat, och sedan märker att detta sätt att arbeta inte ger önskat resultat, var försiktig med att kritisera läraren eller metoden när du inte har gjort som rekommenderats. Om någon till exempel säger åt dig att stabilisera din uppmärksamhet på de enskilda förnimmelser som upplevelsen av andning består av så fast att du kan urskilja början och slutet på varenda liten förnimmelse konsekvent under en timme, och du istället gör något helt annat eller slutar öva innan du lyckats, skyll inte på läraren för att du inte får det resultat han utlovade. Bortsett från oundvikliga yttre omständigheter var valet att inte göra arbetet rätt helt ditt eget, och då måste du acceptera att du har personligt ansvar för ditt misslyckande. Jag försöker inte vara hård, bara realistisk. Jag har helt avgjort den bestämda tron att människor ska ta ansvar för vad som händer i deras liv och deras utövning. Att inte göra det är detsamma som att omyndigförklara sig själv.

Om alla dessa råd om övningar och lärare känns överväldigande kan en återblick på grunderna, de enkla sanningarna om det andliga livet, starkt rekommenderas. För den sakens skull gör vi en enkel...

...SAMMANFATTNING:

Ju mer vi övar oss i att vara vänliga och medkännande, desto bättre kontakt får vi med den grundläggande naturen i våra hjärtan och desto bättre kommer vårt vanliga liv att bli.

Ju mer vi övar oss i klarhet och sinnesjämvikt, desto mer kontakt får vi med den sanna naturen i våra sinnen och desto sundare kommer våra sinnen att bli.

Ju mer vi övar oss i att förstå De Tre Kännetecknen hos alla de förmimmelser som utgör vår upplevda verklighet, desto mer tränger vi in i verklighetens grundnatur och desto närmare kommer vi ett uppvaknande och frihet från ständigt lidande.

11. AVSLUTNING AV DEL I

Man har märkt att betydelsen av poesi minskat i vårt samhälle. Samtidigt verkar det som om vårt begär efter mer information, snabba bildväxlingar och hetsig musik ökar. Vi strävar efter att allt ska gå snabbare och snabbare, kanske på bekostnad av att gå djupare.

Hellre än att sitta med en Shakespearesonett en stund och begrunda dess skönhet och mening kanske vi snabbt läser genom tio stycken och sedan känner oss förvirrade. På samma sätt kan man läsa genom en diger text som den här utan att stanna upp för att begrunda varje stycke längs vägen, och på så sätt kanske inte få ut så mycket av den. På samma vis kan vi oupphörligt försöka hitta nästa lärare, bok, andliga kuliss, teknik, rökelse, mantra, klädsel eller lära som kommer att ge oss DET. Snabba resultat är faktiskt möjliga, men inga löften kan ges om hastigheten i framstegen för den enskilde. Utveckling kommer bara att ske när vi förankrar oss i det fundamentala, i detta ögonblick, och går djupt.

Listorna i del 1 är goda källor till grunderna i de lärdomar som är nödvändiga för att lyckas. Gå djupt in i dem, eller sök upp dem i en annan form, kanske i en annan tradition, och gå djupt in i dessa istället. Slå av på takten. Förankra dig i dessa enkla sanningar, reflektera, och öva sedan outtröttligt!

Goda lärare kan vara till hjälp; de är ibland nödvändiga och rekommenderas därför, men du måste göra arbetet själv. Du måste förstå, och sedan måste du förstå om och om igen. Vänj dig vid det; det är ett riktigt äventyr.

Ibland är det svårt för människor att tro på att just där, i deras upplevelser, finns det de letar efter. Men det *är* just här, just nu, i din egen upplevelse, i ditt eget hjärta, sinne och kropp. Det *är* förnimmelserna just nu som är genomsyrade av sanningen.

Och ursäkta nu, men än en gång måste jag upp i talarstolen. Det finns så mycket totalt värdelös och skadlig sekterism i den andliga världen, både inom buddhismen och mellan buddhismen och övriga andliga traditioner. Människor kan fastna så i sin speciella tripp att de sablar ner alla andra, ibland riktigt bra andliga traditioner. Detta är tro bortom all balans som leder till trångsynt fastklamrande vid dogmer. Det är brist på förståelse för vad som är det viktiga och vad som är oundvikliga kulturella symboler och individuella riktningar i varje tradition.

Del I innehåller det viktiga. Varhelst du finner en tradition med komponenter från någon av dessa listor, oavsett vad de kallas eller hur de är formulerade, har du hittat en tradition med möjligheter till

uppvaknande. Helt utan tvivel finns det en massa andlig smörja, men det finns också mycket som är riktigt bra.

Återigen, alla traditioner har sina styrkor och svagheter, en del har symboler och utsmyckningar som du gillar eller inte gillar, men gör ingen stor affär av detta.

Istället bör du hålla grunderna i fokus. Varje välgrundad tradition kan hjälpa oss att nå ytterligare insikt i sanningen; kanske vi finner resonans i en viss tradition under en period och i en annan vid ett senare tillfälle. Alternativt kan vi välja en enda tradition (utan att bli sekteristiska), gå djupt in i denna, i enkelheten och klarheten i dess grunder, extrapolera, experimentera och tolka för att gå ännu djupare i de enkla sanningarna. Vi kan engagera oss i den vanliga världen, i sanningen i varje ögonblick; detta kommer att ge oss kraft och kanske leda till vårt uppvaknande.

Må denna skrift vara till gagn för dig och alla varelser, och må du och alla varelser inse den enkla sanningen om verkligheten i denna livstid.

Del II: LJUS OCH SKUGGOR

12. INTRODUKTION TILL DEL II & III

Några kapitel i del II och III har en påtagligt skarp karaktär. Detta är avsiktligt, men syftet är gott. Det finns många baksidor hos buddhismen och hos mystiska traditioner i allmänhet, och några av dem kommer jag att behandla här. Kanske ett vasst tonfall kan hjälpa till att belysa sidor som man ofta inte talar om eller som inte framställs tydligt. Kanske kan det också fungera som en tändande gnista för vettig debatt och undersökning istället för onödig förkrympning in i rädsla och dogmatik. Men jag måste varna för att delar av de tre kommande kapitlen är tämligen bitska. Det finns ingen information i dem som är avgörande för den egentliga utövningen. Om du inte känner för riktigt eftertryckliga och svidande sociala kommentarer om västerländsk buddhism, var snäll och *gå vidare direkt till kapitlet Ett Tydligt Mål!*

Den praktiska anledningen till att alla ha med del II är att det som ofta händer mellan att man försöker tillämpa grunderna i meditationsteknik som behandlas i del I och man lyckas ta sig in på det egentliga meditationsområdet som behandlas i del III är att man stöter på den förhärskande kulturen i västerländsk buddhism och de samfund som uppstår kring den. Vi behöver stöd, vänner som är inne på samma linje som vi själva, bra lärare och ställen att öva på. Vi vill ha sällskap av likasinnade lycksökare snarare än att vara ensamma vandrare i främmande land. Dessvärre bidrar mycket av det vi hittar varken till att finna lyckan eller till utforskning överhuvudtaget.

Därför har jag, som en liten avvikelse från strömningarna, lagt in del II för att hjälpa dem som vill gå mycket djupare än de flesta omkring dem och undvika de otaliga sidospår och försvagande röster som vill hindra dem att nå sina mål. Det är lika mycket en katalog över mina hatobjekt, men jag erkänner gärna mina neuroser och gör dem offentliga. Även om jag kanske lurar mig själv tror jag att det här avsnittet, rätt och antagligen respektlöst som det är, kan vara till nytta för den som också vill gå mot strömmen och bli en verklig meditationsmästare.

Den stora faran i att använda en skarp ton är att den kan stöta bort både läsare för vilka en sådan ton helt enkelt inte är till någon hjälp, och sådana som verkligen kunde ha hjälp av den men som inte vill medge det. Och än värre, den kan få ytterligare andra att instämma alltför mycket och tänka ”Ja verkligen, även om den där Daniel ibland skriver som en rasande galning är han och jag minsann på samma sida. Vi vet hur det ligger till. De är alla de andra som egentligen behöver läsa det här!”

Vi behöver alla höra de ståndpunkter som framförs i denna bok, även jag själv, bara inte nödvändigtvis presenterade på det sätt som sker

här. De ideal och måttstockar som presenteras i boken är mycket höga så att de ska kunna tillämpas universellt. De otaliga fällor och fallgropar som presenteras är också så vanliga att vi alla behöver vara på vår vakt, och regelbundet reflektera ärligt över om och hur vi fallit i dem ännu en gång.

Det finns ett stort antal mycket läsvärda, nyttiga och trevliga dharmaböcker, till exempel Jack Kornfields encyklopediska mästerverk *A Path with Heart*, fullt av lysande formuleringar som borde göra läsaren upprörd och förvirrad i grunden genom att slå mot kärnan i känslan av identitet med den dödliga träffsäkerheten hos en zenmästare. Men eftersom de är skrivna i en så lättillgänglig stil har de nästan motsatt effekt och skapar en känsla av välbefinnande med påståenden som borde ha hindrat automatiska tankespår och tvingat fram djupa frågeställningar.

Jag har tröttnat på folk som rutinmässigt citerar djupsinniga dharmafomuleringar från sådana arbeten, som om de representerar deras egen förståelse, när de inte har en aning om vad de betyder. De tycks få ett slags falskt välbefinnande av att kunna härma mästaren. Även om jag kan förstå lockelsen i att bete sig så, eftersom jag gjort det själv vid ett antal tillfällen, ska jag göra mitt bästa att hindra de två sista delarna av boken från att bidra till detta fenomen. Därför jag har avsiktligt skrivit några stycken av del II och III i en stil som är utformad för att låta stridlysten och aggressiv. Jag måste också medge att det var roligt att skriva dem.

Det ska noteras att om du tagit dig genom del I (som jag försökt göra mycket tillgänglig) utan att bli överväldigad av den massiva fördjupningen i framställningen på nästan varje sida, har du antingen inget behov av att läsa den här boken - eller har du trillat i den fälla jag just berörde. Jag tror att de flesta meditatörer känner sig mycket bättre till mods med att erkänna vad de inte vet och förstår och därefter söka klarhet. De gånger jag underlåtit att göra detta har varit till stor skada för mig.

I de kommande två delarna kommer jag ofta att nämna mycket speciella högre tillstånd och insikter för att försöka att på ett enkelt sätt åter fokusera buddhismen kring sådant som går långt bortom filosofi, psykologi och dogmatisk religion. Det är full upplysning som slutligen gör skillnaden och det var, enligt Buddha själv, hela anledningen till allt detta. Dessvärre kan även ganska rationella vuxna plötsligt förlora förmågan till verklighetskontakt när man talar om sådana saker, men jag ska göra mitt bästa för att motverka detta och återföra tingen till jorden närhelst det är möjligt.

Det har nästan blivit tabu att tala om verklig insikt eller bemästrande på det här området i många meditationssamfund, och det är mycket olyckligt, ja till och med totalt idiotiskt och skrämmande

ironiskt. Några orsaker till det kommer att beröras kort, liksom vad man kan göra åt det. Om vi ska ha en tydlig måttstock för att avgöra om teknikerna och lärorna arbetar för oss är det avgörande att vi har grundliga kunskaper om vad som är möjligt och till och med förväntat hos den som övar riktigt seriöst. Detta är den primära orsaken till del III. Kom ihåg att du läser en bok som heter "Att bemästra grunden i Buddhas lära". Den har skrivits på antagandet att läsarna faktiskt vill göra just detta.

Men det finns säkert läsare som kommer att tänka att det mesta av vad som skrivits i del III, vilken detaljerat beskriver upplysningens stadier, de högre koncentrationsnivåerna och ännu mer exceptionella områden, är fantasi, myter, dogmatik och nonsens. Jag har inte så mycket att säga dessa läsare utom att den här boken uppenbarligen inte är skriven för dem.

Jag hoppas att du kommer att förstå de svårigheter som är inbyggda i språk, begrepp, läror och kartor över den andliga terrängen. De är synnerligen klumpiga verktyg även när de används till sin fulla potential, vilket inte ens är troligt att så är fallet här. Trots det faktum att jag ofta använder ett tonfall som antyder visshet måste jag säga att ingenting av allt det jag skrivit här är absolut sanning. Språk är som bäst ett användbart verktyg, men genom sin blotta natur särskiljer, reducerar och överförenklar det på ett artificiellt sätt verkligheten som beskrivs. Förhoppningsvis kommer du att bry dig mer om vad som är praktiskt snarare än vad som är absolut korrekt ur något slags godtycklig synvinkel. Det avgörande är övning och egen direkt erfarenhet. När du väl själv har förstått kommer du att kunna skratta insiktsfullt åt mina försök att beskriva det hela.

13. BUDDHISMEN KONTRA BUDDHA *

En av mina lärare fällde en gång kommentaren ”Buddhismen och Buddhas läror har varit på kant med varandra i 2500 år!”. Det är cyniska men träffande ord. Det Buddha lärde ut var verkligen ytterst enkelt och, som tillämpning, synnerligen oglamoröst; på det hela taget ganska svårt men ändå hanterbart. Om man har möjlighet att läsa originaltexterna ser man om och om igen att det Buddha lärde ut var i allmänhet praktiskt och så odogmatiskt som man kan vänta sig. Han sa i grund och botten ”Gör de här specifika sakerna, och de här specifika resultaten kommer att visa sig”. Han hade inte mycket till övers för ritualer, ceremonier eller filosofier utan praktiskt syfte.

Det är sant att läran blev något mer komplex och religiös under de senare åren av hans undervisning när Vinaya, uppföranderegler för munkar, fastställdes. Buddha sa att de utökade reglerna och föreskrifterna var en reaktion på den ökande mängden av undermåliga studenter som han fick arbeta med mot slutet av livet, och problem som hängde samman med att driva en stor organisation. Efter Buddhas död nådde emellertid förändringen av hans läror från en praktisk väg mot upplysning till ett antal ritualistiska religioner nya ytterligheter av dogmatik och uppdelning. Men det är också sant att många värdefulla och praktiska varianter av de ursprungliga lärorna och teknikerna har tillkommit och varit till stor nytta för dem som faktiskt följt dem istället för att bara tala om dem.

Generellt när mystiska läror blir religioner läggs en massa olika attribut till dem beroende på de rådande kulturella normerna, de styrandes attityd gentemot lärorna, hur bra eller dåligt lärorna förstås av de som lär ut dem, och ekonomiska påtryckningar. Kristendomen som dogm (istället för mystisk tradition eller en uppsättning andliga övningar, som att sitta i öknen i 40 dagar, möta sina demoner och hitta Gud) är bara *ett* skrämmande exempel på detta, men inte mer skrämmande än buddhistiska religioner. Liksom kristendomen inte verkar ha mycket att göra med det Jesus talade om (och praktiskt taget ingenting med de övningar han gjorde eller att leva det slags liv han levde), tycks buddhismen ofta i stort sett ha glömt bort grunderna i Buddhas lära. När buddhismen kom till västvärlden fick den ett helt nytt lager av kulturellt damm där det mesta har samband med baksidorna av västerländsk psykologi och New Age-rörelsen. Men det finns även tecken på att nytt friskt liv och sundhet håller på att blåsas in i olika aspekter av buddhismen som hade blivit ganska unkna och förstenade i sina ursprungsländer.

Den extra utstyrelsen behöver inte vara skadlig i sig, men den riskerar att spä ut den praktiska informationen om hur man vaknar upp

med all slags annan information som har mycket litet att göra med uppvaknande, och kanske även utgör hinder för det. Detta kan sedan leda till bristfällig betoning på de tre grundläggande övningsformerna i moral, koncentration och visdom, vilka är nog så arbetskrävande och ett stort åtagande även i sina enklaste former. Jag hade en extrem tur som fick lära mig en del utmärkt buddhistisk meditationsteknik långt innan jag stötte på den ledande riktningen inom västerländsk buddhism. Jag har mycket nytta av den förra, och vad beträffar den senare: läs vidare.

Det är sant att buddhistisk utövning kan förekomma i många användbara former, och detta är mycket bra eftersom olika övningsmetoder kan vara lämpliga för olika meditatörer vid olika tillfällen. Den tillagda ”stoppningen” hos traditioner och religioner kan vara till stöd och hjälp eftersom de flesta människor i själva verket tycks gilla att ha något slags dogmatisk, mytisk eller kulturell grund att arbeta från.

Traditioner och standardiserade begreppsmässiga ramar och symboler kan också erbjuda ett sätt för människor att tala med varandra om erfarenheter och tekniker som annars skulle vara mycket svåra att förklara tydligt. Jag har en vän från en annan mystisk tradition som vet mycket som jag finner användbart och intressant, men det tog oss månader att ens börja kunna anpassa vår terminologi för att dra nytta av varandras förståelse.

Hur som helst, begreppsmässiga ramar och tillbehör kan också åstadkomma mycket värdelös, skadlig och söndrande sekterism, som finns både inom buddhismen och mellan olika meditativa eller mystiska traditioner, liksom att en massa ansträngning läggs på sådant som inte skapar frihet och som dessutom kan orsaka andra former av lidande.

Varje gång jag lämnar mitt skyddade lilla akademiska liv och ger mig ut i den råa, röriga, oändligt triviala och sekteristiska dharmavärlden häpnar jag omigen över hur fixerade människor kan vara vid de minimala skillnaderna mellan deras egen tradition och andras som är så lika att de bara kan skiljas åt genom kläderna folk bär och vad de kallar saker. Jag har inte ord för hur tröttsamt det är. Ibland undrar jag hur dessa annars snälla och förståndiga människor kan stå ut med sig själva eller varandra när de håller på så där. Vi vill alla vara speciella, men snälla, hitta ett sätt att vara speciell som tillåter även andra att vara speciella. *Det är det gemensamma hos de stora mystiska traditionerna som gör dem speciella. Skillnaderna är till 100 % garanterade att vara fundamentalt irrelevanta.*

Jag har hört alltför många samtal mellan medlemmar från olika mystiska traditioner som kan summeras ”Min dogm och mina ideal är bättre än din dogm och dina ideal.” Ännu värre är de mer ovanliga och förbluffande konversationer som kan sammanfattas ”Min dogm och

mina ideal är bättre än dina faktiska upplevelser och djupa insikter.”
Skrämmande.

Det finns en riktning i väst vars syften påminner om Buddhas ursprungliga avsikt för sin tidiga undervisning: att helt skilja kärnan i meditationsteknikerna och de grundläggande övningsformerna från religion och ritualer. Jag är mycket entusiastisk inför denna riktning så länge den inte får människor att förkasta alltför mycket av den ursprungliga buddhistiska begreppsramen som är till stor hjälp som verktyg för att bemästra övningarna. Det finns också en riktning i väst som tar meditationsteknikerna från buddhismen och integrerar dem i allt från katolicism och psykiatri till de kufiska ytterkanterna av New Age. Jag har inga speciella problem med den här trenden så länge människor inser att man lika gärna kunde lyfta ut teknikerna ur de här traditionerna och ändå ha något som är mycket värdefullt och kraftfullt.

Det finns en annan snarlik riktning i väst och det är att försöka göra buddhismen till något för alla. Olyckligtvis är det som då händer att buddhismen vattnas ur för att locka en stor publik. Resultatet blir något mycket likt det som hänt på platser som Thailand, där de flesta ”utövar buddhism” på ett sätt som är övervägande andakt och dogmatik. I väst motsvaras detta av människor som ”utövar buddhism” genom att lägga neurotisk vikt vid att ”vara buddhist”, samla massor av vackra böcker och dyr rekvisita, lära sig precis tillräckligt av språket för att vara pretentiösa och sitta på en kudde upptagen av fritt flytande psykologiskt jag-vet-inte-vad men utan att göra något som liknar meditation. De kan inte förvänta sig att nå upp till någon nivå av bemästrande av någonting, och de kanske aldrig ens har hört talas om vad meditationsövningar egentligen skapades för att uppnå.

Denna typ av meditation är mest som en form av andakt, något som på ytan ser ut som meditation men som inte åstadkommer så mycket. Kort sagt, det är bara ännu en andlig utstyrelse, fast en som kanske kan ha en del sociala fördelar. Många tycks ha bytt ut smärtan i kyrkbänken mot smärtan på meditationskudden medan motivationen och resultaten är i stort sett desamma. Det är en imitation av meditation utförd för att meditation känns som en god och ädel sak att göra. Men det är en meditation som utformats av sådana ”lärare” som vill att alla ska ha möjlighet att känna sig goda för att de gör något ”andligt”. Visst är det bra för en människa att varva ner och ta en paus i tystnad, men utöver detta och några kardiovaskulära fördelar finns det ofta inte mycket av värde som kommer från sådan utövning. Visserligen är de inte samtidigt ute och röker hasch, men varför komma så nära den äkta varan och sedan inte göra de övningar som gör den verkliga skillnaden?

Många kommer att anse min nedvärdering av övningar av låg kvalitet radikal och kontraproduktiv. Kanske är det det, men jag hävdar att många som skulle kunna sträva efter mycket mer blir vilseledda av

att inte bli inbjudna till festen, att inte ges chansen att upptäcka de djupa förmågor som döljs i deras egna sinnen. Den här boken är utformad för att vara just en sådan inbjudan; en inbjudan att gå långt bortom den alltmer ritualiserade, förvanskade, fega imitationen av buddhism som stuckit upp sitt fula tryne i den moderna västvärlden med ett kvävande grepp om många meditationsgrupper och till och med några av de stora meditationscentren.

För att vara rättvis måste jag säga att andliga tillbehör och kulturella tillägg kan som bäst vara goda hjälpmedel till att göra svåra lärdomar mer tillgängliga och få fler människor att öva korrekt och på ett sätt som slutligen leder till förverkligande. En rolig hatt eller en fin ritual kan verkligen inspirera vissa människor. Men det är tur att en av de första "föreningarna" som försvinner vid det första uppvaknandet är bindningen till riter och ritualer, det vill säga buddhism, ceremonier och religiösa och kulturella krusiduller i allmänhet. Dessvärre är det svårt att helt undvika den kulturella trögheten i buddhistiska religioner.

Det behöver inte vara så om utstyrseln kan tjäna som hjälpmedel, men jag hävdar att många fler människor kunde vara mycket mer noga med vad som är i grunden användbara lärdomar och vad som skapar splittring, förvirring och sekteristisk arrogans. De som inte är noga med detta visar åtminstone på omvägar att de inte vet vad som är nyttiga lärdomar för dem själva och att de inte har uppnått mycken visdom.

14. INNEHÅLL OCH DEN YTTERSTA VERKLIGHETEN*

Det finns alltför mycket innehållsfokuserad buddhism och innehållsfokuserad andlighet i allmänhet. Det är inte så att innehåll inte är viktigt, men det är bara halva bilden, och dessutom den halva som vi redan är ganska bekanta med och typiskt sitter fast i. Med innehåll menar jag här *allt* utom beslutsam strävan att förstå den fulla sanningen om De Tre Kännetecknen; obeständighet, otillfredsställelse och jaglöshet, det vill säga att inse den yttersta verkligheten. Kanske ett par illustrationer kan underlätta förståelsen.

Ett underligt fenomen jag lagt märke till är att när meditationselever samlas för att diskutera buddhism talar de nästan aldrig om egentlig meditationsutövning på djupet och i detalj. De talar nästan aldrig om sina försök att verkligen förstå det de lärt sig i varje ögonblick. Det är nästan ett (icke erkänt) tabu att nästan varje politiskt korrekt ämne under solen är acceptabelt så länge det inte handlar om att försöka bemästra meditationsteknikerna. Trots att det förekommer sporadiska tillfällen av "dharmakamp" eller livliga diskussioner om meningen med att lära sig och dela med sig av Dharma har även dessa en benägenhet att vara mest filosofiska.

Ett annat underligt fenomen jag lagt märke till har inträffat i situationer när man skulle kunna tro att detta problem inte skulle uppstå. Jag har varit på ett tämligen stort antal retreatar i väst, och där brukar man ibland ha små gruppmöten. Dharmalärarna har undantagslöst gett instruktioner som går ut på att följa rörelsen av andningen eller förmimmelserna i fötterna och utveckla koncentration på dessa objekt, att inte förlora sig i tankar, och att ge noggrann uppmärksamhet till den rena verkligheten exakt som den är. De använder ofta uttrycket "från ögonblick till ögonblick", vilket i den här boken betyder "Snabbt!". Detta är allt som det borde vara.

Lärarna brukar också ta upp sådant som obeständighet, lidande och jaglöshet, och förorda att man försöker förstå dessa egenskaper hos alla upplevelser direkt, utan bearbetning via tankar. De säger om och om igen att man inte ska förlora sig i historier och sinnets gamla bandinspelningar. De kanske har rest tusentals mil till stora kostnader för att hjälpa människor att förstå dessa läror som de själva lagt många år på att lära sig. För tusentals kronor i avgifter, donationer och offrad semestertid kanske eleverna får tre möten med lärarna under en tiodagarsretreat och kanske femton till tjugo dyrbara minuters samtal med en äkta mästare, under förutsättning att de har turen att verkligen få träffa en.

Men när åtta till tio elever äntligen får möjlighet till ett litet gruppmöte med läraren, en tillfällig chans att verkligen lära sig det den här läraren har att lära ut, vad händer? Talar de om hur man gör helhjärtade försök att följa lärarens noggranna och skickliga instruktioner? Egendomligt nog tycks detta bara hända vid sällsynta tillfällen.

En gång var jag på ett av dessa små gruppmöten där alla talade om sin egen neurotiska smörja. För ett ögonblick kände jag som om jag verkligen skulle kunna tillföra något användbart och sa med hög och irriterad röst "Andningen! Är det någon som provat att lägga märke till andningen?" Alla tittade på mig som om jag var galen och fortsatte sedan gnälla över sitt psykologiska skräp. Här fanns ett rum fullt av annars välanpassade vuxna människor som på något sätt förvandlats till behövande och patetiska småbarn utan synlig förmåga att handskas med sina liv eller följa högst elementära instruktioner. Håll dig borta från meditationskulturer som konsekvent uppmuntrar detta beteende. Det är ett tecken på att något gått fruktansvärt fel.

Ännu underligare är detta: När elever faktiskt pratar om sina försök att följa de noggranna instruktionerna från meditationslärarna kan det emellanåt verka vara en sådan chock för lärarna, en sådan kränkning av oskrivna tabun och kanske även ett sådant hot mot hierarkin att de ibland knappt verkar veta hur de ska hantera det. I mina mer cyniska ögonblick har jag ibland misstänkt att det effektivaste sättet att få oroliga blickar från många västerländska meditationslärare är att tala om övningarna på ett sätt som antyder ett försök att faktiskt bemästra någonting.

Det mesta av tiden har elever en tendens att jämra sig över sina relationer, sin barndom, sina neurotiska tankar, sina röriga liv, kort sagt: innehåll. Jag måste säga att jag känner stor sympati för de här människorna. Verkligen. Gud ska veta att vi *har* allt det här skräpet att klaga över, och i det rätta sammanhanget är det riktigt bra att gnälla. Men två saker är ganska säkra: de här människorna har tillbringat för lite tid i terapi (eller kanske alltför mycket tid i dålig terapi), och på något sätt har de undgått att höra ett enda ord av vad läraren har talat om när det gäller insiktsövningar.

Det är visserligen absolut sant att vi alla har våra käpphästar, smärtor, trauman, ärr och konstigheter. På något sätt måste vi lära oss handskas med dem om vi vill vara lyckliga och leva det goda liv som alla vill leva. Vi måste hitta sätt att hantera innehållet, att läkas, att växa, att mogna och allt sådant, men vi måste också lära oss när vi ska övergå till att se saker på en helt annan nivå. Allt har sin tid och plats.

Tänk dig att du var mattelärare och du sa åt eleverna att lösa uppgiften i slutet av kapitel ett. Istället började eleverna dra långa osammanhängande berättelser om trauman i deras barndom. Hur

skulle det kännas? Tyvärr skulle du känna dig som många meditationslärare. Visst är det sant att många meditationslärare trivs med att hjälpa människor att hantera sina problem, och en del är till och med riktigt bra på det. Det finns andra som finner sig i att spela den här rollen, men som skulle föredra att lära ut insiktsövningar. Några lärare står bara inte ut med att lägga massor av tid på att ge noggranna instruktioner när sedan bara några få följer dem, speciellt när de vet vilken fantastiskt möjlighet till ännu djupare läkning, ökat välbefinnande och klarhet som kastas bort av eleverna när de försummar att verkligen öva.

Ibland har människor faktiskt hört en del av undervisningen om obeständighet, lidande och tomhet, men fortsätter att tala om det i högst innehållsfokuserade termer. De kanske säger "Oh ja, jag är obeständig och en dag ska jag dö. Det är hemskt och tanken får mej att lida. Jag känner mej verkligen tom inuti."

Detta är makroskopiskt; det handlar om sådant man kan se med blotta ögat. Storslagna men primitiva begrepp och idéer, fortfarande helt och hållet på filosofins och existentialismens område. Den här meditatören behöver inte bara lära sig vad insiktsövningar verkligen är men skulle kanske också ha nytta av lite mer solsken och motion eller möjligtvis till och med lite av de nya antidepressiva medlen. En mycket liten mängd av sådan reflektion kan ibland vara till någon liten nytta om energin från frustrationen kan användas till övning. Det finns andra slags reflektioner som kan vara mycket mer värdefulla, men de är i huvudsak ett ämne för andra tillfällen (se Jack Kornfields *A Path with Heart* eller Christopher Titmuss' *Light on Enlightenment*)

Om meditatörer istället försökte se mikroskopiskt, se De Tre Kännetecknen, hos varenda enskild liten förnimmelse som utgör deras upplevelse, skulle de kanske börja att på allvar förstå verkligheten på den nivå som gör skillnad. Att eftertryckligt uppmuntra eleverna att förskjuta sin uppmärksamhet från fixeringen vid innehåll och det makroskopiska till att även omfatta det mikroskopiska och universella är förmodligen meditationslärarens svåraste uppgift. Ibland undrar jag hur många som i stort sett har gett upp att försöka.

När meditatörer på retreat fokuserar på innehåll istället för att förankra sinnet i meditationsobjektet (som faktiskt skulle kunna ge de djupa insikter som gör den stora skillnad de söker), lämnar de i princip sinnet i sticket. Efter en dag eller två i tystnad och nästan total brist på distraktioner har tankesnurrar med sitt neurotiska innehåll accelererat som en jetmotor på fullt drag. Sedan stöter de samman med den lilla gruppen som ett urspårat godståg lastat med rasande sinnesbrus, och alla närvarande blir översvämmade av djup brist på den klarhet som de tillbringat så mycket mödosam tid på kudden för att utveckla.

Åren går och deras utövning djupnar, inte mot insikt utan mot en epoxiliknande tro och en ännu starkare fixering vid innehåll. De lär sig "tala buddhistiskt". De lär sig den buddhistiska "kulturen" på samma sätt som de lärde sig kulturen inom transpersonell terapi, transaktionsanalys eller fransk existentialism. De fascineras av sina ökande färdigheter i Pali, sina lustiga mässingsklockor från Nepal eller sin kunskap om tantrisk ikonografi. De har avgett Bodhisattvalöfte 108 gånger.

De kanske blir neurotiska kring "rätt tal" och självträffande när det gäller "Ädel Tystnad". De kanske börjar lägga sig till med sådana manér och mild nedlåtande, överdrivet behärskat tal som tyst skriker "Jag är så andlig och medveten!". De kanske blir fixerade vid komplicerade, godtyckliga, restriktiva och även försvagande modeller för vad som är "passande buddhistiskt uppförande" och försöker vara en "god buddhist", vad det nu är. Kort sagt; de blir mycket religiösa. Som värst blir de pråliga och förvrängda karikatyrer av andligt liv. Sådana människor är oftast mycket tröttsamma att vara i närheten av.

De kan till och med sugas in i den alltför vanliga fällan att börja be om en "bättre återfödelse" och "skapa meriter" snarare än att faktiskt försöka bemästra meditationskonsten och vist leverne här och nu. Yttre tecken, dogmer och kulisser blir allt, och att genomskåda illusionerna som binder dem till lidandets hjul tappas bort i röran.

Som värst kan de hålla på så här tillräckligt länge för att ha skaffat sig en lång meritförteckning av retreatar men liten eller ingen insikt, och fastnar sedan i detta. De har varit i Indien och suttit med den eller den läraren, har fått tantriska initieringar, eller har "suttit" i tjugo år. De blir fascinerade av detta och på något sätt börjar de känna sig "visa" trots det faktum att de inte har någon insikt alls i den universella sanningen om tingen eftersom de aldrig på allvar lärt sig insiktsmeditation. De använder ordet "tomhet" i tillfälliga samtal när de inte har en aning om vad det innebär. Men de känner som om de gör det, eftersom de tillbringat så mycket tid med att höra om det, "meditera" över det, och vara andliga. De talar om att "släppa taget" och "medvetenhet" som om de vore experter.

De kan till och med börja undervisa, och för att göra det blir de tvungna att subtilt eller öppet rationalisera att de fullständigt förstår det de försöker lära ut. De vill trots allt befrämja tillit till sin vackra tradition så de försöker verka tydliga och oförvirrade. Här fastnar de, fastnar i dyngan av sina rationaliseringar, den felanvända yrkesjargongen, de sockrade dogmerna, lärarrollen och den kulturella utstyrelsen som de blivit experter på. Efter den här punkten kan det bli nästan omöjligt för dem att alls lära sig någonting mer eftersom de snärts i själva läran, som ursprungligen utformades för att befria dem från just en sådan situation.

15. VAD VAR DET SOM GICK FEL?*

Hur gick det här till? Hur kunde de ersätta djup insikt med kunskaper om kultur, innehåll och dogmer? Många av dessa människor är riktigt intelligenta. Många har haft en framgångsrik karriär eller avlagt akademiska examina. De flesta av de namnkunniga lärare de suttit med hade sannolikt någon insikt och kan även ha varit högt upplysta. Så vad hände? Jag kan bara spekulera, men kanske något gott kan komma från sådan spekulering.

Det kan vara så att de bara är intresserade av den andliga kulissen, symboler och liknande. Det var det de sökte, och de fann det i svindlande överflöd. Det kan vara så att de inte hade en aning om vad de gav sig in i eller vad de ville, och det slutade med att de stannade kvar på det här stadiet på grund av kulturell tröghet, eftersom många andra gjorde likadant.

Tillsammans med en gammal vän och tidigare meditationslärare satt jag en dag och orerade på vårt typiskt hetsiga sätt över det här ämnet, och vi kom fram till "Svampteorin". Svampar får näring i form av gödsel och förvaras i mörker, och vi spekulerade över att en del av problemet är att vissa meditationslärare använder "svampmetoden" i sin undervisning och på så sätt får avkastning i form av "svampmeditatörer", alla mjuka och bleka. Detta är kanske ett lite överdrivet sätt att beskriva situationen och avsikten är inte att antyda att lärarna är illvilliga. Men det finns en kulturell faktor i västerländsk buddhism som gör att man nästan aldrig talar direkt om verklig insikt, insikt i verklighetens fundamentala natur eller De Tre Kännetecknen, på samma sätt som i Burma eller andra miljöer. Min vän och jag kallade denna kulturella faktor "Svampfaktorn".

De allra flesta lärare skulle aldrig säga något så rakt på sak som detta: *"När jag var en vanlig meditatör hade jag först en period när jag tappade bort mej i historier och vanetankar. Det var fruktansvärt, och jag blev ingenting utom knäpp. Men en dag var det en äldre lärare som tog tag i mej och på något sätt övertalade mej att förankra mitt sinne i de specifika förnimmelser som meditationsobjektet består av och undersöka obeständigheten. Efter ett antal dagar av konsekvent och ihärdig övning med bra teknik började jag direkt förstå de tre illusionerna om beständighet, tillfredsställelse och jaget, och min värld började brytas ner till de vibrationer och flyktiga moment i sinnet på det sätt som jag alltid trott bara var löst prat. Genom att noggrant uppmärksamma de rena fenomen som uppstod och försvann från ögonblick till ögonblick förflyttade jag mej framgångsrikt genom stadierna av insikt och fick en försmak av upplysning. Om ni bara snurrar runt i innehållet istället för att tränga in i de tre illusionerna*

slösar ni bort er tid och även min. Det är bara så det är. Om ni utvecklar stark koncentration på det huvudsakliga objektet och konsekvent undersöker De Tre Kännetecknen kommer det nästan säkert att skapa insikt. Det är bara så det är. Några frågor?"

De flesta meditationslärare kommer inte att säga så här, och det finns några anledningar till varför. För det första kanske de inte vill riskera att skrämja bort elevunderlaget. Ett skäl till detta kan komma från lärarens hopp att om eleverna leds in i träningen varsamt och med stor tolerans för grova feltolkningar av läran och övningarna ska de ha lättare att hålla ut. Ett annat möjligt skäl kan ha att göra med det faktum att försörja sig som dharmalärare kan vara svårt, och fler elever betyder fler donationer. Kort sagt, sanningen om vad utövning verkligen är och innebär verkar inte sälja särskilt bra trots möjligheterna till extraordinära vinster, eftersom elever har en benägenhet att tycka om sina föreställningar och lockelser mer än de inser.

Lärare kan också vilja hålla inne med detaljer om vad verklig insikt är, för att de på ett riktigare sätt ska kunna utvärdera elevernas övningar och framsteg utan att behöva tänka på om eleverna inbillar sig att de upplever vad det nu än är som läraren talat om. Avslöjande av detaljer om hur insikt yttrar sig kan resultera i att elever hycklar när de redogör för sina framsteg, antingen på grund av egen förvirring eller en avsiktlig önskan att lura läraren för att få sig själv att verka bättre.

De här situationerna förekommer definitivt, men troligen inte alls så ofta som att människor fullständigt missar att skilja på vad som är insiktsövningar och vad som bara är att vältra sig i sinnets bråte och kanske bli ännu mer neurotiska. Därför bestämde oss min vän och jag för att vi ska tala om insikt, våra egna övningar och liknande när vi undervisar. Det har visat sig att detta är svårare än det verkade. Några antydningar om varför vi i regel misslyckats med att helt leva upp till våra egna ideal kommer jag att göra senare i kapitlet *Mer om Svampfaktorn*. Men vi har båda gjort vårt bästa för att bekämpa trenden och tala om stadierna av insikt och vad som är möjligt på den andliga vägen.

En annan tänkbar anledning till varför människor inte lär sig att öva korrekt är att många inte är på retreat eller på meditationskurs för att lära sig det lärarna har att lära ut. Detta kan ha många olika orsaker. Kanske är de bara där för att uppnå något annat, som att komma bort från en annan situation, och inte alls intresserade av undervisningen. En del elever har satsat så mycket på sin kunskapsnivå och höga position att de inte ens hör vad lärarna säger, eller så hör de men tänker "Javisst, jag har själv läst massor av böcker och förstår precis den där triviala lilla detaljen om obeständighet, men när kommer vi till upplysning?" Otroligt!

Några elever kan vara där för att stödja sin psykoterapi, vilket också kan vara ett fint och värdefullt mål. Men de kanske förutsätter att meditationsläraren är den bästa psykoterapeut de kan ha. De kanske tänker "De är ju faktiskt upplysta, eller hur? De måste vara fullkomligt sunda och balanserade. De måste veta allt om hur man får en perfekt relation, hittar det perfekta jobbet, investerar i aktier, pratar med sin mor, utrotar världssvälten, reparerar en förgasare och alla andra sådana detaljer i ett vist leverne här på jorden. Upplysning handlar väl om att förstå allting!?" För tusan!!

En kort utvikning: upplysning handlar om att förstå den grundläggande naturen hos allting, och vad "allting" råkar vara är ytterst, komplett och ytterst irrelevant för upplysning. Högt upplysta personer förstår alltså något fundamentalt om allt som uppstår och hur deras liv än manifesterar sig, alltså dess obeständighet, otillfredsställelse och tomhet, liksom allt om det Sanna Jaget som är samma sak och som kommer att behandlas senare. Men de har inte mer kunskaper om det specifika i världen, det vill säga dess innehåll eller ämneskunskaper, än de som de uppnått på exakt samma sätt som alla andra förvärvar kunskap om det specifika. De kan till och med ha all slags psykologiskt bagage att dras med, och det är troligen mer regel än undantag.

Upplysta personer vet en massa om insiktsområdet eftersom de varit tvungna att navigera i det för att bli upplysta, men detta är en högst specialiserad färdighet och en tämligen mystisk kunskap som egentligen bara är riktigt användbar för att hjälpa andra navigera i det. Det är sant att upplysning efter hand medför djupare nivåer av extrem klarhet i sinnets aktiviteter, och detta kan hjälpa i mycket. Genom att förstå sitt eget sinne har de en viss nivå av insikt i sinnets grund även hos andra.

Men hur det än är, om inte meditationsläraren är utbildad psykoterapeut är han inte heller psykoterapeut och ska inte heller låtsas vara en, även om detta tyvärr händer alltför ofta enligt min ödmjuka åsikt. På samma sätt är en utbildad psykoterapeut inte upplyst med mindre än att han blir upplyst, och ska inte heller låtsas att han förstår insiktsövningar om han inte gör det. Även detta händer alltför ofta om du frågar mig, och den svarta ironin är att de brukar ta mycket mer betalt än äkta, kvalificerade Dharmalärare. Lagg märke till att Buddha var benhård när det gällde att ingen skulle ta betalt för undervisningen, som ska anses ovärderlig. Systemet med icke obligatoriska donationer och ömsesidigt stöd har fungerat riktigt bra i 2500 år och det vore ett tragiskt misstag att utgå från att det inte kan fungera i västvärlden.

Att använda retreatar eller meditation enbart som en fortsättning på psykoterapi kan också innebära andra problem. Man har inte stöd av en utbildad terapeut och är kanske inte van vid den sinnesbrusförstärkande faktor som tystnad och brist på distraktioner kan skapa vid avsaknad av förankring av sinnet i ett meditationsobjekt.

Vidare kan man kanske inte dra nytta av det enda som gör varaktig skillnad för att göra slut på fundamentalt lidande och ersätta det med en stilla glädje av förståelse: att bemästra insiktsövningar och bli upplyst.

En annan snabb utveckling här: Det förekommer en konstig idé att det på något sätt är bra att inte anstränga sig, eller att det är dåligt att vilja bli upplyst. Detta är fullkomligt absurt och har hämmat träningen hos alltför många. Jag tror att det kommer från en ytterst förvirrad missuppfattning av Zen eller Bodhisattvalöftet. Ingen har någonsin blivit upplyst utan strävan. Det har aldrig hänt och kommer aldrig att hända. Alla som verkligen kommit in i i lärorna enligt Zen eller Mahayana vet av egen erfarenhet att båda kräver en oerhörd massa ansträngning, liksom varje annan andlig väg. Som en av mina lärare uttryckte det: *”Mot slutet måste du till och med släppa längtan efter upplysning, men inte för tidigt!”* Sutra nummer 131 i *Buddhas Medellånga Tal* kallas ”En Gynnsam Hängivenhet”, där Buddha tydligt förklarar att strävan efter att förstå sanningen om sina upplevelser är en ytterst god idé. Han upprepar även om och om igen vikten av De Tre Kännetecknen; lustigt hur det där återkommer hela tiden.

Ytterligare en anledning till att elever ofta misslyckas med att göra framsteg är att de blandar ihop innehåll och insikt. Jag misstänker att de är förvirrade för att de tillbringat hela livet med att tänka på innehåll, lära sig om innehåll, och handskas med innehåll i en omgivning där innehåll spelar roll, det vill säga när man inte övar sig i insikt. Man kan inte delta i ett språktest och säga ”det enda som är viktigt är att ord kommer och går, de kan inte tillfredsställa och de är inte jag”. Det skulle inte hålla, och det skulle inte vara lämpligt. På samma sätt är innehållet allt när man övar sig i moral, den första och mest grundläggande övningsformen i andlighet, så långt som övning i moral kan leda. Man kan inte vara massmördare och rationalisera detta genom att tänka ”Tja, de var ju obeständiga, otillfredsställande och tomma, så varför inte döda dem?” Det håller inte heller, och så blir innehåll och andlighet tillfälligt förbundna. Detta är bra till en viss grad: se kapitlet som kallas Rätt Tanke och de Egeiska Stallarna.

Fixering vid innehåll fungerar till och med bra i den andra övningsformen, övning i koncentration. När meditationselever lär sig koncentration uppmanas de att koncentrera sig på specifika objekt som andningen, Grön Tara (en tantrisk ”gudinna”) eller något annat. Detta är innehåll. Det finns inget sådant som andning eller en Grön Tara från en synvinkel av insiktsövningar eftersom dessa bara är ständigt nya strömmar av obeständiga och absolut övergående förnimmelser. Men för syftet att utveckla koncentration ignoreras detta och de obeständiga förnimmelserna får grova etiketter som ”andning” eller ”Grön Tara”. Därför har det i koncentrationsövningar betydelse vad man

koncentrerar sig på, det vill säga innehållet. Så förstärks idén om att innehållet är allt.

Däremot kommer innehåll inte att leda någonstans när det gäller insiktsövningar. I insiktsövningar kommer allt som eleven lärt sig om att fördjupa sig i namn på saker och tankar om dem, det vill säga innehåll, att vara fullkomligt värdelöst och till hinder. Här måste undersökningen vändas mot obeständighet, lidande och jaglöshet. Dessa egenskaper måste förstås tydligt och direkt i alla förnimmelser som uppstår, antingen de är vackra, fula, användbara, oanvändbara, nyttiga, onyttiga, heliga, profana, tråkiga eller något annat. Allt annat än detta är inte, har aldrig varit och kommer aldrig att bli insiktsövningar.

Det spelar ingen roll vilket slags sinne eller vilka kroppsörnimmelser du har; om du förstår på ett direkt sätt att de tillfälliga förnimmelser som de består av är obeständiga, otillfredsställande och "inte jag" så är du på den rätta vägen, vägen mot befriande insikt. Men, som jag nämnt förut, när du inte sitter på kudden har egenskaperna hos ditt sinne, dina reaktioner, dina ord och handlingar betydelse. Det ligger ingen konflikt i detta. Insiktsövningar handlar om den yttersta verkligheten, den yttersta naturen hos verkligheten och då spelar detaljerna ingen roll. Moral och koncentration handlar om den relativa verkligheten och då är det specifika allt. Att lära sig bemästra både det yttersta och det relativa är vad alltsammans handlar om.

Ytterligare en anledning till att människor inte gör framsteg är att de kanske undervisats av lärare som har liten eller ingen insikt, och därför har fått sina lärdomar från sådana som själva är hypnotiserade av innehåll och inte särskilt bra på att gå bortom detta till insiktsövningar. Den skrämmande sanningen är att det finns betydligt fler som undervisar i insiktsmeditation som inte vet vad insikt är än de som vet (även om det brukar vara mindre vanligt på stora, etablerade retreatcenter). Så även om eleverna lär sig sin läxa är det inte sannolikt att det är korrekt eller användbart om de som undervisar dem inte själva vet. Även om läraren lärt sig härma den yttersta verklighetens språk är det absolut ingen ersättning för direkt kunskap om den. I den tradition jag kommer från anser man att andra stadiet av upplysning (Andra Vägen, se del III) är miniminivå av förståelse hos en lärare. Detta är en mycket rimlig norm.

Ett annat tänkbart skäl till att människor tappar bort sig och inte följer de tydliga och elementära instruktionerna för insiktsövningar är att de helt enkelt inte kan tro på att något så absolut enkelt som att se in i obeständigheten, otillfredsställelsen och tomheten hos de triviala förnimmelser som utgör deras vanliga värld kan leda till uppvaknande. För dem låter det bara löjligt, så de föreställer sig att det finns en hemlig undervisning någonstans som är den rätta vägen till upplysning.

Därför kanske de inte försöker alls; de kanske övar på "sitt eget sätt", eller läser in mer i undervisningen än vad som finns där och försöker använda sitt eget specialnonsens. Dessa oanvändbara sätt att spekulera kan bli mycket engagerande, men de skapar ingen insikt. Teorierna kan också leda till att människor försöker göra mycket avancerade övningar som ursprungligen utvecklats för meditatörer som redan bemästrar koncentration och insiktsövningar till en bestämd grad (som intensiv tantrisk retreat) utan att ha nytta av dem eller till och med får nya problem.

Hur vet jag att enbart innehållsbaserad utövning inte skapar insikt? Jo, därför att det bara finns Tre Portar till den yttersta verkligheten, och dessa saknar totalt samband med innehåll, men de kan hittas i allt innehåll - om man bortser från innehållsaspekten. (Det finns i själva verket en fjärde port som är tillgänglig för högt förverkligade personer, se Appendix.) "Bara tre portar? Men det finns massor av traditioner och tusentals övningar! Hur kan du säga att det bara finns tre portar?"

Det finns bara Tre Portar, det är hur. Jag bryr mig inte om vilken tradition du tillhör, vilka övningar du gör eller vem du är; det finns i grunden bara tre vägar för att uppnå den yttersta verkligheten, tomhet, Nirvana eller vad du än vill kalla det. Dessa portar har direkt samband med djup och omedelbar förståelse av De Tre Kännetecknen obeständighet, lidande och jaglöshet, och du måste förstå dem så in i helsike för att träda in i leden bland De Ädla.

"Men det finns många välgrundade traditioner som inte talar om De Tre Kännetecknen!" Det kan verka så, men om traditionen är verkningsfull kommer du att hitta dessa lärdomar någonstans i den, på ett annat språk eller med annan formulering, eftersom de är den enda vägen. Du finner dem i verk av Rumi, Kabir och Krishnamurti. Du finner dem i Bibeln och Koranen. Du finner dem i arbeten av Johannes av Korset och många andra kristna mystiker. Du finner dem i alla grenar av buddhismen. Du finner dem i Upanishaderna. Du finner dem i arbeten av Carlos Castaneda. Du finner dem överallt där du finner en sann andlig väg, och det är allt som finns. Det kan underlätta att begrunda det faktum att fullständig förståelse av medkänsla är att förstå lidande och tvärtom, eftersom de bokstavligen är två sidor av samma mynt. På samma sätt är förståelse av övningar i Sant Jag detsamma som att förstå övningar i jaglöshet eftersom de också är varandras motsidor.

"Men vi är utövare av tantra, och De Tre Kännetecknen är bara en enkel Hinayanalära." Tantra ägnar sig mest åt tomhetsporten, relaterad till jaglöshet som är ett av De Tre Kännetecknen. Tantra kan också vara användbart till att omvandla energi till mer avancerade former; en del av detta kommer att diskuteras senare. Dock bör de som anser sig tillhöra Mahayana eller Vajrayana läsa det finstilt. De

kommer att upptäcka att alla De Tre Kännetecknen finns även där, och att man faktiskt dessutom eftertryckligt uppmanas att bemästra Hinayanaövningar innan man går vidare till övningar i Mahayana eller Vajrayana. Jag föreslår på det bestämdaste att man i ämnet tar en titt på Lama Yeshe's *Introduction to Tantra*. Vidare brukar Hinayana ofta blandas samman med Theravada, och även om det finns likheter är Theravada mycket mer omfattande än den tibetanska grenen av Hinayana och innehåller utförlig undervisning om medkänsla och tomhet såväl som att hjälpa andra, men detta är ett ämne för ett annat tillfälle.

Kort och gott: om du vill träda in i den yttersta verkligheten eller tomheten måste det vara genom en av de Tre Portarna. Det är bara så det är. Det är inte förhandlingsbart. Sinnets och verklighetens natur är bara sinnets och verklighetens natur. Du kan inte ändra på detta, men du kan förstå det.

”Men vi studerar Zen. Vi förverkligar buddhanaturen! Vi behöver inte De Tre Kännetecknen eftersom vi sitter zazen!” Läs vilken bra bok som helst om Zen, som de av Dogen, Chi-nul, eller den förträffliga *Zen Mind, Beginners Mind* av Shunryu Suzuki. De Tre Kännetecknen finns där i överflöd, och de som tror att de kan träda in i den yttersta verkligheten på något annat sätt lurar sig själva. *Att vara uppmärksam på den rena verkligheten med klarhet och precision resulterar i direkt observation av De Tre Kännetecknen antingen du vill kalla dem så eller inte*, eftersom de är den absoluta sanningen om allt betingat i alla tider och i alla varelser.

Sålunda är övningar, traditioner och allt sådant, det vill säga innehåll, irrelevant till sist. Men du behöver dem ändå fram till det sista ögonblicket, så tro inte att jag förordar att du inte ska följa någon tradition. Jag förordar att du följer en tradition korrekt och på så sätt helt och fullt tränger in i den sanna naturen av dina faktiska upplevelser precis som de är. Till sist hjälper ingenting utom att förstå verklighetens grundnatur, alltså De Tre Kännetecknen.

Det kan ofta vara sant att människor helt enkelt är i ett läge där insiktsövningar inte passar dem. Insiktsövningar är inte för alla alltid. Ett tydligt tecken på om de är lämpliga för någon eller inte är deras förmåga att överhuvudtaget göra dem. Om en presumtiv insiktsmeditatör, trots klara instruktioner och tillräckligt stöd, är helt oförmögen att göra något annat än snurra runt i innehåll och fixeringar borde han syssla med något annat tills han klarar av att lyssna, förstå och sedan följa de mycket enkla men specifika instruktionerna för insiktsövningar.

Den sista och kanske mest skadliga anledningen till att elever inte verkligen gör sitt bästa är att de inte riktigt tror att det *kan* göras; att de faktiskt kan bli upplysta eller att någon utöver några sällsynta få blir

upplysta. Dessutom, om de känner till någon som möjligtvis är upplyst, till exempel en upphöjd lärare, betraktas den personen typiskt som en avvikelse, en av "de andra", en av de utvalda, något överkligt, som en föreställd halvgud.

Detta har varit ett stort problem sedan första början av alla mystiska traditioner och det är tyvärr inte sannolikt att det kommer att upphöra snart. En del av det kan skyllas på "Svampfaktorn", men det finns många andra komplicerade orsaker. Det räcker att säga att det kan göras, och görs i dag av elever som använder dessa enkla övningar. Hitta någon upplyst som vill tala mer om detta om du vill ha specifika exempel, och läs kapitlet Mer om "Svampfaktorn".

16. ETT TYDLIGT MÅL

Många av de möjliga anledningarna till att människor kan hålla på så mycket med "buddhism" på alla sätt utom med klar, väldefinierad, fokuserad och precis övning har direkt samband med brist på ett tydligt mål. Om man inte har någon klar tanke om vad man vill eller varför man gör något riskerar resultatet att bli lika dunkelt, vagt och fragmenterat. Varför gör jag allt det här? Det är en mycket viktig fråga.

Människor kanske åker på retreat för att de hoppas att alltsammans ska bli avslappnande och härligt. Och detta kan faktiskt uppnås tillfälligt om de lyckas någorlunda med att bemästra koncentrationsövningar, men klarheten kommer nästan säkert att försvinna i samma ögonblick som de lämnar retreaten eftersom enbart koncentrationsövningar inte ger någon varaktig stabilitet. Samtidigt kanske de tycker att de vill bli upplysta genom att göra insiktsövningar. Insiktsövningar innebär hårt arbete och klarvaken undersökning av bland annat lidandet. Därför är dessa två mål, att bibehålla lyckokänslan och att utveckla insikt samtidigt, i direkt konflikt, och elevens utövning kommer definitivt att bli motstridig. Detta är bara ett av många möjliga exempel.

Att ha ett tydligt mål är absolut fundamentalt för övningarna på fler sätt än som först är uppenbart. Faktum är att om du förstod din faktiska verklighet just nu tydligt nog för att gå till botten med varför du gör allt det här, och var all den här aktiviteten i sinnet kommer från, skulle du vara högt upplyst. Du skulle tränga in i hjärtat av medkänslan och lidandet, av okunnighet och tomhet och vara befriad för gott.

Jag skriver inte detta utan vägande skäl. Det är absolut avgörande att din motivation är så klart förstådd som möjligt, som den verkligen är, och att all dess energi kanaliseras till att förverkliga dina mål. Kraftlös utövning ger kraftlöst resultat, och beslutsam, väl kontrollerad, modig och helhjärtad utövning ger det önskade resultatet.

Att veta vad som är möjligt underlättar, det vill säga vad var och en av övningsformerna kan och inte kan åstadkomma. Jag kommer att redogöra grundligt för detta i del III. Detaljerna i våra mål kan variera med tiden efterhand som vi blir mer bekanta med realiteterna hos dem, men kärnan i motivationen ändras aldrig. Det är verkligen ett djärvt påstående med tanke på att allt är obeständigt, och ändå kan inte mer sägas. Vilken yttersta sanning du än önskar finna på den andliga vägen finns den i förmimmelserna av viljan själv.

Således, vänd dig inte utåt utom för att hitta bra vägledning om hur man vänder sig inåt, för det du söker är "närmare än nära". Det finns i sökandet. Det finns i motivationen. Det finns i lidandet; därför var detta den Första Ädla Sanningen som Buddha lärde ut. Han gick

rakt på hjärtat i allt. Det finns i frågan; därför fungerar koanövningar. Upplevelsen av frågan innehåller svaret på innehållet i frågan. Det finns i den eviga kärlek som är drivkraften bakom varje önskan om lycka.

Underligt nog uppstår processen att skapa en illusorisk känsla av ett jag ur medkänsla, men en förvirrad medkänsla som är begär. Det här kanske låter konstigt, men det är som om en strömvirvel i verkligheten rörde till den jaglösa och medkännande medvetenheten, vilken varken är ett ting eller åtskilt från tingen. På något sätt tycks det som om det finns något att försvara, ett separat jag som måste skyddas. Därför fortsätter man utifrån den förvirrade medkänslan att resa barriärer och försvarsmekanismer för att försvara detta territorium, denna illusion av ett separat jag. Andliga övningar är utformade för att systematiskt avslöja illusionen och tränga genom barriärerna genom att skapa klarhet. Detta är nödvändigt eftersom alla traditioner annars lätt kan bli en del av barriärerna med kulturer att försvara och kunskaper att förväxla med ett jag eller som tillhöriga ett jag, och mycket annat av samma slag.

Det är som om verkligheten sitter fast i en olycksalig loop, och detta är vad vi har att arbeta med, eftersom loopen av illusorisk dualitet tror att den är "jag". Den naturliga tendensen, utifrån "vår" brist på klarhet, är att fortsätta försvara detta "jag", av medkänsla och brist på förståelse för att det aldrig funnits något "jag". Detta försvar och denna identifikation är egots processer. Intressant nog är alla fenomen som denna process består av, det vill säga alla "orenheter", själva tomma; i sitt innersta väsen strålande och icke-dualistiska även om de tycks vara på annat sätt genom sina egna påhitt. Lärosatser som "du är redan upplyst men du har ännu inte insett det" pekar på detta (se *Moon in a Dewdrop, The Writings of Zen Master Dogen*, redigerad av Kazuaki Tanahashi, för en särskilt djupgående diskussion av detta farliga påstående). Därför är insikt inte något som skapas utan istället upptäcks som en inneboende aspekt av alla fenomen.

Därför, med tillräcklig stabilitet och klarhet (koncentration och visdom), kan denna naturliga, medkännande manifestationsprocess börja fungera mer ändamålsenligt eftersom den har bättre information att tillgå, och börja se att skapandet av illusionen om ett separat, permanent jag inte alls var till nytta (trots att det verkade så). Vid den här tidpunkten kommer "den" sedan att släppa illusionen den har vidmakthållit och återvända till att förstå sitt naturliga tillstånd vilket är frihet och icke-dualitet.

Detta är något som absolut inte kan åstadkommas genom viljehandling. Det uppstår enbart när nivån av klarhet är tillräckligt hög och hjärtat accepterar tillräckligt mycket av allt som det är. Man kan säga att Nåden gynnar det vältränade sinnet. Den uttalade ihärdigheten hos processen av försvar av ett illusoriskt och godtyckligt "jag" visar

tydligt precis hur mycket medkänsla och hur mycket förvirring som finns i detta. Arbeta på att se klart så att knuten kan börja lösa upp sig själv.

Jag har tagit med allt detta i avsnittet "Ett Tydligt Mål" eftersom själva känslan av en drift att finna något i själva verket är detsamma som den söker. Motivationen söker efter sig själv. I själva förnimmelserna finns något mycket kraftfullt och fantastiskt. Men för att kunna se detta måste en förskjutning ske så att driften drivs att förstå förnimmelserna av sig själv snarare än att hoppas på framtida förnimmelser för sin tillfredsställelse. Detta är absolut inget man gör intuitivt, vilket är en anledning till att man så eftertryckligt betonar att vara närvarande i det som händer *nu*. Om vi kan förmå driften att dämpa sin framtidsfixering och rätt och slätt förstå sig själv är insikten nära.

Om du känner dig frustrerad över att dina övningar inte varit så kraftfulla eller klara som du önskar, sitt då först med hela vidden av din önskan, med hela vidden av din frustration, med hela vidden av dina rädslor, med hela vidden av ditt hopp, med hela vidden av lidande och medkänsla, så tydligt och modigt som du någonsin kan, tills du förstår dem på djupet som de verkligen är. Kanalisera all denna energi till hel och full, precis, vänlig och fokuserad tillvaro och övning.

Eftersom den här boken är klart målorienterad tänkte jag att det kunde vara lämpligt att visa några principer om hur man formulerar specifika mål och arbetar mot bemästrande som kan hjälpa till att minska de problem som dåligt genomtänkta mål kan orsaka. Mål brukar innehålla en betydande framtidskomponent. Knepet är att även lägga till en komponent som hör samman med Här och Nu.

Du kan till exempel önska dig att bli upplyst. Detta är uteslutande ett framtidsorienterat mål. Du kan också önska dig att förstå den sanna naturen hos de förnimmelser som utgör din upplevda värld så klart att du blir upplyst. Detta tillför en här-och-nu-komponent som gör alltsammans mycket mer rinligt och genomförbart. Men du kan också helt enkelt önska dig att på djupet förstå den sanna naturen hos de förnimmelser som utgör din värld när de uppstår vid det specifika övningstillfället eller under dagen. Detta är ett mycket omedelbart och här-och-nu-orienterat mål, och ett mycket bra sådant. Det är också metodorienterat snarare än resultatorienterat. Detta är kännetecknet på ett bra mål.

På samma sätt kan du försöka vara vänlig, ärlig eller generös under dagen, försöka uppfatta dina inbördes beroenden under dagen, eller försöka hålla dig verkligt koncentrerad på objektet under övningstillfället. Sådana här omedelbara och metodorienterade mål är den grund effektiva övningar bygger på. Enbart framtidsorienterade mål är i bästa fall värdelösa och som värst riktigt farliga.

Att önska att bli upplyst, eller mer upplyst, är bara till nytta om det bidrar till att leva i nuet som det är. Samma gäller för övningar i moral och koncentration som beskrevs i del I. En god vän till mig glömde en gång dessa grundregler om målorienterad övning och strävade energiskt i månader för att uppnå ett mål som inte hade något att göra med den verklighet han upplevde. Resultaten var katastrofala och de dystra konsekvenserna av hans misstag har återverkan än i dag. Se till att inte bli bränd av avigsidorna hos målorienterad övning. Undvik tävling och att jämföra dina övningar med andras. Förbli här-och-nu-orienterad så mycket som möjligt, och *undvik alltid enbart framtidsorienterade eller resultatorienterade mål*. Var också försiktig med vad du ber om. Du kanske får det men till ett pris som du aldrig kunde föreställa dig.

Det ska noteras att tankar på det förflutna och framtiden uppstår nu. Dessa förnimmelser är värda att undersöka. Framtidstankar är problem bara om förnimmelserna som de består av inte förstås som de är. En rolig övning att pröva är att medvetet tänka tankar vars innehåll är riktade mot framtiden eller det förflutna, och uppmärksamma att de uppstår nu. Det är något mycket djupgående med detta som är lätt att missa vid första påseendet.

Medan jag håller på med ämnet målorienterad övning ska jag säga några ord om hur man ska undvika att överdriva. För det första: Om personer i din omgivning, speciellt sådana med mycket erfarenhet av meditation och andligt liv, säger åt dig att du borde ta det lite lugnare säger de det förmodligen av en god anledning. Fråga dem varför och överväg sedan deras åsikter. Det är sant att människor ibland kan säga åt dig att ta det lugnt med dina övningar på grund av sin egen avund över din beslutsamhet och uthållighet, men jag har inte uppfattningen att det är en vanlig företeelse.

När man är på intensiv retreat finns det ett par huvudsakliga sätt att gå lite för långt för snabbt. Det första är att sluta äta. Det är sant att det finns en lång och ärorik tradition bland människor som fastar när de håller på med andliga övningar, men oftast beror det på att de vill framkalla kraftigt förändrade medvetandetillstånd. Fasta under meditation är en effektiv teknik för detta. Om du gör insiktsövningar är inte förändrade medvetandetillstånd ditt avsedda fokus och är mer distraherande än nyttiga. Dessutom kan kraftigt förändrade medvetandetillstånd ibland vara mycket nedbrytande och svåra att behandla, och leda till något som ibland anses vara temporär mentalsjukdom. Om du inte brukar använda LSD offentligt kanske inte de förändrade medvetandetillstånd som fasta kan orsaka är något problem. Men å andra sidan; om du är på retreat med andra människor är det berättigat att ta hänsyn till det faktum att de kanske inte vill utsättas för de tänkbara effekterna av din visionsjakt.

Ett annat sätt att gå för nära gränsen är att sluta sova. Sömnbrist kan så småningom leda till mycket förändrade medvetandetillstånd och drömmupplevelser. Exakt samma beaktanden gäller som i frågan om att inte äta. Även om det verkar vara sant att sömnbehovet kan minska till kanske fyra till sex timmar eller ibland ännu mindre under intensiv retreat, bör man alltid se till att få åtminstone lite sömn varje natt.

Det finns också de som är sådana machomeditatörer att de försöker sitta mycket långa perioder, kanske 10 till 24 timmar i sträck. Även om det förefaller verkligt tappert, en riktig tribut till beslutsamheten, ser jag inte vitsen med det. Jag har lyckats göra mycket snabba framsteg på intensiva retreats där de längsta perioder jag satt var fyra timmar och de flesta mindre än en och en halv. Dessutom, om man sitter länge nog och verkligen driver på undersökningen med heroisk kraftansträngning kan man nå medvetandetillstånd som är ganska labila. Det kan vara mycket svårt att landa igen och integrera det som kommit från den sortens extrema utövning. Så av omtanke om ditt sinne och din kropp såväl som om dem i din närhet som kanske inte vill hantera din eventuella oförmåga att integrera och kontrollera energin som kan genereras av den sortens utövning; överväg måttlighet i sittningstid.

Slutligen finns det en del som försöker kombinera medvetandeförändrande substanser och meditation. Det kan verka som en lätt och snabb väg. Faktum är att det finns otaliga traditioner som använder sådana som en väsentlig del av vägen. Men det finns också talrika kraftiga varningar för att alls göra detta, eller för att göra det utan ledning av någon som verkligen vet vad de gör och utan att vara i rätt miljö (som långt ute i öknen utan någon i närheten utom en vän som skyddar dig, och utan höga klippor eller vapen inom räckhåll). Jag har upptäckt att helt enkelt göra riktigt konsekventa insikts- eller koncentrationsövningar snabbt kan åstadkomma förändrade tillstånd och sällsamma upplevelser som fört mig till randen av vad jag kunnat hantera klokt och ibland ännu längre - en hel del av detta kommer jag att behandla i del III - så jag ser inget behov av medvetandeförändrande droger. Dessutom finns det anledningar att lära sig se saker från olika synvinklar av egen kraft så att dessa saker kan bli en del av vem och vad vi är, snarare än en övergående sidoeffekt av att vi mixtrar med vår neurokemi.

Sammantaget kan de som satsar alltför högt lätt komma in på ett sidospår av ritualistiska uttryck som ser ut som hängivet arbete utan att vara det. Hängivet arbete på insiktsvägen betyder hängiven undersökning av De Tre Kännetecknen hos de förnimmelser som utgör vår upplevelse, oavsett vad de är. Därför är mitt råd inför en retreat med insiktsmeditation att lägga hela kraften på undersökning, hela långa dagen, antingen du sitter, går, vilar, står, äter eller sysslar med

praktiska ting. Se också till att få tillräckligt med sömn. Ät bra för att bibehålla hälsan. Ta hand om din kropp, speciellt knän och rygg.

Om några som har mer erfarenhet i detta ämne än du genomgående uppmanar dig att minska din ansträngning en aning, pröva det. Jag har ibland handlat annorlunda och ångrat det. William Blake skrev att vi inte vet vad som är nog om vi inte vet vad som är mer än nog. Tyvärr kommer inte heller de flesta insiktsmeditatörer att anstränga sig tillräckligt för att få veta. Men hur det än är med den saken, om du skulle upptäcka att du håller på att ta kål på dig själv genom alltför stor ansträngning, lär av dina misstag och följ medelvägen.

Den sista punkten om att ha ett tydligt mål tar jag upp motvilligt eftersom jag är rädd att jag kommer att rättfärdiga just det som jag vill uttala mig emot. Men här kommer det...

Jag hörde någon spekulera i att Zen kunde ha utvecklats till att vara så strängt och enformigt på grund av hur brokigt och instabilt Japan var under dess utveckling, och på samma sätt att den tibetanska traditionen blivit så färgstark och komplex för att Tibet var så trist. Burmesisk buddhism kanske är så ytterligt teknisk, målorienterad, användbar och effektiv för att landet är en sådan kaotisk röra. Kanske finns det motsvarande anledningar till att vi själva har den mest målinriktade kulturen i världen och ändå tenderar att ha den minst målinriktade, minst praktiska och minst effektiva version av buddhism jag sett någonstans.

Det är en olycklig baksida av vår kultur att många av oss knappt kan finna sig i ännu ett mål att uppnå, ännu en ring att hoppa genom, ännu en examen att klara, ännu en certifiering eller grad att uppnå, ännu en vara att köpa. Därför snickrar vi till en buddhism där man aldrig behöver åstadkomma någonting, för att få en tillflykt från vår överdrivet neurotiska fixering vid prestation. Detta kan förklara varför vi ofta fastnar för tekniker som "Ansträngningslös ansträngning" eller "Det finns inget att uppnå", och åsidosätta upplysning genom att avge Bodhisattvalöfte. Tro mig, som en med två akademiska examina, aktiv inom ett område som kräver ständigt läsande, utbildning och omprövning, är jag också ofta utled på hela prestationsgrejen.

Å andra sidan har jag funnit att målinriktad utövning kombinerad med bra instruktioner och ett fåtal bra begreppsmässiga ramar är i stort sett oslagbart om det inte råder extrema omständigheter. Så om du är utled på mål till den grad att du inte kan göra plats för sådana som snart kommer att presenteras: rensa i ditt dagliga liv så att du får utrymme för motivationen att bemästra tillstånden och stadierna längs den andliga vägen. Ta mer semester, kliv ner några pinnar på karriärstegen, och få tid att uppnå viktiga meditativa resultat. Buddha var känd för att säga att det inte finns något så värdefullt i den här världen som att bemästra Dharma. Det finns inget jag kan instämna mer i.

17. UTNYTTJA ”ORENHETERNAS” ENERGI

Jag är förbluffad över hur många som blir helt paralyserade i sin utövning på grund av att de mår dåligt av de många emotionella förmimmelser som uppstår. Orealistiska ideal kring den emotionella perfektion som meditationen förväntas ge orsakar ofta oförmåga att acceptera vår faktiska mänsklighet eller att fortsätta öva. Men energin i ”icke önskvärda” känslor kan i själva verket användas som bränsle i utövningen, och detta är tur eftersom det ofta är vad vi har att arbeta med.

Handlingsförlamningen uppstår för att människor har en benägenhet att känna att ”dåliga” känslor inte borde uppstå, är värdelösa och förargliga. Medan man kan säga mycket om att undertrycka ”orenheterna” finns det också mycket att säga om att dra nytta av deras oerhörda energi. Faktum är att tills vi är högt upplysta finns det en underlig blandning av medkänsla och förvirring bakom det mesta vi gör, som nämnts tidigare, och därför måste vi lära oss arbeta utifrån detta. Dessutom kommer dessa potentiellt användbara emotionella energier att fortsätta att uppstå på samma sätt som vädret, till och med hos högt upplysta individer (tvärt emot allmänna föreställningar), så vi måste lära oss hur vi ska hantera dem och använda dem på ett bra sätt.

Kom ihåg att de här övningarna och lärorna inte handlar om att bli något slags känslolöst, icke existerande väsen, utan om att klart förstå sanningen om vår mänsklighet och vårt liv. Att obehindrat kunna se den sanna naturen hos alla kategorier av förmimmelser, även de förmimmelser som utgör alla kategorier av känslor, är en mycket god idé och rekommenderas starkt. Det kan till och med utföras som systematisk övning för dem som strävar efter fullständig förståelse. Alltså kan de som praktiserar övningar i notering, vilket jag verkligen förordar, notera och benämna även vilka emotioner de upplever, till exempel rädsla, uttråkning, ilska, tillförsikt, rastlöshet, glädje eller avund.

Dessutom kan den kraftfulla energin i känslolivet utnyttjas till att stärka vår utövning, något som kan vara mycket nyttigt. En viss måtta och sans krävs, en medelväg mellan känslobegränsning och energitransformering. Endera ytterligheten kan skada eller hjälpa beroende på hur mycket visdom eleven besitter, hur skickliga lärarna är, och hur noga eleven lyssnar på lärarna.

Det ska framhållas att de som är hängivna i övningarna och i att lära sig att öva korrekt har mycket större sannolikhet att göra framsteg än de som inte är det. De som kan kanalisera all sin vrede, frustration, lust, girighet, förtvivlan, förvirring och ångest till att försöka hitta en

bättre väg är de enda som sannolikt har vad som krävs för att till sist nå befrielse. De som verkligen klarar att sitta med de specifika förnimmelser som vrede, frustration, lust, förvirring, ångest och alla andra känslor utgörs av - med klarhet, precision, sinnesjämvikt och acceptans av vår mänsklighet - har ännu större möjlighet att bli upplysta. Detta stycke förtjänar att läsas mer än en gång.

Det är vanligt att människor känner sig illa till mods över sin brist på framsteg. Detta kan orsaka stor frustration och leda till självkritik och avund eller extrema yttringar av blind tro och krampaktigt fasthållande vid dogmer. Utövningen kan paralyseras om eleven fastnar i dessa känslor, eller i tron att önskan om upplysning är ett problem när det i själva verket är den mest medkännande önskan någon kan ha för sig själv eller andra. Konsten är att kanalisera denna energi till riktig utövning med god teknik istället för att ägna sig åt jämförelser eller tankar om framsteg. Undersök helt enkelt förnimmelserna som all frustration och jämförelse består av, det vill säga: *upphör inte med undersökningen för att vissa kategorier av förnimmelser uppstår.*

Pröva den här lilla övningen nästa gång någon form av stark och till synes värdelös eller olämplig känsla uppstår: Fokusera först på de förnimmelser som den består av, och låt dem kanske till och med bli starkare om det hjälper dig att undersöka dem bättre. Hitta var i kroppen de finns, och försök se så klart som möjligt vilket slags bilder och föreställningar som är associerade med dessa fysiska förnimmelser. Var fullkomligt klar över den fulla omfattningen av lidandet i dem, hur länge var och en varar, att dessa förnimmelser är observerade och inte särskilt väl under din kontroll.

Hitta nu medkänslan i detta. Ta en minut eller två (inte mer) till att reflektera över varför detta speciella mönster av förnimmelser kan ha ett syfte även om det inte verkar helt användbart i sin nuvarande form. Finns det i dessa förnimmelser en önskan för dig själv eller andra att bli lyckliga? Finns det en önskan att världen ska vara en bättre plats? Finns det en önskan att någon ska förstå något viktigt? Finns det en önskan att saker ska vara bättre än de är? Finns det en önskan att uppnå välbehag, lugn och ro eller slut på lidandet? Sitt med de här frågorna, med de förnimmelser de består av, tillåt dem att bli starka nog för att se vad som pågår men inte så starka att du blir fullkomligt överväldigad av dem.

Lägg märke till att rädsla innehåller önskan att skydda oss själva eller dem vi bryr oss om. Ilska vill att världen ska vara lycklig och fungera väl, eller att rättvisa ska råda. Frustration uppstår när ilskans medkännande förnimmelser gäckas. Begär har sitt ursprung i önskan att vara lycklig. Dömande kommer från en önskan om att saker ska anpassas till en hög standard. Nedstämdhet uppstår ur en känsla av hur

bra saker skulle kunna vara. Så här skulle jag kunna fortsätta i en hel bok.

Reflektera aktivt i dessa banor, sitt med denna medkännande önskan, erkänn den, känn den medkännande aspekten av den. Tillåt de aktuella förnimmelserna som tycks vara elementära för brist att förstås direkt som och där de är. Kom ihåg att samma slags medkännande finns i alla levande varelser, i alla deras tafatta och förvirrade försök att finna lyckan och slutet på lidandet. Sitt en stund med denna tanke eftersom den relaterar direkt till dina egna upplevelser.

Undersök därefter de mentala förnimmelser som hör samman med objektet du antingen vill ha (begär), vill slippa från (motvilja), eller helt enkelt bara vill kunna ignorera (okunnighet). Undersök realistiskt om det i grunden kommer att hjälpa dig eller andra, och om förändringarna står i din makt att åstadkomma. Om så är fallet, planera och handla med så mycket medkänsla och godhet som möjligt.

Kom sedan ihåg att allt annat lidande på grund av det emotionella mönstret är skapat av ditt sinne och dess förvirring, och föresätt dig att kanalisera dess kraft till att utveckla moral, koncentration och visdom. Att reflektera över det faktum att känslorna har ofördelaktiga komponenter såväl som värdefulla kan ge oss en mera realistisk relation till våra hjärtan, sinnen och kroppar, och tillåta oss att växa i visdom och godhet utan att blint stänga av oss själva eller kedja fast oss vid en mur. Ur en viss synvinkel gör vi alla vårt bästa hela tiden, problemet är bara att vi inte ser klart nog.

Det finns en tibetansk lära inom Tantra som kallas "De Fem Buddhafamiljerna" eller "Fem Himmelsdansare" som är bra för att hantera den stora vida världen av emotioner och deras nyttiga såväl som deras mindre nyttiga aspekter. Det finns en annan tibetansk lära kallad "De Sex Världarna" som också kan hjälpa. Båda dessa läror är alltför rika och djupa för att jag ska kunna göra dem rättvisa här. Om du är intresserad av de här utmärkta lärorerna kan du titta på *Journey without goal*, *Cutting through spiritual materialism* och *Transcending madness*, alla av Chogyam Trungpa.

Märk väl att grundregeln när man använder emotioner som drivkraft i utövningen är att faktiskt använda kraften till övning och inte till tankar om övning, tankar om mål som verkar långt borta, tankar om att lyckas eller misslyckas, tankar om ens styrkor och svagheter, eller till och med tankar om att anstränga sig i övningarna. De här fällorna är alltför vanliga och förslösar blint den stora kraften som finns naturligt i vårt känsloliv, och orsakar snarare än minskar svårigheter. En del av oss kommer att få slita hårt för att lära sig.

Jag minns för en tid sedan när jag insåg att något jag trodde att jag förstått helt och hållet bara var delvis förstått. Jag var ganska olycklig över detta, och beslöt att lägga ner hela den medkännande vreden i en

obeveklig, fokuserad undersökning av De Tre Kännetecknen under all tid jag kunde sätta av till detta. Bara två månader senare kom jag att förstå det jag ville, och jag var tacksam för kraften i känslolivet och vad det kan ge till utövningen. Kom ihåg att det finns kärlek och visdom inblandade till och med i våra ”värsta” känslor. Om det är vad vi har att arbeta med, låt oss använda det klokt!

Nu kanske några säger ”Det där är inte rätt motivation! Du kan inte göra framsteg utan rätt motivation!”. Bortsett från det faktum att detta inte är sant, fångar dessa personer sig själva i ett Moment 22. För att uppnå denna ”mycket rena” motivation, för att använda ett farligt språk, måste man förstå vad det är man vill använda denna ”rena motivation” för att förstå. Därför, om vi inte skulle kunna göra framsteg grundat på våra något vilseledda motivationer skulle uppvaknande vara omöjligt per definition.

Men lyckligtvis är uppvaknande möjligt, och det enda verktyg vi har är övningar baserade på halvförvirrade motivationer. Jag är ytterligt tacksam att detta tycks vara tillräckligt om vi är villiga att använda vad vi har snarare än att fantisera om ett perfekt jag som inte existerar. Utan girighet, vrede, självförhävelse, frustration, osäkerhet, rädsla och en massa andra förvirrande krafter skulle vi knappast röra oss ur fläcken. Vi skulle inte läsa dharmaböcker, vi skulle inte åka på retreat, vi skulle inte ta itu med våra livsfrågor, vi skulle inte bry oss alls. Men vi bryr oss, därför kämpar vi på. Tacka den metaforiska Gud för kraften i våra känslor och smärtan som de mörka orsakar. De är bränslet som driver oss på vägen mot förståelse.

18. RÄTT TANKE OCH DE EGEISKA STALLEN

I buddhismen läggs stor vikt vid ”rätt tanke” och att undertrycka mentala ”orenheter”, liksom övning i moral, ”rätt tal” och liknande. Eftersom detta är komponenter i vår vardagliga verklighet är de aspekter av övning i moral. Betoning på att kontrollera våra tankar kan vara till nytta men det har sina begränsningar, och orsakar ofta problem när det missuppfattas. När detta blir det huvudsakliga syftet med övningarna, och dessutom innefattar föreställningar om en själyperfektion som förnekar de grundläggande realiteterna i den mänskliga existensen och de oundvikliga mörka sidorna av livet, är det garanterat att problem kommer att uppstå.

Buddha upprepade gång på gång vikten av att behärska tankar, transformera tankar och liknande. Detta har stor betydelse, men hans lära slutade inte där. Han förespråkade även att man skulle gå vidare med att utveckla koncentration och sedan insikt, för att först kortvarigt tysta och sedan för gott övervinna de fundamentala illusioner som driver våra larmande sinnen. Samma synpunkter kan man lägga på psykoterapi; det kan vara till nytta, men för att få slut på lidandet måste vi gå mycket djupare.

Sutra nummer 20 i *Buddhas Medellånga Tal* (fantastisk bok förresten) heter ”Att Avlägsna Disträherande Tankar”. I denna förehåller Buddha sina lärjungar att ta itu med dåliga, onda, osunda eller onyttiga tankar på följande sätt: Till att börja med, om man har uppmärksamheten fäst på något som orsakar de dåliga tankarna, ska man istället flytta uppmärksamheten till något bra som inte ger upphov till dåliga tankar. Om detta inte lyckas ska man reflektera över riskerna med tankarna och på så sätt försöka betinga sig att inte tänka sådana tankar. Om detta misslyckas ska man försöka glömma bort tankarna och inte ge dem någon uppmärksamhet. Om detta inte lyckas ska man lägga fokus på att tysta sinnet och stilla tankarna. Om detta misslyckas ska man sätta in alla sina krafter och ”krossa sinnet med sinnet”, och tvinga tankarna att upphöra med outtröttlig och total kraftansträngning. Han rekommenderade också formella koncentrationsövningar med kärleksfull välvilja, medkänsla, medkännande glädje och sinnesjämvikt (se *Lovingkindness, The Revolutionary Art of Happiness* av Sharon Salzberg, och *Training the Mind* av Chogyam Trungpa).

De som känner till kognitiv terapi kommer att se stora likheter mellan denna 2500-åriga metod och moderna tekniker. De kan båda bidra till att utveckla moral och även minska de hinder som orsakar distraktion och dålig koncentration, såväl som att börja skapa bättre

mentala och personliga vanor. Men även detta kan ha sina problem om det inte förstås på ett realistiskt och klart sätt.

En subtil men inkorrekt modifikation av teknikerna kan skapa mängder av inre konflikter, liksom att inte förstå dess begränsningar. En subtil modifikation som definitivt inte rekommenderas men som är alltför vanlig är att man ersätter de tankar man tycker är dåliga med självfördömande eller själväckel. Detta är ett resultat av att se enbart ignoransen och inte medkänslan i ens avsikter och tankar, och kan åstadkomma ytterst neurotiska och hämmade individer som i grunden förnekar sin mänsklighet och sitt hjärta. Det kan skapa elever som är mycket bittra, hårda, dömande, puritanska och allmänt otrevliga att vara i närheten av. Detta är en av ytterligheterna.

Den andra överdriften tenderar att uppstå när människor fokuserar enbart på medkänslan i sina emotioner och inte förvirringen och lidandet som de blandas med. Aspekter hos det sena 60-talet dyker upp i mitt minne. Detta misstag kan leda till stora missuppfattningar av Tantra, ohälsosamt njutningssökande, beroende och allmän omåttlighet vilket är enbart destruktivt. Medan det kan verka trevligt och "befriande" för en tid tycks konsekvenserna bli lika dåliga som man kan vänta. Därför kan en avancerad undersökning av våra hjärtan, önsksningar, aversioner och villfarelser hjälpa oss att reda ut vilka aspekter av dem som är nyttiga och värda att utveckla, och vilka som är onyttiga och värda att släppa med hjälp av de olika tillgängliga metoderna.

Det sista problemet har sin grund i oförståelse av att enda sättet att få varaktig befrielse från dessa ihållande och ganska okontrollerbara tankar är att bli helt upplyst. Innan detta sker, till och med i tidigare stadier av uppvaknande, kommer "orenheterna" i sinnet att fortsätta att skapa alla slags onyttiga tankar och sinnesbrus som är lätta att fångas i och bli lurad av. Så även om övning i tankekontroll rekommenderas och kan vara till stor nytta ska det inte ses som mer kraftfullt än det är. Kom ihåg att övning i moral och koncentration utan övning i insikt inte åstadkommer uppvaknande. Denna sanning kan upprepas om och omigen men av någon anledning fortsätter man att förbise den.

En passande analogi är den om de egeiska stallen. Historien berättar att Herkules fick i uppgift att rengöra de egeiska stallen. De innehöll ett mycket stort antal hästar som kontinuerligt producerade stora högar med ekskrementer. Herkules försökte gång på gång med sin övermänskliga styrka att hålla dem rena, men det fanns alltför många hästar som producerade alltför mycket ekskrementer alltför snabbt även för hans förmåga. Så snart han rengjort ett område var de andra fulla av gödsel, och till sist blev han desperat. Men så kom han på idén att leda in en stor flod genom stallen som sköljde dem alla rena på en gång, och hans uppgift var verkställd. Medan de förnimmelser som utgör vår

verklighet fortfarande missförstås kan vi känna oss som Herkules innan han dirigerade om floden. Detta är det normala förloppet och helt i sin ordning.

Uppllysning kommer plötsligt, men utvecklingen av det inledande uppvaknandet sker gradvis och fortgår i ganska förutsägbara steg (detaljer i Del III). För mer information i ämnet rekommenderar jag de utomordentliga arbetena av Chi Nul som presenteras i *Tracking Back the Radiance*, översatt av Robert Buswell. I varje stadium av utvecklingen elimineras eller övervinns vissa onyttiga mönster av identifikation med upplevelser, som om man lett en flod genom en viss del av ställen, men många andra återstår innan det slutliga och fullständiga uppvaknandet sker. På så sätt blir sinnet efterhand klarare, mer gränslöst och mer stilla, och det är mer sannolikt att de gagnlösa tankar genom identifikation som ändå uppstår hinner fångas upp innan de gjort någon skada.

Därför ska de som önskar att lidandet ska upphöra sträva efter att vara goda, att stabilisera sinnet, och att omsorgsfullt och precis förstå den faktiska sanningen om sin upplevelse i varje ögonblick på ett sätt som går bortom innehållet.

19. FRÅN INNEHÅLL TILL INSIKT

I föregående kapitel förklarades en metod för kognitiv omstrukturering utformad för att hjälpa oss att sluta tänka distraherande eller onyttiga tankar. Eftersom dessa tekniker talar om vad vi ska göra när något speciellt händer, snarare än hur vi ska uppfatta något fundamentalt om vad som än händer, är de en aspekt av övning i moral eller koncentration. Men om vi är beredda att förstå att vi även kan anta ett insiktsorienterat perspektiv på svåra eller distraherande tankar, antingen på kudden eller under aktivitet, kan vi påbörja en övergång från innehåll till insikt.

Precis som du kanske förväntar dig bygger metoden helt på De Tre Kännetecknen på samma sätt som övriga grundantaganden för insiktsövningar, som att de innevarande sinnesupplevelserna är norm för verkligheten. Metoden beskrivs förmodligen bäst genom exempel, i detta fall med hjälp av personer med ett Stort Problem som befinner sig på insiktsmeditationsretreat och berättar för läraren om sina erfarenheter.

Det första exemplet är de som är fullständigt köpt in sig i innehållet. ”Alltså, i mina övningar har jag arbetat genom mitt Stora Problem och verkligen försökt ta itu med det. Det bara kommer tillbaka gång på gång. Varje gång jag sitter på kudden kommer jag på mej själv med att tänka på mitt Stora Problem igen. Det Stora Problemet är en så stor del av mitt liv, ett enormt problem. Jag är rädd att om jag ser alltför nära på mitt Stora Problem kommer det att överväldiga mej. Jag önskar att mitt Stora Problem bara kunde försvinna. Jag har övat så mycket och ändå måste jag hålla på med det här förbaskade Stora Problemet.” Lägga märke till att personerna utgår från att det finns en kontinuitet i existensen av det Stora Problemet. De utgår också från att alla tankar om det Stora Problemet antingen är ”jag”, tillhör ”mig” eller är avskilt från ”mig”. Dessutom arbetar de inte på sinnesnivån och försöker se den sanna naturen hos de tankar och fysiska förnimmelser som det Stora Problemet, och resten av verkligheten, består av. Kort sagt, ”övningarna” de talar om är inte insiktsövningar. Låt oss göra ett nytt försök.

”Jag satt på kudden och hade knappt börjat öva med att lägga märke till andningen när en tanke om mitt Stora Problem uppstod. Jag försökte ignorera den, men ännu fler tankar om Stora Problemet dök upp och min mage började kännas orolig. Jag försökte fokusera på andningen igen, men sen upptäckte jag att jag satt och tänkte på det Stora Problemet igen, tanke efter tanke, för det mesta samma gamla tankar som upprepades gång på gång.”

De här personerna har redan gjort framsteg i att använda tankarna och de fysiska förnimmelserna som grund för insikt. De börjar försöka tillämpa förutsättningarna för insiktsövningar på sina erfarenheter. De försöker fokusera på ett fysiskt objekt, och försöker lägga märke till de enskilda förnimmelser som deras tankar och fysiska upplevelser består av. Men de har svårt att koncentrera sig, och har inte lärt sig att se den sanna naturen hos förnimmelserna.

”Jag satt på min kudde och försökte uppfatta var och en av de förnimmelser som andningen bestod av. Blandat med dessa fysiska förnimmelser fanns mentala bilder av andningen. Blandat med alla dessa förnimmelser fanns även tankar om det Stora Problemet. De var snabba och tycktes också innefatta ett slags lätt smärtsamma eller obehagliga fysiska förnimmelser i magtrakten. Jag kunde se dessa komma och gå och att de var observerade. Jag kunde känna när de uppstod att det var något irriterande med de här snabba förnimmelserna.”

”Jag la märke till att det mesta av min upplevelse utgjordes av förnimmelser som inte verkade ha samband med det Stora Problemet. Ibland uppfattade jag De Tre Kännetecknen hos de förnimmelser som verkade ha samband med det gamla förnimmelsemönstret hos Stora Problemet, och ibland förmådde jag stanna kvar i förnimmelserna av andningen. Men vilka förnimmelser som än uppstod kunde jag för det mesta se någon aspekt av deras sanna natur. Så jag tycker jag att jag klarar av att öva utan att förlora mej i gamla tankebanor om det Stora Problemet, som inte har något gott att tillföra men har orsakat mej mycket smärta.”

Detta är det slags beskrivningar som verkligen får en meditationslärares ögon att lysa. Läraren kan se att detta är en person som på allvar fått en känsla för vad insiktsövningar är och hur de kan vara till nytta. Meditatören förstår inte bara fokus och förutsättningar för insiktsövningar men kan också faktiskt genomföra helt konsekvent och kraftfull utövning. Att kunna göra detta till och med när vi går omkring och hanterar våra problem kan vara mycket användbart. Att övergå till förnimmelsevenivån avslöjar saker om våra angelägenheter som kan vara till stor nytta för att behålla perspektivet och inte bli överväldigad. Det utvecklar också vanor som gör det lättare för oss att övergå till förnimmelsevenivån när vi gör formella insiktsövningar.

Därför: om du har ett problem som brukar störa dig, försök under dagens lopp att ta dig tid att se De Tre Kännetecknen hos förnimmelserna som problemet består av och tänk ”Mönstret av förnimmelser som utgör det Stora Problemet är snabba, kortvariga och observerade. Jag ska göra mitt bästa att lägga märke till detta när de här förnimmelserna uppstår. När jag talar om det Stora Problemet med andra eller mej själv ska jag försöka hålla mina beskrivningar på en

insiktsorienterad nivå. Genom att se det Stora Problemet som objektiva och övergående fenomen kommer jag inte att förlora mej i negativa och smärtsamma tankar om det. Jag kommer att kunna skapa mer klarhet i och distans till det Stora Problemet, tillföra mer intelligens till det Stora Problemet, se det Stora Problemet med mer sunt förnuft och balans. Om jag kan göra detta skulle det vara till stor nytta för mej. Om jag fortsätter vältra mej i mina malande tankar om det Stora Problemet som inte leder någonstans kommer jag enbart att uppleva onödig smärta till ingen nytta. Detta är min plan och min lösning. Även om jag kommer att misslyckas om och om igen att göra detta kommer jag till sist att bryta vanan att inte se den samma naturen hos det Stora Problemet och då kommer jag att växa i visdom och lycka!" Så ska spelet skötas.

Bara för skojs skull ska jag ge ytterligare två exempel på ännu mer avancerade meditatörer och hur de skulle kunna beskriva sina övningar. "Jag satt på kudden och började lägga märke till De Tre Kännetecknen hos förnimmelserna som utgör den upplevda verkligheten medan de visade sig. Det fanns fysiska och mentala förnimmelser; alla dök upp och försvann snabbt och ansträngningslöst. Jag kunde uppfatta kanske fem till femton förnimmelser per sekund, främst i magtrakten, men det fanns många andra små förnimmelser överallt; färger på insidan av ögonlocken, ljud från andra meditatörers andning. Då och då märktes några snabba förnimmelser blandade med sådana som gällde det Stora Problemet, likt små spöken som försvann i ett hav flimrande av färg och form. De störde inte mina undersökningar av verkligheten utan var bara ytterligare förnimmelser att undersöka."

Detta är uppenbart stabila meditatörer med gedigen insiktsförmåga. De vet exakt vad de är ute efter och gör just det. De är beredda att ta sig tid för undersökning av ren förnimmelse. Vi kan inte från början bemästra detta slags utövning, men jag tror fullt och fast att om vi gör klart för oss exakt vad vi är ute efter blir det mycket lättare att faktiskt göra övergången från innehåll till insikt. Genom att konstatera vad vi själva klarar av och sedan ta en titt på vad någon på nästa färdighetsnivå kan göra kan vi fortsätta med mer förtroende till att vi är på rätt spår.

Det sista exemplet beskriver upplevelsen hos en mycket skicklig och avancerad meditatör. "Jag satt på kudden och kretsloppet av insikt visade upp sig ansträngningslöst. En övergång inträdde och mycket fina, snabba vibrationer uppstod i samma ögonblick, sjönk undan snabbt, förändrades och blev svaga för några sekunder. Koncentrationen stabiliserades igen och avslöjade det snabba upphörandet av förnimmelserna, den ena efter den andra, kanske fem till tio per sekund, sedan började saker tättna något, bli lite irriterande, men vibrationerna förblev den dominerande upplevelsen. Det var bara så att

deras otillfredsställande aspekt blev mer märkbar och det uppstod ett fåtal förnimmelser med samband till det Stora Problemet.

Jag upplevde ett par antydningar om vilka dualistiska perspektiv som finns kvar och den fundamentala smärta och förvirring de orsakar. Sedan uppstod en förskjutning, och ett enklare och mer överskådande perspektiv inträdde följt av mer sammanhängande och synkroniserade vibrationer som omfattade det mesta av den upplevda verkligheten, med mycket rymd, kanske 5 - 15 per sekund. I samband med detta kom en kort period av knappt märkbar men fullt utvecklad jämvikt när vibrationerna blev mera allomfattande. All känsla av utövning försvann.

En minut senare visade sig två av De Tre Kännetecknen i snabb följd tillsammans med hela bakgrunden av rymd, och avslöjade det obegripliga i karaktären av subjekt och objekt, och verkligheten upplöstes. Sedan återuppstod verkligheten, tyst, klar, vacker och enkel. Jag konsoliderade rymden i den efterklängen för att njuta av de formlösa världarna några minuter, steg upp genom dem och tillbaka till bottenlös rymd. En vision med anknytning till det Stora Problemet uppstod.

Jag fokuserade på visionen, la märke till känslan av den, och innan jag visste ordet av var den utanför kroppen och rörde sig i en främmande värld i ett samspel som visade i symbolisk eller mytisk form hur Stora Problemet upphörde. Jag uppfattade något om detta problem som jag aldrig sett tidigare; hur en gammal, falsk och icke undersökt kedja av associationer hade orsakat min oförmåga att nå en mer balanserad förståelse av det. Denna uppenbarelse bröt min koncentration och jag återvände till kroppen. Sedan gled jag ur de formlösa världarna och lät en ny insiktscykel börja. När jag reste mej från kudden märkte jag att de psykologiska insikter som uppstod i den andra världen hade ökat mitt sinne för humor och gett mej ett mer medkännande perspektiv gentemot dem som är inblandade i problemet. De försökte bara bli lyckliga, som vi alla. Det ska bli intressant att se hur detta utvecklas.”

Sådana meditatörer har talang och en lång rad färdigheter. De är inte bara avancerade insiktsutövare, de har också stor förmåga till koncentration och kan även uppnå några av de mer ovanliga koncentrationstillstånden. Därutöver tycks de också kunna använda sina förmågor till att gå utanför kroppen för att nå relativ insikt om innehållet i sina problemområden. Slutligen håller de uppsikt över de subtila tecknen på gränserna för deras insikter. De är inte bara skickliga; de förstår vad de ännu inte förstår. De är på god väg att bemästra grunden i Buddhas lära.

Del III: MÄSTERSKAP

20. KONCENTRATION KONTRA INSIKT

Det finns en hel del förvirring kring skillnaderna mellan koncentrationsövningar och insiktsövningar. Detta kan delvis orsakas av "Svampfaktorn" och delvis ha sin grund i andra faktorer, som att koncentrationsövningar är lättare än insiktsövningar och för det mesta betydligt mer behagliga. Koncentrationsövningar (övningar i samatha eller samadhi) är meditation på ett begrepp; ett aggregat av många övergående förnimmelser, medan insiktsövningar är meditation på de övergående förnimmelserna precis som de är. När man övar koncentration försöker man målmedvetet fixera eller frysa sinnet i ett specifikt tillstånd som "absorption", "jhana" eller "dyana". Verkligheten kan inte frysas på detta sätt, men en illusion av soliditet och stabilitet kan förvisso utvecklas; detta är koncentrationsövningar.

Insiktsövningar är utformade för att tränga genom de tre illusionerna av beständighet, tillfredsställelse och ett separat jag, för att kunna uppnå befrielse. (Lägg märke till att illusionen om tillfredsställelse hänger samman med den falska känslan av att fortsätta att mentalt skapa illusionen om ett separat, permanent jag är tillfredsställande och till hjälp; och inte innebär något slags förtryckande och glädjedödande ångesttripp.)

Insiktsövningar (olika typer av Vipassana, dzogchen, zazen med flera) leder till de successiva stadierna i utveckling av insikt. Insiktsövningar brukar vara svåra och ganska förvirrande eftersom de är skapade för att montera ner vår förvillade men omhuldade syn på världen och oss själva, även om de ibland kan ge upphov till en otrolig lyckalighet under en frustrerande kort period.

Koncentrationstillstånd är nästan alltid en kombination av stort nöje, extrem fascination, förförelse, gränslöshet, sällhet, fridfullhet, sensation med mera. Det finns i grund och botten ingen gräns för hur intressanta koncentrationsövningar kan bli. Stadierna och uppenbarelsen vid insiktsövningar kan också vara mycket intressanta, men de är inte potentiellt beroendeframkallande på samma sätt som koncentrationstillstånden och deras sidoeffekter kan vara. Insiktsövningar brukar vara hårt arbete det mesta av tiden även om arbetet bara innebär att överlämna sig till verkligheten som den är.

En omständighet som faktiskt ökar förvirringen är att terminologin för koncentrationstillstånd (jhanas) används i originaltexterna för att beskriva både de progressivt mer sofistikerade koncentrationstillstånden men även utvecklingen av insikt, med liten urskillning av vilket som är vilket. Detta löstes i viss mån några hundra år senare när stadierna i utveckling av insikt uttrycktes i de vedertagna kommentarerna, men det ursprungliga problemet nämndes inte. Det

var först i mitten av 1900-talet som problemet redde ut till en viss grad av burmeserna, och jag kommer att beskriva vipassana jhanas senare.

Försök hålla isär detta på ett sätt som de gamla texterna inte gör: närhelst jag refererar till jhanas utan att nämna om det avser jhana i samatha eller i vipassana menar jag alltid samatha, ett stabilt tillstånd skapat genom koncentrationsövningar. När jag syftar på jhanas skapade genom insiktsövningar kallar jag dem alltid vipassana jhanas.

Koncentrationsövningar utvecklar koncentration men inte visdom. Problemet är att koncentrationstillstånden lätt kan lura människor att tro att de är vid målet på den andliga vägen eftersom dessa tillstånd kan vara så lycksaliga, gränslösa och även formlösa att de liknar en del oprecisa beskrivningar av eller förväntningar om hur uppvaknande kan vara.

Men koncentrationsövningar kan vara till stor hjälp och är mycket viktiga. Utan en viss färdighet i koncentrationsövning är insiktsmeditation i realiteten omöjligt. Det pågick en esoterisk debatt i de gamla kommentarerna om några elever som blev upplysta utan att ens uppnå det lägsta av koncentrationstillstånden (första jhana, förklaras senare), men jag skulle inte räkna med att det är en vanlig företeelse. Som tur är kan insiktsövningar i sig själva samtidigt utveckla koncentration och insikt, även om det häri ligger inbyggt en risk att bli förförd av koncentrationstillstånden. Kort sagt, du måste bemästra första jhana som en minimigrund för att kunna påbörja utveckling av insikt, men detta är allt som krävs för upplysning.

Så länge man är mycket klar över vad som är koncentrationsövning och vad som är insiktsövning, en förståelse som eventuellt inte är så enkel att uppnå som en del kanske tror, kan koncentrationsövningar utöver första jhana vara nyttiga för insiktsmeditatörer. Alla koncentrationstillstånden stabiliserar självklart sinnet, och detta har fyra primära fördelar.

För det första: Det är inte troligt att en filmkamera som skakar våldsamt kan producera en tydlig eller begriplig film, och ett sinne som inte kan hålla fast vid ett objekt kan inte klart uppfatta den yttersta sanningen om det.

För det andra: Eftersom koncentrationstillstånden utvecklar djup klarhet och stabilitet i innehållet är de mycket användbara för att främja djupa och läkande psykologiska insikter. Med andra ord, om du vill dra fram ditt innehåll till ytan, öva dig i koncentration.

För det tredje: Koncentrationstillstånd kan ge en välkommen och effektiv vila från stress och stå för perioder av mycket djup avspänning och frid, vilket kan vara en mycket viktig del av en sund, medkännande och hälsosam livsstil. Buddha lovordade dem som bemästrade koncentrationstillstånden, och detta borde fungera som en påminnelse

till dem som underskattar deras stora värde, eller felaktigt känner att avstående från att njuta av livet är något "andligt".

För det fjärde: Koncentrationsövningar kan hjälpa insiktsmeditatörer att hålla sig mer mentalt stabila och balanserade när de får sina gamla föreställningar om sin existens nedbrutna av insiktsövningarna. Men om dessa tillstånd till sist blockerar processen genom att konsolidera en känsla av att jaget existerar, eller genom att skapa aversion mot att klart uppleva otillfredsställelse, har de blivit ett hinder.

Det är en mycket ömtålig balans. Antingen en meditatör klänger fast vid stabilitet eller ett helt flytande tillstånd gör han med säkerhet inga framsteg i insikt. Men å andra sidan, om han störtar in i de snabba och kraftiga vibrerande upplevelserna i insiktsövningarna utan den mildrande effekten av koncentrationsövningar som hjälper honom att stå någorlunda stadigt, kan han bli som någon som tagit en liten (eller i värsta fall stor) dos LSD eller druckit alldeles för mycket kaffe. Jag tillbringade de fem första åren av min utövning med att ge ganska liten uppmärksamhet åt samatha jhanas, och jag inser nu att detta förmodligen var ett misstag.

Ibland kan andliga genombrott vara exceptionella och dramatiska, och att kunna hålla igen och lugna ner sig kan vara användbart och nyttigt om vi måste hantera den vanliga världen och de andliga genombrotten samtidigt. Kort sagt, om du behöver lätta upp dina insiktsövningar för att du helt enkelt måste ta det lugnare för att kunna fortsätta med ditt vanliga liv, eller inte flippa ut totalt, är ett sätt att göra detta att hänge sig åt koncentrationstillstånd. Att kombinera detta med ett formellt beslut att inte göra framsteg i insikt kan vara mycket effektivt för ändamålet.

Det finns många koncentrationstillstånd, och de blir successivt mer förfinade efterhand som man bemästrar dem. En kort beskrivning av koncentrationstillstånden kommer senare. Den är hämtad i stort sett direkt från standardtexterna och är mycket exakt. Oavsett vilken tradition du följer - när du börjar bemästra dess koncentrationsövningar kommer du att gå genom dessa tillstånd i den här ordningen, upp till den nivå din aktuella förmåga tillåter, även om några människor kan klara att hoppa över vissa jhanas.

Det specifika meditationsobjektet kan begränsa vilken nivå av jhanas som kan uppnås och även påverka upplevelsen av tillstånden. Sådana detaljer förklaras i olika erkända texter, som *Visuddhimagga*, och den mer läsbara men svårfunna *Vimuttimaggā*. Bhante Gunaratanas *The Jhanas* som ingår i hans mer kompletta verk *The Path of Serenity and Insight* är ett vetenskapligt verk i ämnet, liksom Nyanatilokas *Path to Deliverance* (utgiven av The Buddhist Publication Society of Sri Lanka).

Några av dessa texter (speciellt de första två) ger sig in i långa och sofistikerade diskussioner om vilka positioner och vilka objekt som kan passa bäst för de individuella anlag av olika slag som människor har. Dessvärre är inte detta slags information vanlig i dag. Jag antar att en standarduppsättning fungerar i de flesta situationer, men det är något särskilt med en som är skraddarsydd. Jag vet att det fortfarande finns några kloster som lär ut den sortens traditionell utövning. Tyvärr är ämnet för stort för att behandla ordentligt här, men den som är seriöst intresserad av området rekommenderas starkt att undersöka de ursprungliga källorna. De innehåller en häpnadsväckande mängd kraftfull information men är tyvärr ganska tröttsam läsning.

Många traditioner använder inledningsvis andningen som primärt meditationsobjekt, och övergår sedan till egenskaper hos tillstånden i sig när de uppstår och koncentrationen är stark. Egenskaperna hos jhanas kan vara antingen ”lösa” eller ”fasta” beroende på hur befäst man är i tillståndet. I ”lös” jhana går kvaliteterna hos det specifika tillståndet ändå definitivt att skilja från dem som förekommer i den vardagliga upplevelsen av samma kvaliteter, till den grad att man är övertygad om att man är i det förändrade tillstånd som definieras av dessa kvaliteter.

I verkligt fast jhana känns det som om sinnet smält samman med dessa kvaliteter och objektet, som om man inte är något annat än en kompakt massa av dessa kvaliteter eller detta objekt; som om dessa är hela världen och inget annat återstår. Att komma in i verkligt fasta jhanatillstånd ökar dramatiskt de välgörande effekterna av utövningen, men det fordrar större koncentration och kräver oftast mer gynnsamma övningsförhållanden. Att använda jhanas välgörande faktorer som enda koncentrationsobjekt kan vara till hjälp, liksom att använda ett enkelt och lättidentifierat yttre objekt som en ljuslåga eller en färgad skiva.

Verken i förteckningen ovan, speciellt Bhante Gunaratanas *The Path of Serenity and Insight*, ger mycket bra och detaljerade instruktioner i övningar som använder yttre objekt, kallade ”kasina”, och du bör helt enkelt införskaffa och läsa dessa källor. Jag ska dock återge de grundläggande instruktionerna här: Stabilisera din koncentration på ett yttre objekt (kasina) tills du kan se det med ögonen slutna eller när du inte tittar på det. Använd den visionen som ett nytt objekt och stabilisera din uppmärksamhet på det tills din koncentration är som en klippa. Från denna grund bör du lätt kunna uppnå vilket som helst av de tillstånd jag kommer att beskriva.

Det huvudsakliga förloppet man går genom i dessa tillstånd är följande: Först utvecklar man tillräcklig koncentration för att uppnå jhana. Sedan ser och känner sinnet jhana, och rör sig mot det och in i det. Nästan alla sådana förändringar i tillståndet sker mellan slutet av en utandning och början av nästa inandning, ibland åtföljt av skälvningar i ögonlocken. Därefter kommer en ”smekmånadsperiod”, när jhana är

friskt men ostadigt. Sedan följer en mognadsperiod, när jhana verkligen konsolideras och visar sig i sin fulla glans. Efterhand börjar jhanas brister bli märkbara, liksom närheten till föregående tillstånd och lättheten att falla tillbaka till detta lägre tillstånd. Det som händer härnäst är att koncentrationen fördjupas, och ett slags jämvikt inträder mellan de bättre och sämre aspekterna av jhana. När koncentrationen blivit stark nog och jhana inte längre behövs, kommer sinnet på ett naturligt sätt att övergå till nästa högre jhana och samma cykel börjar om igen, inom gränserna för de tillstånd som mänskligt sett går att uppnå och din egen nuvarande förmåga.

21. KONCENTRATIONSTILLSTÅNDEN

Första Jhana

Första jhana kan inträda först efter att meditatören uppnått förmåga att verkligen stabilisera sinnet vid ett objekt som andningen, det vill säga efter det tillstånd som kallas ingångskoncentration; den nivå av koncentration som krävs för att nå första jhana - eller för insiktsövningar. Kort sagt, om vi glider omkring förlorade i tankar är det i grunden omöjligt. Om du vill uppnå det bör du försöka hålla fast fullständigt vid ett objekt i kanske en minut. När du kan göra detta, försök med tio minuter. När du klarar detta, försök med en timme. Om du till exempel använder andningen som objekt, försök vara medveten om varje enskilt andetag, åtminstone delvis, i hela tio minuter, och sedan i en timme. Det är definitivt möjligt, och ett rimligt mål. Försök att inte lägga så mycket uppmärksamhet på de olika förnimmelserna i sig. Föreställ dig andningen som en sammanhängande och kontinuerlig enhet, med många olika typer av förnimmelser, som tillsammans betraktas som "andning". *Det är viktigt att veta att verkligen komma in i en känsla av att andningen är en kontinuerlig enhet i tio sekunder gör mer för dig än att iakttä andningen generellt till och från under en timme.*

Var öppen för den skenbara enkelheten i tillvaron genom att målmedvetet och lugnt arbeta med illusioner om soliditet eller fluiditet. Det finns en speciell "komma-in-i"-känsla som hjälper, på samma sätt som när man kommer in i ett avspänt tillstånd när man spelar ett instrument, utövar en sport eller bara sjunker ner i ett varmt skumbad. Att vara på en tyst och trygg plats är mycket bra, liksom att ge sig själv tillåtelse att slappna av, släppa de världsliga bekymren och njuta.

Om du använder andningen som objekt kan du försöka visualisera den som behagliga, mjuka vågor eller cirklar som är fridfulla och uppskattade. Försök andas som om du vore i en trädgård med doftande rosor och du ville uppleva all deras väldoft. Kanske dessa förslag kan illustrera det slags motståndslösa och fridfulla närvaro som underlättar att uppnå dessa tillstånd. Var lyhörd för behagliga förnimmelser i och omkring det primära objektet. Hys inte skuld, ångest eller rädsla relaterat till djup glädje, lätthet och välbehag. Det andliga livet behöver inte vara ett obevekligt, glädjelöst arbete, i synnerhet inte när man övar koncentration.

När koncentrationen förbättras är det som om sinnet "får syn på" första jhana och hugger tag i det. Att ha en aning om vad man kan vänta sig, det vill säga något njutbart och stabilt, kan vara till nytta. Första jhana innehåller fem primära faktorer: tillämpad och ihärdig

uppmärksamhet, hänförelse, lycka och koncentration. Tillståndet är underhållande och känns mycket behagligt men kräver konsekvent ansträngning att vidmakthålla. Uppmärksamheten är smalt fokuserad, som om man tittade på ett litet område av den här sidan. Tillståndet kan vara en verklig befrielse från smärtan och obehaget i sittande meditation och kan tillfälligt stilla sinnet. Som i alla koncentrationstillstånd är det ganska lätt att koncentrera sig på något som är mycket behagligt. Därför kan koncentrationsförmågan öka snabbt och lätt när man väl uppnått första jhana, men innan dess kan den vara svår att stabilisera. *Därför är det ytterst viktigt att uppnå första jhana.*

Människor brukar verkligen tycka om det här tillståndet och klanrar sig kanske fast vid det resten av tiden om de är på retreat, eller framkallar det gång på gång när de övar hemma. Det är en värdefull färdighet eftersom det utgör minimigrunden för både insikts- och koncentrationsövningar. Från första jhana är det i princip tre saker meditatörer kan göra. De kan antingen stanna där (jag känner en som tillbringade tjugo år med första jhana i sina dagliga övningar och trodde det var insiktsövningar), de kan gå vidare till andra jhana, eller de kan undersöka första jhana och på så vis påbörja utveckling av insikt.

Med att "undersöka" tillståndet menar jag att man riktar in sig på att bryta ner illusionen av tillståndets soliditet i dess beståndsdelar av enskilda förnimmelser så att man kan förstå dess sanna natur, det vill säga se De Tre Kännetecknen, som man gör i all insiktsövning oavsett objekt. Särskild uppmärksamhet måste ägnas åt att erfara exakt när varje förnimmelse som tillståndet består av uppstår och försvinner, i synnerhet när det gäller de primära positiva faktorerna som nämndes tidigare.

Även om det i verkligheten inte är möjligt att uppfatta när varenda förnimmelse uppstår och försvinner, eller ens att vara medveten om varje förnimmelse, är det definitivt möjligt att vara klar över tillräckligt många av dem för att bli upplyst, och detta är det viktigaste. Det är ganska vanligt att människor gör detta halvhjärtat och inte lägger särskild vikt vid de myriader förnimmelser som hänförelse och lycka består av, eftersom de i hemlighet önskar att dessa känslor ska vara beständiga, tillfredsställande och "jag" - eller åtminstone tillhöra "mig". Men insiktsövningarna är i grund och botten garanterade att stagnera om man klänger fast vid behagliga förnimmelser på det här sättet, eller vid vad som helst annat för den delen. Annorlunda uttryckt; om man inte kan se obeständigheten hos ett objekt har man konsoliderat det och kan därmed inte nå insikt genom det.

Det närmaste hotet mot första jhana är ingångskoncentration; om den satsade ihärdiga ansträngningen eller uppmärksamheten slappnar faller man tillbaka dit. Som texterna med rätta säger: det faktum att man

måste anstränga sig för att uppnå och förbli i tillståndet är ganska besvärande. Detta blir mer och mer uppenbart, och klar medvetenhet om just detta faktum medan man är i första jhana får till sist sinnet att flyta ut ur första jhana och in i andra.

Andra Jhana

Andra jhana liknar första genom att även detta tycks vara ett solitt sinnestillstånd. När nästan all ihållande ansträngning upphör kan faktorer som hänförelse och lycka som skapas av koncentration verkligen dominera. Det är nämligen så att medan första jhana känns som något man måste vara uppmärksam på har andra jhana egenskapen att visa sig av sig självt. Fokus för uppmärksamheten vidgar sig något, ungefär som när man ser rakt framför sig utan att fästa blicken på något särskilt. Medan sinnesskapade objekt i första jhana är stabila rör de sig i andra jhana (till exempel snurrar, pulserar, svänger) i fas med andningen; långsamt i början och slutet och snabbare i mitten av ett andetag.

Sinnets stillhet ökar märkbart, och välbehaget av detta tillstånd kan också öka betydligt, speciellt om välbehaget är i fokus för uppmärksamheten. När detta tillstånd är riktigt utvecklat kan intensiteten i välbehaget nästan bli starkare än man står ut med. Även detta tillstånd är bra att uppnå men det kan vara symnerligen fångslande. En del fastnar i att ägna sig åt detta om och omigen under en period från dagar till år. Meditatören har också möjligheten att försöka gå vidare till tredje jhana, eller att undersöka tillståndet och påbörja utveckling av insikt genom att omsorgsfullt lägga uppmärksamheten på att fullständigt bryta ner tillståndet i sina beståndsdelar från ögonblick till ögonblick.

Tredje Jhana

Om meditatören bestämmer sig för att gå vidare till tredje jhana kan bara detta att gå djupare i andra jhana leda till att hänförelsen eller den känslomässiga ”succéfaktorn” i tillståndet till sist blir enerverande, får sinnet att överge situationen och övergå till tredje jhana.

I detta tillstånd avtar hänförelsen, och vad som återstår är en mer sval ”fysisk” lycka och sinnesjämvikt med mycket medvetenhet om vad som pågår. (Det ska noteras att man kan komma så djupt in i jhanas, även första, att uppfattningen av kroppen är ganska svag, förvrängd eller till och med obefintlig, och det måste man minnas när man läser de här beskrivningarna.)

Uppmärksamheten har nu ett brett fokus, ungefär som om man vilar i den halva av rymden som finns framför en. Tredje jhana är som

motsatsen till fokus för uppmärksamheten i andra jhana. Vart vi än ser i andra jhana ser vi klart, men i tredje jhana är den breda periferin av uppmärksamheten klar medan centrum är dunkelt. Detta kan vara mycket förvirrande tills man vänjer sig, och att försöka hålla fast vid ett objekt i centrum i tredje jhana gör att meditatören missar vad tillståndet har att ge och lära ut. Att övergå från andra till tredje jhana är som att gå från att fokusera på hålet i munken till att fokusera på ytterkanten av den, förutom att nu sitter man själv i hålet. Kom ihåg detta när du kommer till beskrivningarna av Den Mörka Natten i avsnittet om stadierna av insikt, eftersom Den Mörka Natten har sin grund i tredje jhana men med tillägg av De Tre Kännetecknen. Att fokusera på den breda periferin är ett mer fullständigt, vidare, mer sofistikerat och komplext slags koncentration än de första två jhanas; som att gå från att lyssna på Elvis till att lyssna på mycket komplex, dissonant jazz.

I sin rena och enkla vidsträckthet, djupa klarhet, balans och förnöjsamhet är tredje jhana ännu bättre än andra. Det är inte att undra på att människor kan missuppfatta dessa tillstånd som upplysning, eftersom de kan tyckas stämma med beskrivningarna av hur upplysning kan vara. Men kom ihåg att upplysning inte är ett sinnestillstånd, inte heller är den beroende av några förutsättningar hos verkligheten. Den kommer inte och går som dessa tillstånd gör.

Från tredje jhana har meditatörer återigen ett par valmöjligheter. De kan fastna där, något som definitivt händer; de kan gå vidare till fjärde jhana; eller de kan undersöka tillståndet och påbörja utveckling av insikt. Det sistnämnda kräver extra stor uppmärksamhet för att försäkra sig om att klart observera att alla de specifika förmimmelserna av frid, sinnesjämvikt, lycka och vidsträckthet uppstår och försvinner, inte är tillfredsställande, och inte är jag eller tillhör ett jag.

Dessa egenskaper är inte lätta att släppa taget om, så det kan vara svårt. Men när man lämnar ett sådant tillstånd kommer sinnet fortfarande att ha en viss grad kvar av dess goda egenskaper. Det kan vara till nytta för insiktsövningarna om man avstår från att klamra sig fast vid dem. Samma sak gäller för de övriga tillstånden, och det är därför många lärare vill att deras elever ska bemästra koncentrationstillstånden innan de går vidare till insiktsövningar. Å andra sidan; tillstånden kan vara så berusande, och på så sätt bli en återvändsgränd för dem som blir vilseledda av dem, att en del lärare vill att deras elever ska sky dem som pesten tills de fått relativt djup insikt i sanningen om tingen.

Fjärde Jhana

Liksom tidigare: om meditatören vill gå vidare till fjärde jhana ägnar de sig åt tredje jhana och börjar till sist lägga märke till det faktum att även den fysiska lyckokänslan är ganska irriterande och högljudd.

Till slut kommer sinnet att överge tredje jhana och skifta till det fjärde, som är höjdpunkten av sinnesjämvikt. Detta tillstånd är anmärkningsvärt i sin enkla vidsträckthet och acceptans. Den extrema nivån av orubbligt lugn skulle vara häpnadsväckande om det inte fanns just en sådan uttalad orubblighet. Detta är utan tvekan det mest fridfulla av de fyra första jhanas.

Fokus för uppmärksamheten är nu i stor utsträckning panoramiskt, och därför är det till och med lite problematiskt att använda ordet "fokus" här. I första jhana var objektet till sist tydligt men statiskt och något solitt som man kunde hålla fast vid. I andra jhana började objektet ta sig nya uttryck och någon enkel förskjutning var möjlig. I tredje jhana går man från en punkt av uppmärksamhet till en vid cirkel av uppmärksamhet och rörelsen blir mer komplex, och man har nu två rumsdimensioner plus tid. I fjärde jhana blir saker tredimensionella, och objekt skapade i sinnet, som visualiseringar, börjar leva sitt eget liv; blir levande, strålande och transparenta. Det fjärde jhana innefattar rymd och uppmärksamhet på ett sätt som de tre föregående inte gör. Medvetenheten anses bli fulländad tack vare sinnesjämvikten, även om denna faktor inte framträder lika mycket som i tredje jhana. När vi verkligen är i detta tillstånd kan grundkänslan av var kroppen är och hur den ser ut bli mycket vag eller till och med försvinna helt; i lägre grad om man är i tillståndet med ögonen öppna.

Detta är en verkligt högstående färdighet att uppnå, och kan lätt tas för målet för det andliga livet trots att det inte alls är fråga om det. Från detta tillstånd har eleverna ganska många valmöjligheter. De kan köra fast, de kan gå vidare till de formlösa världarna, de kan utveckla vad som beskrivs som "psykiska krafter", eller de kan undersöka tillståndet och påbörja utveckling av insikt. När man undersöker det här tillståndet måste man absolut ägna särskild uppmärksamhet åt det faktum att de myriader förmimmelser som sinnesjämvikt och vidsträckthet utgörs av kommer och går från ögonblick till ögonblick, inte tillfredsställer eller skänker en permanent viloplats, och inte är "jag".

Återigen, det är lätt att bli bunden vid förmimmelserna som skapar de här höga tillstånden, och stor precision och uppmärksamhet (såväl som ärlighet) måste ägnas detta om eleven väljer ett sådant alternativ. En annan väg är att lämna tillståndet och sedan påbörja insiktsövningar, eftersom de förmågor som tillståndet präglar in i sinnet dröjer kvar bara en kort tid, och det kan vara bra att eleven inte klamrar sig fast vid dessa tillfälliga vinster.

De "Mentala Krafterna"

Beträffande de "mentala krafterna" ("siddhis" på Pali) finns det listor i de gamla texterna över alla slags speciella förmågor som kan utvecklas med fjärde jhana (eller kanske lägre eller högre jhanas) som grund, och de uppnås än i dag. De kan omfatta alla möjliga underliga upplevelser, inklusive fullt utvecklade och oerhört realistiska erfarenheter av andra världar som kan verka synnerligen magiska och väl sammanfalla med vad man kanske tänker på som olika mentala krafter.

Om dessa är "verkliga" eller inte är en fråga som jag föredrar att undvika, även om upplevelserna kan vara så exceptionellt livfulla att de verkar mer verkliga än "verkligheten". *Mycket intressantare än frågan om vad som är verkligt är frågan om vad som är orsak, det vill säga vad som leder till vad.* Till exempel kan vi inse att våra drömmar inte är "verkliga", men vi måste medge att det kan finnas konsekvenser i den verkliga världen av att vi drömmar. Allt sådant här kan vara en oföretsägbar historia, och de mentala krafterna visar sig ofta vara något annat än de verkar. Som en av mina vänner en gång sa: "Ja, jag kan flyga, men inte just i den här världen!".

Å andra sidan, det verkar möjligt genom stark avsikt, stor koncentrationsförmåga, uppskattning av det inbördes beroendet och grundligt experimenterande att manipulera det vi kallar "den här världen", såväl som de som finns där, på mycket ovanliga och djupa sätt. Ja, jag refererar till sådant som telekinesi, sinneskontroll, att läsa andra människors tankar, att spå i eld och annat i den vägen. Ju mer din koncentration och insikt sammanfaller, och ju mer du ser de magiska aspekterna av saker och ting, desto mer kommer du att lära dig om det jag kallar universums magiska lagar och hur du kan använda din vilja för att påverka det.

Men om man inte har kommit verkligt långt på den moraliska vägen, och kanske till och med om man har det, skulle jag vara mycket försiktig med att formellt och medvetet klampa in på det här kraftfulla området. Det är absolut livsviktigt att komma ihåg att man får skörda vad man sår om man överväger att avsiktligt använda sådana krafter. Goda avsikter är en absolut grundförutsättning, men inte ens detta är alltid nog för att undvika att trassla till det när vi ger efter för frestelsen att formellt manipulera världen på ovanliga sätt. Makt korrumpierar, som det gamla tänkespråket säger.

Andliga traditioner hyser generellt en påtaglig hatkärlek till krafterna, och om du börjar leka med dem kommer du att förstå varför. Historier om Buddha visar tydligt att han, och andra i hans närhet, fann dem extremt fascinerande, ibland nyttiga, och ofta djupgående. De fann dem också farliga; ett obehagligt sidospår. All stark energi, som till exempel den sexuella, brukar visa vårt verkliga jag som det är.

När man leker med de här krafterna rekommenderar jag omsorgsfull uppmärksamhet på hur man definierar "verklig", och de praktiska konsekvenserna av vår personliga definition av "verklig" i vårt dagliga liv. Du kanske till exempel nyss har kommit tillbaka från en retreat där du roat dig med visualiseringsförmågor, och ett par dagar senare ser du en skara strålande änglar som flyter genom väggarna in i ditt vardagsrum där du och dina gäster sitter. Detta är din faktiska upplevelse.

Vilket du än väljer av att ignorera dem, ge dem massor av uppmärksamhet, kommentera dem för dina gäster, falla på knä och be eller rusa skrikande ut genom dörren kommer att ha olika konsekvenser för ditt faktiska liv. Dessa konsekvenser ska nog övervägas i förhållande till hur du hanterar sådana upplevelser. Som en parentes kan nämnas att om du lärt dig att se änglar kommer du förmodligen snart att träffa på demoner också.

När det kommer till mer manipulativa krafter kanske du kan börja få en känsla av att läsa andra människors tankar och känslor. Kommer du att vilja tala om det för dem, eller rentav agera på dessa intuitiva känslor i tron att de är sanna? Du kan få känslan av att du kan manipulera andras känslor eller energinivåer på sätt som skulle anses magiska. Är det en bra idé? Det finns inga lätta svar på en del av de etiska och praktiska frågorna som kan uppstå kring krafterna, men jag råder till en hög grad av försiktighet och återhållsamhet. Respektera andras rättigheter, och kom ihåg att handlingar av andra skäl än medkänsla innebär stor risk för otrevliga bakslag.

Erfarenheter av de mentala krafterna kan vara omåttligt fascinerande, eftersom allt du kan föreställa dig att uppleva är möjligt. Krafterna kan också leda till att människor blir riktigt, riktigt konstiga. Om du vill veta mer om dina skuggsidor är detta ett sätt att nå dem på kollisionskurs. Det kan till exempel vara mycket pedagogiskt att få problemen i dina föräldrarelationer att manifesteras som två stora, dreglande demoner som slungar brinnande uppstoppade djur efter dig samtidigt som du lämnar kroppen och flyger över Grand Canyon, men det kan ofta kräva massor av tid och grubblande för att komma på hur detta slags upplevelser åstadkommer en praktisk skillnad i ditt liv.

Som en burmesisk man en gång sa till en av mina vänner: "Min bror övar koncentration. Vet du, ibland blir han lite galen!" Det han pratade om var det som ibland kan hända när människor får mentala krafter. Kom ihåg att de flesta av dessa upplevelser är tillräcklig grund för en diagnos på psykisk sjukdom i den konventionella medicinska världen, speciellt om de börjar inverka på arbete och kärleksrelationer. Sök därför vägledning hos andra som samtidigt tycks vara sunda och välfungerande och som vet hur man navigerar skickligt på området. Att hitta sådana människor är svårt men väl värt ett försök.

Att leka med visioner och andra utomsinnliga upplevelser, som till exempel att förflytta sig ut ur kroppen, att vara på flera platser samtidigt eller liknande, kan ibland ge en kvardröjande känsla av att vara oförankrad, verklighetsfrämmande, förströdd och utan sammanhang i timmar och kanske dagar efteråt, något jag kallar en "siddhibaksmälla". Motion och annan fokusering på något fysiskt - som ett rejält mål mat eller orgasm - kan hjälpa, och att helt enkelt inte öva på ett tag.

Mycket kraftfull insiktsövning med fokus på obeständighet kan också hjälpa till att lösa upp dessa upplevelser, men de är inte särskilt stabiliserande i sig och kan ibland vara raka motsatsen. Eftertryckligt fattade beslut att inte pröva på eller använda krafterna kan också vara till stor nytta, som att helt enkelt säga högt "Jag beslutar härmed att jag inte ska pröva eller använda dessa krafter (ange dem här) tills jag formellt beslutar något annat".

Jag skulle föreslå försiktighet och omsorg med visioner och andra övernormala eller översinnliga upplevelser som kan uppstå under övningarna. Den främsta faran ligger i att ta dem alltför allvarligt och därför utgå från att de är viktigare än de är. Det kan vara en god idé att låta dem vara tills mycket sent i utövningen om man inte har någon i närheten som kan vägleda till ett lämpligt användande, eller tills man är väl balanserad och kan ta dem med en stor portion humor. Om man struntar i dessa råd kan erfarenheterna mycket lätt bli nya källor till orenhet i sinnet; långa psykedeliska och manipulativa tunnlar mot ingenting - eller undergång.

Jag minns ett brev jag fick från en vän som haft för avsikt att genomföra en intensiv retreat med insiktsmeditation men halkat över till att leka med den här sortens upplevelser. Han hade nu fascinerats av sin förmåga att se djurandar och andra övernormala varelser, och hade regelbundna konversationer med något slags "lågnivågudar" som talade om för honom att han gjorde enorma framsteg i sin insiktsutövning, det vill säga exakt det han ville höra. Men det faktum att han hade varaktiga visionära upplevelser och dessutom trodde på deras innehåll gjorde det tydligt att han inte alls övade insikt, utan hade tappat bort sig i och blivit lurad av dessa siddhis - det är helt uppenbart. Missförstå mig inte; om man är ute efter ett annat sätt att tydliggöra sitt innehåll och sina problemställningar kan visioner av sådant som djurandar vara till stor nytta. Knepet är bara att inte blanda samman innehåll med primär insikt.

Mentala krafter kan även användas skickligt, och det finns hela traditioner som använder dem som den huvudsakliga vägen. De kan påtagligt vidga horisonten och är så intressanta att ett stort djup av ytterst stabil koncentration lätt kan utvecklas. De kan öka intensiteten i våra mentala processer till en så hög nivå att de blir mycket lätta att se som

de är, om vi väljer att göra detta. De kan också börja sudda ut gränsen mellan det mentala och det fysiska på sätt som kan vara både förvirrande och djupgående.

När vi börjar leka med föreställningar, vidgade sinnesförnimmelser och energetiska fenomen kan det verka som om det finns två världar eller upplevelsefält som tränger in i varandra; den vanliga (den "verkliga" världen) och den magiska ("second attention", "astralplanet", "andevärlden"). Att integrera dessa två perspektiv till ett kausalt fält utan artificiella dualiteter eller gränser är verkligen ett projekt, med potential att leda till mycket höga nivåer av förverkligande - eller till galenskap. Det är ett högt spel, men dessvärre tycks det i stort sett oundvikligt efter en viss punkt.

Upplevelse av krafterna kan hjälpa människor att leva i världen på ett sätt där man är öppen och mottaglig för dess rikedom men ändå inte ser överdrivet allvarligt på den eller är fixerad vid den. Som bäst kan de utgöra en grund för mycket djup utforskning av sidor hos oss själva som vi sällan ser med sådan klarhet, speciellt området som beskrivits av sådana som Jung och den shamanska traditionen. Någon gång kan sådana upplevelser medföra insiktsfulla uppenbarelser, tillfällen när vi ser våra problem och skuggsidor så klart att våra liv definitivt förändras till det bättre.

Även om nästa punkt kanske låter ganska radikal finns det goda skäl att anta att vi alla agerar på vad man kan se som en magisk nivå hela tiden, men bara gör det utan medvetenhet om detta faktum. Det bästa argument jag vet för att lära sig hur man arbetar på de mentala krafternas nivå är att införa medvetenhet och medkänsla i en process som redan pågår. Med andra ord, eftersom vi redan sysslar med magi hela tiden, faktiskt alltid när det finns medvetenhet och syfte, kan vi lika gärna lära oss att göra det väl.

Å andra sidan, att leka med siddhis kan föra upp verkligt snurriga saker från vårt undermedvetna som vi inte är redo eller kapabla att hantera på ett bra sätt och som orsakar "läckage" i våra liv som helt enkelt är onyttiga och mycket svåra att integrera. I själva verket är det så att när man leker med vilken meditationsteknik som helst får man inget gratis. Det slutar alltid med att man tvingas möta ytterligare utmaningar som har att göra med personlig eller andlig utveckling, antingen direkt eller snart efteråt. Det tycks inte finnas något sätt att kringgå detta.

Om man vill utveckla siddhis måste man generellt uppnå mycket "fasta" jhanatillstånd med den specifika avsikten att få dessa erfarenheter, även om de ofta kan uppstå spontant. *Visuddhimagga* och *Vimuttimagga* (den senare är mindre encyklopedisk och svårare att hitta men mycket mer läsbar) beskriver båda djupt och detaljerat hur man uppnår mentala krafter. Man kan också undersöka Bhante Gunaratanas förnämliga verk *The Path of Serenity and Insight*. Följ

bara instruktionerna och pröva, de är så exakta som de kan vara. Man bör även läsa Sutta #2, Frukterna av det hemlösa livet, i *Buddhas Långa Tal* för mer information om alla koncentrationstillstånden och de mentala krafterna.

Även om magiskt eller mytiskt tänkande generellt inte är särskilt nyttigt på den andliga vägen måste det medges att det är det enda slags tänkande som kan göra den här sortens erfarenheter begripliga. Men man måste veta när man ska släppa fram det och när man ska stänga av det. Om man använder sig av jungiansk psykoterapi, shamanistisk pathworking, eller arbetar med Tree of Life, Tarot eller liknande, kan du tänka så magiskt och mytiskt du vill. Det kan faktiskt vara till nytta. I de flesta andra fall: låt bli!

Medan Theravadabuddhism klart slår fast hur man uppnår de mentala krafterna säger den inte mycket om hur man använder dem, fördelarna med dem eller deras risker. Tantra och många andra traditioner (som vissa av de shamanistiska) klargör detta mycket bättre. Man kan också ta en titt på de senare arbetena av Carlos Castaneda, när han inte var så fascinerad av hallucinogener, till exempel *The Art of Dreaming*, eller resa till ett ashram som fokuserar på dessa aspekter av andlig utövning, eller undersöka traditioner som Wicca, Thelema, The Golden Dawn eller Ceremonial Magick.

Observera att jag skriver ordet "magick" med "ck" på grund av att dessa traditioner förordar en distinktion mellan magik i showsammanhang (illusioner baserade på mekanismer och manuella åtgärder) och området av speciella krafter eller verklig magik. Donald Michael Kraigs *Modern Magick* är en klassiker i ämnet, liksom arbeten av Aleister Crowley. Åsikterna om Crowley går starkt isär, men gömda i hans frustrerande texter finns guldkorn som är svåra att finna någon annanstans. Trots alla hans egendomligheter och brister uppskattar jag högt många synkroniserande aspekter i hans arbeten, och hans djupa engagemang i att göra meditation och magick tillgängliga.

Det är även möjligt att använda erfarenheterna av de mentala krafterna, speciellt visioner och att förflytta sig ut ur kroppen, som en grund för insiktsövningar enligt standardmetoden - undersökning av rena förnimmelser med fokus på De Tre Kännetecknen hos dessa förnimmelser, när de uppstår ur ytterst höga nivåer av klarhet och koncentration. Upplevelserna kan också vara så verklighetsfrämmande i sitt innehåll att våra normala fixeringar och vanetankar försvinner. Erfarenheter av insikt i dessa världar kan vara totalt överväldigande och man glömmet dem inte i första taget. Tantriska visualiseringsövningar använder sig kraftfullt av detta när de är som bäst. Per definition; om du har visualiserat en tredimensionell intelligent existens som är självgående är du starkt koncentrerad i fjärde jhana, och det är enbart

frågan om att se De Tre Kännetecknen hos det för att få betydande insikt.

Mentala krafter kan även uppstå spontant ur insiktsövningar, speciellt i fjärde stadiet, Uppstår och Försvinner, och ibland i elfte stadiet, Sinnesjämvikt (se Utveckling av Insikt senare). Fjärde jhana anses traditionellt som grunden för mentala krafter. Men att komma så djupt i första jhana att man inte längre uppfattar kroppen, i kombination med en uttalad avsikt att ha sådana upplevelser, kan ibland vara tillräckligt för att de ska uppstå. Gå djupt in i första jhana, lämna det igen, besluta dig för att ha dessa upplevelser och se vad som händer. Upprepa om nödvändigt. Om det inte fungerar, lär dig att klart visualisera färgerna vit, blå, röd och gul som varaktiga upplevelser och upprepa sedan ovanstående instruktion. Om inte det heller fungerar, hitta den sällsynta lärare som bokstavligen kan leda dig in på detta esoteriska område. Ännu bättre, hitta en bra lärare innan du alls ger dig in på området!

Om inte allt detta räcker kommer här mitt bästa råd för att arbeta formellt med krafterna. När du har tillräckligt med koncentration för att vara stabilt i fjärde jhana, med ett antal olika objekt och färger, försök med följande traditionella buddhistiska magick som blandats med några praktiska påpekanden:

1. Skapa en ren grund, vilket innebär att bada eller duscha stillsamt och ta på rena kläder. Detta kan hjälpa men är inte nödvändigt.
2. Hitta en lämplig plats att arbeta på, vilket innebär ett tyst och lugnt ställe fritt från distraktioner. Om du inte hittar en sådan plats, eller känner dig nödsakad att utföra magicken under mindre optimala omständigheter (till exempel offentligt, i förbifarten), kan du helt klart hoppa över det här steget också.
3. Tänk genom det hela innan du fortsätter. Hoppa aldrig någonsin över det här steget om du inte absolut måste. Detta steg inte bara hindrar dig från att misslyckas allvarligt, det är en del av trollkraften och en mycket viktig del av uppbyggnaden. Väsentliga delar att inkludera är:
 - a. Vad det är du ber om;
 - b. Hur det ska tänkas eller formuleras – så specifikt som möjligt;
 - c. Varför du ber om det, speciellt om det finns någon mer elementär önskan du hoppas på att uppfylla som du bör fokusera på medan du låter de mindre viktiga delarna hända som de vill;
 - d. Exakt vem eller vad som är inblandade;
 - e. Varenda möjlig bra eller dålig konsekvens av det du tänker göra som du kan komma på. Ta god tid på dig för detta och visualisera allt i tid och rum så långt som det möjligtvis kan sträcka sig;

- f. Anm.: Om etiken i det du tänker göra känns det minsta underlig i någon del av din varelse, speciellt i hjärtat eller magen, behöver du förmodligen gå tillbaka till början och tänka om alltsammans medan du tittar på problemet ur andra synvinklar.
4. Avancera från första till fjärde jhana. Bygg upp vart och ett noggrant och fullt ut längs vägen så att du har en bra grund att arbeta från. De som kan nå de formlösa världarna kan stiga upp hela vägen genom dem också. Lämna sedan fjärde (eller åttonde) jhana och låt en formell avsikt åstadkomma vad det nu är du vill ska hända, det vill säga låt den fulla energin av din avsikt lyfta utan tvekan eller begränsning. Om du tänker genomföra detta så måste du verkligen överlämna dig till det; därför är det tredje steget så viktigt.
5. Släpp taget och se vad som händer.

En sista varning om krafterna: att syssla med detta privat är en sak; att praktisera magick offentligt och involvera andra människor är något helt annat. Om du praktiserar magick offentligt, uppenbart eller diskret, kan du inte undvika att stöta på någon annans paradigm, värderingar och uppsättningar av föreställningar om hur världen är och vad som är möjligt, som inte är samma som dina egna. Risken för negativa reaktioner från andra är mycket stor, av många anledningar. Tänk bara på hur avvikande man inom det rådande västerländska synsättet anser att allt från häxeri till parapsykologisk brottsutredning är. Kort sagt, om du utövar formell magick och någon annan får reda på det, eller anser att de påverkats av det, får du vara beredd på möjligheten av allvarliga motreaktioner och bieffekter.

De formlösa världarna är den sista valmöjligheten man kan följa från fjärde jhana. De kan definitivt vara mycket användbara till att få perspektiv på saker och ting och reda ut en del om "medvetenhet" (som kommer att tas upp nedan). Men innan jag fortsätter till de formlösa världarna ska jag göra en stunds utvikning till en kort - och senkommen - diskussion om...

22. JAGLÖSHET KONTRA SANT JAG

Detta är en av de frågeställningar som brukar dyka upp när hinduism eller kristendom kommer i kontakt med buddhismen. Kanske den borde dyka upp mer även inom buddhismen. Jag tar upp diskussionen här eftersom den innehåller några punkter som är användbara i kommande och tidigare resonemang. Sant Jag och jaglöshet handlar egentligen om samma sak, bara ur olika perspektiv. Vart och ett kan vara till nytta, men vart och ett är också en ytterlighet. I själva verket finns sanningen i medelvägen mellan dessa båda och är obeskrivbar, men jag ska försöka förklara det ändå och hoppas att det ska stödja själva praktiken. Det kan tyckas underligt att placera ett kapitel som handlar om resultatet av insiktsövningar mitt i beskrivningarna av samatha jhanas, men förhoppningsvis kommer du att förstå varför det kommer där det gör när du läser nästa kapitel.

Till alla er intellektuella kan jag bara säga att det sätt på vilket det här kapitlet mest sannolikt kommer att stödja praktiken är genom att vara fullkomligt obegripligt och på så vis värdelöst. Ironiskt nog har jag försökt göra det här kapitlet mycket tydligt, och genom detta har jag skapat en enda röra av paradoxer. I en av sina pjäser jämför Shakespeare filosofer med jurister. Överfört till insiktsövningar: en jurist som är urdålig på att göra övningarna men ändå försöker är oändligt överlägsen en världsberömd filosof som är en verklig mästare på teorierna men inte övar alls.

Kom ihåg att det andliga livet är något man gör och förhoppningsvis förstår, men inte någon doktrin att tro på. Den som är intresserad av den formella buddhistiska dogmatiska antidogmatismen rekommenderas att undersöka de särskilt djupgående suttorna, #1, "Alltings Upphov", i *Buddhas Medellånga Tal*, och #1, Det Högsta Återstående (Vad Läran Inte är), i *Buddhas Långa Tal*.

Återigen: inse att allt det här pratet är i stort sett oanvändbart och riskerar att inte vara särskilt begripligt. Enbart undersökning av vår verklighet kan hjälpa oss att faktiskt och direkt förstå det, men inte på ett sätt som är åtkomligt för det rationella sinnet. Ingenting av innehållet i våra tankar kan riktigt förklara erfarenheten av den förståelse jag kommer att visa på, däremot finns det något i den direkta upplevelsen av tankarna som kan uppenbara det. Allt jag tänker försöka förklara här kan, utan direkt insikt, bli ett stort tilltrasslat nät av meningslösa synpunkter.

Många av de barnsliga och tröttsamma dispyterna mellan olika insiktstraditioner kommer av en fixering vid dessa föreställningar, och ett olyckligt fasthållande vid ena sidan av dessa skenbara paradoxer. Inte så överraskande uppstår dessa dispyter mellan olika traditioner

oftast hos personer med liten eller ingen insikt. Ett tydligt tecken på utveckling av verklig insikt är att dessa paradoxer mister sin förmåga att förvirra och fördunkla. De blir istället källor till en balanserad utforskning och undervisning, skön poesi, signaler från djupet av det andliga livet och ens egna direkta och icke-begreppsmässiga erfarenheter av det.

Teorierna om jaglöshet motsäger direkt känslan av att det finns en separat iakttagare, och att denne iakttagare är ett "jag" som har kontroll och observerar verkligheten eller är utsatt för världens prövningar. Det är verkligen värdefullt att motarbeta denna illusion. Men om lärorna missuppfattas kan de ge upphov till en avigsida som ångar av nihilism, oengagemang i livet och förnekelse. Människor kan bli helt fixerade vid att eliminera ett "jag", medan betoningen ska ligga på orden "separat" och "permanent", liksom på illusionen som uppstår. Ett bättre sätt att säga det skulle vara "stoppa processen att mentalt skapa illusionen om ett separat jag utifrån förmimmelser som är naturligt icke-dualistiska och ytterst obeständiga, och därför helt saknar något som helst separat, permanent jag".

Till och med om du blir ytterst upplyst kommer du fortfarande att vara här sett ur konventionell synvinkel, men du kommer också att vara enbart en inbördes beroende och ingående del av detta ytterst obeständiga universum - på samma sätt som du alltid har varit. Den stora och ändå subtila skillnaden är att det kommer att upplevas direkt och klart. Uttrycket "eliminera ditt ego" är på samma sätt missförstått för det mesta.

Det finns fysiska fenomen och mentala fenomen, liksom "medvetenhet" eller mentala ekon av dessa, vilka också tillhör kategorin mentala fenomen. De är enbart fenomen, och inga fenomen är ett permanent, separat jag eftersom de alla förändras och alla är inbördes beroende. De är blott och bart "medvetna", det vill säga manifesterar sig där de är utan någon observatör alls. Gränserna som tycks skilja jag från jaglöshet är godtyckliga och begreppsmässiga, alltså inte tingens sanna natur. Annorlunda uttryckt, verkligheten är fullkomligt inbördes beroende, som en väldig ocean.

Det finns även "medvetande", men medvetande är inte ett ting eller lokaliserat på ett särskilt ställe, så redan detta att säga "det finns även medvetande" är ett mycket stort problem eftersom det förutsätter separation och existens där ingetdera finns. För att vara riktigt filosofiskt korrekt i detta (och i hög grad låna från Nagarunja) kan medvetande inte sägas passa in på någon av de här beskrivningarna: Att det existerar, att det inte existerar, att det både existerar och inte existerar, att det varken existerar eller inte existerar. Just därför, sanningsenligt, kan det inte sägas att vi är medvetande, att vi inte är medvetande, att vi både är medvetande och inte medvetande, eller ens att vi varken är medvetande

eller inte medvetande. Vi kan gå genom samma mönster med frågan om fenomenet är eller inte är upplysande i sig själva.

För diskussionens skull, och för att hålla oss till buddistiskt standardtänkande, är medvetandet permanent och oföränderligt. Det har även sagts att "allting uppstår ur det och allting återvänder till det". Fast återigen förutsätter detta en falsk säkerhet i något som faktiskt är ogenomträngligt mystiskt, och att blanda begreppet obegränsad potential med medvetande är definitivt ett farligt företag. Vi kan kalla det "Gud", "nirvana", "Tao", "Allah", "Krishna", "verklig upplysning", "Buddhanaturen" eller bara "medvetande" så länge vi kommer ihåg ovanstående fallgropar, speciellt att det inte är ett ting eller lokaliserat på ett särskilt ställe, och att det inte har några definierbara egenskaper. Ibland har man föreställningen att medvetande genomsyrar allt detta utan att vara det, och ibland att det ingår i allt utan att självt vara något särskilt. Inte heller detta är helt sant, men båda perspektiven kan ändå vara till hjälp.

Om du kommer på dig själv med att anamma någon fix idé om vad vi här kallar "medvetande"; försök även att anamma dess logiska motsats för att försöka uppnå en känsla av direkt nyfiken paradoxal obalans som rubbar fixa idéer om det här ämnet och pekar på något bortom dessa begränsade begrepp. Det är ett mycket användbart råd för att hantera alla teorier om den "Yttersta Verkligheten". Jag rekommenderar också att man ser in i den sanna naturen hos de förnimmelser som utgör filosofiska spekulationer och alla förnimmelser av frågande.

Medan fenomenet förändras från det att de uppstår tills de försvinner finns det medvetande om dem. Därför är medvetandet inte dessa objekt, liksom det inte är ett ting, inte heller är det separerat från dessa objekt eftersom det inte skulle finnas någon upplevelse om det var så. Genom att undersöka vår verklighet precis som den är kan vi komma att förstå detta.

Vidare existerar inte fenomenet i meningen att de består på ett fast sätt i någon som helst tidsrymd, därför är de ytterst obeständiga, och ändå är de lagar som styr funktionen hos denna yttersta obeständighet fasta. Att fenomenet inte existerar betyder inte att det inte finns någon verklighet, men att denna verklighet är fullständigt flyktig, förutom medvetandet som inte är ett ting. Detta låter obegripligt för det rationella sinnet, men det är så det är med de här sakerna.

En lärdom som kommer från Theravada som kan vara till hjälp är att det finns Tre Ursprungliga Dharmas eller yttersta aspekter av verkligheten: Materialitet (förnimmelserna från de fem första sinnesdörrarna), Mentalitet (alla mentala förnimmelser) och Nirvana (fast de skulle kalla det Nibbana som är motsvarigheten i Pali). Detta är allt, och "det" som är bortom detta är också allt. Notera att

”medvetande” definitivt inte finns med på listan. Det kan uppfattas som att det är alla tre (ur det Sjanna Jagets synvinkel), eller snabbt avfärdat som ett värdelöst begrepp som förstärker en känsla av en separat eller lokaliserad ”iakttagare” (ur jaglöshetens synvinkel).

Buddhismen innehåller också egendomligt mycket undervisning om Sant Jag, fast om du sa detta högt skulle de flesta buddhister ge dig en rejäl utskällning. Många av lärorna har sitt ursprung i hinduiska Vedanta och Tantra. Allt tal om Buddhanatur, Bodhisattvalöfte och liknande är undervisning om Sant Jag. Undervisningen framhåller att detta ”medvetande” är ”den vi är”, men det är inte ett ting så det är inte jag. De poängterar också att vi faktiskt är alla dessa fenomen, snarare än att alla fenomen ses som något som observeras och således jaglösa; något som de också är eftersom de är ytterst obeständiga och inte medvetande. Denna undervisning kan hjälpa eleverna att faktiskt undersöka sin verklighet precis som den är och liksom ”bebo den” på ett ärligt och realistiskt sätt; eller kan den få dem att klanra sig fast vid sådant som ”jag” om de missförstår läran. Jag försöker igen...

Eftersom alla fenomen är observerade kan de omöjligtvis vara det som observerar. Därför kan det som observerar, vilket är medvetande och inte något av alla de fenomen som påstår sig vara det, omöjligt vara ett fenomen, och därför är det inte lokaliserat och existerar inte. Detta är jaglöshet. Emellertid är alla dessa fenomen faktiskt ”vi” ur synvinkeln icke-dualism och inbördes sammanhang, eftersom illusionen om dualitet är just en illusion. När illusionen om dualitet kollapsar definitivt i det slutliga uppvaknandet är allt som finns kvar alla fenomen, vilka är Sant Jag, det vill säga frånvaro av ett separat jag och därför bara allt som det är. Kom emellertid ihåg att inga fenomen förblir ens för ett ögonblick, inte har någon permanent varaktighet och därför inte någon fast existens.

Allt detta leder till ett av mina favorituttryck, ”icke-dualistisk”, vilket innebär att både dualitet och enhet misslyckas med att tydligt beskriva den yttersta verkligheten. Eftersom ”medvetande” i viss bemärkelse är skilt från och opåverkat av fenomen kan vi inte säga att denna enhet är det rätta svaret. *Enhetsupplevelser uppstår ur stark koncentration och kan lätt lura människor att tro att de är det slutliga svaret. Det är de inte.*

Samtidigt vill jag påpeka att det är på grund av att ”medvetande” inte är ett fenomen, ett ting eller lokaliserat på något särskilt ställe som man inte kan säga att dualitet är sant. Dualitet förutsätter något på båda sidor, något som observerar och något observerat. Men det finns inget som observerar fenomen, så dualitet kan inte bibehållas under noggrann undersökning. Tills vi har massor av djup insikt kan känslan av att dualiteten är verklig vara mycket övertygande och orsaka alla slags

problem. Vi extrapolerar falsk dualitet från förnimmelser tills vi är mycket högt upplysta.

Därför är ordet "icke-dualistisk" ett i och för sig paradoxalt uttryck som förvirrar förnuftet och till och med vår innevarande upplevelse av verkligheten. Men om vi accepterar arbetshypotesen att icke-dualitet är sann kan vi förkasta upplevelser av både enhet och dualism som det rätta svaret och fortsätta arbeta mot ett uppvaknande. Detta är förmodligen det mest praktiska sättet att använda diskussionen om Jaglöshet och Sant Jag.

Jaglöshet och Sant Jag är verkligen bara två sidor av samma mynt. Det finns ett fint litet poem av Kalu Rinpoche som lyder ungefär så här:

Vi lever i illusion
och tingens sken
Det finns en verklighet:
Vi är den verkligheten
När du förstår detta
ser du att du är ingenting
Och genom att vara ingenting
är du allting
Det är allt

Det finns många fina poem på liknande teman i *Den Tibetanska Livs- och Dödsboken* av Sogyal Rinpoche. Det är för att vi inte är något av detta som frihet är möjlig. Det är för att vi är allt detta som medkännande handlingar för alla varelser och oss själva är så viktiga. Att förstå detta rätt är att förstå båda rätt, vilket är medelvägen mellan dessa två ytterligheter (se Nisargadattas *I Am That* för en mycket jordnära diskussion i ämnet). Medan enbart insiktsövningar kan åstadkomma detta finns det några koncentrationsfärdigheter (de sista fyra jhanas eller de Formlösa Världarna) som verkligen kan hjälpa till att sätta saker i sitt rätta perspektiv, även om de inte direkt ger djup insikt och uppvaknande - såvida inte den samma naturen hos förnimmelserna de utgörs av förstås fullständigt.

23. DE FORMLÖSA VÄRLDARNA

De formlösa världarna upphör aldrig att imponera och förbluffa. De kan också lätt tas för mycket mer betydelsefulla än de verkligen är. Konsten är att komma fram till en balanserad förståelse av vad de är och vad de inte är, vad de kan användas till och vad de inte tillgodoser. Detta är inte alltid så enkelt.

Gränslös Rymd, Femte Jhana

För att uppnå detta tillstånd fortsätter man helt enkelt att utveckla fjärde jhana, börjar ignorera objekten i meditationsutrymmet och vänder istället uppmärksamheten varsamt mot utrymmet i sig. Hur stor är verkligheten? Att rikta in sig på de panoramiska egenskaperna hos uppmärksamheten när man är i fjärde jhana kan vara till stor nytta. Det är ett subtilt område men det kan definitivt låta sig göras. Formerna löser sedan upp sig som spöken i tunn luft, och sinnet vänds mot en gränslös rymd, femte jhana, som objekt för koncentrationen.

Detta jhana kallas ofta "Oändlig Rymd", liksom nästa jhana brukar kallas "Oändligt Medvetande", men jag föredrar ordet "gränslös" eftersom det kommer mycket närmare den faktiska upplevelsen av dessa tillstånd. Människor föreställer sig att de skulle kunna uppfatta hela rymden samtidigt, men det som verkligen händer är att gränserna för uppfattningsförmågan försvinner och en mycket enhetlig öppenhet brer ut sig. Den öppna egenskapen i sig blir primärt fokus, snarare än vad som är förenat i öppenheten. Denna aspekt fanns redan i fjärde jhana men nu träder den i förgrunden. Samma sak gäller för nästa formlösa värld.

Detta är inte nödvändigtvis så perfekt fläckfritt som det låter, beroende på hur stabilt man är i tillståndet, men det är fortfarande mycket effektivt. När tillståndet är riktigt utvecklat är alla eller de flesta förmågor och föreställningar om en kropp borta och nästan bara vidsträcktheten finns kvar. Det finns fortfarande tankar och en illusion om ett separat jag, det vill säga dualitet, men sinnet är extremt stilla och dualiteten subtil. Sinnesjämvikten från fjärde jhana finns kvar eftersom de formlösa världarna har detta tillstånd som grund. Ljud kan fortfarande uppfattas, beroende på djupet i tillståndet. Observera att om man uppnår tillståndet medan man mediterar med öppna ögon kan det vara mycket annorlunda jämfört med om ögonen är slutna.

Från detta tillstånd har man som meditatör några olika valmöjligheter. Man kan köra fast, något som är mer sannolikt om man ägnar sig åt icke-dualistisk formlös övning, till exempel dzogchen, felaktigt genom att fixera sig för mycket vid uttrycket "rymdlik

medvetenhet”. Man kan även fortsätta till nästa formlösa värld (Gränslöst Medvetande), eller undersöka tillståndet och på så sätt påbörja utveckling av insikt. Om man väljer denna sista möjlighet måste särskild omsorg och ytterlig noggrannhet läggas vid varje ögonblick när de många förnimmelser som utgör perceptionen av rymd, tystnad och sinnesjämvikt uppfattas, så att man ser att var och en av dessa upplevelser uppstår och försvinner fullständigt i varje ögonblick, inte tillfredsställer och inte är ”jag”.

Det kan tyckas underligt att tänka att förnimmelserna av rymd uppstår och försvinner varje ögonblick, men rymd är en betingad aspekt av den relativa verkligheten och därför obeständig som alla andra aspekter av den upplevda verkligheten. Detta kan vara viktigt att inse eftersom det medvetandegör att icke-ting, som ofta beskrivs som rymdlika, faktiskt inte ens är rymd trots att det inte är skilt från rymd, som i kapitlet Jaglöshet kontra Sant Jag.

Det är få saker som är så udda, djupgående och ibland förvirrande som att undersöka de tre första formlösa världarna och uppleva hur de pulserar in i och ut ur existensen, men det är kraftfull övning och en mycket värdefull och högtstående kunskap. Även detta tillstånd kan lämnas och insiktsövningar påbörjas medan effekterna av resterna av tillståndet lugnar, öppnar och stabiliserar sinnet ett tag efter att det lämnats.

Gränslöst Medvetande, Sjätte Jhana

Den som vill gå vidare i de formlösa världarna kan fortsätta utveckla uppmärksamhet på gränslös rymd och börja lägga märke till att man är medveten om hela rymden, att rymden är fylld av medvetande. Vid en viss punkt kommer sinnet att lämna den gränslösa rymden och övergå till att uppfatta gränslöst medvetande, det sjätte jhana. Det kan ge en otrolig upplevelse av enhet när medvetandet tycks fylla hela universum. Rymden blir ”självlysande”, och detta kan förväxlas med beskrivningar av medvetenhetens fundamentala strålgång och med icke-dualitet, men det innebär definitivt inte att man uppnått förståelse av dessa. Återigen råder sinnesjämvikt. Tillståndet har en känsla av närvaro i sig som gränslös rymd saknar. Det utgör även en fantastisk plattform för att undersöka de ”mentala krafterna”.

Härifrån har meditatören olika valmöjligheter. Man kan köra fast, vilket kan hända ganska lätt om man förväxlar dzogchen eller någon annan icke-dualistisk formlös övning med meditation på koncentrationsobjektet ”gränslöst medvetande”, återigen för att man missförstår eller överbetonar uttrycket ”rymdlik medvetenhet”. Man kan också fortsätta med att utveckla nästa formlösa värld (intighet), eller

kan man undersöka gränslöst medvetande och påbörja utveckling av insikt.

Vid den sista valmöggheten måste extremt noggrann uppmärksamhet ges till varje ögonblick när förnimmelserna som utgör uppfattningen av medvetande, vidsträckthet och sinnesjämvikt uppstår och försvinner. Stor vikt måste också läggas vid det faktum att dessa förnimmelser inte tillfredsställer och inte kan vara "jag" eller förutsätter ett separat jag. Med tanke på hur i grunden förvirrande (otillfredsställande) det kan vara att få de tre illusionerna krossade på den här nivån av klarhet och enkelhet är det ingen lätt övning, men den kan vara mycket kraftfull. Det är faktiskt mycket mer troligt att sådana insikter i den sanna naturen hos de tre första formlösa världarna kommer att uppstå spontant som en följd av tidigare utförda omsorgsfulla insiktsövningar.

Återigen, att uppleva hur gränslöst medvetande pulserar in i och ut ur verkligheten kan vara ytterst nyttigt för att övertyga oss om att till och med gränslöst medvetande som fyller hela rymden inte är medvetenhet, även om medvetenhet inte kan sägas vara separerat från medvetande. Vad är det som observerar att gränslöst medvetande pulserar in i och ut ur verkligheten? Där har vi en fråga; kanske är det Frågan.

Intighet, Sjunde Jhana

Den som vill uppnå nästa formlösa värld, intighet, utvecklar helt enkelt föregående jhana, gränslöst medvetande, och försöker ta sig ur tillståndets illusioner av vidsträckthet och strålgans. Till sist kommer sinnet att lämna dem och gå över till jhana av intighet. För att föreställa dig detta tillstånd, tänk dig rymd utan något som helst ljus; det finns ingen vidsträckthet och nästan inga förnimmelser mer än de av intighet. Det är nästan som om uppmärksamheten dragit sig undan nästan alla fenomen utom de som antyder intighet. De finns där någonstans, men de uppmärksammas inte.

Detta jhana är olikt de två tidigare formlösa världarna; dessa är ganska mycket "kvar i verkligheten" och har panoramaperpektiv medan intighet är mer bortvänd från fenomen och kanske mer fokuserad på något sätt. Det finns emellertid ett mycket subtilt tänkande och en extremt subtil känsla av ett separat jag. Märk väl att intighet absolut inte är tomhet fast den *är* tom, även om det inte är denna förståelse som det är meningen att uppnå. Men man kan ändå lätt bli övertygad om att den *är* tomhet på grund av det extrema djupet i den.

Som tidigare jhanas kan även denna innebära olika grader av intensitet. Även när man inte kommit djupt in i det finns det en känsla av att vara ur fas med verkligheten, som att vara avskild. Verkligheten

finns där, men du har stängt av mottagningen. Detta är helt skilt från att bara vara avskärmad i vardaglig mening.

Även om sinnesjämvikt råder kan tillståndet först verka lite skrämmande, och det kan orsaka en viss instabilitet i tillståndet. Nu är både medvetande och rymd i stort sett borta. Det finns dock medvetenhet om tillståndet vilket indikerar att det kan finnas medvetenhet som inte är specifikt medvetande eller rymd. Detta hjälper verkligen för att motverka känslan av att medvetenhet är medvetande eller rymd eller till och med ett ting, att vi är vår kropp eller liknande upplevelser. Det är inte heller intighet. Intighet kan upplevas medan medvetenhet inte kan det.

Från det här tillståndet kan sinnet köra fast, men det är inte lika troligt som i de två första formlösa världarna eftersom tillståndet är mycket förfinat men inte så andlöst som de två första kan vara på vissa sätt. Meditatören kan sedan försöka gå vidare till nästa jhana eller undersöka tillståndet. Det kan tyckas otroligt att förnimmelserna av intigheten i sig kan observeras när de uppstår och försvinner, det vill säga pulsera in i och ut ur verkligheten, eller att de kan upplevas som icke tillfredsställande eller som "inte jag". Men det är definitivt möjligt, även om det kan vara mycket förvirrande på grund av dess extrema djup och förmåga att formligen sparka in en känsla i sinnet för sanningen om tingen. Det hjälper också till med att motverka den falska föreställningen om att tomhet eller medvetenhet är intighet. Den är inte ens det. Kom ihåg att ingen förnimmelse kan observera en annan, så ingenting du kan tänka på kan sägas vara "medvetenhet".

Genom att helt enkelt vara mycket uppmärksam i varje ögonblick när intighet eller sinnesjämvikt uppfattas, med särskild vaksamhet på exakt när de uppstår och försvinner, på att dessa flyktiga ögonblick inte tillfredsställer och att de varken kan tillhöra eller vara ett separat jag, kan de tre illusionerna börja genomträngas i det högsta tillståndet där detta kan fulländas. Eftersom det är en mycket subtil affär kan meditatören istället välja att lämna sjunde jhana och påbörja insiktsövningar i efterverkningarna av tillståndet som tidigare. Att pulserande förnimmelser av intighet uppstår under utveckling av insikt i det tillstånd som kallas Hög Sinnesjämvikt är mer sannolikt för de som utvecklat mycket stor koncentrationsförmåga.

Inte Perception men ändå inte Icke-Perception, Åttonde Jhana

Om man som meditatör vill uppnå nästa jhana fortsätter man helt enkelt att hänga kvar i intighet tills man blir totalt uttråkad av perception och förstår att till och med perception är något förvirrande. Då kommer sinnet till sist att övergå av sig självt till tillståndet med det förbryllande men definitivt välvalda namnet "inte perception men inte heller icke-

perception”, härefter kallat ”åttonde jhana” för enkelhets skull. Detta tillstånd är i stora stycken ofattbart, men det är absolut inte tomhet. Det är tomt, men det är inte denna förståelse som det är meningen att uppnå. Åttonde jhana kan mycket lätt förväxlas med tomhet, speciellt om det uppnåtts genom insiktsövningar (som nämnts tidigare kan insiktsövningar utveckla koncentration och visdom samtidigt). Det finns inget vettigt sätt att försöka beskriva tillståndet förutom som att det är ett sinnestillstånd, och därmed inte tomhet eftersom tomhet inte är ett sinnestillstånd (eller något annat heller för den delen). Jag är frestad att säga att man på samma gång är så smalt fokuserad att man inte uppmärksammar någonting och ändå så brett att man inte märker ens det, men en sådan beskrivning gör inte tillståndet full rättvisa. På ett eller annat sätt finns det en total ouppmärksamhet på skillnader. Åttonde jhana är det högsta tillstånd av koncentration som kan uppnås, om man bortser från upphörande av varseblivning och förnimmelse (se Appendix).

Det är inte möjligt att undersöka detta tillstånd eftersom det är alltför obegripligt, inte heller kan man gå vidare till högre tillstånd. Därför är det enda en meditatör kan göra istället att återgå till lägre tillstånd, eller övergå till insiktsövningar i efterklängen av tillståndet. Det ska även noteras att, i motsats till de föregående sju jhanas, gäller inte begreppen ”fast” eller ”lös” jhana i betydelsen hur befäst man är i tillståndet för åttonde jhana. Antingen är man i det eller inte.

Åttonde jhana kan ha en speciell stabilitet som intighet saknar, beroende på att man inte kan förstå det eller gå bortom det. Därför kan sinnet förflytta sig tämligen snabbt från gränslöst medvetande, genom intighet, och in i åttonde jhana för en tid, men den vagaste antydning om uppmärksamhet på något specifikt raserar omedelbart tillståndet. Det är också möjligt att liksom driva upp och ner genom de olika formlösa världarna, och att flytta tillbaka till lägre jhanas efter att ha varit uppe i de högre kan förläna dem en betydande intensitet.

Åttonde jhana kan särskiljas från uppnåendet av tomhet genom ett antal tecken som har att göra med hur porten till tillståndet visar sig (det vill säga, inte som en av De Tre Portarna, och därför utan samband med hur ett av De Tre Kännetecknen kan visa sig snabbt och klart tre eller fyra gånger i snabb följd), vad som föregick detta (det vill säga, inte stadier av insikt, se nedan), och det faktum att det fortfarande finns en subtil känsla av ett tillstånd och därför relativ verklighet.

Bara för att tydligt klargöra den här punkten måste jag poängtera ett viktigt grunddrag hos koncentrationsövningar: att de inte befriar av eller i sig själva. Till och med det högsta av dessa tillstånd har en gräns. Efterverkningarna från dem varar inte särskilt länge, och den ”vanliga” verkligheten kan till och med kännas inkräktande när tillståndet är över. Men jhana-narkomaner finns det fortfarande många av, och många av

dem har inte en aning om att det är det de blivit. Jag har en god vän som varit förlorad i de formlösa världarna i över tjugo år och uppnår dem om och omigen i sina övningar medan han påstår att han gör dzogchenövningar (ett slags insiktsövning). I själva verket sitter han bara i fjärde till sjätte jhana och rationaliserar de sista två formlösa världarna till att vara tomhet och förklarar att han är upplyst. Det är en verklig dharmatragedi.

Som en annan god vän till mig så riktigt påpekade är det dessvärre mycket svårt att nå fram till sådana personer efter en tid. De blir snärjda i gyllene kedjor så vackra att de inte ens har en aning om att de sitter i fängelse, inte heller uppskattar de antydningar om att det kanske kan vara så, speciellt inte om deras identitet blivit beroende av deras falska föreställning om att de är förverkligade. Kroniska jhananarkomaner är ganska lätta att känna igen även om de ofta tror att de inte är det. Jag har inga bekymmer med att människor blir jhananarkomaner eftersom vi alla antas vara kapabla att ta ansvar för våra val i livet. Men när de inte inser att detta är vad de blivit, och låtsas att de håller på med har med insiktsövningar att göra, är det besvärande och ledsamt.

För att försöka att klart skilja mellan koncentrationsövningar och insiktsövningar kommer jag nu att presentera en detaljerad beskrivning av stadierna i insikt så att kontrasten blir så tydlig som möjligt. Lagg noga märke till hur annorlunda dessa beskrivningar är jämfört med de tidigare, om de rena koncentrationstillstånden.

24. UTVECKLING AV INSIKT

Utveckling av insikt är en uppsättning stadier som ihärdiga meditatörer passerar genom på sin väg mot insikt. En del av de ”innehållsbaserade” eller psykologiska insikterna om oss själva kan vara intressanta och till nytta, men när jag säger ”insikt” är det de här stegen jag talar om. Bara för att du ska ha sett hela förteckningen över benämningarna på dessa stadier i insikt kommer här (förkortade) de formella namnen på dem i kronologisk ordning. Jag beskriver dem i detalj om en stund:

Pre-vipassanastadier/Första jhana

1. Sinne och Kropp
2. Orsak och Verkan
3. De Tre Kännetecknen

Andra jhana

4. Uppstår och Försvinner

Den Mörka Natten (dukkha ñanas) /Tredje jhana

5. Upplösning
6. Rädsla
7. Förtvivlan
8. Leda
9. Längtan efter Befrielse
10. Re-Observation

Fjärde jhana

11. Sinnesjämvikt
12. Överensstämmelse
13. Förändring av Tillhörighet
14. Genombrott

Nirvana (en av två betydelser)

15. Förverkligande
16. Förnyad undersökning

Jag kommer att referera till dessa stadier med deras förkortade benämningar, deras nummer och emellanåt stenografisk slang. De är formellt benämnda som ”Kunskap om” följt av benämningen ovan, till exempel ”Kunskap om Sinne och Kropp”, men jag kommer bara att

använda delen efter ”om”. De kallas även ”ñanas” vilket betyder ”kunskaper”, vanligtvis med ett nummer, som i ”Första Ñana”. Lägga märke till att jag använder orden stadium eller steg och inte tillstånd. De är stadier av förhöjd perception av sanningen om tingen; möjligheter att se direkt hur saker faktiskt är, men de är inte skenbart stabila tillstånd som i koncentrationsövningar. Jhanagrupperingarna refererar till vipassana jhanas, vilka kommer att behandlas på djupet senare, men de lånar sina perspektiv och vissa grundläggande aspekter från sina motsvarigheter i samatha jhanas. På andra sätt kan de skilja sig avsevärt från erfarenheter av rena samatha jhanas.

Något av det mest grundläggande hos de här stadierna är att de är märkligt förutsägbara oavsett person eller insiktstradition. Två tusen år gamla texter beskriver stadierna på precis samma sätt som människor går genom dem idag, även om det kan finnas individuella variationer i vissa detaljer, då som nu. Beskrivningar från kristendomen och sufismen, buddhistiska ”kartor” från Tibet och av Theravada och beskrivningar enligt kabbalister och hinduer är alla anmärkningsvärt överensstämmande i grunden. Jag stötte på dessa tidlösa erfarenheter innan jag övat någon meditation och jag har träffat många som gjort detsamma. Dessa kartor, buddhistiska eller andra, talar om hur våra sinnen utvecklas naturligt i grundläggande visdom, som inte har mycket att göra med någon tradition men mycket med det mänskliga sinnets och kroppens mysterier. Stadierna är inte buddhistiska utan universella, och buddhismen är bara en av de traditioner som beskriver dem, om än ovanligt väl.

Utveckling av insikt behandlas i ett antal bra böcker, som Jack Kornfields *A path with heart* i avsnittet kallat Upplösning av Jaget, vilket jag starkt rekommenderar. En mycket omfattande, grundlig, lättillgänglig och varmt rekommenderad beskrivning finns i Mahasi Sayadaws arbeten *The Progress of Insight* och *Practical Insight Meditation*, av vilken en delvis kastrerad version presenteras i Jack Kornfields *Living Dharma*. Jag vill betona att *Practical Insight Meditation* är min favoritbok om dharma genom tiderna, utan närmare konkurrenter. Om du någonsin kan komma över ett exemplar, köp det! Även det förkortade avsnitt som finns i *Living Dharma* är mycket bättre än att inte ha tillgång till den alls.

Sayadaw U Panditas *In This Very Life* täcker också det här området och är lite av ett måste för de som gillar listor och strikt Theravada, men han utelämnar en hel del nyttiga detaljer. *The Visuddhimagga*, en text från 400-talet av Buddhaghosa, behandlar också de här stadierna bra och innehåller en del intressant information som annars är svår att hitta. Den fokuserar mest på de emotionella sidoeffekterna och missar därför många viktiga poänger. En annan bra men summarisk beskrivning finns i Ven. Khenpo Karthar Rinpoches

Dharma Paths. Du kan också titta på Bhante Gunaratanas *The Path of Serenity and Insight* om du vill lära känna dogmsystemet väl. Det är ett genomgripande och vetenskapligt verk.

Matthew Flicksteins *Swallowing the River Ganges* är en lätt behandling av elementära buddhistiska begrepp och innehåller en mycket yttlig genomgång av stadierna i insikt. Den är ungefär som om man komprimerade en lärobok för läkarstuderande till en faktatext för femteklassare. Den koncentrerar sig nästan helt på de emotionella sidoeffekterna och missar därför en stor del av det som är värt att diskutera, men den kommer från en bra källa och är åtminstone oskadlig. Den tillför inget till ovanstående verk men är lättöläst.

Det finns även många mindre tillgängliga beskrivningar av insikt. *The Tibetan Book of the Dead, Liberation Through Hearing in the Bardo*¹ kräver en viss tidigare kunskap om detta område för att hitta rätt i det vilda symboliska bildspråket. En Sufibeskrivning från elvahundralet finns i *Journey to the Lord of Power* av Ibn 'Arabi, men återigen är den medeltida symboliken ganska svår att reda ut om du inte redan är personligen bekant med dessa stadier. Den tillhandhåller även en mycket intressant om än ganska kryptisk beskrivning av de högre stadierna av förverkligande. *The Dark Night of The Soul* av Johannes av Korset gör ett gott arbete med att ta upp de svåraste av stadierna i insikt. Hans beskrivning kallas The Ladder of Love. Dessvärre gör översättningen från den medeltida spanskan och lagren av komplexa katolska dogmer den i det närmaste oläslig.

Jag rekommenderar varmt att du anlitar någon av dessa eller andra källor, speciellt de fem förstnämnda. Även om jag anser att diskussionen om stadierna i insikt som snart följer avgjort är den mest omfattande och praktiska förklaringen av dem som någonsin skrivits, och det menar jag uppriktigt, innehåller böckerna fortfarande massor av betydelsefulla poänger och du bör ta en titt på dem. Det finns dock en stor mängd värdefull information som utelämnats i dessa källor, kanske med anledning av Svampfaktorn, kanske på grund av svårigheterna att beskriva alla små nyanser i ämnet i alla dess möjliga variationer. Att arbeta med en lärare som personligen bemästrar dessa stadier (oavsett vad de kallas) är därför för det mesta en synnerligen god idé.

Den terminologi jag använder som modell kommer från de gamla kommentarerna till Palikanon i Theravadatraditionen. Denna modell används mest i Burma men även till viss grad även i andra Theravadatraditioner. I Zen är man fullkomligt medveten om stadierna eftersom alla zenmästare var tvungna att genomgå dem och fortsätter göra det, men de brukar inte ge dem namn eller tala om dem, vilket är typiskt inom zen. Ibland är detta bra eftersom människor kan bli helt besatta av beskrivningar; vända dem till en ny form av värdelöst innehåll

¹ På svenska *Den Tibetanska Dödsboken eller Upplevelserna efter döden på bardo-planet*

och en källa till blockerande identifikation och tävlan. Detta är den otrevliga baksidan av utövning som är målorienterad eller baserad på kartor. Den kan ofta, men inte alltid, övervinnas med ärlig uppmärksamhet på detta faktum.

Om meditatören på allvar kommit igång med insiktsövningar kan fortsatt korrekt utövning lyckligtvis lösa upp detta efterhand. När man ansätts av tankemässigt strunt kan det hjälpa att ha en karta, för att inte begå alltför många av de vanliga och förledande misstag som lurar. Den kan också göra det lättare att veta att man är på rätt väg när man kommer till de svåra och konstiga stadierna. Dessa stadier kan tydligt påverka eller förvränga den mediterandes syn på livet tills de bemästras; vilket kan vara bra att komma ihåg när man försöker navigera genom dem samtidigt som man måste få sitt arbete och sina relationer att fungera. De som inte har tillgång till stödet av en karta i sådana situationer, eller som väljer att ignorera den, blir mycket lättare förblindade av de psykologiska ytterligheterna och utmaningarna som kan följa med stadier som Uppstår och Försvinner och de i Den Mörka Natten.

Medan många inte vill veta av kartor av olika anledningar (till exempel deras egna ogranskade osäkerhet) misstänker jag att många fler skulle komma mycket längre i sin utövning om de kände till dem. Åtminstone visar kartorna tydligt att det finns oändligt mycket mer i allt detta än enbart filosofi eller psykologi. *De pekar också klart och otvetydigt ut hur spelet går till steg för steg och stadium för stadium, vad man kan förvänta sig och ännu viktigare varför, och ger riktlinjer för hur man undviker att röra till det långa vägen.* Varför människor inte skulle vilja veta sådant övergår mitt förstånd.

Beskrivningarna fyller i de matnyttiga detaljerna om det till synes stora glappet mellan att göra några skenbart tråkiga och enkla övningar till att bli upplyst. Dessutom, genom att tillhandahålla all den här högst exakta informationen om exakt vad som ska göras läggs ansvaret för framsteg eller brist på sådana helt på meditatören (det vill säga dig), vilket är exakt där den ska ligga. Om du efter att ha läst den här boken inte omsätter denna ytterst kraftfulla information i praktiken är det ditt eget fel.

Det finns åtskilliga bevis för att bristen på sådan information i insiktstraditioner som inte använder kartor har varit ett av de främsta hindren för framsteg. Å andra sidan kan kartorna orsaka våldsam konkurrens och arrogans i traditioner som faktiskt använder dem, såväl som skadlig fixering vid enbart framtidsorienterade mål. Var snäll och gör ditt bästa för att undvika detta slags problem.

Ju mer intensiv, konsekvent och noggrann utövningen är desto lättare är det att se hur kartorna stämmer. Ju mer energi, fokus och fasthet som omsätts i praktik desto mer dramatiska och till och med

våldsamma kan stadierna upplevas. Om stadierna utvecklas stilla och över lång tid kan det vara svårare att se förloppet trots att det sker under alla omständigheter. Viss typ av utövning, som Mahasi Sayadaws övning ”notera”, speciellt på intensiv retreat, verkar medföra en klarare uppfattning av kartorna, och vissa individer har lättare än andra att se hur kartorna stämmer.

Varje stadium präglas av mycket tydliga förhöjningar av perceptionsförmågorna. De grundläggande områden vi kan förbättras inom är klarhet, precision, snabbhet, stabilitet, överblick och acceptans. Det är dessa förbättringar som är kännetecknet på varje stadium och den måttstock efter vilken de är definierade och kända. Varje stadium tenderar också att framkalla mentala och fysiska glädjeraus. De är tämligen förutsägbara på varje stadium och ibland helt unika för varje. De kommer i andra hand jämfört med perceptionshöjningar för att bedöma om vi är i ett visst stadium eller inte.

Varje stadium tenderar även att föra upp specifika aspekter av våra emotionella och psykologiska egenskaper till ytan. Även dessa är underligt förutsägbara, men inte lika tillförlitliga för att bestämma vilket stadium som är aktuellt. De är ganska vardagliga och varierar mer från person till person. Men trots det kan de, i kombination med förändringarna av perceptionsgränsen och hänförelsen, hjälpa oss att få en klarare blick för vilket stadium som uppnåtts. Dessutom uppträder dessa stadier i en mycket förutsägbar ordning, och att vara beredd på ett förlopp av stadier där det ena leder till det andra kan hjälpa oss att få en känsla för vad som pågår. När du läser mina beskrivningar av stadierna ska du därför vara uppmärksam på dessa olika aspekter: förskjutningar av perceptionsgränsen, fysisk och mental hänförelse, emotionella och psykologiska tendenser, och det övergripande mönstret av hur ett visst stadium passar in bland de övriga.

De mediterande sitter alltså (eller ligger, eller står) och börjar försöka uppleva varje enskild förnimmelse så exakt som den är. När de uppnått tillräckligt mycket koncentration för att sinnet ska vara stabilt på meditationsobjektet, vilket kallas ingångskoncentration, kan de komma in i första jhana, här kallat ”första vipassana jhana”, vilket i viss mån är samma vid koncentrationsövningar och insiktsövningar i början. Men eftersom de övar insiktsmeditation försöker de inte konsolidera tillståndet utan försöker genomskåda de tre illusionerna genom att förstå De Tre Kännetecknen.

De har försökt reda ut med sinnesnärvaro vad som är kropp och vad som är sinne, och när vart och ett är där eller inte där. De har försökt bli klara över vilka faktiska förnimmelser som utgör deras värld, precis som de är. De har försökt att direkt förstå De Tre Kännetecknen ögonblick för ögonblick i vilka förnimmelser som än uppstår, antingen det är i ett begränsat område som förnimmelserna av andningen, i ett

rörligt område (till exempel övningar med kroppsscanning, i hela deras värld som vid övningar med öppen medvetenhet, genom att använda någon annan teknik eller något annat objekt, eller helt enkelt genom att vara levande och vara uppmärksam. På det sättet har detta första stadium en annan kvalitet i sig jämfört med koncentrationsövningar, och den leder till direkt och klar perception av den första kunskapen om...

1. Sinne och Kropp

Det uppstår en plötslig förskjutning; mentala fenomen försvinner bort från den illusoriska känslan av "iakttagaren" och finns bara där ute i världen tillsammans med förnimmelserna från de övriga fem sinnesdörrarna. Detta är en viktig insikt eftersom den visar oss klart och direkt att vi inte är "vårt" sinne eller "vår" kropp. Det är också ett verkligt behagligt och klart känslotillstånd av enhet (detta är faktiskt fortfarande mer tillståndslikt än stadielikt), och människor kan försöka hålla kvar det på samma sätt som med första jhana och fastna där. Verkligheten kan verka lite mer strålande första gången man stöter på Sinne och Kropp. Vi kan känna oss mer levande och förenade med världen.

Med upplevelsen att både mentala och fysiska fenomen är klart observerbara börjar relationen och interaktionen mellan de två bli tydlig. Vad som menas med "den dualistiska delningen" är mycket uppenbart under detta första stadium.

Någon gång omkring första stadiet, antingen precis före eller kort efter, kan det uppstå underliga käksmärter på ena sidan, spänningar i strupen och en del andra liknande otrevliga fysiska upplevelser. Oavsett vilket blir det snart lätt att se att varje upplevelse följs av det naturliga mentala intrycket av den, och att avsikt föregår handling och tankar (se diskussionen om obeständighet i Del I, De Tre Kännetecknen). På så sätt kommer vi vidare till...

2. Orsak och Verkan

I detta stadium blir relationen mellan mentala och fysiska fenomen mycket tydlig och kan ibland bli som en spärr. Glädje och förundran från Sinne och Kropp är borta, och interaktionen mellan sinnet och kroppen blir till synes ganska mekanisk. Rörelser som att gå, eller andningen, kan börja bli ryckiga, eftersom det tydligt finns en avsikt och en rörelse, en förnimmelse och det mentala intrycket av den, en orsak och en verkan, och allt sker på ett sätt som kan verka ansträngt och robotliknande. Man lägger märke till andningen, och den pågår ett litet tag. Man slutar notera den och andningen stoppar upp. Man

noterar den snabbt och andningen stöter fram snabbt. Man noterar den långsamt och andningen följer efter. En del slutar då att notera snabbt eller slutar helt att notera för att de tror att de trasslar till andningen. Rådet här är som tidigare: Notera snabbt, och bry dig inte om vad andningen gör.

Kommer du ihåg hur jag rekommenderade dig att konsekvent försöka uppleva en till tio förnimmelser per sekund och lägga märke till vilka som är mentala och vilka som är fysiska? På detta stadium kan meditatören till sist klara detta med en rimlig grad av förmåga, tillförsikt och fasthet. Personer med stark koncentrationsförmåga, eller med läggning för sådant, kan observera tankar och även visioner av insikt i orsak och verkan på en makroskopisk nivå, där tidigare handlingar eller omständigheter leder till olika konsekvenser; en viss händelse leder till en viss återfödelse, ett visst tidigare liv leder till något idag, och man kan få en generell känsla av att man intuitivt kan uppfatta aspekter av hur karma fungerar på ett sätt som man inte gjort tidigare. Efterhand som de mediterande blir mer klara över början och slutet av allt som uppstår, över irritationen orsakad av ryckigheten och över det faktum att allt detta tycks hända nästan av sig självt, kommer de direkt att uppfatta...

3. De Tre Kännetecknen

De Tre Kännetecknen obeständighet, otillfredsställelse och jaglöshet eller icke-jag blir dominerande, vilket är bra eftersom de är den primära grunden för insikt. Nu börjar det bli relativt tydligt att avsikter och handlingar, förnimmelser och medvetandet om dem, och alla beståndsdelar i dessa erfarenheter, snabbt uppstår och försvinner och att vi inte har dem särskilt mycket under vår kontroll. Dessutom, när alla dessa förnimmelser observeras, inklusive de obearbetade mentala intryck som följer på dem ("medvetande"), är processen i sinne och kropp inget separat jag. Den är inget annat än en del av en värld där allt är inbördes beroende.

Kännetecknen blir allt tydligare, och visar sig allt snabbare och snabbare, när meditatören noggrant lägger märke till exakt vad som händer i varje ögonblick. Om du övar genom att "notera" kan du vid den här tidpunkten uppleva hur snabbhet och precision ökar så att det inte blir möjligt att hinna notera varje förnimmelse du uppfattar. Övergå då till mer generell notering; en enkel benämning (som till exempel "där") för varje uppfattad förnimmelse oavsett vad det är, eller släpp benämningarna helt och bara märk de rena förnimmelserna som kommer och går. I det här stadiet börjar utövningen verkligen komma loss, trots det faktum att det även har en tendens att vara rätt så obehagligt.

Obehaget brukar vara mest fysiskt, även om stadiet också kan orsaka många mörka känslor och en önskan att ge upp både världen och övningarna. Ibland kan början av detta stadium få människor att känna sig sårbara, hudlösa och irriterbara i högre eller lägre grad på ett sätt som kan påminna om migrän eller svår PMS. Då och då har det hänt att jag legat utslagen på soffan i timmar med händerna om huvudet och bara önskat att dessa tidiga stadier inte kunde innehålla så mycket smärta och ångest.

Det kan förekomma konstiga kroppsliga vridningar, fixering vid kroppsställningar, smärtsamma spänningar eller andra underliga förnimmelser, speciellt i rygg, nacke, käkar och axlar. Spänningarna kan finnas kvar även när man inte mediterar och vara ganska irriterande och till och med försvagande. Rhomboid- och trapeziusmusklerna är mest utsatta. Det är vanligt att man försöker sitta i en bra ställning och sedan ändå kommer på kroppen med att ha vridits till i en underlig och smärtsam position. Man rätar upp sig men snart är man där igen. Det är ett mönster som är typiskt för De Tre Kännetecknen. Människor beskriver ibland känslan som om en kraftig energi är blockerad men vill komma ut eller bryta genom.

Upplevelser av hetta och som av feber kan emellanåt förekomma i detta stadium. Nacke och rygg kan bli mycket stela, antingen på ena eller båda sidorna. Högra och vänstra sidan av kroppen kan ibland kännas helt olika. Det lättaste sättet att få otrevliga fysiska manifestationer att försvinna är att fortsätta undersöka De Tre Kännetecknen, vilket som helst av dem hos vilket primärt objekt du än valt. Detta är vanliga tidiga erfarenheter på retreat, speciellt de första dagarna.

Att kämpa emot eller pröva andra metoder (till exempel massage) verkar antingen inte hjälpa alls, hjälpa bara tillfälligt, eller ibland göra allt ännu värre. Men ibland kan hatha yoga och likartade tekniker utövade med en hög grad av medvetenhet vara till nytta. Det är vanligt att man i denna period besöker behandlare av olika slag, från ortopedier och tandläkare till kiropraktorer och massörer. Självt fick jag en visdomsstand utdragen under en sådan här period eftersom jag trodde att den hade skjutit min käke ur led, och kanske det var så men det förvärrades helt klart av meditationsstadiet.

Även om de obehagliga fysiska manifestationerna avtar är det sannolikt att de återkommer tills insikten är tillräcklig för att komma vidare, förbi detta stadium. Om detta skulle störa det dagliga livet rekommenderar jag ändå fortsatt precis och accepterande utövning. Detta är en fas i övningarna när kraftfull satsning och mycket snabb undersökning verkligen lönar sig.

Vissa traditioner betraktar sådana fysiska manifestationer som "obalans i energi" eller någon annan negativ tolkning, och jag kan förstå

varifrån föreställningen kommer, men jag tycker att sådana perspektiv är begränsande. Jag vill hellre se detta stadium i sin vidare kontext enbart som en ny fas i utvecklingen. Andra kanske tänker ut riktigt konstiga historier för att förklara de här erfarenheterna. En av mina vänner råkade in i en sådan här period på retreat, tyckte det var synnerligen otrevligt, slutade öva och började spinna på en massa fantastiska förklaringar om hur den stackars killen bredvid henne var väldigt arg och hur detta gjorde henne spänd. Detta hjälpte i vilket fall som helst inte, och hon körde fast där. Jag har lärt mig att välkomna dessa udda yttringar som klart igenkännliga markörer för framsteg på vägen. De är tydliga objekt för övning och uppmuntrar mig i att jag är på rätt spår. Tyvärr är det svårt att lära andra den läxan. Det är sant att de här manifestationerna kan vara pest och pina, men att kunna uppskatta det som händer trots svårigheterna är viktigt, och blir ännu viktigare längre fram.

Efterhand som sinnet blir snabbare på att verkligen uppfatta hur var och en av förnimmelserna i sinne och kropp uppstår och försvinner, kan ryckigheten från Orsak och Verkan bli mycket snabb och uttalad. Dessa fysiska rörelser och spasmer verkar hjälpa till att bryta den fysiska spänning som åtföljer stadiet, och är tecken på framsteg.

4. Uppstår och Försvinner

Detta är början på andra jhana i vipassana. Liksom i andra jhana i samatha tycks den använda och ihärdiga ansträngningen och uppmärksamheten minska och det kan verka som om meditationen börjar leva sitt eget liv. Under den tidigare delen av detta stadium ökar snabbheten i meditatörens sinne mer och mer, och verkligheten börjar uppfattas som partiklar eller fina vibrationer av sinne och materia där var och en uppstår och dör bort fullständigt med en oerhörd hastighet. De traditionella texterna anser i själva verket att insiktsutövning börjar först i detta stadium, eftersom det från och med nu finns en mycket mer direkt och icke-begreppsmässig förståelse av De Tre Kännetecknen.

Stadiet utmärks av dramatiskt ökad uppfattningsförmåga jämfört med tidigare stadier. Man kan exempelvis vara i stånd att driva sin medvetenhet till laserliknande precision på lillfingrets topp och uppfatta början och slutet av varje enskild förnimmelse som fingret utgörs av. Spontana fysiska rörelser och underligt ryckiga andningsmönster som kunde uppträda i Orsak och Verkan, och blev mer uttalade i De Tre Kännetecknen, kan öka påtagligt. Detta stadium förklarar var många övningar har sitt ursprung, som eldandning hos yogis i tibetanska övningar med inre eld. Det kan också uppenbara källan till det som inspirerat till olika läror, som till exempel om chakras och

energikanaler. Många beskrivningar av Kundaliniuppvaknande syftar på detta stadium.

Verkligheten uppfattas direkt med stor klarhet, och stor sällhet, hänförelse, närvaro, sinnesjämvikt, koncentration och andra positiva kvaliteter framträder. Utövningen är ytterst djupgående och stabil, och ofta uppstår ingen smärta ens efter timmar av stillasittande. Dessvärre kan de positiva kvaliteterna som visar sig lätt bli vad som kan kallas "Insiktens Tio Förvrängningar", om man inte samtidigt förstår den sanna naturen hos de individuella förmimmelser som de består av. Tills denna förståelse är uppnådd kan meditatören lätt fastna i en outvecklad del av stadiet.

Insiktens Tio Förvrängningar är strålgång, kunskap, hämryckt lycka, stillhet, sällhet, absolut självförtroende, ansträngning, visshet, sinnesjämvikt och hängivenhet. För att citera den store meditationsmästaren Sayadaw U Pandita ur hans fantastiska bok *On the Path to Freedom* (som är mycket svår att få tag i): *"Den praktiserande yogin kommer omedelbart att känna igen ovanstående som brister i insikt vilka inte innebär genombrott i dhamma utan enbart ska noteras, medan man kommer ihåg lärarens anvisningar om vad som är vägen och vad som inte är vägen. Om han blev hindrad av de tio förvrängningarna skulle han inte kunna observera de tre kännetecknen i deras sanna natur; men väl befriad från dem är han i stånd till detta"*. Enkelt uttryckt: Man kan uppleva att man är en mycket storslagen meditator och att man ska försöka hålla fast vid detta för evigt, det vill säga man slutar i själva verket att göra insiktsövningar och konsoliderar istället dessa kvaliteter som objekt för koncentrationsövningar. Därför är rådet om att montera ner och undersöka de positiva faktorerna i samatha jhanas, speciellt den andra, också mycket nyttigt när man försöker hålla sig kvar på den smala vägen mot utveckling av insikt.

Visioner, ovanliga sensoriska förmågor (som att se närbelägna saker genom stängda ögonlock), ut-ur-kroppen-upplevelser, och framför allt starkt ljus brukar kunna framträda för meditatören. Ibland visar sig först ett glitter som av ädelstenar och sedan ett starkt vitt ljus ("Jag har sett ljuset!"). En tekniskt lagd meditator kan lätt sitta i timmar och dissekera sin verklighet till ytterst fina och snabba förmimmelser, kanske upp till 40 per sekund eller ännu fler, med en extremt hög nivå av precision och stabilitet. (Var de absurda och deprimerande ryktena om miljoner uppfattade ögonblick per sekund kommer från är mer än jag vet.) Fina vibrationer kan sprida sig över kroppen och avslöja konfliktmönster mellan upplevelser, vilket möjliggör en direkt kunskap om att när något visst upplevs i ett visst ögonblick, är det något annat som inte upplevs.

Det är mycket lätt att förväxla detta stadium med beskrivningarna av stadium 11. Sinnesjämvikt, speciellt som stadium 10. Observation på

nytt, har en del tydliga likheter med stadium 3. De Tre Kännetecknen. En kort diskussion om tingens inneboende obetydlighet som beskriver detta kommer i kapitlet kallat Vipassana Jhanas. Den stora skillnaden är att det här stadiet präglas av snabba cykler, snabba förändringar av vibrationsfrekvenser, underliga fysiska rörelser och andningsmönster, berusande hänförelse, minskat sömnbehov, starka lyckokänslor och en generell känsla av att åka i en spirituellt berg-och-dalbana utan bromsar. De högre stadierna (10 och 11) har inte dessa egenskaper.

Beträffande cyklerna brukar de fortskrida enligt följande, under förutsättning att man använder andningen som objekt: Sinnet sparkar igång, följer snabbare och snabbare vibrationer, allt känns engagerande och accelererande och åtföljs kanske av ett påtagligt skakande eller underliga andningsmönster som ökar i hastighet, och sedan till slut, halvvägs i en utandning sker en växling, allt börjar långsamt falla av, det blir svårt att hålla fast vid saker när de saktar ner, och sen går luften ur alltsammans. Andningen kan upphöra helt för en stund. Sedan kommer andningen tillbaka, uppmärksamheten mattas av, en avslappning sker och därefter börjar en ny cykel med att hastigheten ökar igen. Dessa andningscykler kan inträffa helt av sig själva och kan till och med vara svåra att hindra när man är djupt inne i detta stadium. Den som använder visualiseringar som objekt kan märka att objekten börjar snurra i takt med andningen, eller röra sig på ett sätt som om de hade eget liv, om än ett tvådimensionellt sådant i jämförelse med de tredimensionella visioner som kan uppstå senare.

Efterhand som detta stadium djupnar och mognar släpper man taget även om de högre nivåerna av klarhet och andra kraftfulla meditationsfaktorer, och uppfattar att även dessa uppstår och försvinner enbart som vibrationer, inte tillfredsställer och inte är "jag". Man kan kastas ner i sinnets djupare delar, som att dyka i djupt vatten, där man kan uppfatta hur enskilda verklighetsstrukturer uppstår och försvinner med hisnande klarhet, som i ultrarapid. Det kan till och med upplevas som om man sänkts ner i tjock sirap eller är halvt drogad av något opiatliknande medel.

På botten av de här djupen, oavsett hur de visar sig, kan enskilda ögonblick ibland ge ett nerfruset intryck, som om förmimmselerna stoppar upp helt för en kort stund mitt under sin exponering, och detta sätt att uppleva verkligheten är unikt för detta stadium. Här någonstans finns ingången till tredje vipassana jhana enligt U Panditas modell, även om det till viss del är kontroversiellt exakt vilka insikter som leder till vilken vipassana jhana från och med nu och framöver. Jag föredrar att tänka på Uppstår och Försvinner som ren andra vipassana jhana, och kommer att ta upp dessa tvistefrågor i följande kapitel.

Man kan vara i stånd att meditera med djup klarhet till och med under sömnen, och sömnbehovet kan minska betydligt. Vilda

”kundalinifenomen” är mycket vanliga vid den här tidpunkten, inklusive kraftiga fysiska skakningar och urladdningar, medvetandeexplosioner likt fyrverkerier eller tornados, visioner, och speciellt virvelströmmar av kraftfulla men fina ”elektriska” vibrationer som går i vågor genom ryggraden och/eller mellan öronen. Dessa virvlar kan vara mycket kraftiga. Den här sortens upplevelser kan uppstå helt oväntat och till och med utanför ”kudden”, som i klardrömmar. De kan åtföljas av olika blandningar av förundran, upphetsning, lyckokänslor, extraordinär glädje, och ibland desorientering. Det är inte ovanligt för någon som är på höjden av hänförelse i detta stadium att associera en del av händelserna med en utdragen orgasm. Inget av detta utgör något problem såvida man inte missförstår deras sanna natur, eller om de råkar inträffa när man håller på med något som att köra bil på motorvägen i 120 kilometer i timmen (en historia jag ska berätta en annan gång).

Starka sensuella eller sexuella känslor och drömmar är vanliga på det här stadiet, och de kan ha icke-diskriminerande egenskaper som personer med en tydlig självbild där inte bisexualitet ingår kan finna störande. Man kan dessutom, om man har olösta frågeställningar kring sexualitet – vilket nästan alla har – kan man få möta aspekter av dem under stadiet. Detta stadium, dess efterglans och den nästan abstinensliknande krasch som kan bli följden tycks öka frestelsen att ge efter för alla slags hedonistiska njutningar, speciellt i form av droger och sex. Efterhand som lyckokänslorna klingar av kan man uppleva en känsla av stor hunger eller lust, som begär efter choklad, önskan att gå ut och festa eller något liknande. Om man har beroenden som man kämpar mot kan det vara bra med extra stor vaksamhet i slutet av stadiet.

Det här stadiet har också en tendens att öka människors extroverta, brinnande eller visionära egenskaper, och man kan ha massor av energi som läggs på något idealistiskt eller grandioöst projekt eller program. Ett extremt exempel på vad som kan hända är att en person genomsyras av kraftfull karisma, som hos en radikal religiös ledare.

Till sist, nästan på höjden av den möjliga upplösningen av sinnet, passerar man något som kan kallas ”Utfall av Uppstår och Försvinner” (U&F-Utfall)¹ eller ”Djup Insikt i Uppstår och Försvinner”. Denna händelse markerar en fundamental förskjutning i meditatörens utövning, och herefter kommer man att vara till viss del förändrad av vad man sett (vilket är detsamma som Punkt Utan Återvändo som jag nämnde i Förord och Varning). Intensiteten i denna episod kan variera, men den brukar vara mycket klar och minnesvärd, speciellt första gången man passerar den under den här cykeln.

¹ Eng.: The Arising and Passing Away Event / A&P Event

Det kan också noteras att en del kommer att uppleva en kraftig och tydlig uppladdning före själva händelsen medan den för andra bara kommer att visa sig plötsligt, på en gång utan förvarning. Ibland sker det till och med spontant och utan formell meditation, vilket hände mig när jag var omkring 15 år. Jag har vänner som stött på det här fenomenet i det dagliga livet och utan formell övning, andra som upplevt det under inflytande av hallucinogener som meskalin och LSD, andra åter under yogautövning, ytterligare några medan de vistats i närheten av kraftfulla andliga personligheter, däribland en som upplevde det i sällskap med en kristen healer och några tillsammans med olika gurus.

Oavsett i vilken kontext det första U&F-Utfallet uppstår brukar detta sammanhang för alltid ha en särskild plats i personens hjärta. För min del hände det självständigt, av egna meditationsförsök utan någon tradition, och därför har jag alltid förknippat min egen utövning med framsteg. Min vän som det hände tillsammans med den kristna healern blev den mest hängivna kristna man kan tänka sig. En annan vän som passerade gränsen under ett meskalinrus har sedan dess en speciell känsla för schamanism. De som upplevt det tillsammans med en guru har en tendens att följa denna guru under en period eftersom de associerar händelsen med guruns närvaro. De som "drabbats" i en till synes slumpmässig kontext hade ofta ingen uppfattning om vad det var eller vad det gjort med dem, men de flesta har insett att något är annorlunda och nästan alla minns det med förunderlig klarhet och på något sätt helt skilt från normala erfarenheter.

När man en gång haft denna upplevelse är det ganska sannolikt att man förr eller senare kommer att kunna uppnå första stadiet av uppvaknande om man kan navigera skickligt genom Den Mörka Natten (läs: helt enkelt fortsätta öva). Därför är ett bra första mål i insiktsmeditation att passera ett U&F-Utfall snarast möjligt, dock med beaktande av varningar som kommer i avsnittet om Den Mörka Natten.

Ett U&F-Utfall kan inträffa på tre grundläggande sätt som motsvarar De Tre Kännetecknen, på samma sätt som inträdet i stadium 15. Förverkligande, och de två kan lätt blandas samman av denna och andra orsaker. Det finns stora variationer i detaljerna av vad man ser och känner när man passerar denna djupgående och intensiva händelse, men vissa aspekter är gemensamma för alla meditatörer. Upplevelsen brukar manifesteras på ett sätt som kan spegla De Tre Dörrarna (beskrivna i olika kapitel) ungefär i mitten av en utandning, vilket leder till ett omedvetet moment, följt av några ytterst klara och distinkta ögonblick som ger en djup förståelse för De Tre Kännetecknen, före ett andra omedvetet moment i slutet av utandningen. Det är inte ovanligt att ett U&F-Utfall inträffar under en speciellt klar dröm, eller åtminstone mitt i natten.

Här ska det noteras att det inte är troligt att förnimmelsen av andningen är speciellt tydlig vid de här extrema ögonblicken, men i vilket fall som helst är det så här det går till. Vid dessa tillfällen pulserar det mesta av, *men inte hela*, förnimmelseuniversum in i och ut ur verkligheten, uppstår och försvinner. Den subtila bakgrunden och känslan av en observatör verkar fortfarande förbli stabil. Till skillnad från detta sker inträdet i stadium 15. Förverkligande genom en av De Tre Dörrarna och inkluderar *hela* universum av förnimmelser (bakgrund, tid, rymd och allt annat), det händer i slutet av utandningen och omges inte av två näraliggande omedvetna moment. (Nyttan av den här informationen kan bli tydligare längre fram.)

De som har passerat ett U&F-Utfall har rört vid den yttersta gränsen av verkligheten och sinnet för ett kort ögonblick, och de vet att uppvaknande är möjligt. De kommer att ha stor tillförsikt, vill kanske uppmåna alla att öva, och är allmänt evangeliska ett tag. De kommer att ha en ökad förmåga att förstå undervisningen tack vare en direkt och icke-begreppsmässig erfarenhet av De Tre Kännetecknen. Filosofi som sysslar med de grundläggande paradoxerna i dualitet blir på något sätt mindre problematiska för dem, och de kan fascineras av detta en tid. De med stark förkärlek för filosofi kommer att upptäcka att de nu kan filosofera på ett överlägset sätt jämfört med innan de uppnått detta stadium.

De *kan också felaktigt tro att de är upplysta*, eftersom det de upplevt varit oerhört spektakulärt och djupgående. Detta är faktiskt otroligt vanligt under en period, och kan få en del att sluta öva när de i själva verket bara har börjat på riktigt.

Detta är också en vanlig period när människor skriver inspirerade dharmaböcker, poesi, andliga sånger och liknande. I detta stadium är det även större sannolikhet att man går i kloster eller påbörjar stora andliga uppgifter. Det är också värt att notera att det kan vara mycket likt en manisk episod som den definieras i DSM-IV (den allmänna diagnosmanualen i psykiatri). Hänförelsen och intensiteten i detta stadium kan vara i stort sett bortom allt normalt, den absoluta höjdpunkten på vägen mot insikt, men det håller inte i sig.

Snart kommer meditatören att lära sig vad som menas med frasen "Bäst att inte börja. Och om man börjat, bäst att sluta!" eftersom de nu kommit för långt in i detta för att någonsin egentligen kunna gå tillbaka. Tills de fullföljt utvecklingen av insikt är de "på gång" och kan börja känna att dharmas skapar dem snarare än tvärtom, då de oundvikligen kommer att gå framåt relativt snabbt: Ofta inom några dagar kan man gå vidare till stadierna 5 till 10, vilka - som du inom kort ska få se - inte precis är någon fest. Hänförelsen med alla pukor och trumpeter tystnar snabbt, och meditatören kan till och med lämnas hudlös som i svår baksmälla efter en natt av vilt festande. Klarheten avtar något, och

tingens ändlighet blir det mest framträdande när man fortsätter till kunskap om...

5. Upplösning, Början på Den Mörka Natten

Så börjar det som kallas "Kunskaper om Lidande" eller "Själens Mörka Natt" (för att använda terminologi från Johannes av Korset). Jag anser att detta är ingången till tredje vipassana jhana, även om U. Pandita betraktar det som ingången till fjärde. Jag kommer att klargöra mina argument för detta senare, i det kapitel som mer direkt behandlar vipassana jhanas.

Den Mörka Natten omfattar stadierna 5 till 10 i den här beskrivningen: Upplösning, Rädsla, Förtyvulan, Leda, Längtan efter Befrielse och Re-Observation. Stadierna 5 till 9 brukar komma som ett "paket" där det ena leder ganska snabbt och naturligt till nästa. Stadium 10. Re-Observation brukar sticka ut som en egen distinkt och ofta överväldigande enhet. Märk väl att en del kan passera Den Mörka Natten snabbt och andra långsamt. Några märker det knappt och för andra blir det en stor sak oavsett hur snabbt man tar sig genom stadierna. Några blir överkörda av det på en retreat, faller tillbaka och passerar det sedan utan större besvär en tid senare. Andra kan kämpa i årtal för att lära sig dess läxor.

Jag kommer att beskriva Den Mörka Natten övervägande i ytterlighetstermer, men det gäller att inse att detta är enbart för att visa vad som är möjligt, inte nödvändigt eller garanterat. Som alltid är det troligt att erfarenheterna blir intensivare och klarare på retreat, men de som är på retreat och klarar att fortsätta öva kommer med all sannolikhet även att göra mycket snabbare framsteg. Å andra sidan kan "vardagspraktiken" också vara kraftfull och ibland mycket snabb. Allt sådant är egendomligt oförutsägbart. Men nog nu med brasklappar!

När man väl passerat Utfall av Uppstår och Försvinner kommer man att gå in i Den Mörka Natten antingen man vill det eller inte. Det spelar ingen roll om du inte övar från och med nu; när du passerat gränsen är du i Den Mörka Natten till någon grad (det vill säga, du är en Mörka Natten-yogi) tills du kommit på hur du ska ta dig genom den. Om du tar dig genom den utan att nå första stadiet av upplysning måste du gå genom den gång på gång tills du når dit. Detta menar jag i absoluta termer.

Den Mörka Natten börjar typiskt med att all djupgående klarhet, närvaro, koncentration, fokusering, sinnesjämvikt och lyckokänsla från förra stadiet bleknar bort. På samma vis försvinner orsak-och-verkanlika fenomen hos andningen eller skakande och hoppande upp och ner på det sätt som hör samman med uppmärksamhet och notering, liksom alla fina vibrationer och virvelliknande hänförelser. I ett tidigt skede

frikopplas vibrationsfrekvensen från andningscykeln men förblir i stort sett stabil på vilken frekvens som än pågår när den väl kan uppfattas igen (i slutet av Upplösning eller Rädsla).

Medan man under Uppstår och Försvinner kan ha känt att uppmärksamheten till sist hade nått det skarpa fokus som värderas så högt i de flesta meditationsideal, kommer man under Den Mörka Natten att få acceptera det faktum att uppmärksamheten är ganska vittomfattande och dess innehåll instabilt. Dessutom blir medelpunkten för uppmärksamheten det allra minst klara området av upplevelsen medan periferin blir dominerande. Detta är normalt och till och med förväntat av dem som känner till området. Men de flesta meditatörer räknar inte alls med detta, och blir så överrumplade att de börjar utkämpa en meningslös kamp för att få sin uppmärksamhet att göra något som den - i den här delen av vägen - helt enkelt inte kommer att göra.

Om man någonsin har mediterat på ett ställe med massor av mygg som surrar i öronen så att det är väldigt svårt att koncentrera sig på det primära objektet kan man få en känsla för hur uppmärksamheten kan vara i Den Mörka Natten. Hellre än att kämpa mot detta och försöka ignorera de metaforiska myggen bör man försöka förstå hur det känns att låta uppmärksamheten vara hur den än är. Precis som att lyssna till disharmonisk, kromatisk jazz med mängder av skärande dissonanser och instrument som spelar mer mot än med varandra tar lite tid att vänja sig vid, är uppmärksamhetskvaliteten i Den Mörka Natten en förvärvad smak. Förnimmelserna som uppstår brukar vara mycket rika, komplexa, omfattande och förvirrande. De som fixerar sig vid att förbli starkt fokuserade kommer att genomlida mer än de som lär sig att acceptera det som pågår även om det inte känns som "bra meditation".

På samma sätt kommer de som använder något annat objekt som fokus att märka att uppmärksamheten blir mer vittomfattande, och få samma grundkänsla av att den är ur fas med fenomenen. De som använder visualisering kan uppfatta en svart fläck i mitten av uppmärksamheten, med ett slags mönster eller visioner runt kanten som sprider sig längre och längre ut mot periferin. De som använder ett mantra kan uppleva att detta är ur fas med uppmärksamheten, är stort och komplicerat men ändå svårt att hålla fast vid; de kan uppleva mer komplexa övertoner och harmonier om mantrat på något sätt är melodiskt, som att lyssna på en stor spökkör som står i bakgrunden medan mantrat tidigare befann sig i centrum av uppmärksamhetens stereofält. Det förekommer individuella variationer i en del av detta, beroende på objekt, fokus, förmåga och personens speciella anlag, men vissa grundaspekter är universella och jag ska ta upp dessa i de senare kapitlen om Vipassana Jhanas.

Det finns två grundmönster av vibrationer i Den Mörka Natten, och de är i själva verket Den Mörka Nattens definierande egenskaper. Man kan bli överväldigad av beskrivningarna av känslomässiga svårigheter, men håll de här mönstren i minnet och försök stanna på den nivån. Ett av dem är riktigt långsamt, kanske 5-7 Hz, ganska regelbundet och kraftigt, och det är inte mycket annat som pågår samtidigt. Det förekommer tidigt i Den Mörka Natten och påminner om en schamansk trumma. Det senare mönstret är snabbare, kanske 10-18 Hz eller mer, lite mer oregelbundet och har snabbare och långsammare övertoner i bakgrunden och kring periferin av uppmärksamheten. Detta har en förmåga att orsaka dåligt humör och irritation. Det faktum att bakgrunden börjar skaka är ett gott tecken på framsteg eftersom det är något som måste hända för att cykeln ska bli komplett. Å andra sidan är det exakt det faktum att bakgrunden börjar skaka och rasa samman som gör att människor kan flippa ut.

Det var jätteroligt när det primära objektet skakade, men när upplevelsen av den som observerar börjar skaka kan det kännas kusligt. Uppmärksamma bara noggrant exakt vad som händer, var närvarande i varje puls i varje vibration så klart du kan och försök att se var och en från början till slut. Då talar allt för att det ska gå bra.

Det finns två huvudsakliga fenomen som inträffar under Den Mörka Natten; det ena är emotionellt och det andra perceptuellt. Vårt mörka innehåll har en tendens att komma bubblande upp till ytan i en mängd och intensitet som vi kanske aldrig upplevt förr. Ställd inför detta kan det vara svårt att komma ihåg det goda i livet, och vår reaktivitet på det kan orsaka oss en otrolig mängd onödigt lidande. Ovanpå det börjar vi också att direkt uppleva det fundamentala lidandet av dualitet; ett lidande som alltid har funnits där men som vi aldrig känt med denna grad av intensitet eller någonsin förstått klart. Vi ställs inför en djupgående och grundläggande identitetskris när vår insikt i De Tre Kännetecknen börjar bryta ner delar av grundillusionen av ett separat eller permanent jag. Detta lidande är av ett slag som inte har någonting att göra med vad som händer i våra liv, men allt med en fundamental missuppfattning av alltsammans.

Att hantera någon av dessa två svårigheter - våra mörka sidor och vår fundamentala identitetskris - är en svår uppgift, men att försöka hantera båda samtidigt är minst dubbelt så svårt och kan ibland vara överväldigande. Det behöver inte sägas att vi inte brukar vara till vår fördel när vi är överbelastade på det här sättet.

Den reflexmässiga reaktionen är ofta att försöka ändra sinnet eller omvärlden för att försöka stoppa lidandet vi känner. Men när vi är djupt inne i Den Mörka Natten kunde vi leva i paradiset utan förmåga att uppskatta det alls, så den lösningen är dömd att misslyckas. Min övertygade rekommendation är att arbeta på att avsluta den här

insiktscykeln, och sedan arbeta med frågorna i ett läge med mer insikt och balans, hellre än att försöka göra det i de reaktiva och desorienterande stadierna i Den Mörka Natten. Jag kan inte betona detta starkt nog.

Som en nära vän till mig med massor av erfarenhet av insiktsövningar och fallenhet för exakt språk och undervisning så träffande beskrev det: "Den Mörka Natten kan verkligen sabba livet". Men jag ska ge dig två surt förvärvade råd som jag upptäckt gör skillnad när man möter de här stadierna. För det första: ta dig tid att göra grundläggande insiktsövningar. Gör ditt allra bästa för att få tillräcklig insikt i De Tre Kännetecknen för att komma förbi det här stadiet! Skapa utrymme för retreatar eller annan avskild tid och fastna inte i Den Mörka Natten. Du själv och alla i din närhet kommer att vara glada för det.

Det andra rådet är att ha en policy att inte "läcka" när du misstänker att du är i Den Mörka Natten. Vägra helt enkelt att låta din negativitet läcka ut till allt och alla omkring dig. Motsatsen kan vara förödande, eftersom den djupgående bristen på perspektiv, fixering vid negativitet och ditt lidande på grund av den fundamentala identitetskrisen lätt kan projiceras ut på människor och saker som inte på något sätt orsakat lidandet! Det finns ingen som uppskattar detta och det gör inget gott överhuvudtaget.

För att kombinera dessa två viktiga råd kan du tänka och besluta ungefär så här: *"Jag har just passerat Utfall av Uppstår och Försvinner, och jag vet detta för att jag sett så många uppenbara tecken på det stadiet. Nu känner jag mej underligt reaktiv och negativ inför sådant som jag normalt kan hantera med bättre balans och klarhet, och jag vet att en stor del av detta beror på den oundvikliga Mörka Natten som följer efter Uppstår och Försvinner. Jag inser att jag inte är i ett idealiskt läge för att handskas effektivt med personliga problem, eftersom jag sannolikt kommer att projicera lidandet från illusionen om dualitet och de udda sidoeffekterna av Den Mörka Natten på dessa problem.*

Jag har blivit varnad för detta av personer som har navigerat framgångsrikt på området, och jag har tilltro till att de vet vad de talar om. Även om mina problem är verkliga och giltiga är det mycket sannolikt att jag blåser upp dem bortom alla proportioner och inte klarar att bibehålla balans och välvilja. Genom att gå in i min egen reaktiva oklarhet och förvirring kan jag lätt skada andra och mej själv. Därför beslutar jag att hålla mitt mörker för mej själv och bara tala om det med sådana som är skickliga på att hantera det mörka området, eller åtminstone dela det med andra på ett sätt som inte projicerar ut mörkret i världen och på dem. På så sätt besparar jag alla omkring mej onödigt lidande som de inte förtjänar. Jag ska, kort sagt, använda kartan

för meditation för att behålla kontrollen över mina mörka sidor och hantera dem på sätt som är kända för att hjälpa snarare än att skada.

Jag ska ta mej tid för insiktsövningar och retreatar under vilka jag helt enkelt ska se den sanna naturen hos alla förmimmelser som uppstår, oavsett hur hemska eller krävande de än är, och inte vältra mej i innehållet i mina "ännen" för ett enda minimalt ögonblick om detta ligger inom gränserna för min styrka och kraft. På detta sätt kommer jag att klara att ta mej genom detta område på ett bra sätt, utan att förstöra mitt dagliga liv. Om jag skulle misslyckas kommer jag att aktivt söka hjälp från sådana som är bra på att hjälpa människor att behålla ett sunt perspektiv inför de mörka områdena, tills tiden kommer när jag själv kan klara Den Mörka Natten så som rekommenderas.

När jag uppnått första stadiet av uppvaknande kommer det att vara ett fantastiskt tillfälle att se hur mycket av min negativitet som verkligen var relevant och hur mycket som bara berodde på min egen brist på klarhet och sidoeffekterna av Den Mörka Natten. Utifrån den nya klarheten kommer jag att vara mycket bättre rustad att hantera sådant i mitt liv som verkligen behöver uppmärksammas och hanteras, och kunna släppa taget om de papperstigrar jag skapat åt mej själv. Så genom att inte försöka klara av allt på en gång, det vill säga genom att vinna djup insikt innan jag tar itu med de personliga problemen, har jag större möjlighet att leva det lyckliga och visa liv jag önskar. Jag kommer att uppnå både befriande insikter och insikter i mina problem, och detta kommer att vara till stor fördel för mej själv och alla andra varelser."

En av de främsta anledningarna till att jag skrev den här boken var att uttrycka den här betydelsefulla resolutionen. Jag har lidit i onödan, ibland djupt, av att inte jag och människor jag älskar klarat att följa den. Även de har lidit. Om du hörde mig berätta detta istället för att läsa det skulle du se tårar i mina ögon och höra min röst brytas av sorg när jag mindes händelser av detta slag, och även när jag tänker på vad som händer runt omkring mig medan jag skriver det. Jag ber dig, för allt som är gott i den här världen, försumma inte att lyssna till detta råd.

Dessvärre tycks inte alla vara i stånd till detta. Faktum är att alla inte ens vill försöka följa det här rådet, särskilt inte de som tagit till sig den farliga paradigmen "allt vad jag känner just nu är verkligt" i den meningen att deras känslor i ögonblicket måste vara det enda giltiga perspektivet på deras aktuella situation och därför helt rättfärdigade, liksom deras reaktioner på dessa känslor. Det finns de som helt enkelt inte tror att sådana underbara och heliga ting som insiktsövningar kan orsaka så djupgående svårigheter. Det finns också de som inte tror på kartor, eller att dessa absolut inte kan passa in på deras eget mycket speciella och unika liv. Och slutligen finns det ett fåtal vars stolthet eller

osäkerhet inte tillåter dem att medge att de kan påverkas av Den Mörka Natten på det här sättet.

Sådana personer vill jag varna: **HÅLL DIG BORTA FRÅN DEN MÖRKA NATTEN** tills du kommit så långt att du kan klara att närma dig åtminstone några aspekter av den ovan citerade resolutionen, eller tillämpa grunderna i teorierna bakom den. Det innebär att om du inte är villig att åtminstone försöka skapa och leva efter någon version av min rekommenderade resolution ska du inte göra insiktsövningar och inte passera Utfall av Uppstår och Försvinner. Ja, jag är lite besk. Beskhet uppstår och försvinner.

Jag är en stor beundrare av snabba sportbilar, men jag skulle inte ge en till en sexåring. På samma sätt är jag synbarligen mycket hängiven insiktsövningar, men jag har kommit till slutsatsen att de som inte har lust att göra dem ansvarsfullt och intelligent ska inte använda dem, det är alltför riskabelt. De orsakar för mycket oro i världen till liten eller ingen nytta. Detta är inte någon populär åsikt, men jag har upplevt för mycket av det som kan gå snett när människor misslyckas med att leva upp till nödvändigheten av en sådan resolution för att kunna komma till någon annan slutsats.

Ett problem är att en del individer kommer in i Den Mörka Natten utan formella insiktsövningar. Det hände mig när jag var 15 år och inte hade en aning om vad som pågick. Hur man ska nå dessa människor vet jag inte, men de brukar dyka upp i andliga gemenskaper förr eller senare. Jag hoppas att de hittar någon där som kan hjälpa dem att reda ut vad som hänt och kan råda dem enligt ovan. I mina naiva drömmar föreställer jag mig att det en dag ska finnas övningar för grundläggande andlig utveckling på ett generellt, icke-sekteristiskt sätt i grundskolan, på samma sätt som vi lär oss om biologi och matematik, så att det blir en normal, accepterad standardiserad del av en människas utbildning. Alla skulle känna till de här sakerna som om de var lika normala och naturliga som de är, men vi är långt ifrån det ännu. Därför hoppas jag att det fåtal som känner till de här teknikerna kommer att hjälpa till att sprida dem och hjälpa människor som passerat Utfall av Uppstår och Försvinner att känna igen och hantera det på ett bra sätt.

Resolutionen och dess andemening är aspekter av övning i moral, och detta slags moral är ett av våra bästa stöd i Den Mörka Natten. När vi tar till oss innebörden i resolutionen gör vi medvetet vårt bästa att styra vårt sätt att leva för att vara goda och medkännande. Många har påpekat att insiktsövningar är ”klosterövningar”. Om vi kan bygga vårt eget virtuella kloster genom rätt tal och rätt handling behöver vi inget kloster för att skydda oss och världen mot de potentiella sidoeffekterna av vår utövning. Vi kan leva bra i den vanliga världen och ändå göra framsteg i insikt.

Det finns också de som är villiga att ta till sig teorin och andemeningen i resolutionen men är så uppslukade av sina problem att de helt enkelt inte kan följa råden efter att de kommit in i Den Mörka Natten, trots sin goda och uppriktiga avsikt att göra det. Mitt råd till dem är att snabbt och resolut söka professionell hjälp i form av psykoterapi eller liknande, tills de har förmåga att följa något som liknar den ovan beskrivna resolutionen.

Man måste förstå att detta inte är någon optimal väg eftersom den inneboende bristen på perspektiv i Den Mörka Natten gör aspekter av den terapeutiska processen svårare, men för vissa finns det inget annat val och den här lösningen är bättre än att bara sprattla runt. Å andra sidan har sådana människor om inte annat tonvis av ”grejor” som bubblar upp att ta tag i, vilket gör andra aspekter av den terapeutiska processen lättare. Jag skulle åtminstone försöka åstadkomma tillräckligt mycket lindring för att kunna tränga vidare till första stadiet av uppvaknande med minimalt ”läckage”, och sedan avsluta den terapeutiska process, som påbörjades i Den Mörka Natten, efter att du kommit ur den.

Det finns ett annat till synes positivt sätt att se på Den Mörka Natten. eller Kunskaper om Lidandet, som inte riktigt passar samman med våra konventionella ideal för hur livet ska vara. Det är synsättet om avstående, vilket innebär något i stil med ”nu ser du smärtan av ditt materialistiska liv, av dina begär som aldrig kommer att ge dig lycka, av dina världsliga böjelser, och korthuset du kallar ditt liv. Det är mycket bättre att ge upp alltsammans och börja gå dharmas väg”. Även om jag för det mesta förespråkar att göra helt annorlunda kan jag till fullo förstå varför man skulle handla så. Men problem uppstår när vi har skulder, barn, åldrande föräldrar eller andra förpliktelser, och att få ordning på etiken i sådana konflikter är inte enkelt. Oavsett vilket lär oss Den Mörka Natten viktiga läxor, och att lära dem är nödvändigt för att gå vidare till nästa steg. Lektionerna kräver inte några specifika livsstilsval för bemästrande. Istället är det fråga om klar perception av – du har gissat rätt – De Tre Kännetecknen hos de förnimmelser som uppstår under dessa stadier. Som jag nämnde i Del I har varje övning ett speciellt slags avstående kopplat till sig, och de kunde inte vara mer olika.

Det är dags att återgå till beskrivningen av Upplösning. När stadiet Uppstår och Försvinner upphör kan meditatören lämnas med en känsla av hudlöshet och oförmåga trots det faktum att de fortsätter göra värdefulla framsteg till djupare och djupare nivåer av fundamental insikt. Denna känsla av att något är fel när allt faktiskt blir bättre och bättre kan orsaka alla slags problem under Den Mörka Natten, speciellt hos dem som inte känner till standardbeskrivningarna.

Å andra sidan kan det vara en stor lättnad att ha kommit genom Uppstår och Försvinner, och därför kan ibland Upplösning kännas ganska välkommen. En del slutar att praktisera här eftersom de upplever att de har "frigjort Kundalini" och därför är färdiga "tills vidare". Upplösning känns som ett mycket naturligt ställe att sluta öva; det enda problemet är att de senare stadierna (Rädsla och övriga) brukar följa snart nog även om man slutar. Och mindre intensiv utövning leder till mindre intensiv men ofta förlängd Mörka Natten.

Emellertid kan de som vill fortsätta öva formellt tycka att Upplösning är frustrerande. När de bara ett stadium tidigare kunde sitta i timmar och uppfatta de finaste vibrationer av verklighet i utsökt detalj tycks verkligheten nu slinka iväg, vag och svår att få grepp om. Där vi hade stjärnstatus i föregående stadium halkar vi nu tillbaka till att vara vanliga dödliga. Uppfattningar om kroppen kan till och med tyckas försvinna helt, på samma sätt som i formlösa världar men utan klarheten.

Utövningen blir antagligen svårare och vi kan uppleva smärta av sittandet, något som var i stort sett helt borta under föregående stadium. Detta kan vara oerhört frustrerande om man inte vet att det är normalt, och saknad efter ett bleknande förflutet kan i hög grad störa närvaron i nuet. Inför dessa svårigheter rekommenderar jag övningar med notering. Det kan verka som ett steg tillbaka för de som övergav det under glansdagarna med Uppstår och Försvinner, men den andliga vägen är inte linjär. Ansikte mot ansikte med Upplösning och stadierna som följer kan noteringsövningar vara mycket nyttiga och kraftfulla.

Kort sagt: Om man klarar att fortsätta öva (låter det bekant?) och att anpassa sig till att vara tvungen att faktiskt arbeta för att uppfatta saker klart igen, kommer man att börja göra nya framsteg. Den här gången måste ansträngningen ha en lättare och mer vidsträckt karaktär. Man måste vara medveten om att om man ger upp under stadierna i Den Mörka Natten (eller någon gång efter Utfall av Uppstår och Försvinner) kommer egenskaperna hos Den Mörka Natten nästan säkert att fortsätta härja i det dagliga livet, stjäla energi och motivation och kanske även orsaka känslor av olust, depression och till och med paranoia. Därför uppmanas den kloke meditatören mycket, mycket eftertryckligt att försöka upprätthålla sin utövning trots de möjliga svårigheterna för att undvika att fastna i de här stadierna!

Jag tänker på Upplösning som "soffpotatisstadiet", men det kan också innehålla en viss känsla av sensuell matthet. Typiskt för Upplösning är att det plötsligt är svårt att undvika att förlora sig i tankar och fantasier under meditationen. På något sätt kan man känna sig lösryckt ur sitt liv. En annan effekt som kan vara mycket märkbar på det här stadiet är att handlingar är svårare att genomföra. Man kan till exempel vilja lyfta handen för att stänga av väckarklockan, men handen

rör sig helt enkelt inte. Man *kan* röra handen, men på något sätt verkar saker stanna vid avsikten och inte komma längre. Slutligen rör man handen, men det kan ha varit tröttsamt att göra det. Meditationen kan vara på liknande sätt, och tills man brutit sig ur det kan saker och ting ha sjunkit ganska djupt ner i Upplösningens överfyllda bolster. Men hur som helst, när perceptionen till slut blir klarare igen uppstår...

6. Rädsla

Klarheten och intensiteten börjar återvända, men detta stadium kan innehålla alla slags skrämmande förvrängningar av perceptionen under meditation, åtföljt av kraftiga känslor av obehag, paranoia, rädsla och/eller nervositet. Ibland kan det till och med kännas som om kroppen faller sönder eller att man ruttar bort. Om man har stark koncentration kan man få se skräckinjagande eller förvirrande syner. Vibrationerna kommer från och med nu och framöver inte att ändra frekvens efter andningen som i stadium 4, och i de närmaste stadierna har de en tendens att vara långsammare än tidigare.

Underligt nog kan Rädsla också vara en liten aning hänryckande på samma sätt som en skräckfilm, eller som att åka berg- och dalbana på natten kan vara både skrämmande och spännande samtidigt. Men den behagliga sidan av detta stadium brukar i hög grad överskuggas av den mörka sidan. Här krävs det av oss att vi accepterar livets fulla spännvidd som det är. Acceptans och klar, exakt medvetenhet om den sanna naturen hos de faktiska förnimmelserna som utgör allt detta är nyckeln i hela Den Mörka Natten, på samma sätt som tidigare. I bästa fall manifesterar sig stadiet bara som en lätt förhöjd känsla av ospecificerad ångest. När rädslan upphör och verkligheten fortsätter pulsera in och ut och falla bort lämnas man med en känsla av...

7. Förtvivlan

Detta stadium kan karakteriseras av starka känslor av sorgsenhet och förlust. Återigen kan det även finnas något nästan behagligt med djupet i dessa känslor, men det brukar i hög grad överskuggas av den mörka sidan av dem. Hela föreställningen om att jaget och världen är beständiga och går att tillfredsställa, och till och med att allt är "jag" eller skilt från "jag", bryts ner och raseras av den nu obestridliga sanningen om De Tre Kännetecknen. Det kan finnas mycket sorg i den processen.

Det är svårt att acceptera, och motståndet mot processen väcker förtvivlan. Att förlora sig i innehållet i dessa förnimmelser och bli oförmögen att se deras sanna natur är en ganska vanlig orsak till uteblivna framsteg. Men i bästa fall kanske man bara känner sig ungefär

som efter att man gråtit. Förtvivlan är övergångspunkten mellan den trumliknande 5-8 Hz-delen av Den Mörka Natten och de mycket komplexa, irriterande frekvenser som följer. Uppmärksamheten fortsätter bli mer vidsträckt och centrum mer osynligt. När allt fortsätter falla samman och klart demonstrerar sin jaglöshet och oförmåga att tillfredsställa kan det framkalla...

8. Leda

Vi börjar känna leda inför alltsammans. Det är nu de surrande kaotiska vibrationerna på 10-18 Hz i periferin börjar bli riktigt starka. Genom den här sektionen av Den Mörka Natten är förmågan att se objekt i centrum av uppmärksamheten dålig, och det kan kännas som om sinnet tånjs ut och drar ihop sig på samma gång. Man börjar känna sig synnerligen plågad av sitt högljudda och tjatiga sinne (ett klassiskt tecken på det här stadiet), av en kropp som är full av lidande och otrevliga förnimmelser, och av en värld som faller samman. Att uppfatta tankar som tankar blir allt svårare, och därför blir det allt lättare att fångas av innehållet. I bästa fall kan man enbart känna sig subtilt upprorisk och besviken på verkligheten i allmänhet, eller kanske ha lätt obehagliga myrkrypningar. I värsta fall ser man ingenting att hålla fast vid, inget jag står att finna, och vi börjar önska att hela den irriterande situationen bara ville sluta, även kallat...

9. Längtan efter Befrielse

På detta stadium är man utled på alltsammans, men på en nivå som går bortom rena självmordstankar. Därför är det i själva verket fördelaktigt även om det inte verkar så. Man ser inte längre fram emot något utom slutet på alla förnimmelser, det vill säga en försmak av Nirvana. Man önskar bara att oljudet i sinnet ska upphöra, men klarar inte av att förmå det att hända. Man önskar att vibrationerna, som kan vara mycket intensiva, skarpa och irriterande på det här stadiet, skulle försvinna för alltid. Om man misslyckas med att associera plågans upphörande med djupa insikter, utan istället felaktigt associerar det med att ändra något i det dagliga livet, riskerar man att förirra sig långt bort innan man inser begränsningarna i vardagliga lösningar.

Detta är det stadium när det är mest sannolikt att människor slutar sina jobb eller utbildningar av ren frustration och påbörjar långa retreat eller andligt sökande. Dragning till celibat som en "högre andlig väg" kan uppstå. Försakelsetrippen kan vara mycket förvirrande för partners, speciellt om man gick till den motsatta ytterligheten av intensiv sexualitet under stadiet. Uppstår och Försvinner vilket förmodligen inträffade relativt nyligen, så man bör försöka vara känslig även för

deras behov om man kan. Någonstans här kan det också uppstå en tendens att försöka få ordning på sitt liv och sin ekonomi så att man kan lämna världen bakom sig för ett tag, och ändå ha något att komma tillbaka till utan att behöva oro sig för praktiska saker. Ett genomgripande beslut att skynda vidare kan uppstå genom den starka frustrationen och den kraftfulla medkänslan i den. Man gör det sista rycket mot frihet, en kraftansträngning mot den till synes ogenomträngliga muren av ...

10. Re-Observation

Detta stadium låter kanske inte som ett särskilt stort problem eftersom det har ett så tråkigt namn. Men det är ofta - dock inte alltid - som en tegelmur, speciellt de första gångerna vi råkar in i det. Det kan verka som om alla stadierna i Den Mörka Natten strålar samman för en sista viktig lektion, lektionen i Re-Observation. Vi måste uppfatta den sanna naturen hos de förnimmelser som utgör alla våra idéer om perfektion, alla de ideal vi klamrar oss fast vid, alla föreställningar om hur världen borde vara och inte borde vara, allt begär efter att någonting ska vara annorlunda än det är - såväl som begär efter upplysning som är något annat än detta. Det kan kännas omöjligt att sitta i ens en minut eftersom nivån av rastlöshet och aversion mot meditation och alla upplevelser kan bli mycket hög. Detta stadium och delar av stadium 3 (De Tre Kännetecknen) kan ha några gemensamma grunddrag. Det ska ses som en varning till de som har en benägenhet att vara överdrivet säkra på "var de är". Jag får en hel del e-mail från människor som hävdar att de är säkra på att de är i Re-Observation, men kort därefter beskriver de upplevelser från området Uppstår och Försvinner vilket innebär att de just varit i De Tre Kännetecknen, inte Re-Observation. Att fortsätta undersöka den sanna naturen hos detta slags förnimmelser och våra kartteorier är ofta svårt, och det är en vanlig orsak till utebliven framgång.

Nu ska jag beskriva alla de emotionella och psykologiska manifestationer som ibland kan visa sig på detta stadium. Ju mer extrem beskrivningen av en möjlig sidoeffekt är desto ovanligare brukar den vara, särskilt de som låter som beskrivningar av psykisk sjukdom. För de som håller sig på en nivå av rena förnimmelser, vilket jag starkt rekommenderar, är de enda svåra manifestationer som verkar vanliga en stark känsla av aversion mot formell meditation och utövning, och en djup känsla av grundläggande frustration, *men detta brukar kunna minska snabbt vid fortsatt god utövning*; och om vår koncentration är stark nog och våra övriga faktorer i balans kan vi gå genom det här stadiet utan problem.

Aversionen mot meditation och utövning beror på det faktum att vibrationerna vid den här tidpunkten kan vara mycket snabba och skarpa och oljudet i våra tjugiga sinnen ganska irriterande. Några av mina personliga beskrivningar av det här stadiet under retreat har inkluderat uttryck som "sinnesstorm" och "ett uppiggande stycke i D minor för sex sinnesdörrar, hagelskur och hackande siren". Om vi är mycket kraftfulla som meditatörer kan det bokstavligen kännas som om vi kommer att slitas i stycken av vibrationerna, och det är exakt vad vi försöker åstadkomma. Även om de andra, mer udda manifestationerna skulle dyka upp bör de inte vara speciellt länge om vi övar rätt, som bäst bara minuter, som värst i timmar eller dagar.

När jag nu sagt detta men innan jag går vidare vill jag säga att de som passerar det här området med stark koncentrationsförmåga och som använder mycket förfinade objekt, som komplexa visualiseringar av helig geometri (ett av många möjliga exempel), kan om de är mycket skickliga gå igenom stadiet med liten eller ingen svårighet alls. Allt de kanske märker är att allt blir mer och mer vidsträckt, mönstren blir alltmer komplexa och uppnår vidare, mer sfäriska dimensioner och kanske mångfaldiga symmetrier. Det sträcks ut tills det omfattar i stort sett hela upplevelsefältet, ungefär som när man tittar på en IMAX-film. Jag använder det här exemplet dels grundat på egna experiment och dels för att illustrera huvudpoänger. Olika objekt kommer att ge olika detaljer, till exempel färger eller bilder, medan några allmängiltiga aspekter av det som händer under stadiet kommer att förbli i stort desamma.

Re-Observation är egentligen helt och hållet luft och ingen substans, men om man förväxlar luft med substans blir effekten samma som om det verkligen hade substans. Det är som en tandlös hund med ett rasande skall. Om du springer skrikande därifrån eller svimmar av rädsla när hunden skäller behöver den inga tänder för att hindra dig från att komma vidare. Följden är att det viktigaste tecknet på att de negativa sidoeffekterna som kan uppstå i Den Mörka Natten faktiskt inte har samband med insiktsstadier utan istället beror på andra processer är att de inte förändras mycket varken av stark och accepterande undersökning eller av att sluta öva helt.

Detta stadium kallas ibland "rulla ihop mattan-stadiet", och är stadiet när många som gick i kloster under Uppstår och Försvinner ger upp detta och tar av sig munkkåpan. De som är på retreat behöver massor av uppmuntran, men de ger sig ofta av även med god vägledning och mycket stöd. Det kan förekomma en distinkt känsla av att det är omöjligt att gå framåt och meningslöst att gå tillbaka, vilket är precis den lärdom man har att dra. Acceptans av just här och just nu är vad som krävs, även om det känns som om detta sinne och denna kropp är helt

oacceptabla och inte värda att undersöka. *Alla* förnimmelser är värda att undersöka!

Ett av kännetecknen på den tidiga delen av detta stadium är att vi kan börja se klart exakt vad våra sinnen gör hela dagen; se med stor klarhet till och med hur illusionen om dualism skapas, förnimmelse efter förnimmelse, ögonblick för ögonblick. Men på något sätt finns det ännu inte tillräcklig sinnesjämvikt och gränslöshet i perspektivet för att kunna använda informationen på rätt sätt. Det kan vara mycket frustrerande när vi undrar hur många gånger vi måste lära dessa läxor innan de fastnar.

Starka känslor av vanmakt och besvikelse på livet, relationer, sex, arbete, moralregler och "världsliga" förpliktelser kan ibland framträda på det här stadiet på sätt som kan ge upphov till mycket splittring och ångest. Livets olika aspekter kan *tillfälligt* kännas fadda och meningslösa, men det kan just då upplevas som om det är så man *alltid* kommer att känna. Stadiet kan likna eller kanske manifesteras som någon grad av klinisk depression. Man ska akta sig för att företa radikala livsförändringar som inte lätt kan göras ojorda (som skilsmässa), eller att skicka arga e-mail till sin chef grundade på tillfälliga känslor som kan uppstå under stadiet. För de som känner igen att de är i det här stadiet kan en medveten och aktiv mental kompensation för de potentiella effekterna vara nyttigt för att livet ska fortsätta fungera. Det kan göra att man framstår som mer samlad än man känner sig och underlätta bevarande av relationer, arbete, studier och liknande på en någorlunda funktionell nivå. Det kan vara till stor nytta om det även kombineras med övningar som tillåter upplevelserna av stadiet att erkännas och förstås.

Lager av skadliga och tidigare dolda förväntningar, påfrestningar och ångest kan visa sin verkliga meningslöshet, men denna nyttiga process kan vara mycket förvirrande och svår. Man kan få ett intryck av att man aldrig förut haft ett så starkt känsloliv, och tills man vant sig vid denna nya medvetenhet om sina tidigare subtila emotioner kan stadiet vara överväldigande. Någon gång kan människor också få något som verkar som ett fullt utvecklat psykotiskt sammanbrott, men om det verkligen är en sidoeffekt av insiktsövningarna kommer det att upphöra snabbt. Konsten här är att fortsätta erkänna och acceptera innehållet men också att fortsätta se den sanna naturen hos de förnimmelser som utgör dessa naturliga fenomen. Det kan vara oerhört svårt, speciellt om människor har hamnat i det här stadiet utan stöd och ledning av en välutvecklad insiktstradition och lärare som känner igen området.

De som inte vet vad de ska göra med det här stadiet eller blir överväldigade av sinnessstillstånden kan förlora sig så i innehållet att de börjar tappa kontrollen över det. Det är ytterligheten av vad som kan hända i detta stadium. Rädsla är skrämmande, förtvivlan är förtvivlad,

och skenbara psykotiska episoder är mycket förvirrande och destabiliserande. Inför sådana upplevelser kan man svänga till den motsatta ytterligheten och desperat klamra sig fast vid grandiosa självbilder. Sådant kan lätt bli en bestående och uppenbart destruktiv mental vana om människor framhärdar i att vältra sig i dessa svarta känslor och sina djupa och olösta problem alltför länge. Det blir som en fullständig kognitiv omstrukturering.

Om man fortsätter acceptera innehållet utan förmåga att se dess sanna natur kan sinnet sjunka allt djupare i galenskap och hopplöshet. När människor talar om att "nudda sin egen galenskap" på den andliga vägen tala de ofta om det här stadiet. Det kan få människor att känna sig klaustrofobiska och spända. Om de driver på för att komma vidare kan de känna som om de bara blir mer och mer insnärjda. Om de inte gör någonting lider de i alla fall.

Rådet här är: Håll fast vid det men försök inte forcera något. Lagg uppmärksamhet på att balansera ansträngning och acceptans. Kom ihåg att försiktighet är en dygd. Att öva sig i återhållsamhet liksom att upprätthålla en långsiktig inställning kan vara till nytta. Tänk på utövning som en livslång strävan, men gör bara det du kan för varje dag. Förbli nuorienterad. Vandringar i naturen eller på platser med öppna, vidsträckta vyer kan hjälpa, liksom fysisk träning. Detta stadium har kraften att rena oss på djupet om vi bara har tillräcklig stark beslutsamhet att hålla ut, att vara klar och precis och acceptera allt trots smärta och ångest, både fysisk och mental. *På retreat: Sitt, gå och ligg enligt schema, använd tekniken som föreskrivet varje sekund om det är mänskligt sett möjligt, och åk inte hem i förtid!*

Detta stadium är nämligen ett mycket gynnsamt tillfälle att klart se smärtan i den dualistiska aspekten av våra bindningar, aversioner, begär, hopp, rädslor och ideal, vilka har brett ut sig till en exceptionell nivå. Det är det här stadiet som möjliggör en väg av hjältemodig ansträngning och ihärdig undersökning av ögonblicket grundat på en kraftfull önskan om upplysning, eftersom alla de onyttiga aspekterna av denna önskan i det här stadiet bankas ur meditatören med en kraft likvärdig lidandet som orsakas av dem. Man kan i själva verket komma mycket långt med högst obalanserad och målorienterad övning, och det kan ge tillräcklig fart och meditationsfärdighet för att man, även om man får rejält med stryk på det här stadiet, ska kunna fortsätta att göra snabba framsteg ändå.

Men meditatörer som slutar öva här kan köra fast och plågas av stadiet hela livet, eller tills de fullföljt denna första utveckling av insikt. Deras bristande utövning kommer att beröva dem de huvudsakliga vinsterna med stadiet (de ökade perceptionsförmågor som tillät dem att komma så här pass långt överhuvudtaget) och reducera deras chanser

att komma förbi det, och ändå kan de emotionella konsekvenserna finnas kvar långt efter att meditationsfärdigheterna har förbleknat.

De kan bli "Kroniska Mörka Natten-yogis", meditatörer som av någon anledning bara inte kommer på hur de ska ta sig förbi detta stadium under mycket lång tid. Du skulle bli förvånad om du visste hur många sådana det finns. Deras oförmåga att befria sig kan bero på deras egen psykologiska natur, dåliga instruktioner, föreställningar om att det andliga livet bara handlar om lycksalighet och fantastiska känslor, tro på absurda andlighetsmodeller som inte accepterar den fulla vidden av det emotionella och mentala livet, eller att kastas in i stadiet utan en välutvecklad insiktstradition vilket hände mig vid 15 års ålder. Jag var en Kronisk Mörka Natten-yogi i 10 år utan att ha en aning om vad som hände med mig, så jag kan uttala mig i ämnet med en viss auktoritet. Därutöver har jag genomgått många andra Mörka Natten på de högre stadierna av uppvaknande och stött på samma problem gång på gång. Att fastna i Mörka Natten kan manifesteras sig som vad som helst från långvarig mild depression och obestämd ångest till allvarlig illusorisk paranoia och andra klassiska mentala störningar, till exempel narcissism och storhetsvansinne (mina personliga favoriter). Mörka Natten-yogis kan uppträda med en underlig blandning av hängiven andlighet och oklarhet.

Jag nämnde att Utfall av Uppstår och Försvinner kan förläna något av den inspirerande, radikala, religiösa ledaregenskapen till sådana som har anlag för detta. För samma individer kan stadium 10 ibland ge en anstrykning av det paranoida, apokalyptiska kultledardraget, en förvirrad virvelvind av kraftfull inspiration och förtvivlan. Att en person har en borderline eller antisocial personlighetsstörning betyder inte att de inte kan göra framsteg i insikt, men när de når de här stadierna kan det bli riktigt förryckt.

Vi har alla våra neurotiska tendenser som kommer fram när vi är under stress, men om du känner att du verkligen tappar greppet: skaffa hjälp, speciellt från sådana som känner till området av egen erfarenhet och är villiga att tala uppriktigt om det! Försök inte vara en supermeditator och kör fast, och tro inte annat än att den andliga utövningen kan orsaka en del bisarra och ibland otrevliga sidoeffekter. Något av det bästa med att arbeta med en mycket kvalificerad och förverkligad lärare i insiktsmeditation - innan man råkar in i den här sortens problem - är att de har en uppfattning om vår grundnivå av mental hälsa och balans och därför vet vad vi kan klara av.

Med det vill jag ha sagt att jag misstänker att både Svampfaktorn och den dharmajetset-kultur av lärare som dyker upp och försvinner, med liten möjlighet för eleverna till en meningsfull kontakt utanför retreaten, bidrar till det inte ringa antal Mörka Natten-yogis som existerar. Jag misstänker också att det är mindre problem med Kroniska

Mörka Natten-yogis i traditioner där kartorna över vad som kan hända på området är välkända, och där det finns lärare som är mycket tillgängliga och ärliga om sin mänsklighet och det möjliga omfånget hos den andliga terrängen.

Å andra sidan kan det ibland uppstå verklig psykisk sjukdom eller fristående emotionella eller psykologiska svårigheter i människors liv. Att skylla allt på Den Mörka Natten är inte alltid korrekt eller till nytta, men om man just passerat Utfall av Uppstår och Försvinner och inte fullföljt insiktscykeln eller kommit in i nästa stadium (Sinnesjämvikt), kommer det att finnas en Mörka Natten-komponent i allt annat som pågår.

Meditationstraditioner tycks ha en tendens att dra till sig mer än sin rimliga del av lättare andliga, emotionella och mentala störningar. Att reda ut vad som är vad kan ibland vara svårt och kan kräva hjälp av både sådana som känner till detta insiktsområde och sådana som behandlar vanliga psykiska sjukdomar och emotionella och psykologiska svårigheter. Det bästa är en person som kombinerar båda. Jag har en högt upplyst vän som ändå tycker det är till stor nytta att ta medicin mot sin bipolära sjukdom. Det ligger något mycket jordnära och realistiskt i detta. Övningarna kan inte rädda oss från vår biologi; de avslöjar bara något om relationen till den.

Å andra sidan, det finns de som är så djupt indoktrinerade av modellerna för att "arbeta genom" våra "mörka sidor" att närhelst dessa visar sig vänder de sig till psykoterapin eller en massa andra sätt att få problemen att "lösas" eller försvinna. Detta synsätt förutsätter en falsk soliditet och en överdriven vikt vid dessa ting som kan göra det mycket svårt att se den samma naturen hos de förnimmelser som de utgörs av. *Fallgropen är att vända en fundamental identitetskris till en häxjakt på detaljer i livet som man tror är orsaken till otillfredsställelsen med grundläggande upplevelser.* Om någon kommit till den här nivån i sin utövning kan inget mixtrande med detaljer någonsin lösa den grundläggande frågan.

Detta betyder inte att otillfredsställelse med specifika aspekter av livet aldrig är relevant, i själva verket är den ofta ganska giltig. Men de relativa frågorna blandas samman med ett mycket djupare ämne, det om vem vi verkligen är och inte är, och *innan utvecklingen av insikt är fullföljd tenderar sammanblandningen att i högsta grad överdriva den specifika kritiken av sådant i livet som i själva verket kunde gå att förbättra och fås att fungera.* Att lära sig denna läxa kan vara mycket svårt för en del människor, och den mörka ironin är att man kan förstöra sina relationer, sin karriär och sin ekonomi såväl som sin emotionella och fysiska hälsa medan man försöker komma undan sin uppnådda nivå av insikt i verklighetens sanna natur. Tills man är villig att arbeta på en mer direkt förnimmelsevenivå finns det ingen gräns för

hur mycket ångest och negativitet man kan projicera ut i världen. Jag har sett detta spelas ut om och omigen, hos mig själv och i mina dharmavänners liv. Det kan vara mycket otrevligt.

Mitt råd för sådana situationer är: Om du efter noggrann analys av din insiktsutövning kommer till slutsatsen att du är i Re-Observation, besluta då att du inte ska förstöra ditt liv genom överdriven negativitet! Slå fast detta ofta och med eftertryck. Följ ditt hjärta så gott du kan, men försök bespara dig själv och världen onödigt lidande så långt som möjligt. Håll samman det hela med milt våld på din egen vilja tills tiden kommer när du är villig att möta dina förnimmelser direkt, utan bedövning eller beväpning. Jag har sett vad som händer när människor gör på annat sätt, och har kommit till slutsatsen att i allmänhet går det inte så bra om man inte följer detta råd - även om något oväntat gott alltid kan komma även ur en sådan situation.

Strukturen med De Tre Övningsformerna och de tre typer av lidande som återfinns inom vart och ett av dessa områden kan också vara till nytta. Eftersom människor i allmänhet inte är vana att möta fundamentala identitetskriser, vilket är det grundläggande temat i Re-Observation, är de inte bekanta med smärtan i fundamentalt lidande. Om man inte känner till smärtan i fundamentalt lidande är det lätt att föreställa sig att lidandet orsakas av detaljer i den vanliga världen. Men om du kommit till Re-Observation, eller kort sagt kan konstatera att dessa tekniker är effektiva; ha tilltro till att de återstående råden kan vara värdefulla och försök fullfölja denna del av experimentet. Det vill säga: Om du är i Re-Observation är din uppgift att skilja det fundamentala lidande du nu känner alltför väl från de vardagliga detaljerna i ditt liv.

Att följa detta råd kanske låter farligt, hjärtlöst eller bisartt för en del. Det är fullt relevant kritik. I en perfekt värld skulle vi inte behöva gå omkring och utvärdera oss själva och ursprunget till vårt lidande på det specifika sätt jag förespråkar här. I en perfekt värld skulle vi verkligen kunna hålla ihop den psykologiska resan, kunna stanna kvar i övningarna i de här stadierna och på så sätt snabbt passera genom Den Mörka Natten och avsluta övningscykeln. Detta kan definitivt också låta sig göras.

Men vi är inte alltid perfekta meditatörer, och därför orsakar Den Mörka Natten ofta sådana problem som beskrivs ovan och som behöver hanteras på något sätt. Mina lösningar för det som händer när vi inte kan eller vill fortsätta med insiktsövningar när vi möter Den Mörka Natten är inte heller perfekta. Men deras utfall är sannolikt mycket hälsosammare på kort och lång sikt än de som innebär att helt enkelt tillåta oinskränkt "läckage" av Den Mörka Natten. Underligt nog har jag kommit till slutsatsen att rätt och slätt fortsätta öva ofta är mycket lättare än att försöka hindra läckage av Mörka Natten, om vi bara är

villiga att pröva det, fast det ofta verkar vara tvärtom. Den gamla dagisbedömningen "Följer instruktioner, leker bra med andra" är fortfarande en hållbar standard i Mörka Natten.

Att inte begränsa sin negativitet och reaktivitet i Den Mörka Natten är lite som att bli aspackad och sen köra bil i tät trafik, istället för att sitta still och vänta på att nyktra till. Att inte fortsätta insiktsövningar på detta stadium är som att göra ett kirurgiskt ingrepp: lägga ett snitt, operera några småsaker och sedan flippa ut när patienten får en stor blödning och springa iväg från operationsbordet och lämna honom åt sitt öde. Man skulle kunna komma på många sätt att göra patienten glad och pröva dem, men innan man sytt igen snittet kommer de alla att misslyckas! Dessvärre är du själv både kirurg och patient i det här fallet. Våga se såret och stäng igen det! Du har helt klart de nödvändiga förmågorna eftersom du kommit så här långt. Använd dem. Operationen är nästan klar.

Det finns också de som försöker undersöka den sanna naturen hos sina psykologiska demoner och livsproblem, men blir så fixerade vid att använda insikt för att få dem att försvinna att de misslyckas med att hålla kvar dem i ett vidare, mer realistiskt och lämpligt perspektiv. Denna subtila förvrängning av insiktsövningar leder dem in i en annan form av förnekande snarare än på en väg till uppvaknande. Genom att härleda från övning i moral, där man lägger vikt vid de specifika tankar och känslor som utgör vår upplevelse, misslyckas man att göra framsteg i insikt vars plan enbart är att se den sanna naturen hos alla förnimmelser som de är. Båda är viktiga, men det är en fråga om val av tidpunkt.

Jag har kommit till slutsatsen att, med mycket sällsynta och flyktiga undantag, 95% av de förnimmelser som utgör våra upplevelser inte är något problem överhuvudtaget ens i de svåra stadierna, men att se detta klart är inte alltid lätt. Vi har en tendens att fixera oss vid starka förnimmelser när de dyker upp; sådana som är mycket smärtsamma eller mycket behagliga, och under tiden kan vi missa det faktum att det mesta av vår verklighet sannolikt utgörs av förnimmelser som inte är så märkvärdiga och på så sätt missar vi många bra tillfällen till lätta insikter. Dessutom kan Den Mörka Natten föra upp alla slags obekanta känslor till ytan som vi sällan eller aldrig har upplevt med sådan klarhet och intensitet. Tills vi vant oss vid de här känslorna kan de vara skrämmande och göra oss reaktiva, även om de inte egentligen är överdrivet obehagliga.

Jag rekommenderar starkt att man använder fysiska förnimmelser, till exempel andningen, som undersökningsobjekt under Den Mörka Natten så långt som möjligt. Att kasta sig in i emotionellt innehåll, även med avsikten att undersöka det, kan vara en mycket svår väg. Kom ihåg att det är fullständigt irrelevant om vi når insikt genom att

undersöka fysiska eller mentala objekt! Insikt är insikt. Välj så ofta du kan undersökningsobjekt som du inte blir fångad av. Det bästa med verkligheten, speciellt i Den Mörka Natten, är att *man bara behöver hantera en enda liten flimrande förnimmelse åt gången*. Att stanna på den nivån när man gör insiktsövningar är en ovanligt god idé. Observera det som är rakt framför dig, men håll uppmärksamheten öppen.

Nu har jag berättat en massa skrämmande saker, men det finns också människor som susar direkt från Uppstår och Försvinner genom hela Den Mörka Natten på så lite som några få lätta minuter eller timmar och knappt märker det alls, så *låt inte mina beskrivningar av vad som kan hända ibland få dig att tro att Den Mörka Natten måste bli ett gigantiskt problem*. Så är det absolut inte. Beskrivningarna av vad som kan hända ibland är enbart med för att hjälpa dem som stöter på sådana problem att förstå att detta kan hända, och på så sätt bli mer kapabla att hantera dem väl. Inga medaljer delas ut för att man har det tufft i Den Mörka Natten, eller för att man stannar längre i den än nödvändigt (till min stora besvikelse).

En av de mer bisarra fallgropar vi kan stöta på i Den Mörka Natten är att bli identifierad med och fascinerad av rollen som Det Stora Andliga Nervvraket. ”Jag är så andlig att mitt liv är en oavbruten katastrof av okontrollerbara insikter, invalidiserande och underliga hänförelser och konstanta emotionella kriser av den mest djupgående natur. Mina andliga förmågor bevisas och verifieras av den röra jag gör av mitt liv. Så modig jag är som trasslar till mitt liv så här! Vilket strålande och heligt vrak jag är!” Både min empati och intolerans för de som fångats i denna fälla är direkt relaterad till den tidsrymd jag själv tillbringat i fällan på samma sätt som de. Medan vi inte ska försöka låtsas att inte Den Mörka Natten gjort oss till nervvrak om det är så det är, ska vi inte heller frossa i det eller använda Den Mörka Natten som en ursäkt för att inte vara så goda och välfungerande som vi rimligtvis kan.

På ett eller annat sätt, när vi slutligen ger upp och vilar i tingen som de är, utan att försöka förändra dem eller vara dem utan helt accepterar vår faktiska mänsklighet och är klara över De Tre Kännetecknen hos mentala och fysiska fenomen, uppstår...

11. Sinnesjämvikt

Slutligen börjar vi verkligen förstå och överlämna oss till sanningen om tingen. Vi accepterar sanningen om våra faktiska mänskliga liv som de är på en djup nivå. Allt ”skräp” som Den Mörka Natten fört upp kan fortfarande finnas kvar, men på något sätt har det förlorat sin förmåga att orsaka riktiga bekymmer. Sinnesjämvikt handlar

mycket mer om något i relationen till fenomen än något specifikt om fenomen i sig. Sinnesjämvikt kan ha en ganska omild start, underligt nog, liksom en del lätt smärtsamma och irriterande förnimmelser, men meditatören känner att ett hinder brutits ner till sist, något har lättat och utövningen kan fortsätta.

Men detta stadium kan bli en sådan lättnad efter Re-Observation att det är mycket frestande att konsolidera det till fjärde samatha jhana, antingen för att det är trevligt att göra det eller av rädsla för att falla tillbaka till Re-Observation, vilket lätt kan hända. Emellertid, som jag fortsätter att påpeka, att inte undersöka egenskaperna hos detta stadium, som frid, lätthet och panoramaperspektiv, hindrar vidare framsteg och gör det mer sannolikt att falla tillbaka till Re-Observation.

Första vipassana jhana går ut på att bygga upp grundförmågan att urskilja vad som är fysiska förnimmelser och vad som är mentala, hur de relaterar till varandra och hur De Tre Kännetecknen känns i praktiken. Uppstår och Försvinner går ut på att se detta mycket klart och djupt hos meditationsobjektet. Den Mörka Natten innebär att dessa insikter appliceras på erfarenheter så att man ser mer komplexa emotionella och psykologiska konstruktioner av mentala och fysiska förnimmelser som de är. Fjärde vipassana jhana, det vill säga det här stadiet, går ut på att se den sanna naturen i ännu mer komplexa, omfattande, subtila och djupgående företeelser, som rymd, medvetenhet, undersökning, undran, förväntan, frid, lätthet, föreställningar, frågande och den sortens ting på ett sätt som skär genom mittpunkten och omfattar hela bakgrunden såväl som förgrunden.

Detta tidiga stadium kan kännas mycket bekant och " normalt", som om vi kom ihåg något enkelt och positivt från vår barndom. Om vi kände oss trötta i Den Mörka Nattens värld kan vi nu plötsligt upptäcka att världen är riktigt bra, och vi blir kanske mer engagerade i den och entusiastiska över den än tidigare. Återigen, dessa potentiellt radikala humörsvängningar kan vara ganska förvirrande för dem som vi har nära relationer till. Försök vara lyhörd för detta och för andras känslor. Självtilliten återvänder, men där den kanske hade Ramboliknande egenskaper under stadium 4. Uppstår och Försvinner kan den nu ha mer av det coola, charmerande självförtroendet hos James Bond (ber om ursäkt för de uteslutande maskulina liknelserna).

Någonstans här kan det uppstå en tendens att se världen och de som befolkar den på mycket underliga och ovanliga sätt. Jag ske ge ett exempel ur min egen erfarenhet, men man måste inse att det finns en enorm variation i detta så ta det inte för allvarligt. Avsikten är att förmedla en mycket generell princip. Jag minns att jag på en retreat såg mig omkring på alla människor och upplevde dem som små grodor och fullt upplysta buddhor samtidigt. De var både och. Vi var både och.

Vi var små och vilseledda, men ändå transcendenta och strålande. Jag kunde se på ett mycket underligt sätt exakt hur var och en, inklusive jag själv, var fångad i världen av form och förvirring medan vi försökte finna lyckan, och trots att vi gjorde detta utifrån ett litet och förskrämt ställe inom oss var allt ändå vidsträckt buddhanatur, allt var den naturliga, strålande och medkännande gudadansen. Sådana här underliga perspektiv som försök att lösa paradoxala insikter uppstår inte alltid, men det tas med här i det fall de skulle göra det, och kanske även för att provocera fram igenkännande skratt från de med en egen unik historia från denna del av vägen. Sexuella eller stiliserade versioner av dessa erfarenheter kan också förklara var en del av de mer exotiska tantriska övningarna kommer från.

Ibland kan den tidiga delen av stadium 11 åstadkomma en verklig känsla av frihet i konventionell mening; frihet från bekymmer och oro, och till och med från ansvar och sociala konventioner. Man kan ibland känna att man står över allting, och det måste medges att det är en underbar känsla. Den brukar avta snart nog av sig själv, men det är möjligt att fastna i den om man slutar öva helt. Däremot kan de som blev andliga fanatiker eller dårar efter Uppstår och Försvinner och under Den Mörka Natten nu börja bete sig mycket mer som sina gamla jag, och den andliga vägen blir mycket mindre av en Stor Helig Uppgift. Det är verkligen på tiden.

Visioner av starkt ljus kan uppstå ännu en gång, men de har egentligen mer samband med stadium 4. Uppstår och försvinner. Återigen, som i tidigare stadier, kan meditatören sitta längre och längre perioder och börjar klart uppfatta De Tre Kännetecknen med rymlighet och vidd. Den stora skillnaden är att Uppstår och Försvinner handlar mest om meditationsobjektet och Sinnesjämvikt mycket mer om hela förnimmelsevärlden. Det finns mindre hänförelse och mer sinnesjämvikt än i Uppstår och Försvinner. Det förekommer sällan om ens någonsin de spontana fysiska rörelser och avvikande andningsmönster som uppstod i tidigare stadier. Men tyvärr - som bara för att förvirra - förekommer det ofta, mycket snart efter övergången från Re-Observation till Sinnesjämvikt, ett enstaka tillfälle av omedvetenhet i två steg; det ena kommer halvvägs i ett andetag och det andra i slutet av samma andetag.

I den tidiga delen av detta stadium kan verkligheten förefalla "grov" ett tag, och även om utövningen verkar fullt möjlig kan den kräva lugnt och stabilt arbete. Om man är trött kan man börja uppleva avbrott som liknar det som hände i Upplösning men mer extrema. Det kan vara svårt att läsa och vara fokuserad, svårt att lyssna på folk och höra, svårt att vara medveten om var man är och vad man gör. Ett slags rädsla för galenskap och död är inte ovanligt på det här stadiet, men det orsakar oftast inte alltför mycket bekymmer och kan till och med

kännas komiskt eller välkommet. En relaterad och vanlig upplevelse i den tidigare delen är också en generell känsla av att något stort håller på att hända, även om denna känsla också är vanlig före Utfall av Uppstår och Försvinner. Dessa olika känslor är värda att undersöka på förnimmelsenivå på ett vidsträckt och fullständigt sätt.

Verkligheten kan nu uppfattas med stor bredd, precision och klarhet, och snart utan större ansträngning. Detta kallas ”Hög Sinnesjämvikt”. Vibrationer kan vara det mest framträdande och verkligheten kan upplevas som enbart vibrationer. Vibrationer kan uppstå, utan någon urskiljbar föreställning om kroppen överhuvudtaget. Det kan kännas som om verkligheten försöker synkronisera med sig själv, och det är absolut korrekt. Undersök denna känsla. Man kan till och med börja förlora känslan av att olika fenomen kommer genom någon specifik sinnesdörr. Mentala och fysiska fenomen kan verka nästan omöjliga att skilja från rena vibrationer av sådanhet, ibland benämnt ”gestaltningar”¹.

Jag har skjutit upp att skriva om gestaltningar ganska länge eftersom det är ett begreppsmässigt svårt ämne. Dessutom är den klassiska definitionen av gestaltning kanske inte helt entydig, så jag funderade på att utöka mina egna funktionella och erfarenhetsmässiga definitioner av termen. Men eftersom ämnet har dykt upp i så många diskussioner i senare avsnitt tyckte jag att det var värt att ta upp trots svårigheterna.

Jag definierar gestaltningar som den huvudsakliga upplevelsen av insiktsmeditation när man är fast etablerad i fjärde vipassana jhana med Hög Sinnesjämvikt i 11:e ñana, vars formella namn egentligen är Kunskap om Sinnesjämvikt angående gestaltningar. För de som finner denna definitionsrunda fullständigt oanvändbar följer här de egenskaper gestaltningar har när de upplevs klart:

- De omfattar alla de sex sinnesdörrarna, inklusive tankar, på ett sätt som inte delar upp dem sekventiellt i tiden eller positionsmässigt i rummet. Om det fanns en rörlig 3D-bild som även innehöll smak, lukt, känselintryck, ljud och tankar, allt sömlöst sammanvävt och med en känsla av flöde skulle detta närma sig upplevelsen av en gestaltning. Ur en synvinkel från fjärde vipassana jhana och en mycket hög dharmasynvinkel *är gestaltningar alltid det som händer*, men om de inte uppfattas fullständigt klart upplever vi verkligheten på det sätt vi vanligtvis gör.
- De innehåller inte bara en komplett uppsättning av aspekter av alla sex sinnesdörrarna inom sig, utan omfattar även perceptionen av rymd (volym) och av tid/rörelse.

¹ Eng.: Formations

- När man först uppnår fjärde vipassana jhana kan subtila mentala förnimmelser återigen "avskiljas" från "den här sidan", mycket på samma sätt som i Kunskap om Sinne och Kropp, men De Tre Kännetecknen hos fenomen och den rymd de är en del av är hisnande klara. Tills mentala och fysiska förnimmelser är helt synkroniserade på "den andra sidan" kan det bli som en "trialitet" med känslan av en observatör på "den här sidan" och nästan hela kroppen och sinnet som två flytande enheter "där borta". Efterhand som mentala och fysiska fenomen gradvis integreras med förnimmelserna av strålade rymd upplevs det som om frågan "Vad är det som observerar gestaltningar" kringgås på en nivå som ligger långt bortom att bara tala om det.
- Gestaltningar är så allomfattande att de rent fysiskt demonstrerar vad begreppet "icke-jag" innebär på ett sätt som ingen annan form av verklighetsupplevelse kan. När gestaltningar blir det dominerande ställs vi först inför frågan om vilken sida av den dualistiska delningen vi är på, och sedan frågan om vad som iakttar det som tidigare tycktes vara båda sidor. Fortsätt bara undersöka på ett naturligt och faktabetonat sätt. Låt den djupgående dansen utveckla sig. Om du har nått denna punkt är du utomordentligt nära och behöver inte göra mycket utom att slappna av och vara varsamt nyfiken på dina upplevelser.
- När gestaltningar upplevs på mycket höga nivåer av koncentration kan man tappa känslan av att de ens bildats av intryck från urskiljbara sinnesdörrar. Det är svårt att beskriva, men man kan pröva med dimmiga fraser som "vågor av sådanhet" eller "ursprunglig, odifferentierad upplevelse". Detta är övervägande en konstprodukt av att uppleva gestaltningar högt upp i fjärde vipassana jhana, det vill säga de tre första formlösa världarna. Denna aspekt av hur gestaltningar kan upplevas är inte nödvändig för diskussionen nedan.

Det är den allomfattande kvaliteten hos gestaltningar som är det mest intressanta, och leder till den mest praktiska nyttan av att diskutera dem. Det är på grund av att de är så allomfattande som de är porten till De Tre Dörrarna till stadium 15. Förverkligande (se även kapitlet kallat De Tre Dörrarna). De visar en väg ut ur dualitetens paradox; den vansinniga känslan av att "det här" observerar/kontrollerar/beror på/är skilt från "det där". Genom att omfatta alla eller nästan alla förnimmelser som ett ögonblick består av, på ett mycket integrerat sätt, innehåller de den klarhet som krävs för att se genom de fundamentala illusionerna.

En av de primära orsakerna till att illusionen om dualitet kvarstår är att sinnet "blinker till" för en del av varje gestaltning; den del det vill

avskilja till att framträda separat. På det sättet blir klarheten inte tillräcklig för att se förbindelsen med och den samma naturen hos den delen av verkligheten, och därför bibehålls känslan av ett separat jag. När upplevelsen av gestaltningar börjar framträda kommer den ur en nivå av klarhet som är så fullkomlig att sådan "blinkning" inte längre brukar kunna inträffa. Därför, när gestaltningar blir den mest framträdande upplevelsen, om så bara för korta perioder, är mycket djupa och befriande insikter nära. Det är därför det finns systematiska övningar som hjälper oss att bli mycket skickliga i att vara medvetna om hela vår mentala och fysiska existens. Ju mer vi övar på att vara medvetna om vad som händer, desto färre tillfällen finns det för blinkningar.

Under de första tre insiktsstadierna uppnådde vi förmågan att märka de mentala och fysiska förnimmelser som utgör vår värld och hur de påverkar varandra, och började sedan se sanningen om dem. Vi tillämpade dessa förmågor på ett objekt (som vi kanske inte valt själva, men ett objekt likafullt), och såg detta objekt som det verkligen var med en hög grad av klarhet i Uppstår och Försvinner. Vid det laget hade denna förmåga att uppfatta klart blivit så mycket en del av vem vi är att den började applicera sig själv på bakgrunden, rymden och allt som verkade vara en referenspunkt eller ett separat, permanent jag när vi trädde in i Den Mörka Natten. Dock kan våra objekt ha varit ganska vaga eller alltför förvirrande för att uppfattas helt klart. Slutligen kommer vi till Sinnesjämvikt och får ihop det hela; vi kan se sanningen om våra objekt och om hela bakgrunden, allt är som det ska och resultatet är varseblivning av gestaltningar.

Gestaltningar rymmer inom sig den skenbara klyftan mellan det här och det där, såväl som förnimmelser av ansträngning, intimitet, motstånd, acceptans och alla andra sådana aspekter ur vilka känslan av ett jag är lättare att härleda. Nu börjar dessa aspekter ses på sin rätta plats, i sin rätta kontext, det vill säga som en ingående del av verkligheten och inte avskilt eller som "jag".

Den nivå av klarhet som gestaltningar uppkommer ur tillåter oss dessutom att se gestaltningarna från den tidpunkt de uppstår till den tidpunkt de försvinner, vilket slår direkt mot känslan av ett jag eller en förnimmelsevärld som fortsätter sammanhängande i tiden. Under första delen av vägen var början av objekten mest framträdande. I Uppstår och Försvinner uppfattade vi mitten av objekten bra men missade de subtila aspekterna av början och slutet. I Den Mörka Natten var slutet det enda vi verkligen kunde uppfatta klart. Gestaltningar, återigen, sätter samman allt arbete vi gjort på ett mycket naturligt och fullständigt sätt.

Gestaltningar förklarar också den udda undervisning du kanske hört om att "stoppa tankar". Det finns tre huvudsakliga sätt hur vi kan tänka på detta. Vi kan föreställa oss en värld där de normala aspekterna

av det vi kallar "tanke" helt enkelt inte uppstår, en värld av upplevelser utan dessa aspekter av manifestation. Man kan komma mycket nära detta i riktigt starka koncentrationstillstånd, speciellt i åttonde samatha jhana. Vi kan också tänka på att stoppa upplevelser helt (vilket händer i Förverkligande), något som helt klart inkluderar tankar.

Gestaltningar visar på ännu en möjlig tolkning av den så vanliga önskan att "stoppa tankar", på samma sätt som mycket höga nivåer av förverkligande. Den skenbara dualiteten hos mentala och fysiska förmimmelser försvinner när vi uppfattar gestaltningar väl. Tankar uppträder som *en* lysande aspekt av fenomenvärlden. Faktum är att jag utmanar vem som helst att beskriva den rena upplevelsen av tänkande eller mentala förmimmelser i termer bortom de fem "fysiska" sinnesdörrarna. Därför känns det, inför upplevelsen av gestaltningar, utvecklat att tala i termer av tankar som separata från visuella, taktila, auditiva, smakmässiga och luktmässiga kvaliteter, eller ens att tala i termer av att dessa skulle vara separata enheter.

När de uppfattas klart upplevs det vi vanligen kallar "tankar" enbart som aspekter av den manifesterande förmimmelsevärlden som vi artificiellt skiljer ut och ger etiketten "tankar". Av samma anledning som det vore underligt att föreställa sig att en ocean med många nyanser av blått i verkligheten är en massa småbitar ocean, är det självklart i stunder av stor klarhet att verkligheten manifesterar sig absolut allomfattande. Se på mellanrummet mellan dig själv och den här boken. Vi går inte omkring och väljer ut små bitar av rymd och betecknar dem som separata. När vi erfar gestaltningar gäller samma sak för upplevelsen; den inkluderar självklart även de förmimmelser vi kallar tankar.

Skillnaden mellan den tidiga och den utvecklade delen av Sinnesjämvikt är en tendens att vara "nära ögat"; ögonblick när vi kommer mycket nära slutresultatet för vår väg, vilket i hög grad får oss att slappna av. Från och med nu är det troligt att man når upplysning snabbt så länge man helt enkelt fortsätter öva, varsamt finjusterar sin medvetenhet och precision och lugnt uppmärksammar sådant som tankar på framsteg och belåtenhet med sinnesjämvikten. Vid någon punkt blir även detta tråkigt, och en viss sval apati och till och med tankspriddhet uppstår. Under denna del av Sinnesjämvikt kan det också uppstå en känsla av att vi inte riktigt är där, eller att vi på något sätt är helt ur fas med verkligheten. Att genomföra normala uppgifter kan vara svårt i det här skedet om vi är ute i världen istället för på kudden, men det brukar bara vara kanske tio minuter som mest. Känslan av att man övar eller försöker komma någonstans bara löses upp, och strålgansen bli återigen dominerande. Sedan förlorar man sig i tankar, underligt klara drömbilder, visioner, objekt eller fantasier. Genom att verkligen

acceptera allt blir vi redo att "checka ut". När förståelsen är helt i linje med hur saker är kallas det...

12. Överensstämmelse

Det är därför det är så viktigt att förstå saker precis som de är. Stadiet varar bara ett ögonblick och uppstår inte igen förrän man når nästa stadium av upplysning. Samma sak gäller för nästa två stadier. Stadium 12-14 (Överensstämmelse, Förändring av Tillhörighet och Genombrott) har också det gemensamt att de utgör de tre ögonblick som är första insteget i den transcendent yttersta verkligheten (Stadium 15. Förverkligande) genom en av De Tre Dörrarna. I kommande uppnåenden av Förverkligande (under Förnyad Undersökning) kallas inte de tre ögonblicken Överensstämmelse, Förändring av Tillhörighet och Genombrott. Dessa tre stadier kommer att behandlas utförligt i kapitlet om De Tre Dörrarna.

13. Förändring av Tillhörighet

När man förstått saker precis som de är gör detta stadium, som också bara varar ett ögonblick, "skadan irreparabel" som en av mina vänner förtjust uttryckte det. Det förändrar permanent meditatörens sinnen på ett sätt som jag ska diskutera om en stund. De lämnar de oupplystas led och träder in bland de upplysta. Även om den sociala upphöjelsen i en formell förändring av tillhörighet är mycket fördelaktig, är resultaten av det här stadiet i själva verket allt den symboliska akten handlar om. Man har sålunda uppnått...

14. Genombrott

Även detta stadium varar bara ett ögonblick, och när utveckling av insikt fullföljts första gången markerar detta stadium det första ögonblicket av den nyss uppvaknade varelsens vakna liv. Första gången kallas detta "flödets inträde" eller "första vägen" i theravada, "fjärde stadiet av andra vägen" eller "första Bhumi" i tibetansk tradition, och många olika namn i zen som är avsiktligt tvetydiga. Efter kommande cykler av nya framsteg i insikt markerar stadiet uppnåendet av nästa nivå av uppvaknande, och det finns många namn för detta som kommer att beröras kortfattat. Stadiet följs direkt av...

15. Förverkligande

Detta är frukten av meditatörens hårda arbete, det första uppnåendet av den yttersta verkligheten, tomhet, nirvana, Gud eller vad

helst du vill kalla det. I detta icke-tillstånd finns det absolut ingen tid, ingen rymd, inga referenspunkter, ingen upplevelse, inget sinne, inget medvetande, ingen intighet, ingen sådanhet, ingen kropp, inget det här, inget det där, ingen enhet, ingen dualitet och inget något annat. Verkligheten upphör tvärt, och återuppstår sedan. Det är omöjligt att förstå eftersom det går totalt och fullständigt utöver det rationella sinnet och hela universum. Räkna i "extern tid" (som om någon observerade meditatören utifrån) varar detta bara ett ögonblick. Det är som ett absolut avbrott i kontinuiteten av tid och rum där ingenting finns i det osynliga tomrummet.

Det initiala efterskalvet kan däremot pågå i dagar och vara stillsamt eller spektakulärt, trevligt eller oroande, eller en blandning av detta. Ibland är det roligt att briljera, och detta är ett sådant tillfälle. Efterverkningar som jag upplevt har innehållit (men inte varit begränsade till) en fysisk känsla av att den sensoriska verkligheten är så intensiv att nerverna i pannan och övre halsregionen kanske inte kan klara anspänningen; en känsla av att jag har upplösts i atmosfären utan centrum, avsikt, upplevelse av riktning eller ens av vilja; en känsla av glädje och tacksamhet bortom vad som normalt är möjligt välla fram genom hela min varelse; en känsla av att ha upptäckt det jag behöver mest; en djupgående känsla av att ha kommit hem; en fridsam vördnad, som stillheten efter en kraftig storm; och hänryckta transcendent höjdpunkter som får allt som hänt efter Uppstår och Försvinner att verka som torrt bröd.

Kommer du ihåg att jag sa i avsnittet om psykiska krafter att stark koncentration och avsikt får magiska saker att hända? Just efter att man uppnått ett Genombrott, speciellt första gången, är ett tillfälle när formella beslut har en oerhörd kraft. Buddha sa att den största av alla krafter är att förstå och sedan undervisa i dharma, vilket betyder att uppnå fullt förverkligande och sedan hjälpa andra att göra detsamma. Jag fick rådet att använda den här unika perioden i min utövning väl, och jag beslutade att nå full upplysning till gagn för alla varelser så snart som det rimligtvis var möjligt. Trots alla de komplicerade konsekvenser det haft ångrar jag inte mitt beslut det minsta, och rekommenderar dig starkt att göra detsamma.

Vid upprepade passager genom Förverkligande brukar sinnet bli uppryskat, skärpt, stilla och klart för en tid, och mildare former av de ovan beskrivna efterverkningarna kan uppstå. Det är som om någon tryckt på återställningsknappen och rensat bort allt skräp som lagrats. En skön lyckovåg brukar följa som kan ta några sekunder att utveckla. Om du inte haft erfarenhet av koncentrationstillstånden ännu kan det vara mycket lättare att uppnå och bemästra dem i efterklngen av ett Förverkligande.

16. Förnyad Undersökning

På detta stadium fortsätter man bara att öva i stort sett som tidigare. På detta sätt kommer man att lära sig bemästra stadierna i insikt eftersom man måste passera genom dem varje gång man vill återuppnå Förverkligande. De första tillfällena då man når Vägen kan ibland bli ganska intensiva och även oroande, eftersom sinnet kan bli överdrivet kraftfullt ett par dagar efteråt - och man navigerar på ett område som man ännu inte bemästrar. Det är tillrådligt att vara försiktig, eller kanske till och med återhållsam, med vad man säger och gör under dessa dagar och kanske veckor efter ett förverkligande (eller vad man tror är ett). Men det händer också ibland att ett förverkligande knappt märks alls, eller om det noteras är det bara som en känsla av "Jaha, det var väl det, det". Kraftfulla cykler och en känsla av att något är "klart" är inte säkra tecken på att utvecklingen av insikt är fullbordad.

När ett insiktsförlopp är fullföljt kan man märka att sinnet helt enkelt inte gör massor av onödiga saker som det brukade göra, och det kan verka omöjligt att det ens har kunnat göra dem. Det kan dock ta lite tid att bli klar över vad som är de permanenta resultaten av ett förverkligande och vad som bara är en produkt av dess kvardröjande men övergående efterklang. Det tar troligen ganska lång tid att verkligen integrera insikterna från förverkligandet med sitt sätt att leva i världen.

Blandat med känslan av vad som är annorlunda växer också fram en aning om vad som inte alls har förändrats; vilka aspekter av verkligheten som fortfarande är i stort sett oupplysta och dåligt varseblivna. Efter att man nått ett Genombrott de första gångerna är det för det mesta ganska uppenbart vad som ännu är opåverkat av den aktuella nivån av förståelse. Men en av svårigheterna med att uppnå högre nivåer av upplysning är att känslan för vad som återstår att göra kan bli alltmer vag och subtil. Återigen krävs att man låter saker ta sin tid. Var tålmodig. Det kan ibland ta lång tid, kanske veckor, månader och till och med år, att se klart vilka insikter som står sig under pressen från omvärlden och vilka som bleknar bort. Man kanske inte får en klar uppfattning om gränserna för ett förverkligande förrän man är på god väg mot nästa.

När vi nu talar om världen: Förnyad Undersökning är ett bra tillfälle att på nytt engagera sig i detaljerna i livet. Det är ett olyckligt men reellt faktum att en av de möjliga sidoeffekterna av ett orubbligt fokus på De Tre Kännetecknen, som i sin tur ger fantastiska insikter, är vanan att inte vara så uppmärksam på detaljerna i livet. Detaljerna i våra liv är helt klart mycket, mycket viktiga, så nu är det verkligen tid att ge dem massor av uppmärksamhet. Människor i vår närhet kan ha märkt sidoeffekterna av Den Mörka Natten eller något av de andra stadierna och blivit oroliga för oss, eller till och med arga på oss, på grund av hur vi uppfört oss om vi låtit alltför mycket "läcka genom". Det är inte alltid

möjligt att gottgöra den sortens skador, men nu är det ett bra tillfälle att försöka. Ta dig tid att läka de gamla sår du upptäckt i dig själv eller har skapat i ditt liv medan du var i Den Mörka Natten.

Se också till att gå ut och ha lite roligt! Njut av rikedomerna i vänskap, träning, fritid, arbete, underhållning och livet i allmänhet. Kort sagt, gör ditt bästa för att göra ditt liv fantastiskt i konventionell mening. Du borde egentligen ha försökt göra det hela tiden, men försök förlåta dig själv och lär av dina misstag om du inte lyckats. Kom ihåg att den sortens avstående som ger insikt är att se den sanna naturen hos allt. *Om du kan se den sanna naturen hos de förnimmelser som utgör ett roligt och hälsosamt liv finns det ingen anledning till något annat avstående!* Att ge sig ut på en målmedveten försakelseresa är välkänt för att göra människor neurotiska, och sedan blir utmaningen att se den sanna naturen hos de förnimmelser som utgör försakelseutlösta neuroser. Jag är inte säker på att det är en lättare väg att gå.

Efter att ha nått ett förverkligande, speciellt de första gångerna, är det vanligt med en känsla av att man är synnerligen speciell, och ur en viss synvinkel är det sant och förståeligt. Men vad som är ännu mer sant är att något i förståelsen av förhållandet till vardagliga saker nu är speciell eller åtminstone ganska ovanlig. Uppnåendet av "flödets inträde" eller ett nytt stadium av uppvaknande borde vara anledning till glädje och fest. Dessvärre brukar andra människor som aldrig uppnått detta reagera konstigt eller till och med negativt på sådana avslöjanden och känslolägen. Underligt nog är det många som är mycket entusiastiska över tanken på att människor kan bli upplysta, men inte tanken på att *du* blir upplyst.

De som har förståelse på högre nivåer än du kommer att veta var du kommer från, men också hur långt du har kvar till deras egen erfarenhet, och deras tendens att fokusera på det kan vara frustrerande. Lärare och mer avancerade kollegor kan finna det roande att bli påmind om hur det var att fångas i fascination inför de lägre nivåerna av förverkligande, men de vet att till sist måste även det ses på ett annat sätt. En av mina favoritreplikerna av Chogyam Trungpa är: "Du kommer aldrig att få medalj av din guru". Men även om du skulle få det tvivlar jag på att det skulle vara till nytta för dig.

Två ironier i det andliga livet som du alltså kan räkna med är att framgång kan ge känslor av isolering, och att den andliga vägen kan vara en mycket ensam väg. Ibland kan det hjälpa att skriva om sina erfarenheter, liksom att hitta de få personer som är intresserade av att höra detaljer om vad du går igenom utan att förstärka din fascination av det på ett sätt som gör det svårare att se framgången i sina rätta proportioner.

Det är inte heller ovanligt att känna att det man just upplevt är så häpnadsväckande djupgående att ingen annan någonsin verkligen kan

ha upplevt något så fantastiskt, kanske inte ens lärarna. Men om de är av den rätta ullen och kvalificerade att undervisa dig har de säkert en egen omfattande lista över spektakulära och djupgående erfarenheter och förverkliganden. Eftersom sådana saker så sällan diskuteras öppet kan man ändå ha svårt att tro det. Som jag har fått lära mig den hårda vägen hamnar de som är särskilt benägna för utåtvändhet och alltför mycket prat i samband med nya insikter lätt i ganska generande och förödmjukande situationer. Å andra sidan, till sist kan du börja växa förbi eller överträffa dina nuvarande lärare i förståelse och förmåga. Detta i sig kan vara förvirrande och frustrerande och orsaka rollomkastningar som inte alla kan hantera på ett bra sätt. Man kan bli förbluffad över hur lätt det är att krossa egot i konventionell psykologisk mening även hos sådana som genomskådat illusionen av egot i kontexten av högre dharma.

Efterhand som Förnyad Undersökning fortsätter blir man mer bekant med områdena längs vägen och dess stadier, och de kan passeras allt snabbare och lättare. Det kan börja verka som om det enda sättet att röra sig genom stadierna av insikt i en ny undersökning är att inte undersöka verkligheten alltför nära. Vid en viss punkt är inte Förverkligande så lockande längre och man kan känna att man i själva verket skulle kunna öva klarare och mer exakt. Detta är ett tydligt tecken på att nästa omgång stadier är nära.

Å andra sidan kan det finnas tillfällen när man helt enkelt inte vill börja om för att man inte vill riskera en ny Mörka Natten vid den aktuella tidpunkten i livet. Ett kraftfullt beslut att stanna i Förnyad Undersökning, återhållsamhet med noggrann undersökning och hängivet uppgående i koncentrationstillstånd kan hjälpa till att hålla dig kvar i fasen Förnyad Undersökning tills du är redo att gå vidare. Men framsteg av olika slag kan bara skjutas upp för en viss tid; dharma har obevekliga sätt att driva oss vidare.

25. VIPASSANA JHANAS

Vipassana jhanas är ett sätt att beskriva stadierna i insikt som är lite bredare än kartan som bryter ner stadierna i 16 ñanas. De är beskrivningar av samma territorium, och båda har sitt användningsområde. Vipassana jhanas skiljer sig från koncentrationsjhanas (samatha jhanas) genom att de inkluderar iakttagelse av De Tre Kännetecknen i motsats till de "ostörda" samatha jhanas som kräver att man ignorerar De Tre Kännetecknen för att få dem att verka stabila och rena. Dock kan de ha många egenskaper gemensamt, till exempel en likartad vidd av uppmärksamhet och flera andra aspekter. Det finns åtta vipassana jhanas; de fyra första har form och de fyra sista är formlösa, med det enstaka undantaget att åttonde vipassana jhana (Inte Perception men ändå inte Icke-Perception) inte är lätt att undersöka eftersom det är alltför subtilt för att klart uppenbara De Tre Kännetecknen. Därför är det lite problematiskt att säga att det är vipassana jhana. Men likväl är det en del av standardmönstret för utveckling så det finns anledning att ta med det, och det hjälper även till att förklara en del av materialet man finner i de gamla texterna.

Kommer du ihåg att jag nämnde i kapitlet Koncentration kontra Insikt att originaltexterna använde samma fyra eller åtta jhanas för att beskriva tillstånden i koncentration och stadierna i insikt? Kommer du också ihåg att jag sa att beskrivning av stadierna i insikt inte gjordes förrän i senare kommentarer? I andra halvan av 1900-talet lades mycket hårt arbete på att försöka utforska dessa kartor. Som i de flesta terminologifrågor i det andliga livet finns det vissa oenigheter; här handlar det om hur jhanas och stadierna i insikt är ordnade och jag ska beröra detta i det här kapitlet.

Den praktiska användningen av att beskriva vipassana jhanas är att hindren som väntade oss i samatha jhanas även kan dyka upp under utveckling av insikt, och att kunna använda alla dessa råd om hur man hanterar sådana händelser kan vara till stor nytta. Vi kan till exempel vara på väg i vår utveckling av insikt men köra fast om vi slutar att undersöka hänförelse, som är en del av tidiga jhanas men även av några av de tidiga insiktsstadierna. Att inse att det finns samband mellan samatha och vipassana jhanas kan därför hålla kvar vår uppmärksamhet på aspekter av våra upplevelser som vi kanske annars missar, eller konsoliderar artificiellt eftersom det är så frestande. Om vi gått från andra hållet och kommit att någorlunda bemästra en uppsättning insiktsstadier kan vi använda dessa stadier för att komma in i samatha jhanas genom att koncentrera oss på att konsolidera deras mest framträdande positiva egenskaper.

Det finns också de som säger att jhanas och stadier av insikt inte har någon ordningsföljd alls, men detta är alltför dogmatiskt och stämmer inte med det man upplever på kudden - och hjälper inte till att lösa problem som uppstår. För de som fortfarande är orubbliga traditionalister som tror att jhanaterminologin bara stämmer för rena koncentrationsövningar vill jag komma med följande citat av Buddha som finns i min favoritsutta #111, En efter en som de uppstår, i *Buddhas Medellånga tal* som det översatts av Bhikkhu Nanamoli och Bhikku Bodhi:

"Och tillstånden i första jhana - den tillämpade tanken, den ihållande tanken, hänförelsen, glädjen och enandet av sinnet; förbindelse, känsla, perception, vilja och sinne; entusiasm, beslutsamhet, energi, sinnesnärvaro, sinnesjämvikt och uppmärksamhet - dessa tillstånd ordnades av honom ett efter ett som de inträffade; kända av honom uppstod de, kända av honom var de närvarande, kända av honom upphörde de. Han förstod såhunda: 'Så förvisso, dessa tillstånd som inte har varit, har kommit att vara, har varit, de förbleknar och försvinner'".

De som har en traditionell syn kan vrida och vända på det och uttala sig högrävande hur mycket de vill, men den som upprätthåller en ytterst snabb, konsekvent och exakt undersökning av obeständighet utför helt klart insiktsövningar.

För att göra en liten utvikning in i en annan predikan; den som Buddha talade om här är ingen mindre än min hjälte, Sariputta, som för övrigt ofta är syndabocken i mycket av den löjliga och förnedrande Mahayanapropagandan. Missuppfatta mig inte; Mahayana har gjort mycket gott i sin tid, men att skända någon som är på den här nivån av förmåga och insikt är enbart hyckleri och arrogans utan allt förnuft. Buddha säger att Sariputta fortsätter göra mycket exakta och kraftfulla övningar högt upp i de formlösa världarna och uppnår mycket befriande insikter. Jag hör ofta "nya" tibetanska buddhister fälla kommentarer som klart indikerar att de känner sig kompetenta att racka ner på hans utövning utan att märka hur ironiskt detta är, eftersom de nästan alltid är sådana vars egen andliga utveckling inte skulle kvalificera dem ens att slicka de smutsiga sandalerna åt någon med en bråkdel av Sariputtas begåvning. Om en på tusen av de meditatörer jag möter som gör dessa absurda och förolämpande påståenden om Sariputta kan göra det han gjorde eller förstå det han förstod ska jag äta upp den här boken. (Du anar inte hur bra det känns att skriva meningar som den här.)

Tillbaka till ärendet. Allt det här med kartor är bara till nytta om det får dig att öva helt och fullt och på ett sätt som ger resultat. Jag kommer snart nog att diskutera mer om för och emot kartor.

Bill Hamiltons modell

Den modell för vipassana jhanas jag tycker bäst om, eftersom det är den som tydligast stämmer med min omfattande undersökning av jhanas, är den som användes av den store numera avlidne Bill Hamilton. Han var en fantastisk meditatör i sig själv, om än mycket underskattad. Det är sant att han var en excentrisk gammal kuf, men han dog som arahant och en mycket vis person som bemästrade de formlösa världarna fullständigt. Bills liv var inte särskilt spektakulärt förutom hans förståelse av det, och han dog i fattigdom och obemärkthet i total förnekelse av allvaret i hans pankreascancer. Jag har aldrig mött någon annan som lagt större vikt vid frågan om vipassana jhanas, och hans fascination inför komplexa modeller var anmärkningsvärd. Jag gör en kort utveckling om Bill eftersom jag dedicerat den här boken till hans minne...

Bill Hamilton var inte enbart en meditationsmästare, han var även en grym lärare men kände sig egentligen som en utstött från den moderna internationella Vipassanagemenskapen. Han var i grunden alltför smart, alltför kompromisslös, alltför lärd och alltför hängiven outspädd dharma och absolut mästerskap för att vara en populär lärare för de flesta. Han lärde inte ut hur människor skulle må bra och tycka om sig själva och sina vänner, eller uppnå makt, berömmelse eller rikedom.

Hans obemärkthet var en tragisk förlust för alla de som inte kände till honom. Men för mig och det fåtal andra som kände honom och var villiga att stå ut med det faktum att han var en i grunden underlig, misstänksam, kanske paranoid, och tämligen excentrisk person, var Bill Hamilton precis den vi letat efter.

Bill verkade leva för det enda syftet att dela med sig av dharma, snarare än för att flyga runt världen, tjäna pengar eller bli populär. Till skillnad från de få övriga västerländska dharmalärarna med likartat mästerskap kunde man ringa till Bill och prata i timmar om hans grundtankar, och man kunde göra det ofta. Att han var så impopulär gjorde honom till en sann och tillgänglig lärare. Andra trevliga saker med Bill var att han kunde tala om faktiskt bemästrande (även om man fick dra det ur honom) och även hade en oerhört hög måttstock som jag tyckte var mycket uppiggande.

Bill undervisade på ett mycket intressant sätt. Hans stil var huvudsakligen att verka ytterst skeptisk till att någon av ens beskrivningar av någon av ens upplevelser faktiskt kunde ha något att göra med uppnåendet av någonting. Detta var egentligen ganska irriterande, men det fick eleverna att gå djupare med sina frågor om de verkligen upplevde vad de trodde att de gjorde, och på så vis se djupare på sanningen om varje ögonblick. Det utgjorde även en nyttig motvikt till hans intresse för modeller och specifikt benämnda nivåer av

uppnåenden. Hans undervisningsstil gav honom inte många vänner, men den var kraftfull och tjänade sina syften. Jag föreställer mig att en del av hans distinkta, kompromisslösa attityd och djupa förståelse kanske framkommer i den här boken, men det måste konstateras uttryckligen att Bill aldrig erkände att han var särskilt imponerad av någonting jag någonsin beskrev från min egen utövning.

Men nu tillbaka till att diskutera Bills modell för vipassana jhanas. Förteckningen nedan förklarar vilka ñanas som faller under vilka jhanas, och är en omdisposition av förteckningen i början av kapitlet om Utveckling av Insikt:

Vipassana Jhana	Ñanas
Första	1-3: Sinne och Kropp, Orsak och Verkan, De Tre Kännetecknen
Andra	4: Uppstår och Försvinner
Tredje	5-10: Den Mörka Natten
Fjärde - Åttonde	11-14: Sinnejämvikt, Överensstämmelse, Förändring av Tillhörighet, Genombrott

När man är i vart och ett av dessa ñanas kan man lära något från dess jhanaaspekt, och när man är i vart och ett av jhanas kan man konstatera vilket insiktsområde det är fråga om. Dessutom, eftersom uppdelningen mellan samatha och vipassana faktiskt inte är tillnärmelsevis så strikt som många vill ha det till, kan det uppstå massor av naturliga rörelser fram och tillbaka mellan vipassana jhanas och samatha jhanas även när man försöker hålla sig enbart till ena sidan. Då De Tre Kännetecknen alltid visar sig, till och med i till synes självskapade, lyckaliga och stabila samathatillstånd, kan de som har fast uppmärksamhet och koncentration bli tvungna att anstränga sig för att undvika att uppfatta dem. De som gör kraftfulla insiktsövningar kan om och om igen kastas in på områden som känns mer som samatha, och om de förväntar sig att allt ska vara exakt enligt ñanabeskrivningen kan de tappa bort sig eller bli förvirrade av detta. Till sist, de som uppnått åtminstone flödets inträde kretsar konstant genom ñanas 4 till 11 och sedan till Förverkligande. Även om de försöker praktisera ren samatha är dragningskraften från nästa ñana/vipassana jhana stark, och de praktiserar alltid från och med nu ett slags sammansmältning mellan de två, till och med när de försöker hålla sig strikt på samathasidan.

Jag kommer att illustrera vipassana jhanas med en beskrivning av en ljuslågemeditation jag gjorde när jag var på retreat och roade mig med samatha jhanas genom att använda kasinas. Kasinas är olika traditionella övningar som innefattar användandet av fysiska objekt som färgade skivor, ljuslågor eller liknande som utgångspunkt för att uppnå samatha jhanas, de psykiska krafterna och liknande. De beskrivs i de

standardtermer som jag redogjorde för i kapitlet om koncentrationstillstånden.

Det tillfälle då jag för första gången verkligen kunde konstatera detaljerna i vipassana jhanas var på en 17-dagars retreat som jag deltog i när jag var anagami (tredje stadiet av uppvaknande enligt en av modellerna för uppvaknande, kommer att diskuteras kort). Jag började inte pröva det här området förrän i andra veckan av retreaten, och vid det laget var min koncentration mycket stark och flexibel. Det tog inte mer än en dag förrän jag gick genom följande cykel. Till att börja med iakttog jag en ljuslåga tills jag verkligen kunde hålla fast vid den, sedan uppstod en naturlig förskjutning, jag slöt ögonen och kunde se ett purpurfärgat fenomen då efterglöden av lågan fanns kvar på näthinnan.

Detta blekande bort på några sekunder och ersattes av en röd punkt i mitten av det visuella fältet. Den röda punkten var klar, mycket rund, ren, ljus och till synes stabil. Men efter en minut eller så började den skaka och rulla över till ena sidan, och jag kunde lägga märke till allt möjligt om hur avsikt och observation störde position, stabilitet och klarhet hos punkten. Att först se punkten är första jhana, och i detta fall samma sak som Sinne och Kropp, där mentala fenomen blir tydliga externa objekt. Att lägga märke till hur avsikt påverkar punktens position och stabilitet är Orsak och Verkan.

Kort därefter blev detta irriterande och punkten började skälva, splittras, flytta till ena sidan och i stort sett bära sig illa åt alldeles av sig själv. Detta var inträdet i De Tre Kännetecknen. Efter en stund med detta förändrades övningen och blev naturligt starkare, och den nu något större röda punkten återgick till centrum. Nu hade den en gyllene stjärna i mitten som snurrade av sig själv, med en hastighet och riktning som varierade med faserna i min andning. Detta kunde jag märka när jag minskade fokus tillräckligt för att kunna lägga märke till vad som hände. Tillägget av rörelse, bilden som hände av sig själv, och en något vidare uppmärksamhet (större punkt), för att inte nämna lyckokänslan när jag dämpade koncentrationen en del och fokuserade på min kropp, är inträdet i andra vipassana jhana.

Den röda punkten med den snurrande guldstjärnan fick gradvis purpurfärgade, gröna och blå ringar runt kanten, och sedan kom en plötslig förskjutning då den röda punkten bleknade bort och ersattes med en något större svart punkt. Den svarta punkten verkade till en början vara ett bra fokus, men området runt den blev snabbt mer intressant, med många mycket komplexa fleruddiga stjärnor som cirklade långsamt kring den, allt blev vidare och vidare och det inbördes mönstret mellan dem blev alltmer komplicerat medan den svarta punkten tonade bort något, mot vad var oklart. Detta tillägg av svårighet att uppfatta centrum samtidigt med komplexa upplevelsemönster med multipla frekvenser ut mot periferin markerar de tidiga och mellersta

faserna av tredje vipassana jhana. Medan allt blev rymligare fanns det dessutom en lätt förvirrande känsla av att uppmärksamheten var ur fas med det visuella.

Efterhand som de komplexa mönstren runt yttersidan började bli mer sfäriska när kanterna slingrade sig inåt började de bli till linjer som liknade en regnbåge, med många komplicerade rörelser och mångfaldig symmetri. Detta var svårare att hålla kvar uppmärksamheten på och samtidigt förstå det hela; och markerar det mogna tredje vipassana jhana och de senare stadierna av Mörka Natten. Värt att notera är att eftersom detta skedde nästan helt utan fixering vid psykologiskt innehåll och med mycket stark koncentration hade jag inga av de typiska känslorna som ibland dyker upp på det här området när man passerar det med mindre koncentration. Istället försiggick allt på en nivå av geometri, bild och ljus, med undantag för när jag vidgade min uppmärksamhet något för att kunna lägga märke till andra aspekter.

Denna komplexa sfär, på vilken det utvecklade sig alltmer sammansatta mönster, ändrades sedan till att i mycket högre grad omfatta både rymden och centrum för uppmärksamheten och blev på så sätt mycket mer tredimensionellt. Vid den här tidpunkten verkade allt hända av sig själv, men på ett stilla, klart, allomfattande sätt som var långt bortom andra jhana, och detta markerade inträdet i fjärde vipassana jhana.

Efterhand som visionerna organiserade sig uppstod alla slags bilder, från buddhor till svarta hål, från briljant formade tantriska bilder (till exempel Vajrasattva med maka) till komplexa, abstrakta, tredimensionella motiv som omfattade hela uppmärksamhetsfältet där allt bestod av regnbågslinjer; strålände, levande och mycket klara. Jag kunde avsluta cykeln med praktiskt taget vilken bild jag ville med en lätthet jag aldrig tidigare har upplevt. Om jag inte i förväg bestämt en bild att avsluta med var överraskningen väl så bra som något jag kunnat komma på och ibland bättre. Poängen är att om din koncentration blir stark nog kan du också uppnå detta.

Kort efter att de klara bilderna uppstått började uppmärksamheten även omfatta de fundamentala kännetecknen hos alltsammans på en nivå som perfekt inkluderade vad den vanliga världen skulle kalla subjekt och objekt, och Förverkligande inträdde när allt försvann genom en av De Tre Dörrarna trots att detta är ovanligt i samband med klarhet. Sedan öppnade jag ögonen, betraktade lågan och gjorde om alltsammans igen. Varje cykel tog omkring 10-15 minuter, men jag kunde dröja kvar längre i varje stadium om jag medvetet stod emot dragningskraften i att fortsätta framåt.

Även om detta exempel helt klart har en mycket ren samathaliknande framtoning, bygger på mycket stark koncentration och genomfördes av en avancerad meditatör under relativt speciella

förhållanden kan ljuslågetekniken vara mycket intressant, och i klasser där jag undervisat fanns de som klarade att snabbt komma till högre jhanas utan att lägga ner alltför mycket tid eller ansträngning. En del människor tycks ha en naturlig förmåga att visualisera, eller att fokusera på ett mantra eller något annat objekt, och det är mycket förnuftigt att dra nytta av sådana naturliga tendenser. Det kan också vara roligt att utveckla dessa områden - även om det inte är din starka sida - eftersom det hjälper till att utvidga omfattningen av din utövning. Överväg därför att pröva på att använda andra objekt och fokus ibland eftersom de kan tillföra nya perspektiv.

För att ta ett annat exempel med att använda ett annat objekt: Om man använder ett mantra kan man märka att vid en viss tidpunkt övergår man till att kunna hålla mantrat klart och uppfatta det som ett objekt; detta är första jhana som börjar med Sinne och Kropp. När mantrat väl är klart kan man märka alla möjliga saker om processen att skapa mantrat mentalt, som strömmen av avsikter som följs strax därpå av strängen med mantrat självt, som i sin tur följs av det mentala ekot av perceptionen av mantrat. Detta skapar något som verkar vara tre separata förlopp av mantrat och är en direkt insikt i Orsak och Verkan, och efterhand som De Tre Kännetecknen hos vart och ett av dessa förlopp blir tydliga mognar det första jhana.

Sedan förändras mantrat till att visa sig självt och bli mycket tydligt, som om det reciterade sig själv. Detta är uppenbart andra jhana, och här kan man uppleva Uppstår och Försvinner-liknande fenomen. När meditatören övergår till tredje jhana blir mantrat vidsträckt, komplext, med intressanta harmonier om man har anlag för detta, och ändå kan det verka ur fas med uppmärksamheten, eller förvrängt och irriterande, som något som varit vackert men blivit högljutt och skrikigt. Man kan uppleva Mörka Natten-relaterade fenomen i denna fas. När övergången till fjärde jhana kommer kan mantrat bli en del av en mycket vidsträckt, mer fullkomlig bakgrund när uppmärksamheten blir allomfattande. Andra fenomen med anknytning till fjärde jhana eller hög sinnesjämvikt kan också uppträda här.

Således kan modellen för vipassana jhana verkligen hjälpa människor att få ordning på upplevelserna över hela linjen av objekt, traditioner och meditatörer då den går till grunden av den andliga terrängen på ett mer fundamentalt sätt än nānas kanske gör. Personer med stark koncentrationsförmåga kan undvika en massa emotionella sidoeffekter som betonas i beskrivningarna, och det blir tydligt att de som använder olika objekt kan gå till synes olika vägar mot samma mål. Men nu när du känner till vipassana jhanas har du, om du övar väl eller ställer bra frågor till dem du talar med, mycket lättare att få ordning på saker och ting och få dem att verka begripliga.

Något annat som kan vara till nytta är att uppmärksamma att varje jhana har underordnade aspekter som kan klassificeras på ett annat sätt än *ñānas*; jag refererar här till det som det Bill kallade sub-jhanas. Som jag nämnde i avsnittet om samatha jhanas har varje jhana, vipassana eller samatha, sina delfaser. I början är jhana nytt, friskt och klart men kanske lite instabilt när sinnet vant sig (första sub-jhana), sedan står det verkligen för sig själv (andra sub-jhana), därefter uppfattar man bristerna och gränserna för detta jhana (tredje sub-jhana) och slutligen inträder ett slags balanserad syntes av allt som på samma gång accepterar bristerna och börjar omfatta dragningen mot det som kommer närmast (fjärde sub-jhana).

På det här sättet är det möjligt att se modeller inuti modeller inuti modeller, och om du övar länge och klart nog med modellerna i åtanke kommer du att stöta på de här aspekterna. Varningarna angående problemen med modellerna gäller tiofalt eller mer för sub-jhanamodellerna och djupare fraktalteorier om meditationsområdet. De utgör ett i stort sett ändlöst ämne vars användbarhet är diskutabel och vars risker är välkända. Anse dig vederbörligen varnad!

Fraktaler

Tyvärr kan jag inte avhålla mig från att presentera lite grundläggande fraktalteorier, speciellt som de har samband med Bills modell. Det finns också något ytterst universellt med de mönster jag tänker introducera, och de ger resonans lika långt tillbaka som människans historia, religion och konst finns dokumenterad.

Om du tänker på de första 360 graderna av en sinuskurva (som ett rundat, versalt, kursivt "N" som tippats en liten bit åt höger) kan du se att den börjar vid noll, går uppåt som en kulle, når toppen, faller ner i en dalsänka under startpunkten, bottenar och återvänder sedan till samma nivå där den startade och ännu lite längre.

Om man går längs den här kurvan behöver man anstränga sig för att klättra uppför kullen, Där har man en fantastisk utsikt och en stark känsla av prestation. Sen kanske man försöker fortsätta gå uppför för att få mer av samma, men det slutar med att man glider nerför andra sidan, i själva verket längre ner än där man började. Och ändå är detta fortfarande framsteg och kan till och med vara ganska spännande och ansträngningslöst, med rätt attityd. Just när man kommer till den absoluta botten, fångad i den mörkaste delen av avgrunden, börjar den uppåtgående rörelsen komma av sig själv, och man återvänder till grundnivån och sedan ännu högre i en enda stigning. En cykel är fullbordad och sedan börjar allt om igen, utan slut.

Här är det lätt att se likheten med de första fyra vipassana jhanas, och med många andra tydliga cykler som solens och årstidernas gång.

För dem som försöker se samband mellan kartorna för utveckling av insikt och Tantras Fem Buddhafamiljer, eller någon hednisk eller naturbaserad tradition, kan det visa sig högst användbart. Första vipassana jhana är att klättra uppför kullen, ivrig i början, hårt arbete, gryning, vår, öster och så vidare. Andra vipassana jhana är den svindlande höjden av prestation på toppen av kullen, solens middagshöjd, sommar, söder. Tredje vipassana jhana är det upplivande men skrämmande fallet långt ner på andra sidan i en kall och skuggig dal, skymning och mörkrets inbrott, höst, väster. Fjärde vipassana jhana är att komma till ro, oavsett var man är, och att komma tillbaka till sin ursprungliga natur, kylan i gryning och tidig morgon, vinter och löftet om vår, begynnelsen av ett nytt år och slutet på det gamla, tid för vila, fullbordan och förnyelse, norr. Sambanden med stadierna i insikt är uppenbara. Man kan även sätta det i relation till några av modellerna för uppvaknande, speciellt Fyra Vägar och Enkla Modellen för Uppvaknande; båda kommer att förklaras senare.

Intressant nog kan man också uppleva en full cykel i vart och ett av dessa stadier i vart och ett av de fyra vipassana jhanas, där varje topp och dal utgår från den position de har i den större våg som de är en aspekt av. Försök att inte bli en arrogant dumskalle som jag blev när jag började förstå allt detta. Svårbegripliga teorier får man inga vänner på.

Jag har tillbringat alltför mycket tid på att tänka på fraktaler och modeller i min egen utövning. I mina mest riskabla ögonblick har jag övervägt att briljera med att skriva en bok med detaljer om de hundratals små paralleller och mönster jag upptäckt under åren; hur ett pyttelitet stadium i något vipassana sub-jhana speglade eller var en motsats till en annan aspekt av något annat litet stadium i något annat sub-jhana, men jag kunde inte komma på någon praktisk användning för det alls. Om du använder tekniken kommer du att uppleva allt detta och mer därtill. Om inte, kommer det inte att hjälpa att läsa om det. Det är bara ännu en innehållsfälla, men en förförisk sådan för oss pseudointellektuella. Å andra sidan verkar Kabbala ha gjort likartade kombinationer inom meditation, och de som är särskilt benägna att ägna sig åt analys kanske vill använda detta som ett medium för att komma vidare. Förresten, kan du gissa varifrån de komplexa geometriska tibetanska mandala som förutsätts vara symboler för sinnet eller universum kommer? Bingo!

U Panditas modell

U Pandita, en av de största moderna meditationsmästarna i den burmesiska theravadatraditionen (hans arbeten finns i *In This Very Life*), håller inte riktigt med Bill och mig om hur ñanas och jhanas ska grupperas, så i rättvisans namn tänker jag presentera hans modell också.

I denna, liksom i Bills modell, faller de tre första stadierna Sinne och Kropp, Orsak och Verkan och De Tre Kännetecknen inom första vipassana jhana. Men U Pandita delar Uppstår och Försvinner i två jhanas, med en omogen fas (när meditatören fortfarande är fast i Insiktens Tio Fördärv) som motsvarar andra jhana, och en mogen fas (när meditatören ser den samma naturen hos Insiktens Tio Fördärv och möter Utfall av Uppstår och Försvinner) som tredje jhana. Allt från Upplösning till Sinnesjämvikt faller sedan under fjärde jhana i hans modell. Detta inrymmer de vaga formlösa upplevelser som kan uppstå i Upplösning, eftersom de formlösa världarna kommer ur fjärde jhana.

Problemet i den här modellen är desamma som problemen i andra modeller, nämligen att några av stadierna i insikt är rena pesten medan samatha jhanas eller ren koncentration alltid är behagliga och rofyllda. Så att säga att stadier i Den Mörka Natten, som Leda, är en del av fjärde jhana tangerar fel väg på något sätt, liksom att säga att De Tre Kännetecknen (som också kan vara påfrestande) är en del av det njutbara första jhana. Poängen är att hur man än delar upp det blir sambanden inte helt perfekta, och insiktsövningar är sällan så trevliga som de gamla goda koncentrationsövningarna. Men ändå ligger det något i de här modellerna, och om du bemästrar övningar i insikt och koncentration och kan en del teori kommer du att upptäcka själv vad de försökte säga, så kör vidare!

Tips om ytterligare en modell

Den sista modellen antyds i den rad i Visuddhimagga där det sägs att Längtan efter Befrielse, Re-Observation och Sinnesjämvikt är ett. Denna kryptiska fras kan betyda många olika saker. En av dem är att innehållet i dessa tre stadier sannolikt är i stort sett detsamma, medan förhållandet till dem kan variera dramatiskt. Det kan också användas som motivering till en tredje modell som placerar dessa tre tillsammans i fjärde jhana. Dessutom, eftersom fjärde vipassana jhana innebär sinnesjämvikt när det gäller gestaltningar, kan man anta att man borde ha uppfattat gestaltningar på ett tidigare stadium, till exempel de föregående två, för att kunna ha tillräckligt med tid och erfarenhet för att uppnå sinnesjämvikt kring dem.

Undersök detta och överväg vilken av de tre modellerna som stämmer med din faktiska upplevelse, eller kasta ut den här boken och alla modeller genom fönstret och undersök De Tre Kännetecknen noggrant oavsett vad som händer! Egentligen är det kanske bättre att fatta ett sådant beslut efter att ha läst nästa kapitel...

26. NYTTAN MED KARTOR

När jag nu introducerat kartorna för Utveckling av Insikt ska jag återkomma till den nytta de gör och varför jag gjort mig allt detta besvär. Jag ska försöka göra det i kronologisk ordning och knyta samman det med vad som sagts i Del I.

Kartorna talar tydligt om vad det är du kan vänta dig och förklarar exakt och precist varför du behöver det; nyttan med den förståelsen och hur den utgör grunden för det som följer. Samma sak gäller för kartorna över koncentrationstillstånden. Om inte de olika stadierna i insikt hade benägenhet att orsaka en massa konstig hänförelse och en lång rad av potentiellt destabiliserande emotionella sidoeffekter skulle det inte finnas så stort behov av kartorna. Då kunde man helt enkelt säga åt folk att öka sin perceptionsförmåga tills de blev upplysta; de skulle förmodligen ha få problem med detta bara de använde tekniken rätt. Men insiktsstadierna har en tendens att ge de här effekterna, så kartorna är mycket användbara för att hålla folk kvar på banan när de råkar ut för dem.

Kommer du ihåg för längesen, i kapitlet Upplysningens Sju Faktorer, när jag berättade att den första faktorn var Medvetenhet, och att detta är verkligt bra för att reda ut vad som är sinne och vad som är kropp och när var och en av dessa är närvarande eller inte? Därför är den första insikten du söker, som försätter dig i en position där du kan se djupare, stadium 1. Sinne och Kropp. Hänger du med? Detta är inte slumpmässigt eller godtyckligt. Det är klart utstakat på ett sätt som hjälper, och det stämmer med verkligheten.

Kommer du ihåg att jag sa i samma kapitel att man ska försöka uppfatta de avsikter som föregår handlingar och tankar, liksom det mentala avtrycket eller ”medvetenheten” som följer på alla förnimmelser? Det är insikten i stadium 2. Orsak och Verkan. Alltså är medvetenhet insiktens första faktor, eftersom det leder direkt till de två första klassiska insikterna i sanningen om vad som verkligen pågår. Om du vill ha insikt i något är bästa sättet att nå den insikten att se noggrant in i just den aspekten hos tingen.

När man en gång direkt upplevt dessa två insikter börjar De Tre Kännetecknen bli tydliga i stadium 3. De Tre Kännetecknen, och precis därför kallas nästa upplysningsfaktor Undersökning av Sanningen, det vill säga De Tre Kännetecknen. Både Upplysningens Sju Faktorer och insiktskartorna visar exakt vad det är du försöker förstå, och varför. Ordningen är inte det minsta godtycklig.

Du kommer inte att kunna förstå De Tre Kännetecknen på ett direkt sätt utan att reda ut vad som är sinne och vad som är kropp, och relationen mellan dem. Utan att förstå De Tre Kännetecknen, oavsett

vad du kallar dem, kommer du inte att kunna gå vidare och kommer inte att kunna bli upplyst. Buddha stakade ut det hela steg för steg. Kanske detta verkar oromantiskt och till och med torrt, men det är också oerhört praktiskt och utan tvekan den tydligaste framställningen av exakt hur man vaknar upp som jag någonsin sett presenteras i något andligt system, bara för att göra min partiskhet fullkomligt klar. Kort och gott: dessa kartor och tekniker är *ytterst kraftfulla*.

När väl De Tre Kännetecknen börjar bli tydliga accelererar sinnet på ett naturligt sätt och blir mer effektivt. Detta beror på att det till sist börjar använda sin fantastiska förmåga att se saker direkt, utan att bearbeta dem i tanken. Alla som kört bil, spelat dataspel, eller gjort vad som helst för den delen, vet att man bara gör det; om man försöker tänka på varenda liten detalj som måste göras blir det omöjligt.

Denna ökning av den mentala förmågan tack vare icke begreppsmässig och direkt upplevelse har samband med den tredje upplysningsfaktorn, Energi. Energi kan blixtra fram och tillbaka längs ryggraden, sinnet blir klart och alert, och när man börjar komma in i den tidiga delen av stadium 4, Uppstår och Försvinner, flödar energin naturligt. Ser du hur detta motsvarar andra samatha jhana, då tillämpad och ihärdig uppmärksamhet eller ansträngning inte längre krävs? Det bara händer av sig själv i stor utsträckning, och energin är naturligt närvarande. Allt hör samman.

Nästa upplysningsfaktor är Hänförelse, som dominerar i andra vipassana jhana och i Uppstår och Försvinner, liksom i andra samatha jhana. Alla viktiga råd om hänförelse som jag gett tidigare gäller även för insiktskartorna i Del III. Man tillråds generellt att undvika att bli en hänförelse- eller Kundalininarkoman i det här stadiet, men jag antar att om detta är din primära orsak till att meditera har du förvisso rätt till det. Var bara beredd på den oundvikliga kraschen.

Under den mogna fasen av Uppstår och Försvinner, liksom i Upplösning, är stillhet viktig och mer uttalad, men blir sedan alltför stark i det sena stadiet av Upplösning. Därför är det viktigt att bygga upp den sjätte upplysningsfaktorn, Koncentration.

Då kan man, när slutligen Den Mörka Natten verkligen sätter in – som den kommer att göra – återfinna sina objekt och hålla fast vid dem (från Rädsla till Re-Observation). Sinnesjämvikt inför alla dessa upplevelser är viktigt för att göra framsteg, som framhölls i Del I. När Sinnesjämvikt inträder kan man uppnå ett Genombrott.

Som sagts tidigare fyller kartorna ut de till synes enorma, frustrerande och dunkla klyftorna som finns mellan att sitta på kudden och uppmärksamma förmimmelserna av andningen och att slutligen bli upplyst.

Kartorna talar också om för dig exakt vilka de vanliga misstagen är i varje stadium. De hjälper människor att inte fastna i 1. Sinne och

Kropp genom att befästa det till ett jhanatillstånd, som det kan vara mycket likt. De skänker tröst och förklaring när saker känns besvärliga, otrevliga eller direkt smärtsamma i stadium 3. De Tre Kännetecknen. De förmanar människor att inte bli alltför fascinerade av hur stora de kan känna sig som meditatörer i stadium 4. Uppstår och Försvinner, och att till och med undersöka förnimmelserna som utgör de skenbart förunderliga och förföriska förvanskningarna av insikt, som sinnesjämvikt och hänförelse. De varnar för möjligheten att tro att man är upplyst när man går genom det stadiet, liksom att tala om att det är normalt att ha vanvettiga och ibland explosiva upplevelser.

Jag pratade med en vän som ville att jag skulle hjälpa honom att förstå hur hans senaste upplevelse av Uppstår och Försvinner tillfälligt lät honom nå Hög Sinnesjämvikt. Mitt råd var att en mycket effektivare form av fråga skulle vara att lägga märke till hur förnimmelserna av fascinationen över ämnet och förnimmelserna i resten av hans sensoriska universum kommer och går, ögonblick för ögonblick. Om han inte kunde klara av detta borde han använda tiden till att ta reda på hur han skulle få ihop tillräckligt mycket semester, tid och pengar för ytterligare en lång retreat, och hur han kunde öka tiden för sin dagliga utövning och grundligheten i sitt undersökande.

Kartorna klargör att processen inte är speciellt linjär, och att det efter höjdpunkterna i Uppstår och Försvinner ofta kommer svåra perioder när all den effektfulla kraften i sinnet och glädjen i meditationen som uppnåtts sannolikt minskar dramatiskt. De varnar för en mängd svårigheter som man kanske, eller kanske inte, ställs inför i Den Mörka Natten. Likaså tillhandahåller de en massa information om hur man kan hantera dem. Det vanligaste misstaget är att inte undersöka sanningen om förnimmelser som man ser som oönskade. Det är svårt att komma verkligheten inpå livet när man känner sig lite för emotionell, sårbar, blottad och upprörd; därför är det inte alltid så lätt att göra framsteg i Den Mörka Natten.

Även om jag generellt vill undvika att bita den hand som fött mig, måste jag säga att underlåtenhet att informera eleverna om det här området från början för att ge dem en uppfattning om vad som kan hända är så extremt ansvarslöst och nonchalant att jag vill skälla ut de som upprätthåller en sådan snedvriden hemlighetskultur. Kanske många lärare undviker det för att de inte tror att många elever någonsin kommer så långt, men det är i sig ett skrämmande antagande som borde ge anledning att ifrågasätta deras undervisningsmetoder, tekniker och kanske till och med deras motivation.

Tänk dig att det fanns en medicin som hette Åtzipanmedalltihop som användes för behandling av någon typ av lidande (kanske en värktablett, eller en antidepressiv). Hos en del av patienterna är medicinen känd för att vid långtidsanvändning orsaka uttalad ångest,

paranoia, depression, apati, psykotiska mikroepisoder, en djupgående känsla av fundamental frustration, utpräglad brist på perspektiv i relationer, minskad sexlust, känslor av leda inför världsliga angelägenheter, förvärring av tidigare sjukdomar, och mycket annat som kan leda till markant reducerad social och yrkesmässig förmåga. Tänk dig att dessa biverkningar är kända för att kunna vara i månader och kanske år efter att man slutat ta medicinen, med tillfälliga uppblussanden och återfall där den enda permanenta effektiva behandlingen var att öka dosen, kombinerat med stödjande omsorg och rådgivning, och hoppas på att biverkningarna skulle gå över snabbt utan att orsaka alltför stor skada.

Föreställ dig nu att du lever i en mörk tid av förmyndaraktig läkarvetenskap då läkare skriver ut det här preparatet utan att avslöja biverkningarna, trots det faktum att de är fullt medvetna om dem. Tänk dig att läkemedelsföretagen inte är tvungna att informera om kända biverkningar. Är det något i det här scenariot som gör dig lite illa till mods? Det hoppas jag!

Låt oss säga för resonemangets skull att jag är en fanatiker som blåser upp det här bortom alla proportioner. Låt oss anta att Åtzipanmedalltihop bara ger de här effekterna hos 1 av 10 000 patienter. Ville du då ha biverkningarna beskrivna på det lilla pappret som följer med i förpackningen? Om det var 1 på 100? Vid vilken gräns blir det absurt att läkarna och företagen tillåts komma undan med detta? Dessvärre måste jag erkänna att jag inte vet de exakta oddsen för att biverkningarna ska drabba dig. Jag vet i första hand att de förekommer, och att om du passerar Utfall av Uppstår och Försvinner är det ganska sannolikt att du råkar ut för åtminstone någon av dem.

De här sidoeffekterna är inga fantasier. När de dyker upp är de lika verkliga och kraftfulla som om någon farlig drog hade förvrängt din neurokemi allvarligt, och jag undrar ofta om det kan vara något liknande som händer. Därför känns det riktigt att samma normer som vi med så uttalad nit och glödande rättspatos lägger på läkare och läkemedelsföretag ska gälla även för meditationslärare och dharmaböcker. Av anledningar som jag inte vet är den här boken den första jag vet som tydligt redogör detaljerat för alla dessa ting på ett språk som alla ska kunna förstå, så att du kan börja meditera fullt informerad om riskerna och vinsterna och på så sätt kunna fatta välgrundade beslut om din egen utövning. I en anda av professionalism uppmanar jag andra som verkar för dharm att anta en på samma sätt hög standard för sina egna arbeten.

Kartorna visar att människor kan fastna en tid i Sinnesjämvikt om de inte undersöker de förnimmelser som till och med sinnesjämvikt, frid, lindring, förväntningar, tillförsikt och mycket annat utgörs av. Modellerna går också in på noggranna detaljer om vad som faktiskt

händer i varje stadium av upplysning, och vad som inte händer (presenteras senare), fast denna aspekt är mycket mer kontroversiell än kartorna över utveckling av insikt.

Kartorna talar alltså som bäst om för meditatören, klart och systematiskt, exakt vad de ska göra, vad de ska hålla utkik efter och varför, och hur de ska undvika att trassla till det på respektive stadium. De ersätter inte ren praktik och undersökning av förnimmelserna som utgör meditatörens upplevelser, och de hjälper dåligt den som inte bryr sig om dem och vägrar följa deras råd. Som jag berört tidigare kan de även användas som utgångspunkt för meningslös och till och med skadlig tävlan mellan dumdristiga meditatörer med osäkerhetsproblem. Jag har också sagt med eftertryck att man verkligen inte behöver känna till kartorna alls så länge man övar väl. Men trots farorna med tävlan och överintellektualisering har kartorna fortfarande ett mycket stort värde när de används som det var avsett.

En i hög grad giltig kritik av kartorna, som jag nämnt tidigare, är att människor ofta är mycket mottagliga för suggestion, som också kan liknas vid en form av programmering. Redogörelser för stadierna kan ge människor något som liknar de beskrivna upplevelserna enbart för att de fått veta att det är förväntat. De delar av kartorna som handlar om emotionella bieffekter är välkända för att orsaka den här speciella sortens imitation. Det är till exempel i stort sett omöjligt att veta vad som är vanlig rädsla och vad som är insiktsstadium 6. Rädsla, grundat enbart på förekomsten av rädsla. Aspekten av kartorna som handlar om ovanlig hänförelse (både fysisk och mental) har mindre suggestiv förmåga, och är därför en mer tillförlitlig indikator på stadierna i utövningen.

Men de fundamentala höjningarna och förändringarna av perceptionströskeln är ytterst svåra att imitera, speciellt om man har tillgång till en karta som går in på de utförliga detaljer som presenteras här. Förändringar av perceptionströskeln är därför de mest tillförlitliga markörerna på vägen mot insikt; den måttstock med vilken dessa stadier kan definieras. Om du till exempel nyss uppfattade mycket fina vibrationer som ändrade frekvens med andningen, fick ett kraftigt genombrott, var borta ett tag och sen känner dig paranoid i ett stadigt tillstånd av 5-7 Hz som snabbt övergår i kaotiska, irriterande vibrationer med komplexa harmonier är det mycket sannolikt att det är insiktsstadium Rädsla.

Därför bör alltid höjning av perceptionströskeln i termer av snabbhet, konsekvens och fullständighet vara i fokus vid insiktsövningar. Skickliga lärare som använder och är bra på kartorna kan ta med alla tre aspekterna i beräkningen, det vill säga emotioner, hänförelse och perceptionsförmåga. De använder sig av mönstren av dessa tre som de utvecklats tidigare för att komma med en kvalificerad

gissning om vad som pågår hos eleven. Efter år av erfarenhet kan vi till sist bli bra på att klara detta själva. Jag har upptäckt att mina gissningar om min egen utövning vanligen är mer korrekta efter att jag haft ett eller ett par år på mig att reflektera över vad som hänt.

Den bästa, mest konsekventa praktik jag någonsin upplevt var på en tvåveckors retreat i Malaysia enligt Mahasi Sayadaw. Det var min tredje retreat någonsin; jag visste överhuvudtaget ingenting om kartor över utveckling av insikt, mycket lite teori och hade knappt läst någonting av de gamla texterna. Jag gjorde helt enkelt bara noteringsövningar. En vän hade talat om för mig att om jag noterade snabbt och noggrant hela dagen från det att jag steg upp tills jag somnade, utan pauser, så skulle bra saker hända. Tja, ur min synvinkel hände alla möjliga slags konstiga och mestadels irriterande saker. Men jag fortsatte ändå bara att notera snabbt, hela dagen lång. Saker blev ganska galna, sedan lugnade de ner sig lite, men till sist gick jag in i en vägg. Jag kunde nästan inte öva alls längre. Jag satt och försökte notera, men gick iväg från kudden inom en minut innan jag ens förstätt vad som hände. Mitt sinne var så spänt, irriterat och stimmigt att jag kände det som om jag snart skulle explodera. Det var oerhört frustrerande.

Samma kväll spelade abboten ett skrapigt gammalt band med en burmesisk munk med tjock accent som beskrev stadierna i insikt. Jag blev helt överväldigad när han beskrev exakt vad jag gått genom de senaste tretton dagarna. Jag kunde se klart hur stadierna han beskrev hade utvecklats, exakt var jag befann mig och vad jag måste göra. *Jag blev också förbluffad över att vägen kunde vara så beskrivbar och okomplicerad, att jag bara kunde följa enfaldigt enkla instruktioner och få allt att hända.* De som vill tappa bort sig i en reaktion som: ”Nej, det är inte enkelt. Uppvaknande är ett stort och svårhanterligt mysterium! Du ljuger! Det får inte vara så!” borde lägga ett ögonblick på att fråga sig exakt hur denna försvagande och felaktiga synvinkel hjälper dem att känna sig väl till mods. Sedan bör de lägga ett par ögonblick på att hitta en annan, mer kraftgivande inställning som hjälper dem att få bättre självkänsla, gå upp på plattan och slå en ”home run”¹.

Med en mycket hög nivå av tillit till tekniken, och trots den ytterst irriterande rastlösheten som uppstod i samma ögonblick jag satte mig ner, beslutade jag mig för att sitta på kudden tills jag passerat Re-Observation. Det var fruktansvärt. Jag noterade som en tokig i alla fall. Inom fem minuter skedde ett omslag, allt öppnade sig och fundamentala gestaltningar framträdde. Kunskaper om kartorna är visserligen inte absolut nödvändiga för framsteg, men de kan vara till nytta om de får dig att fortsätta öva, och de hjälper dig att förstå att det som händer kan vara fullkomligt normalt.

¹ Baseballterm: Frivarvsslag/fullträff

Olyckligtvis fortsätter historien i en mörk ton. Jag visste inte så mycket om kartorna vid den här tiden. Jag var inte fullt medveten om vad som hände; hur nära jag var ett verkligt genombrott, och de möjliga konsekvenserna av att inte gå vidare med detta. Retreaten slutade en timme senare och jag hade mycket lite tid att öva när min resa återupptogs. Jag föll tillbaka, tillbaka in i Den Mörka Natten, och den började verkligen trassla till mitt liv. Jag ska inte gå in på detaljer, men jag vill säga att jag önskar att jag haft tillgång till en vän med gedigen förståelse för kartorna som kunnat hjälpa mig att få perspektiv på det jag gick genom. Nu var jag i hög grad förblindad. Sedan dess har jag mött massor av människor i liknande olyckliga situationer. Önskan att hjälpa andra att undvika sådana svåra situationer var en av mina primära anledningar att skriva den här boken.

Det gick ytterligare sex månader innan jag åkte på retreat igen, och lyckligtvis ville jag vid den tidpunkten inte ha något annat i världen än befrielse. Månaden innan jag kom dit hade jag turen att en vän tydligt kunde förklara vikten av att lägga märke till obeständigheten på en mycket fin nivå, och visa mig på några av de finare detaljerna på kartorna. Jag kom till retreaten fast besluten att öva till den yttersta gränsen av min förmåga, eller dö medan jag försökte.

Jag kämpade mig upp till och förbi Uppstår och Försvinner igen på dag tre, stötte på Den Mörka Natten dag fyra, vacklade under några timmar och fortsatte sedan helt enkelt att notera. Jag visste att jag var utslagen, men jag noterade. Jag var modlös och spänd men ändå alert, och jag noterade. Jag kände att jag höll på att gå upp i limningen, men jag noterade. Jag stannade kvar med det som hände; uppfattade klart och accepterade motvilligt förnimmelserna som utgjorde min värld. Tyngden lättade. Strax därefter svävade jag ansträngningslöst i världar av ren vibrerande sådanhet, fri från de vanliga världsliga bekymren. Snart blev detta långtråkigt, och då bara satt och gick jag. På sjätte dagen av min fjärde retreat fick jag för första gången smaka på det jag sökt (läs "flödets inträde"). Det finns inget sätt att beskriva de vågor av tacksamhet som sköljde över mig, förutom att en liten krusning av dem var den andra delen av motivet till att skriva den här boken.

Helt i enlighet med vad som utlovats, är den andliga vägen inte linjär. Under de kommande dagarna pendlade jag från gränslösa andliga höjder till de extremer som kan förekomma under Re-Observation. Mitt sinne var kraftfullt bortom all rimlighet, och ändå var jag en fullkomlig novis på det här nya området. Jag var lite som en 16-åring som just fått en Ferrari utan bromsar, och ett par glasögon för mörkerseende. Jag såg mig själv samtidigt som häpnadsväckande vis och som en total invalid. Under återstoden av retreaten arbetade jag på att stabilisera, underbygga och omorganisera, så att jag när retreaten var slut inte skulle röra till saker helt. Jag lyckades bara delvis.

De följande veckorna lyckades jag, Den Store FlödesInträdaren, stöta från mig de flesta som hade oturen att prata med mig, oavsett hur länge. Än värre, inom fyra veckor började jag uppleva de besvärliga fysiska extaserna i nästa omgång av tidiga insiktsstadier. Nya områden dök upp, antagligen för att jag fortfarande övade hårt tre timmar eller mer varje dag, och det var som en spark i min gå-påar-ända. Min nacke blev så stel under nästa tre insiktsstadier att jag knappt kunde röra huvudet på nio dagar, och smärtan var olidlig. Återigen hade jag ingen aning om vad som hände. Många år senare har jag kommit till slutsatsen att det bästa att göra när man fullföljt en cykel är att ta det lugnt ett tag. Jag hade en äldre lärare som berättade detta för mig, men han sa inte varför. Dessutom hade jag fått rådet av en god vän att göra tvärtom. Herre, hjälp oss när meditationslärare ger oss uppenbart motstridiga instruktioner, speciellt under intensiva övningsförhållanden.

Ingen hade berättat att början av ett nytt insiktsförlopp kunde inträda så snart, eller informerat mig om hur det kunde vara att fångas i de underliga mellanstadierna genom att driva på för hårt. Återigen önskade jag att jag haft fördelen av att känna någon som ville tala uppriktigt om de här sakerna. Men trots min fortsatta kontakt med äldre meditationslärare var det ingen som ville lägga fram den praktiska information som jag framställer här. Jag blev tvungen att förstå det den hårda vägen. Var jag bitter? Det kan du lita på att jag var. Var jag samtidigt mycket tacksam över att alls ha de här sakerna att vara bitter över? Absolut. Slutligen gav mig någon det förträffliga rådet "befäst det du har". Efter ett par veckors avslappning då jag lät allt sätta sig, kunde jag gradvis glida in i bemästrande av de tidigare stadierna och fortsätta med mitt liv.

Trots denna svåra början och en stormig resa därefter – känner jag någon egentlig ånger? Nej. Det har varit så otroligt givande att jag inte rimligtvis kan förklara det. Jag skulle inte prata hela tiden om de här sakerna om de inte var värda det. Men jag är en varm anhängare av tron att om det finns tillräckligt mycket bra information behöver det inte bli så svårt för de som kommer efter. Därför presenterar jag de här kartorna i hopp om att de åtminstone ska ge människor ett slags ram som hjälper dem att förstå de många och varierade delarna av vägen.

Dessutom, även om detta låter absurt för vissa, låter kartorna dig planera din andliga resa i viss mån. Det är sant att det finns grundprinciper som kanske gör att det här perspektivet verkar löjligt, men lyssna på mig ändå. Ett exempel på en plan kan se ut så här:

1. Åk på en treveckors retreat och gå in med full kraft för närvaro och undersökning hela dagarna. Försök att metodiskt höja dina perceptionströsklar och öka din snabbhet i undersökningen till deras gränser så att du maximerar möjligheten att passera Utfall av Uppstår och Försvinner. Det är inte så svårt att passera U&F ens

med ganska obalanserad ansträngning, så oro dig inte för det. Kom ihåg att inte flippa ut av de underliga extaserna kring U&F. Det ska noteras att två eller tre månaders retreat skulle ge dig en rejäl skjuts mot Flödets Inträde om du är redo att verkligen öva, så om du är på den nivån: kasta dig in i det!

2. När du väl har passerat U&F kommer snart nog Mörka Natten att bubbla upp, och valet att ta hand om detta på eller utanför retreat beror på hur mycket tid du kan ägna åt retreat, och hur mycket intensitet du står ut med. Jag lägger min röst för retreat, om du kan klara pressen, men alla kan inte detta första gången och alla kan inte heller avvara så mycket tid. Å andra sidan, Den Mörka Natten kan också vara en lätt match. Gör ett försök och ta reda på det! I Mahasi Sayadaws tradition tror man att två eller tre månader av ihärdiga noteringsövningar på intensiv retreat i normala fall ofta räcker för att nå flödets inträde, men du kanske varken har tillräckligt med tid eller entusiasm för att lägga dig på den nivån ännu.
3. Om du bestämmer dig för att ta hand om Den Mörka Natten utan att vara på retreat måste du inse att du sannolikt kommer att falla tillbaka, men fortsätt öva en eller två timmar varje dag. Gör ditt bästa för att förstå att alla de underliga känslor du kan uppleva antagligen bara är sidoeffekter av Mörka Natten. Försök imitera normalt liv så gott du kan och undvik förhastade beslut, som plötsliga och permanenta avsägelser av sådant du kanske kommer att vilja ha igen senare. Försök vara vänlig mot andra och gör ditt bästa för att hindra ditt ”stoff” att blöda genom till dem som finns i din närhet. Hitta sätt att värdera och hantera dina problem som inte innebär att projicera ut dem på andra eller röra till ditt liv.
4. Om du är på retreat, eller nästa gång du kan åka på retreat, fortsätt bara öva så konsekvent och noggrant som möjligt, och undvik till varje pris att vältra dig i innehållet av ditt stoff. Sätt världsliga intressen åt sidan under denna period och undersök rena förmimmelser med acceptans och mod.
5. Behåll sinnesjämvikten oavsett vad som uppstår, men var på din vakt mot likgiltighet. Detta är inte alltid så enkelt som det låter, men det kan ändå vara underligt enkelt. När väl tyngden lättar ska du bara fortsätta sitta eller gå eller vad du nu än gör, utan känsla av särskild ansträngning. Efter att du verkligen uppnått hög sinnesjämvikt bör flödets inträde snart komma; om inte detta sker så upprepa ovanstående cykler tills det händer.
6. Från den här punkten är du ”där inne”, och utveckling av något slag är nu oundviklig. Denna första kontakt med den yttersta sanningen är extremt viktig; utan den kan du vandra vitt och brett och ändå inte komma någonstans. Råd om vad du ska göra sedan följer.

27. DE TRE DÖRRARNA

Att förstå De Tre Kännetecknen är allt insiktsövningar går ut på, så att vi när vi förstår dem på djupet kan vi se bortom illusionerna och träda in i den yttersta verkligheten genom en av De Tre Dörrarna. Stadierna 12 - 14 och efterföljande uppnåenden av Förverkligande på samma nivå av uppvaknande innebär lika radikal och total förståelse av De Tre Kännetecknen på nivån av gestaltningar, det vill säga på en nivå av hela förnimmelseuniversum, vilket varar tre eller fyra ögonblick på vardera en tiondels till femtondels sekund. Oavsett hur obehagliga De Tre Kännetecknen kan verka är de till sist källan till och substansen av hela vår frälsning.

Det finns tre grundläggande sätt som dörrarna kan visa sig på, vilka jag ska beskriva kort, och åtminstone två av dem kombineras till att framkalla upplevelsen av att träda in i den yttersta verkligheten. Det tredje kännetecknet anses indikerat genom hur de två andra visar sig, men ibland kan aspekter av detta tredje kännetecken upplevas direkt.

Oavsett hur dörrarna manifesterar sig finns det några vanliga egenskaper hos dem som pekar på något bortom allt detta. De uppenbarar något fullkomligt extraordinärt i relationen mellan "iakttagaren" och "det iakttagna" som skulle kräva en mycket förvrängd syn på universum att förklara, men jag ska strax försöka. Inte på något sätt kan dessa flyktiga upplevelser förklaras i termer av vår normala fyrdimensionella upplevelse av tid och rum, eller inom vår normala upplevelse av subjekt och objekt.

Ett sätt att skilja en dörr till den yttersta verkligheten från ett U&F-Utfall är att De Tre Dörrarna omfattar hela den upplevelsemässiga kontinuiteten av rymd och tid såväl som undersökningsobjektet, eftersom dessa blir ett och samma; en integrerad helhet. Detta stämmer inte fullt ut för ett U&F-Utfall om vi är ärliga mot oss själva, eftersom den subtila bakgrunden av förnimmelser som utgör referenspunkter inte är totalt inkluderad. Vidare har ett U&F-Utfall en tendens att vara mycket tät och kraftig medan det alltid finns ett slags tyst och strålande transparens när De Tre Dörrarna visar sig. Som sagts tidigare inleds ett U&F-Utfall mycket likt De Tre Dörrarna, och följs sedan av en omedveten episod, därefter kommer några få ögonblick (vanligen tre eller fyra) när andningen faller hela vägen ner till botten, följt av en ny omedveten episod och sist en förändring i tillståndet.

Utan tvekan kommer de klaraste och mest belysande upplevelserna av De Tre Dörrarna genom att man uppnår Förverkligande i de formlösa världarna eller i världarna av "mentala krafter", men det är inte nödvändigt, bara mycket intressant, minnesvärt och lärorikt. Ur ett annat perspektiv skulle man kunna säga att De Tre

Dörrarna alltid inträffar på nivån av mentala krafter, men det är bara en semantisk fråga. Styrkan i koncentrationsövningarna och kontinuiteten i övningarna under den senaste tiden bestämmer också hur klara upplevelserna blir. Jag var tvungen att gå genom dem hundratals gånger, med ett öga på exakt hur de visade sig, innan jag kunde skriva ett kapitel som det här. Inträdet i Förverkligande genom en av dessa dörrar kommer alltid fullständigt oväntat.

Jag kommer att förklara de aspekter som varje kännetecken ger varje dörr, och sedan kombinera dessa för att förklara vad som faktiskt händer. När särskilt klara upplevelser av de tre snabba ögonblicken av De Tre Dörrarna uppstår kan de ge fundamentala ledtrådar som kan användas till att ytterligare avslöja De Tre Illusionerna, såväl som till att förklara var så många av lärorna som försöker beskriva den samma naturen hos tingen kommer från.

Till exempel har dörrarnas aspekt av obeständighet att göra med sinneselement (partikelmodellen), uppstående och passerande, vibrationer, förståelse för det som allt uppstår från och allt återvänder till, förståelse för ursprunget till all verklighet, universum som pulserar in i och ut ur existensen, och liknande saker. När tibetanerna talar om icke-existens refererar de till det faktum att all upplevelse är ytterligt kortvarig (vågmodellen) och sålunda varken består eller existerar, men är konstant flyktig och under obetingad förändring. Dörrarnas aspekt av obeständighet har direkt samband med att inse vad som finns "mellan ramarna" i förnimmelseuniversum (gestaltningar).

Dörrarnas aspekt av lidande handlar om fundamentalt fastklamrande, att släppa fastklamrandet som ett glödande kolstycke man till sist insåg att man höll i, att verkligen släppa taget, medkänsla, definitiv bodhichitta, sann kärlek till Gud, att bli renad i elden, uppgivande, avstående, att känna den fundamentala instabila spänningen i illusionen om dualitet bara lite längre än man någonsin skulle göra normalt, och liknande saker. Lidandets dörr relaterar direkt till att "sinnet" släpper sin fixering vid hela den relativa verkligheten och tillåter sig att falla, och låter "medvetandet" upptäcka sig själv. Kom ihåg att orden inom citationstecken inte refererar till fasta fenomen eller upplevelser. Det kan också kännas som om totalsumman av existensen plötsligt slits ifrån oss. Lidandets aspekt har en tendens att vara den mest oroande och plågsamma av De Tre Dörrarna; den mest dödslika.

Dörrarnas icke-jag- eller tomhetsaspekt har att göra med lärorna om sinnets spegelliknande natur, Guds Ande som svävar över vattnet (denna ack så mystiska och förbisedda mening ur Första Mosebok 1:2), Gud som gör människan till sin avbild sammansmält med en tantrisk bild av Buddha, att se sitt ursprungliga ansikte, att tänka på vem som skapade tanken, och liknande saker. Den har direkt samband med att observera när illusionen om dualitet kollapsar, när medvetandet

kollapsar in i intelligensen eller uppfattningen av det uppfattade. Det är lite som att stirra tillbaka på dig själv (eller något intelligent oavsett om det ser ut som du eller inte) utan någon på den här sidan att stirra på, och sedan kollapsa in i den bilden. Tomhetsaspekten hos dörrarna brukar vara den mest behagliga, lätta och visuellt intressanta av de tre.

Var och en av dessa dörrar har att göra med total förståelse av den yttersta aspekten av den relativa verkligheten, och på så sätt förståelse av den yttersta naturen hos den yttersta verkligheten. Varje dörr har också samband med att fullständigt motverka en av de tre fundamentala orenheterna. Obeständighetsdörren har samband med att motverka fundamental okunnighet. Lidandets dörr har samband med att motverka fundamentalt fastklamrande. Tomhetsdörren har samband med att motverka fundamental aversion. Ur en synvinkel av Sant Jag har obeständighetsdörren samband med beständigheten hos den yttersta verkligheten, lidandets dörr med den medkännande naturen hos den yttersta verkligheten eller ultimata bodhichitta, och tomhetsdörren med det faktum att Tomheten är "det" vi verkligen är (åtminstone i det Sanna Jagets vokabulär).

När jag använder ordet "fundamental" menar jag alltid något som handlar om den grundläggande illusionen om dualitet, eller den gradvisa eller plötsliga elimineringen av denna. Jag använder alltså ordet när det jag talar om inte handlar om specifikt innehåll, emotioner, fysiska förnimmelser, sinnestillstånd, psykologiska manifestationer eller insikter, eller någon annan specifik och begränsad kategori av förnimmelser.

Jag ska nu försöka beskriva sex tänkbara kombinationer av dessa tre aspekter som skapar de faktiska upplevelserna av de tre dörrarna. Medan det kan finnas en mängd variationer i detaljerna av hur dörrarna visar sig, kommer de alltid att falla under ett av dessa grundmönster. Som jag förklarar tidigare är dessa händelser så korta och ibland så oklara att personer som gått genom dem ofta kanske inte förstår att de visar sig på de sätt jag beskriver här.

När obeständighetsaspekten dominerar och är kombinerad med tomhetsaspekten pulserar hela universum snabbt tre gånger medan något stirrar tillbaka på oss som en underordnad aspekt av detta universum. Sedan verkar det som om medvetandet kollapsar i tomrummet efter det tredje uppehållet, och kanske vänder sig något mot det som stirrade tillbaka. När obeständighetsaspekten dominerar och är kombinerad med lidandeaspekten känns de tre stroboskopiska ögonblicken ryckiga, och fallet in i tomrummet känns i grunden kränkande, som en alldeles galen sak att göra.

När tomhetsaspekten dominerar och är kombinerad med obeständighetsdörren kommer tre klara och åtskilda ögonblick av rörelse rakt eller sidledes mot (eller kanske fokusering på) en intelligent

seende spegelbild som stirrar tillbaka på oss, förutom att det inte finns något på den här sidan. Efter det tredje ögonblicket kollapsar illusionen på ett mycket naturligt och behagligt sätt. När tomhetsdörren dominerar, med lidande som sin andra aspekt, händer något mycket underligt. Det finns en spegelbild på den ena sidan som stirrar tillbaka, sedan blir universum en toroid (en ringliknande form), och därefter byter spegelbilden och den här sidan plats när det toroida universum snurrar. Snurrandet omfattar hela bakgrunden av rymd i alla riktningar. Förverkligande inträder när de två har bytt plats och alltsammans upplöses.

När lidandenaspekten dominerar och är kombinerad med tomhetsaspekten uppstår också toroiden, förutom att den kan vara förvrängd eller konliknande. Universum kan rotera upp eller ner och bort från oss, så att den primära upplevelsen är en spegelbild som faller från den här sidan, fast med en antydning om att den kan komma runt och tillbaka. När lidandenaspekten dominerar med obeständighet närvarande blir de tre ögonblicken när universum slits ifrån oss distinkta. När lidandedörren dominerar är upplevelsen alltid lite kuslig.

För de som arbetar på högre nivåer kan det vara mycket intressant och nyttigt att reflektera över de sätt som de få ögonblicken före förverkligandet har presenterat sig. Till dem som arbetar på sista stadiet av uppvaknande ger jag följande råd. De speciella sätt som dörrarna kan visa sig på verkar förutsätta följande:

- Att det finns en länk mellan en speciell och intelligent punkt på "den där" sidan och ett transcendent "här" som inte går att finna. Detta framgår av de definierbara egenskaperna hos "den där" punkten och vissa subtila förnimmelser som antyder rymd.
- Att det finns rymd runt rymden, en slags transcendent superrymd kring universum som vi kan försöka vila i eller föreställa oss finns här. Detta framgår av förnimmelser med definierbara egenskaper.
- Att det finns en tomhetsliknande potential som skapar allt detta och till vilket allt detta återvänder. Detta framgår av förnimmelser med specifika och definierbara egenskaper.

Att se att de här egenskaperna som verkade antyda något mycket speciellt faktiskt bara är fler egenskaper som vi misstolkar som en potentiell tillflykt avslöjar den tillflyktslösa tillflykten. Om vi reflekterar och undersöker på det här sättet kan de sista illusionerna falla bort och vi kan uppnå det fullständiga utplånandet av alla fundamentala illusioner, eller åtminstone nästa nivå av fraktalen.

28. "VAR DET DÄR TOMHET?"

Välkommen till världen av modeller, tillstånd, stadier och visioner av mål att uppnå. Förbannelsen och välsignelsen av att känna till all denna terminologi och teori är att det finns en naturlig tendens att försöka tillämpa det på våra egna upplevelser (och andras) och undra vad som är vad. Utöver det har jag inte bara kommit med tillräckligt med information för att några av er ska kunna bli MästarPosörer på den andliga vägen, jag har också gett några av er tillräckligt mycket information för att börja bli alldeles för besatta av "var ni är" på den andliga vägen. Men risken är liten, och varför äldre dharmalärare aldrig tycks ta med de viktiga detaljerna och reda ut vad som är vad i sina böcker övergår helt mitt förstånd. Att det har lämnats till en ung och kaxig uppkomling som jag att fylla ut denna lucka är inte helt idealiskt. Notera att när jag använder ordet "tomhet" i rubriken till det här kapitlet refererar jag specifikt till ett Förverkligande; i det här fallet menar jag generellt flödets inträde och inget annat. Ordet har många andra betydelser, men det är den här specifika jag intresserar mig för just nu.

Det finns en massa olika slags fallgropar att trilla i, men den kanske mest avgörande är att kalla upplevelser som inte är det för "Tomhet", "Förverkligande", "Flödets Inträde" eller "Nirvana". Det är ett misstag vi alla sannolikt kommer att göra mer än en gång om vi övar någorlunda väl, känner till modellerna och bryr oss om dem det minsta, och till och med högt upplysta personer med lång erfarenhet kan ibland undra "Var det där tomhet?" i meningen "Fick jag in en fullträff?", eller "Var det där nästa stadium av uppvaknande?". En del kommer att vara särskilt benägna att falla för detta regelbundet även om de faktiskt är delvis upplysta. Fatta mod, bakslaget kan vara en stor lärare.

Den första och kanske viktigaste poängen är att ur en viss synvinkel är detta ingen viktig fråga. Om du faktiskt har blivit upplyst i någon grad, eller har uppnått ett Förverkligande, har de permanenta fördelarna av detta uppstått oavsett om du är säker på det eller inte. Å andra sidan, om du inte blivit upplyst men tror att du har det, är det av värde att kunna komma tillbaka till verkligheten.

Den spännvidd av klarhet som De Tre Dörrarna till Förverkligande visar sig med kan vara tämligen stor. Ibland kan det, till och med när det faktiskt är fråga om uppnående av Förverkligande, saknas tillräcklig klarhet för att minnet av det sätt som den speciella dörren visade sig på, och av djupet i upphörandet, ska vara klart nog för att tillfredsställande kunna besvara frågan.

Det finns också ett stort antal möjliga kortvariga omedvetna upplevelser som övertygande liknar uppnående av Förverkligande, till

och med för meditatörer med åratals erfarenhet av dessa områden. Jag ska nämna några av de vanligaste händelserna som kan förväxlas med Förverkligande, men det är mycket långt ifrån en komplett lista.

Övergående upplevelser av de formlösa världarna som uppstår i insiktsstadium 11. Sinnesjämvikt, speciellt Intighet och Inte Perception men ändå inte Icke-Perception, är vanliga bovar i sammanhanget. Men hur det än är, om man är så här nära är det mycket troligt att den äkta varan dyker upp förr eller senare. Formlösa upplevelser som uppstår ur rena koncentrationsövningar har lurat människor i årtusenden att tro att det är Förverkligande. Som nämnts tidigare är insiktsstadium 4. Uppstår och Försvinner, och speciellt Utfall av Uppstår och Försvinner, en ondskefull bluffmakare som har vilselett oräkneliga meditatörer genom tiderna att tro att det var Förverkligande eller uppnåendet av ett Genombrott. Det kan till och med lura delvis upplysta individer som arbetar på nästa nivå.

Extra starka upplevelser av insiktsstadium 5. Upplösning kan vara formlösa och dunkla nog för att lura en del meditatörer då och då, liksom alla andra riktigt dramatiska övergångar mellan olika vipassana eller samatha jhanas (eftersom de omfattar tre eller fyra "framåttötar" eller "sinnesmoment" följt av en övergående omedveten upplevelse; se *The Abhidhamma* i Palikanon). Till och med den första övergången till stadium 1. Sinne och Kropp kan lura vissa nybörjare om den sker dramatiskt, och de blir fascinerade av hur enhetligt, behagligt och klart stadiet kan vara efter första övergången till det.

Ofta är det inte möjligt att klart avgöra vad som var vad, inte ens om det faktiskt var Förverkligande. Även om det som följer här rutinmässigt anses vara farlig information, är jag glad att gå till ytterligheter i att berätta tabubelagda hemligheter om det hjälper till att balansera den genomgripande "svampkulturen". Detta är några grundläggande riktlinjer som kan användas när man försöker besvara frågan "Var det där tomhet?"

- Om det fanns någon känsla av upplevelse, till och med av intighet eller något som verkade obegripligt, och *speciellt om det samtidigt innehöll den vagaste antydning om tidens gång*; avfärda det som något annat än tomhet. Detta är en absolut regel.
- Om det på samma sätt fanns någon känsla av ett "det här" som observerade ett "det där", eller av ett jag av något slag som faktiskt var närvarande för vad som än hände, avfärda det som något annat än tomhet. Om du var där, var det inte det.
- Om det inte fanns en total känsla av diskontinuitet, och om det fanns någon mening i att tänka på tid, rum, perspektiv eller minne som bibehölls över avbrottet, avfärda det omedelbart som något annat än tomhet. Å andra sidan, om det enda sättet att minnas vad som hände innebär att minnas precis fram till slutet av den

speciella dörren som visade sig, och sedan minnas tillbaka till när verkligheten återvände, då kan du fortsätta läsa.

- Om en fortsatt upprepning av det omedvetna ögonblicket under dagar och veckor inte håller för de ovan nämnda kontrollerna, avfärda det som något annat än tomhet.
- Om fortsatt upprepning av den speciella typen av omedvetet ögonblick under dagar och veckor inte ger en klar upplevelse av De Tre Dörrarna och uppenbarar något mycket paradoxalt och djupgående om beskaffenheten hos subjekt och objekt; var skeptisk.
- Om det uppstod dubbla omedvetna moment med några djupgående ögonblick av klarhet och förändrad upplevelse däremellan, något som är typiskt för Utfall av Uppstår och Försvinner, med den ena övergången halvvägs genom en utandning och den andra i slutet av samma utandning, avfärda det omgående som mer troligt att det varit just detta, eller kanske de tidiga stadierna av Sinnesjämvikt.
- Om inte händelsen kan upprepas, avfärda den. De som har nått ett Genombrott kommer att uppnå fler Förverkliganden naturligt, kanske ett eller flera varje dag, eftersom de faktiskt inte kan låta bli att fortsätta kretsloppet.
- Om det inte finns ett ganska förutsägbart mönster av stadier och perspektivskiften som börjar bli tydliga (närmare bestämt i någon mån följer förloppet i utveckling av insikt som beskrivits tidigare, speciellt beträffande förändringar av perceptionströsklar), avfärda det som något annat än tomhet.

Detta leder till Kardinalregeln när man försöker reda ut vad alla upplevelser eller uppnåenden egentligen var: *Försök upprepa det om och om igen, och var ärlig mot dig själv*. Det tog mig bokstavligen många tusen gånger genom dessa cykler och upplevelser på många nivåer och under många år att komma till en punkt där jag ens kunde börja tänka på att skriva en bok som den här. Jag är fortfarande ganska försiktig med att skriva under tolkningar av mina upplevelser eller vad som verkar vara icke-upplevelser tills jag uppnått dem 50, 100 eller till och med ännu fler gånger. Om du inte har tillräckligt hög grad av klarhet och bemästrande för att kunna upprepa den aktuella upplevelsen om och om igen, öva då antingen klart och ihärdigt tillräckligt mycket för att uppnå det nödvändiga mästerskapet, eller låt bli att ställa frågan. Att studera teori har begränsad nytta för detta. I slutändan och alltid är det utövning och fortsatt direkt upplevelse som uppenbarar och klargör. Även om det på sätt och vis är sant att med klarhet kommer mystik, kan regeln lätt användas som undanflykt.

En relaterad fråga är "Är jag upplyst?". Jag har mött ett antal människor på senare tid som har uppvisat en vanlig men osund fascination över den här frågan, medan de leker med möjligheten att de varit upplysta i ett "tidigare liv" (vilket som helst), varit upplysta tidigare i livet och förträngt det (icke!), blivit upplysta genom intressanta upplevelser som varit förenade i tid och rum (hoppsan!), som U&F-Utfall, upplevelser av formlösa världar, visioner av varelser, ovanliga hänryckningar och så vidare. Till dessa människor, liksom till de som arbetar på högre nivåer men som fastnat i mellanrummen, vill jag säga följande:

Det första man måste veta om upplysta människor är att Förverkliganden händer dem, och gör det naturligt och ganska ofta. Visserligen kan det ibland finnas en inledande period efter att man först nått ett Genombrott när det kanske inte händer lika ofta (förekomsten kan variera från en gång per dag till en gång i veckan eller så, som längst). Men Förverkliganden är i stort sett oundvikliga. Det skulle kräva massor av hårt arbete att hindra dem att uppstå, och om man slappnade av det minsta skulle de snabbt dyka upp igen. Faktum är att ju längre tid som går utan ett Förverkligande desto mer intensifieras dragningen mot det.

Till och med de som arbetar på nästa nivå kommer typiskt att ha återkommande Förverkliganden från den föregående som smyger sig in även om de inte vill det. Detta är ett sätt att skilja U&F-Utfall från Förverkliganden; när man passerat förbi U&F-nivån minskar intensiteten snabbt och mattas av liksom fokus i övningarna, och stadiet har inte förmåga att ge den varaktiga känslan av befrielse, lätthet och välbefinnande som uppnående av ett Förverkligande gör.

Före upplysning måste man alltid utveckla ingångskoncentration, uppnå Sinne och Kropp och arbeta därifrån varje gång man mediterade (om man inte övade så kraftfullt, ofta och väl att man klarade att upprätthålla tillräcklig drivkraft för att inte falla tillbaka till början). Efter att ha nått ett Genombrott börjar man om på nivån av Uppstår och Försvinner, och fortsätter därifrån med mycket större skicklighet och tillförsikt. Bara att reflektera över verkligheten det allra minsta resulterar i en nästan omedelbar övergång till ett Sinne och Kropp-liknande tillstånd. Som en idé kan man börja meditera på nivån Uppstår och Försvinner och inleda direkt med det dubbla omedvetna ögonblicket i mitten och i slutet av utandningen, vilket är kännetecknet på stadiet. På så sätt kan upplysta människor uppfatta vibrerande fenomen när som helst.

På samma sätt *påverkar stadierna i insikt, från 4 till 11 och 15, alltid det medvetna livet hos de som är upplysta*. Det är oundvikligt. De kretsar oupphörligt under deras vakna timmar och även i drömmen. De färgar, subtilt eller uppenbart, deras humör, energinivå och

perception av världen. Så snart Förverkligande uppnått börjar cykeln om igen och fortgår, även om tidpunkt och tydlighet för detta kan variera beroende på hur mycket man övar, vad som händer i livet i övrigt och hur bra man är på att lägga märke till kvaliteterna i dessa stadier. Även när man övar koncentration finns de här cyklerna någonstans i bakgrunden. Det är möjligt att ignorera dem för en stund, i djupa samatha jhanas, men det kräver hårt arbete.

Jag minns hur jag tog en tupplur efter lunch när jag var på retreat i Indien några få dagar efter mitt första Förverkligande. Innan jag visste ordet av startade en meditation. Stadierna visade sig av sig själva i tur och ordning, utan ansträngning eller ens någon avsikt. De hade sina individuella kvaliteter i likhet med vad jag beskrivit tidigare, fast de passerade ganska snabbt och efter ungefär 45 minuter inträffade ett Förverkligande. Snart därefter var det uppenbart att en ny cykel hade påbörjats.

Passerar du naturligt genom insiktscyklerna från stadium fyra till elva för att sedan uppnå Förverkligande? Om du sätter dig på kudden utan att göra något särskilt, slinker du genom dessa stadier lika lätt som att falla nerför en kulle? Uppstår Förverkligande efter sådana cykler på ett sätt som tämligen konsekvent ger dig en svindlande känsla av ”där var det!”? Om inte, skulle jag undvika att hysa några uppfattningar om att jag är upplyst, ”har varit upplyst någon gång i det förflutna” eller liknande, eftersom du nästan säkert har fel. Sådana föreställningar är ändå för det mesta inte särskilt nyttiga och tenderar att hänga ihop med en känsla av soliditet och inbillad kontinuitet av ett jag som är helt orealistisk.

Jag har en vän som felaktigt tror att han är upplyst och en gång sa ”Ja, jag passerade de här stadierna en gång för många år sedan, men nu är jag på andra sidan.” Grattis! De som är upplysta går genom de här stadierna hundratals för att inte säga tusentals gånger varje år. Det finns absolut inget sätt att komma runt detta utom djup sömn, allvarlig hjärnskada, tung medicinering eller döden.

Men det är inte mer än rätt att nämna att en del upplysta personer helt enkelt inte tänker på saker på det här sättet, aldrig har märkt att de passerat cykler, aldrig har uppfattat mönstren, aldrig har stött på kartorna, inte har haft särskilt stark koncentrationsförmåga, inte vet hur de kom dit, inte är särskilt intellektuella, eller om de är det, aldrig har applicerat sitt intellekt på de aspekter där teori möter praktik, aldrig har uppmärksammat hur saker utvecklar sig, och inte bryr sig. Så om någon är upplyst påstår jag helt fräckt att de går genom cykler, men det innebär inte att de inser det, och om deras utövning utvecklats sig stilla eller långsamt eller utan intensiv koncentration och kartorienterat fokus, kanske de inte har en aning om det mesta som jag diskuterar här, och ändå stämmer det in på dem. Jag satsade kolossala mängder energi i

mina övningar, utvecklade mycket stark koncentration och är helt besatt av kartorna, men det betyder inte att andra personer som är upplysta gjort eller gör detsamma.

Men nu åter till att beskriva cyklerna. När stadiet Förnyad Undersökning inträder kan det kännas som om man kan kontrollera dessa cykler och stadier. Efter att vi klarat av en nivå kan det verka som att vi kan framkalla insiktsstadierna i tur och ordning och stanna i dem så länge vi vill, eller till och med framkalla dem i en annan ordning. Ur en viss synvinkel kan upplysta personer bemästra och manipulera insiktsstadierna, även om sådan utövning kan kännas mycket mer som samatha än vipassana. Ur en annan synvinkel, kanske mer genomgående insiktsorienterad, är till och med en sådan tanke felaktig. Meningslösa avsikter att manipulera stadier och cykler uppstår på ett orsaksmässigt sätt, och om det finns en känsla av ett oberoende jag som kontrollerar dem finns det uppenbarligen mer jobb kvar att göra. Där har vi en hög standard, och en värdig standard, i sanning! Cyklerna, som allt annat, ingår helt enkelt i tingens natur.

29. BORTOM FÖRSTA VÄGEN (VAD HÄNDER NU?)

Uppenbart kan det vara lätt för meditatörer att tro att de har fullföljt ett insiktsförlopp och uppnått flödets inträde när de i själva verket inte har det. Det är också möjligt för meditatörer att faktiskt ha fullföljt ett insiktsförlopp och ändå tro något annat, men detta är mycket mindre vanligt. Ibland kan elever ha rätt när de tänker att de nått fram, medan deras lärare inte är övertygade. Ibland kan en lärare felaktigt tro detsamma om en elev. Oavsett vilket, fortsätt öva och se vad som händer. Detta är den mest fundamentala principen för alla stadier. En speciellt användbar och traditionell riktlinje är att vänta ett år och en dag innan man slutligen bestämmer sig. Ibland är detta rent nonsens, och många tillstånd och stadier kan lätt lura en elev eller lärare att tro att de är något som de inte är.

När man framgångsrikt har fullföljt ett insiktsförlopp har man till en viss grad genomskådat vissa illusioner varaktigt, men många återstår. Häri brukar ingå en fascination över den förståelse som uppstått på vägen. Men om "insikten" inte håller för tidens tand, eller om inte lidandet minskat fundamentalt och permanent, avfärda det och gå vidare. Även om man har fullföljt ett förlopp är det lätt att tro att mer avslöjats än vad som är fallet, så fortsätt att öva dig i moral hela livet för att undvika att bli lurad av det som återstår men fortfarande är dolt. Underligt nog kan lockelsen att röra till det bli mer subtil och förförisk efterhand som övningarna djupnar. Det brukar vara som värst kring nästa Uppstår och Försvinner eller under nästa Re-Observation.

En längre följd av insiktsförlopp brukar fortgå enligt följande. De kan kallas "Vägar" i Theravada och "Bhumis" i tibetansk tradition, men det finns en del problem som uppstår när man försöker lösa motsägelserna i de här två modellerna som kommer att beröras lite senare. Därför behandlar jag det mer generellt här, och beskrivningarna av stadierna är inte hämtade direkt från någon speciell tradition. Ur en viss synvinkel är detta ingen nödvändig information, eftersom fortsatt utövning på samma sätt som tidigare kommer att fortsätta föra saker vidare helt naturligt. Å andra sidan, om man har förväntningar om vad som kan komma närmast som inte stämmer överens med verkligheten eller stör utövningen kan informationen vara till nytta.

Meditatören bemästrar det här stadiet av uppvaknande genom fortsatt utövning som tidigare. Man kan snabbt lära sig att förflytta sig upp genom alla stadierna från Uppstår och Försvinner, förbi Den Mörka Natten till Sinnesjämvikt och Förverkligande i en enda sittning, eller till och med under dagliga aktiviteter. Att enbart sitta på kudden, eller rentav bara vara vaken, kommer att innebära att man rör sig

naturligt genom cyklerna, även om hastigheten och klarheten i dem kan variera stort beroende på utövaren och omständigheterna. Man kan till och med finna det intressant att avsiktligt hänga kvar i några av stadierna i Den Mörka Natten bara för att lära sig mer om dem och av dem, då de har några mycket viktiga läxor att lära ut och utgör ett mycket tänkvärt område. Men man kan också komma till insikten att detta på vissa sätt faktiskt är en ny början, ungefär som att gå ut gymnasiet och sedan bli nybörjare på universitetet.

Perioden efter att man fullföljt ett insiktsförlopp och *efter att man fått en stark känsla av bemästrande av dess stadier* är också ett strålande tillfälle att arbeta på sina koncentrationsfärdigheter. Anledningen till att vänta är att koncentrationsövningar och insiktsövningar brukar ha en viss fördröjning inbyggd. Om du den senaste tiden försökt komma in i riktigt stabila samathatillstånd kan detta göra det svårare att se saker flimra på ett tag. Om du nyligen övat ihärdigt på att se saker flimra kan det vara svårt att komma in i riktigt stabila samathatillstånd. Så det du inte bör göra är att schabbla bort den naturliga fasen av bemästrande i din utövning innan du är tillräckligt bekant med stadierna för att kunna köra fast i dem utan att tycka att det är så besvärligt. Det tar oftast åtminstone några veckor, men detta är en mycket grov uppskattning eftersom alla är olika när det gäller tidsaspekter. Bedöm själv hur väl du kan hantera stadier som Re-Observation, och avgör om det skulle vara bekvämt att vara kvar i det några timmar.

Tiden efter att man uppnått ett visst bemästrande av dessa stadier är också perfekt för att arbeta med sina problemområden. Att öva koncentration och arbeta med sina problem går mycket bra att kombinera, eftersom koncentrationstillstånden brukar få våra "grejor" att komma upp till ytan där vi kan arbeta med dem. Fasen av bemästrande är också ett utmärkt tillfälle att se till att vardagslivet fungerar, speciellt om man ställt till det medan man försökte bli upplyst eller mer upplyst.

Bemästrandet av de här stadierna brukar nå en topp vid någon tidpunkt, och en känsla kan uppstå att man verkligen "nått fram". Förverkliganden inträffar ganska snabbt, klart och lätt. Med tiden och ännu mer övning kan man börja bli lite uttråkad av sin befintliga nivå och av förmågan att uppnå dessa stadier och Förverkligande. Utövandet kan börja kännas urvattnat, och den stilla lyckovågen efter Förverkligande kan försvagas om inte det går ganska lång tid tills nästa uppnående (vilket förmodligen skulle kräva ett medvetet beslut i den riktningen).

Insikten att det finns mer lidande att eliminera växer. Man börjar se fler nivåer av verklighet som helt klart inte är fullt förstådda, eller är påverkade av den nuvarande förståelsen. Dessa tecken visar sig troligen mycket snart efter uppnåendet av ett Genombrott. Subtila tankar och

mentala bilder kan märkas i utkanten av perceptionströskeln. Uppmärksamheten börjar orienteras mot nästa nivå av verklighet som måste förstås, och bort från redan kända områden. Fler nya insikter börjar dyka upp.

Man börjar undersöka verkligheten med större ansträngning och klarhet, som tidigare, och påbörjar ett nytt insiktsförlopp från början, det vill säga med ingångskoncentration, sedan Sinne och Kropp och allt annat därefter. Det kan utspelas så här: Ganska snart efter känslan av kraftfullt bemästrande mediterar man bara vidare, kanske inträffar ännu ett Förverkligande, sedan faller sinnet plötsligt in i detta nya tillstånd istället för att börja om på en ny cykel. Det är stabilt, intressant och ganska jhana-liknande. Det är på något sätt som att "återbebo" sitt liv eller återknyta till känslan av iakttagaren. Det är också sannolikt nästa Sinne och Kropp.

Fixeringen vid positioner, underliga rörelser, konstiga spänningar och smärtor, emotionella svängningar, vibrationer som verkar nya, en fräschare och klarare känsla för vilka dualistiska perspektiv som finns kvar, och alla de andra tidiga tecknen på insiktsutveckling kan uppstå tids nog, naturligt och kanske snarare än vi skulle önska. Termen "framåtriktad" används ofta för att beskriva den visdom som uppstår ur dharmautövning. Konstigt nog är det ett ord och ett faktum som jag svurit över lika ofta som jag välsignat det. Att komma in på nya insiktsområden vid olägliga tillfällen eller innan man känner sig redo kan förklara varför. Insiktscykler kan ibland vara mycket traumatiska, och det är ofta att rekommendera att ta en paus för att återställa sitt sinne för humor och uppskattning av livet innan man störtar vidare. Fast vid den här tidpunkten väntar inte dharma på någon och kan störta vidare på egen hand oavsett vad du vill.

Det ska noteras att de som befinner sig i mellanstadierna kan i början fortfarande lätt komma till vilket som helst av tidigare stadier före nivån Uppstår och Försvinner, så det kan bli ganska konstigt när man försöker komma på vilket stadium man är i, eller uppnå nya specifika stadier. Det kan bli som om tidigare stadier plötsligt öppnar sig för oss, medan det under tiden innan alltid börjat om på nivån av Uppstår och Försvinner.

Fixering vid tankar om vilket stadium man är i orsakar garanterat någon grad av lidande som är värt att undersöka, speciellt i mellanstadierna, men en måttlig medvetenhet om kartorna kan fortfarande vara ganska nyttig. Det kan upplevas som ett slags förgrening i vägen under en tid, då meditatören tycks kunna välja mellan att repetera tidigare stadier eller hasta vidare. Det kan verka som om bakgrunden blir mer solid, och sinnet bråkigare, mer oförutsägbart och mindre skarpt. Mer neurotiskt innehåll kommer upp till ytan. Man märker subtila tankar och mentala bilder som man många gånger

önskar att man kunde slippa. Man kan känna sig mindre ”upplöst”, som om insikten avtar. Klar och konsekvent insiktsutövning, det vill säga förståelse av De Tre Kännetecknen hos alla slags förmimmelser vilket inkluderar tankar om kartor och mål, är det enda som hjälper definitivt - precis som tidigare.

Efter att man passerat nästa Utfall av Uppstår och Försvinner, vilket kan hända relativt snabbt om man övar väl och ofta, kan man ha mycket svårt att åter uppnå Förverkligande under en period. Man kan meditera vidare och fastna i ett stadium som inte tycks leda någonstans och som påminner om ett slags låg sinnesjämvikt, på så sätt att det förekommer klara vibrationer som inte varierar med andningen eller någon annan rörelse. Ändå är bakgrunden för kompakt, orolig och dåligt uppfattad för att klara och fullständiga gestaltningar ska visa sig.

Att hitta den symboliska vägdelningen och tillbaka till välkänt område kan vara ganska knepigt, och även om man verkligen hittar vägen tillbaka är det inte alls säkert att det gamla området är särskilt lockande. Gamla Förverkliganden kan uppstå, men det kan ske på ett sätt som är mindre pålitligt och säkert. Så plötsligt har man vind i seglen igen, och kommer snart att tvingas möta djupet i nästa Mörka Natten med alla dess konsekvenser. Den kan till och med vara ännu mer utmanande än förut, men kan lika gärna vara lättare. En av mina vänner seglade genom en Mörka Natten på sex minuter, och nästa tog flera år. Det går inte att göra några förutsägelser om tid.

Det kan hända att man försöker meditera sig till Sinnesjämvikt men faller tillbaka när man kommer till Re-Observation. Man försöker kanske därför återuppnå tidigare stadier som man känner är nära. Man kan komma in i nästa stadium av Längtan efter Befrielse, med en stark önskan att komma bortom allt detta, och gör det genom att återuppnå Förverkligandet från den pågående nivån istället för att uppnå nästa.

Men även om man klarar att återvända till gamla territorier kommer man fortfarande att plågas i viss utsträckning av Den Mörka Natten, och man är tvungen att lära sig navigera väl på detta område på ett eller annat sätt. Till slut finns det inget sätt att gå tillbaka, och man lämnas helt enkelt öga mot öga med det nya området utan någon uppenbart lämplig flyktväg.

Ett underligt fenomen kan uppstå som benämndes av en av mina lärare som ”Tolfte Vägen”, även om uttrycket inte är allmänt använt. *Det är däremot ett vanligt fenomen hos dem som uppnått åtminstone flödets inträde, och är förmodligen den viktigaste principen i den här boken för de som arbetar på högre nivåer, speciellt efter andra vägen.* Tolfte Vägen gör ett skämt av att det finns allra högst fyra stadier av upplysning i Theravadakartan och fem eller tio i de tibetanska kartorna. Det kan lätt se ut som att över tio splitterna och fullt utvecklade insiktscykler fullbordats och det ändå finns mycket kvar att gå genom.

Om någon kommer att bli besatt av fraktalmodellen jag nämnde tidigare händer det sannolikt här någonstans. Tyvärr är fraktalmodellen ännu mer oanvändbar nu än tidigare, så jag rekommenderar med eftertryck att du undviker den som pesten om du tror att du är i en ny utvecklingscykel och inte en återupprepad sådan.

Sedan kan saker och ting fortsätta enligt det följande: Det känns uppenbart att en cykel har fullbordats, sedan tycks det inträda ett tydligt bemästrandestadium som motstår de hårdaste prövningar. Därefter visar sig fenomen från tidigare insiktsstadier, cykeln börjar om igen, kanske med fler återfall, man rör sig framåt, faller tillbaka igen, bemästrar på nytt det gamla området, mer framsteg och lidande passerar med tillhörande kämpande och bortförklaringar. Sedan uppstår en känsla av att det inte finns något annat val än utveckling och acceptans, och slutligen känslan av att cykeln har fullbordat sig själv. Snart kommer en tydlig uppfattning av ett bemästrandestadium; och så vidare. På detta sätt kan det se ut som om ett stort antal nivåer eller bhumis har uppnåtts, tolv enligt skämtet, när de i själva verket inte har det. Eller har de det? Dessvärre är detta en svår fråga som inte kan besvaras enkelt.

Man kan tro att man nu är i ett högre stadium av förverkligande som är tydligt olikt de tidigare, men de ”magiska talen” fyra eller tio kanske helt enkelt inte passar in på det som passerat. Det kan också hända att, med ökad klarhet och fortsatt fördjupning av utövningen, tydliga förlopp av insiktsmönster upprepas inom var och en av de mindre delarna i de större mönstren i insiktsutveckling; i mycket påminnande om fraktaler som beskrivits i detalj tidigare. Men se upp! Fall inte för att uppfatta de här idealiserade stadierna som ”där du är”!

Nya utvecklingscykler och deras åtföljande oklarhet kan vara mycket förvirrande om vi är fixerade vid modeller utan att vara medvetna om att övergångsområdena är nästan omöjliga att kartlägga framgångsrikt i realtid. Man kan ibland känna att man just har passerat den stora cykeln av insiktsutveckling när man i själva verket bara gått genom en liten del av den. Man kan tycka att man ser aspekter av första, andra, tredje och fjärde vipassana jhana i var och en av de fyra större vipassana jhanas. Man kan till och med se mönster som liknar dem i fullständig insiktsutveckling inom vart och ett av stadierna i den större insiktsutvecklingen, eller till och med inom delar av varje stadium. Liknande observationer kan göras med samatha jhanas under övningar i koncentration, men detta brukar inte vara på långa vägar lika problematiskt eller dramatiskt.

Jag har kommit till slutsatsen att rädsla, ångest, förvirring, vankelmod och till och med visshet i fråga om de här sakerna är tydliga tecken på vad som behöver undersökas, det vill säga just de här sakerna i sig. På så sätt blir dessa aspekter av lidande pålitliga vänner, tydliga

vägvisare och röda flaggor, såväl som aspekter av målet vilket till slut är ett Genombrott. Ju mer vi inser att just de här processerna är *det*, just de här förnimmelserna är *det*, desto närmare är verkligheten till att förstå sig själv. Ju närmare verkligheten är att förstå sig själv desto mindre fundamentalt lidande.

Jag har också kommit till slutsatsen att den bästa anledningen att följa de detaljerade kartorna så här extremt är att de till sist blir alltför absurda och hindrande. Vi kan till sist skratta åt dem och ändå ta vara på deras nyttiga delar, eftersom vi lämnas utan något annat alternativ än att vara med verkligheten - varav en aspekt är de förnimmelser som utgör tankar om kartorna. Vi kan lära oss att skratta åt oss själva och vår djupt rotade men meningslösa önskan att förenkla nya förnimmelsemönster och konsolidera dem till en känsla av insikt som "vi" har.

När vi är oförmögna till detta, när vi inte kan skratta åt våra förvirrade försök att fixera en känsla av vad ett illusoriskt "jag" har gjort eller uppnått, kan fenomen hos Tofte Vägen och komplexiteten hos området mellan nivåerna orsaka mycket tvivel, smärta, frustration och cynism; baksidan av detta är grandiositet. Ju räddare vi är för att inte göra framsteg desto starkare kan den här sortens känslor bli. Ju mer vi jämför vår utövning med de missförstådda förnimmelser som utgör känslan av "andra", desto mer onödigt lidande uppstår. Dessa förnimmelsemönster måste undersökas noggrant och ses som de verkliga är, som alltid.

Frågan om när detta slutligen upphör är i hög grad ett kontroversiellt ämne, men idiotiskt nog ska jag ta upp temat om Full Upplysning helt kort. Hur som helst ska det påpekas att ett långsiktigt perspektiv ibland är mycket nyttigt, speciellt om det är till hjälp för att bara vara med det som händer just i dag. Ofta är det inte tydligt vilket moment som faktiskt var det nya Utfall av Uppstår och Försvinner, eller vad som verkligen var en ny nivå, förrän man har lärdomen från ytterligare några månaders eller års utövning. Man kan uppleva många underliga händelser, tillståndsskiftet, insikter och djupgående genombrott som alla kan vara mycket fängslande under en period. Men det brukar bara vara några få av dessa minnen som efter grundlig eftertanke framträder i sinnet som verkligt signifikanta, och av vilka man tydligt kan märka permanenta förändringar i det fundamentala förhållandet till upplevelsen av livet och världen.

I nästa kapitel kommer jag att lägga fram ett antal modeller för uppvaknande som omfattar varierande antal förändringar i förståelse. Man kan frestas, som jag dumt nog gjort, att räkna milstolparna i sin utövning och försöka sätta dem i relation till de modeller som grundar sig enbart på det antal som tycks ha inträffat. Detta bäddar för problem, så var snäll och ta lärdom från dem som lärt sig den hårda vägen och

försök inte göra detsamma, hur frestande det än kan vara att räkna nivåer. En oerhört mycket bättre form av utforskning och undersökning är att noggrant pröva allt som verkar omfatta en känsla av delning, i det här och det där, speciellt vid en hastighet av en till tio gånger per sekund eller ännu snabbare om du kan klara det. Vilka förnimmelser verkar vara iakttagaren, och vilka verkar vara det iakttagna? Försök se den sanna naturen hos dessa förnimmelser, en efter en när de uppstår.

Det måste sägas att efter tre eller fyra av något som tycks vara kompletta insiktscykler eller nivåer kan det dröja ganska länge innan man får en klar känsla av vilka subtila dualiteter som finns kvar. Man kan gå omkring i dagar och månader och tänka "För tusan, jag har verkligen nått fram nu. Jag bara ser det vad som än händer. Häftigt! Jag har knäckt koden!"

Ge saker tid, och akta dig för att utgå från att du har uppnått mer än du har. Det är ett *mycket vanligt* och pinsamt problem, men de som kan området förstår. Däremot kanske de som inte kan området inte är särskilt förlåtande, så var försiktig med att hävda en bestämd nivå av förverkligande, speciellt den definitiva hur du än definierar den, tills du har kontrollerat saker och ting noggrant under lång tid. Jag skulle råda dig att tänka i linje med "Min arbetshypotes är att det verkar som om jag uppnått något, men jag ska hålla sinnet öppet och vara försiktig med vad jag säger".

Använd de följande beskrivningarna av förverkligande för att få en allmän känsla för området och vad som verkar kräva arbete och undersökning. Undvik så långt som möjligt fällorna som nämnts ovan, men när du inser att du fallit i dem, vilket bara är mänskligt och vanligt, acceptera det, lär av det och skratta! Om du skulle inse att du har missat att lyda detta råd; att du har köpt in dig i en begränsad definition av dig själv som en upplyst varelse av någon bestämd rang eller nivå trots varningarna, kan du försöka förneka det en tid, det är helt OK. Du kan föreställa dig att du är mycket säker på att du vet "var du är", eftersom den sortens artificiell konsolidering av verkligheten är ganska vanlig. Du kan bli utled på dig själv, det är också normalt. Du kan klå upp dig själv om du tror att det gör nytta, även om det sällan gör det. Du kan bli bitter, fast sådana reaktioner brukar vara svaga redan från början. Du kan blåsa upp dig själv och gotta dig i "dina" inbillade eller verkliga framgångar, men detta brukar ljuda ihåligt snart nog. Du kan försöka låtsas att du inte bryr dig om vilket stadium eller vilken nivå du har uppnått, men till sist avslöjar detta sig själv. Men hur det än är med den saken; när du känner att du är färdig med detta, acceptera, lär och skratta! Upprepa om nödvändigt, och återgå sedan till att undersöka förnimmelserna.

30. MODELLER AV STADIERNA I UPPLYSNING*

Innan jag diskuterar de olika modellerna vill jag börja med att säga att detta nästan säkert är det kapitel i boken som är lättast att misstolka. Om du dessutom är en stor anhängare av buddhistiska standarddogmer rekommenderar jag eftertryckligt att du slutar läsa nu och hoppar till kapitel 31. Uppriktigt sagt kommer jag återigen att vara ganska vanvördig, men i vanvördigheten finns delar av en visdom som är svår att hitta så tydligt uttryckt någon annanstans, så du hoppar över kapitlet på egen risk.

Frestelsen när man tänker på upplysning är att hitta på något definierat som man kan föreställa sig, som ett tillstånd eller en egenskap hos existensen, och sedan fixera sig vid det idealet snarare än att göra övningarna som leder till frihet. Det är absolut garanterat att allt du kan föreställa dig eller definiera som upplysning är en begränsad eller felaktig bild, men bilderna är ändå oerhört lockande och fortsätter generellt att vara mycket förföriska till och med under mellanstadierna av upplysning. Varje möjlig beskrivning av de tänkbara effekterna av insikt bidrar sannolikt till denna olyckliga tendens.

Därför är min bestämda preferens *när jag övar* att utgå från att upplysning är fullständigt opraktisk, inte åstadkommer några definierbara förändringar, och inte har något som helst att göra med de andra två områdenas övningar. Det betyder att jag har som arbetshypotes att det inte kommer att göra mig till en bättre människa på något sätt, inte skapa några fördelaktiga mentala egenskaper, inte förorsaka några tillstånd av lycka och frid, och inte skänka någon ytterligare klarhet till någon av aspekterna av hur jag lever mitt vanliga liv. Jag har provat på att anta andra synvinklar och funnit att de nästan alltid står i vägen för mina insiktsövningar.

En uppfattning blir så lätt helig, och därför är det lockande att inte undersöka förnimmelserna som utgör tankarna om uppfattningen utan istället imitera idealet som uttrycks av innehållet i den. Detta kan likna övningar i fundamental insikt, men det är det inte. Jag inser att jag inte gör något vidare bra jobb med att göra reklam för upplysning, speciellt efter mina beskrivningar av Den Mörka Natten. Bra synpunkt. Min teori är att de som måste nå dit gör det, oavsett hur det annonseras ut. Vad gäller de övriga, tja, vad kan jag säga? Gör jag någon en otjänst genom att inte sälja det på samma sätt som nästan alla andra? Jag tror inte det. Om du är ute efter pampiga annonser om upplysning finns det ett helt stinkande berg av sådant som du kan ta del av, så jag tror inte att det kan orsaka någon skadlig brist på glamour på den stora andliga marknadsplatsen om jag plockar ner det på jorden.

Bill Hamilton fällde en massa fantastiska repliker, men min favorit handlar om insiktsövningar och deras resultat om vilka han sa "Rekommenderas starkt, kan inte säga varför". Det är sannolikt den mest riskfria och exakta reklam för upplysning jag någonsin hört. Det fanns en berömd gammal upplyst man (numera död, vars namn ironiskt nog undflyr mig för närvarande), som var känd för att ha sagt "Jag har absolut inte vunnit någonting genom fullständig och oöverträffad upplysning". En av mina vänner tror att det var Buddha, och det kan det ha varit. Oavsett vilket är det brukligt att informera om upplysning i negativa termer i buddhistisk tradition och många andra, antingen genom att slå fast vad det inte är, eller vad man blir av med i varje stadium. Men det är frestande att tro att "frihet från lidande" naturligt övergår i ett permanent tillstånd av mental lycka och frid, och det kan locka till imitation av ett sådant idealiserat tillstånd. Detta skulle vara övning i koncentration.

När jag nu sagt allt detta är det ett faktum att modeller av stadierna i upplysning finns och är tillgängliga. Även när de inte är uttryckligt omnämnda har de ett tydligt inflytande på hur människor beskriver insikt. Därför har jag beslutat att försöka bearbeta dem så att de kan användas på nyttiga sätt istället för skadliga. Detta är svårare än det kan verka till att börja med.

Det finns dagar när jag önskar att ordet för uppvaknande inte existerade, att modellerna aldrig hade funnits, och att hela processen var i stort sett okänd för de flesta så att det hela kunde vara mindre mytologiserat och upphöjt. På så vis skulle samtalen om det bli mycket mer normala och inte skapa så mycket reaktioner. Jag önskar att vi kunde börja om, suddas ut alla de konstiga kulturella och mytiska fällorna och skapa enkla, klara begrepp och gå vidare därifrån.

Det finns andra dagar när jag tänker att åtminstone vet folk att det kan vara möjligt, även om det mesta av vad som sagts om det är grundat mycket på fantasier. Min högsta önskan är att dagens generation av upplysta lärare skulle gå långt utöver sina vanliga gränser för att korrigera oriktigheterna i beskrivningar och falska löften från det förflutna, och lägga grunden till ett fortbestånd av dessa reformer trots den ekonomiska och sociala pressen att handla annorlunda. Ett av de problem som hindrar detta är att det tyvärr bara är ett fåtal som kommit tillräckligt långt för att kunna upptäcka att det stora flertalet av de gyllene drömmarna om upplysning inte håller för en prövning mot verkligheten. Ett annat problem är att sätta sin egen person på en artificiell piedestal kan löna sig på många sätt. Kort sagt, antalet röster som försöker återföra saker i linje med vad som faktiskt kan åstadkommas är liten i jämförelse med de krafter som vill göra det till något storslaget och därför i stort sett ouppnåeligt.

Innan jag går för djupt in i detalj måste jag framhålla att den allra viktigaste principen jag tydligt vill klargöra är att **DET HÄR ÄR ALLT**, i betydelsen att detta ögonblick innehåller verkligheten. Varje modell som försöker skilja detaljerna i det som händer i din värld just nu från vad uppvaknande innebär måste betraktas med stor skepsis. Med självklara undantag för dålig uppfattning av förnimmelserna som uppstår och vanemässig tillämpning av illusionen om ett separat, beständigt jag är nästan alla andra drömmar problematiska i någon grad. Denna grundprincip är essentiell för utövningen eftersom den fokuserar allt på här och nu, och dessutom råkar vara sann. Men nu tillbaka till komplikationerna...

De mentala modeller vi använder på den andliga vägen kan ha en djupgående effekt på vår resa och dess resultat. De flesta andliga utövare har i själva verket aldrig gjort någon ingående granskning av sin innersta föreställning om vad "upplysning" betyder, eller vad de tror kommer att vara annorlunda när de blir upplysta. Många har kanske undermedvetna ideal som kan ha kommit från olika källor som tecknade serier, TV-program (Kung Fu finner sig själv), filmer, legender, 60-talsguruer, popmusik, veckotidningar och andra sidor av populärkulturen i allmänhet. Mer formella och traditionella källor inkluderar gamla texter och traditioner från buddhism, hinduism, taoism, sufism, Kabbala (hur du nu än vill stava till det), kristendom, västerländska mystiska traditioner (alkemi, teosofi med flera), de gamla grekiska mysterieskolorna (inklusive de fragmentariska skrifterna av sådana som Heraklites), och oberoende eller oklart tillhöriga lärare som Kabir, Khalil Gibran, J. Krishnamurti och många andra.

Moderna hopkok av traditioner, som olika nya versioner av buddhism och andra traditioner som finns i väst har också ett stort sortiment av uttryckliga och underförstådda ideal för uppvaknande. Många människor verkar också ta sina egna inre höga ideal som uppstått ur svärdefinierade källor, och göra dem till en del av en fungerande om än dåligt definierad modell för upplysning. Det finns också en stark tradition i väst att tro att upplysning innefattar att fullända sig själv i psykologisk mening. Detta förekommer även i vissa österländska och traditionella modeller, naturligt nog i något annorlunda former.

I stort sett alla dessa källor innehåller en del aspekter som ibland kan vara nyttiga, och andra aspekter som ibland är värdelösa eller rentav leder människor fel. Antalet motsägelser man kan stöta på även inom varje specifik tradition i det här ämnet är mycket större än jag tror de flesta föreställer sig. Den som till exempel försöker sig på en systematisk genomgång av dogmatiken kring upplysning inom Palikanon kommer att trassla in sig i mängder av från varandra helt

avvikande doktriner, myter, historier och ideal, och detta är bara en av traditionerna.

Det är alltså en avskräckande uppgift att ta sig an ämnet om stadierna i upplysning, men genom att bryta ner det i förenklade kategorier är en viss diskussion om denna stora mängd dogmer och halvsanningar möjlig. Jag kommer att presentera både enkla, brett applicerbara modeller, men även att diskutera specifika modeller från några av traditionerna och försöka anknyta dem till verkligheten. Till sist är detta att anknyta dem till verkligheten den faktiska utövningen, och det är ditt eget jobb.

Jag ser detta försök enbart som en fortsättning på en gammal tradition som försöker korrigera dogmerna och återföra dem i linje med verifierbara sanningar, om än mer specifikt och uttömmande än något annat jag sett. Varje ny kultur, plats, tid och situation tycks behöva göra detta om och omigen, eftersom krafterna inom oss själva och samhället som stödjer modeller som inte stämmer med sanningen är kraftfulla och beständiga. Pengar, makt, berömmelse, föreställningar om evig lycka och glädje, den lockande kraften i självperfektion och den ytterst skadliga trögheten i traditionerna är huvudområden.

I det här kapitlet hävdar jag för mig själv en mycket hög grad av förverkligande och skriver som om det jag uppnått ger tillräcklig auktoritet för att skriva ett sådant kapitel; och presenterar det sedan som om det vore en auktoritativ text i ämnet, kompetent nog att invända mot viktiga delar av 2 500 års traditioner och läror och texter från otaliga tidigare och nutida tolkare. Medan det är svårt att från min personliga observationsplats inte tro att detta är sanning kommer varje annan vettig människa att läsa det med lämplig skepsis, och detta är, som jag ser det, en av styrkorna i den på rätt sätt tillämpade buddhismen och rationella tankar i allmänhet. Buddha bad alltid människor att inte ta hans ord för given sanning utan istället pröva dem och se om de kom till samma resultat. Jag förordar detsamma. Om du kan uppnå något utöver det jag påstår är möjligt beror det på din egen styrka, och var snäll och låt mig veta hur du gjorde! Jag skulle verkligen beklaga om jag trodde att detta arbete hade hindrat någon från att uppnå sin fulla potential, och jag söker alltid efter nya tillämpningar och principer som kan vara användbara.

Här följer en lista över de grundkategorier av modeller jag arbetat med, även om de flesta traditioner innehåller en blandning av de flesta av eller alla dessa. Det finns förmodligen andra aspekter av drömmen om upplysning som jag missat att ta upp, men listan borde täcka det mesta av det grundläggande. Jag ser på var och en av dessa som motsvarande en viss utvecklingslinje, och i stort sett alla är bra riktningar att arbeta efter oberoende av om de leder till upplysning. Med tanke på vad jag tidigare skrivit är det inte svårt att peka ut mina favoriter.

1. **Icke-Dualitets-modeller:** Dessa modeller innebär att eliminera eller genomskåda känslan att det finns ett fundamentalt separat eller kontinuerligt centrum eller subjekt; en agent, iakttagare, utförare, uppfattare, observatör eller liknande enhet.
2. **Modeller för Grundläggande Perception:** De som innebär att direkt uppfatta grundläggande aspekter av allt som det är, inklusive att uppfatta tomhet, klarhet, obeständighet, lidande och andra fundamentala aspekter av förnimmelser oavsett vilka dessa förnimmelser är.
3. **Modeller för Specifik Perception:** De som innebär att kunna uppfatta mer och mer av, eller alla, de specifika förnimmelser som utgör verkligheten med större och större klarhet större delen av eller hela tiden, och oftast innebär fulländad, kontinuerlig, allomfattande närvaro eller koncentration i ett extremt högt tempo.
4. **Emotionella modeller:** De som innebär att fullända eller begränsa den emotionella spännvidden, och oftast innebär att eliminera sådant som begär, girighet, motvilja, förvirring, illusioner och liknande.
5. **Handlingsmodeller:** De som innebär att fullända eller begränsa det vi kan och inte kan göra i vardaglig bemärkelse, vanligen i betydelsen att alltid följa någon specifik moralkodex eller utföra altruistiska handlingar, eller att allt vi gör eller säger ska vara det absolut rätta att göra i den aktuella situationen.
6. **Kraftmodeller:** De som innebär att uppnå förmågor, antingen normala eller extraordinära (mentala krafter).
7. **Energimodeller:** De som innebär att all energi (Chi, Qi, Prana och liknande) flödar genom alla energikanaler på rätt sätt, att alla chakras svänger i rätt riktning, att fullända sin aura och liknande.
8. **Modeller för Specifik Kunskap:** De som innebär att uppnå begreppsmässig kunskap om fakta och detaljer av verklighetens delar, i kontrast till de modeller som handlar om att uppfatta grundläggande aspekter av verkligheten.
9. **Psykologiska modeller:** De som innebär att bli psykologiskt fulländad eller eliminera psykologiska angelägenheter och problem, det vill säga inte ha något "stoff" att hantera, inga neuroser, inga mentala störningar, perfekt personlighet och liknande.
10. **Tankemodeller:** De som innebär att antingen begränsa vilka tankar som tänks, förbättra vilka tankar som tänks, eller stoppa tankeprocessen helt.
11. **Gudsmodeller:** De som innebär att uppfatta eller bli ett med Gud, eller till och med att själv bli en gud.
12. **Fysiska modeller:** De som innebär att ha eller uppnå en fulländad, extremt sund eller överlägsen fysisk kropp, eller att ha långa örsnibbar, fantastiska ögon, yogarumpa, eller supersnabba knytnävar av stål.

13. Strålgansmodeller: De som innebär att ha en uppenbarelse som är anmärkningsvärd på något sätt, som att vara karismatisk, eller utstråla kärlek, visdom eller till och med ljus.
14. Karmamodeller: De som innebär att vara fri från lagarna om verkligheten, eller de orsaker som får dåliga saker att hända människor, och på så sätt leva ett saligt, skyddat, lyckligt, eller olycks- och sjukdomsfritt liv.
15. Ewig Lycka-modeller: De modeller som säger att upplysning innebär ett oavbrutet tillstånd av lycka, sällhet eller glädje; följden av detta är ett tillstånd som är evigt fritt från lidande. Besläktade med detta är de modeller som innebär ett oavbrutet tillstånd av jhanisk eller meditativ absorbering.
16. Odödlighetsmodeller: De som innebär evigt liv, vanligtvis på en fantastisk plats (Himlen, Nirvana, Rena Landet med flera) eller i ett förhöjt tillstånd (änglar, bodhisattvas, schamaner eller liknande).
17. Transcendensmodeller: De modeller som hävdar att man kommer att vara fri från eller på något sätt stå över världens vedermödor medan man fortfarande är i världen, och på så sätt leva i ett tillstånd av transcendens.
18. Utslocknandemodeller: De som innebär att bli fri från Lidandets Hjul, återfödandets cykel och liknande, och på så vis aldrig återfödas igen eller till och med upphöra att vara i upplysningens ögonblick; det vill säga det stora "POFF!" på kudden, inte att förväxla med mer triviala atmosfäriska konsekvenser av en vegetarisk diet, vilka alla som varit på en vegetarisk meditationsretreat känner till alltför väl.
19. Kärleksmodeller: De som innebär att älska alla och envar och/eller att alla älskar oss.
20. Enhetsmodeller: Att man blir ett med allt i någon mening.
21. Sociala modeller: Att man på något sätt blir accepterad för vad man kanske har uppnått, att man har uppnått något när andra tror att man har det, och varianter på dessa teman.

Liksom jag har du förmodligen stött på de flesta eller alla dessa ideal för uppvaknande på din andliga resa, och kanske inom dig själv vid någon tidpunkt, antingen medvetet eller omedvetet. Med alla dessa höga ideal är det inte överraskande om vi tycker att uppgiften att bli upplyst är skrämmande, för att inte säga omöjlig. Föreställ dig själv som en universellt accepterad, strålande odödlig ängel och bodhisattva och klarögd kärleksfull yoga-rumpinnehavare som är ett-med-universum, för evigt närvarande, hälsomässigt och emotionellt perfekt och psykologiskt fullständigt ren, ändlöst altruistisk och icke-tänkande begärsfri spiritistisk superhjälte och stjärnbarn av ljus; och lägg sedan märke till hur denna bild kanske står i kontrast mot ditt nuvarande liv. Om du alls är som jag kommer du att se en hel del avvikelser!

Jag kommer att ta upp varje modell, sätta dem i samband med några traditioner och försöka reda ut var just de idealen kommit från. Jag kommer också att nämna vilka som är realistiska och vilka som bara är en samling vackra drömmar som antingen kan hjälpa dig att identifiera områden att arbeta med eller verkligen röra till ditt andliga åtagande om du inte är försiktig. Du kommer att lägga märke till att ingen av de modellerna kommer från någon formell tradition. För att kunna relatera dem till traditionerna kommer här även en lista över några buddhistiska modeller:

1. Theravadas Fyrvägsmodell, vilket omfattar flödets inträde, andra vägen, tredje vägen och sedan att bli en arahant (eller hur du nu vill stava det).
2. Tibetanska Femvägsmodellen.
3. Tibetanska Tio Bodhisattva Bhumis.
4. Idealet om buddhaskap från alla buddhistiska traditioner.
5. Plötsliga och gradvisa uppvaknanden enligt Zen.

Det finns andra modeller från andra traditioner (till exempel Johannes av Korsets Kärleksstege), och jag har redan nämnt dem i avsnittet om Utveckling av Insikt. Jag kommer inte att gå in på dem i detalj här, men när du bekantat dig med de modeller jag tar upp bör du kunna förstå dem någorlunda.

Icke-Dualitets-Modellen

Icke-Dualitets-Modellen är utan tvekan min favorit. Den säger i huvudsak att målet är att stoppa identifikationsprocessen som förvandlar olika förnimmelsemönster till en Utförare, Uppfattare, Medelpunkt, Sjal, Agent eller Jag på ett mycket grundläggande perceptuellt sätt. Genom att se dessa förnimmelser som de är kan processen gradvis genomskådas tills det en dag inte finns några fler förnimmelser som kan lura sinnet på det sättet. Mitt favoritcitat som förtydligar den här modellen lyder ungefär ”i seendet enbart det sedda, i hörandet enbart det hörda, i tänkandet enbart tanken”, och jag kommer att upprepa det ett par gånger bara för att poängtera hur djupgående det är. I verkligheten finns det bara en mängd förnimmelser, precis som tidigare, men nu ses alla dessa förnimmelser alltmer enbart som de är, och alla de förnimmelser vi i allmänhet kallar ”jag” är bara en del av denna process.

Denna modell innebär inget annat; lovar ingenting relaterat till andra modeller förutom, på ett löst sätt, till den Grundläggande Perceptionsmodellen som jag snart ska beskriva. Icke-Dualitets-Modellen är en av de mest praktiska modellerna för övning på så sätt att den fokuserar på att helt enkelt se saker som de är just nu.

Jag kommer att prata mer om den här modellen efterhand, och har redan ofta pratat om den på ett mindre direkt sätt. Jag presenterar den allra först, som bakgrund eller kontrapunkt för alla de andra modellerna; det är den enda modellen som håller för prövning i verkligheten utan förbehåll eller svårigheter. Alla de andra modellerna kan innehålla någon grad av sanning, antingen bokstavligen eller poetiskt, men den här kan du lita på i alla väder. Medvetenheten utvecklas gradvis med en del plötsliga språng längs vägen, vilket leder till de ändlösa debatterna om plötsligt eller gradvist uppvaknande, ett ämne som förhoppningsvis ska bli tydligare efterhand men ändå bör nämnas här:

Lärorna om plötsligt uppvaknande

Det finns läror om uppvaknande, speciellt några Zentraditioner från Kina och Korea och några tolkningar av hinduism (fast det är ingen komplett lista), som säger att uppvaknande sker som en stor plötslig förskjutning och det är i stort sett det hela, oavsett exakt hur man definierar "det hela". De bestrider påståenden från de progressiva skolorna (Theravada, tibetanerna, en del andra riktningar inom Zen, de flesta läror inom sufism, Kabbala, västerländska traditioner) om att det finns påvisbara områden före uppvaknandet, och att det kan finnas massor att göra efter flödets inträde eller vad du nu vill kalla det. Tänkbara förklaringar till lärorna om plötsligt uppvaknande är:

1. Det kan finnas enstaka individer som på något sätt klarar att gå direkt till fullt uppvaknande på grund av något intressant sätt som de är beskaffade, eller hur de övar, men jag har aldrig träffat någon.
2. Det kan finnas läror som grundats eller påverkats av personer som nått första stadiet av uppvaknande och därefter aldrig insåg att det kunde finnas något mer, eller som körde fast i en lögn om att de var fullt upplysta när de ännu inte förstått att det fanns mer att göra och därefter aldrig ändrade sin första, felaktiga uppfattning.
3. Det finns människor som helt enkelt tror att detta är läran och håller sig till det oavsett om resultatet faktiskt blir insikt.
4. Andra förklaringar har jag inte kunnat tänka mig eller stött på.

Liksom för varje annan människa jag någonsin känt som följt en progressiv väg är det mycket svårt för mig att tro på påståendena om plötslighet, utom för att hålla dörren öppen för möjligheten att det kan finnas ytterst sällsynta utövare som av en tillfällighet klarar det, och därför grundat på sin egen begränsade erfarenhet föreställer sig att det är så det går till generellt. Kort sagt, om du klarar det, lycka till och var snäll och berätta för mig. Annars skulle jag satsa på de gradvisa, progressiva lärorna, och om du uppnår något som du imponeras av så

ge det tid för att se hur det håller när världens bekymmer knackar på dörren månaderna och åren efter perspektivskiftet.

Modeller för Grundläggande Perception

Relaterade till Icke-Dualitets-Modellen, och även användbara för övning, är modellerna för Grundläggande Perception. Jag säger modeller här eftersom olika traditioner betonar olika kvaliteter hos verkligheten som viktigast. Till exempel använder Theravada De Tre Kännetecknen obeständighet, lidande och icke-jag, vilka du redan känner väl vid det här laget. Mahayanatraditionerna (speciellt de tibetanska) lägger tonvikten på Shunyata eller tomhet, och Vajrayanatraditioner betonar klarhet eller den rymdlika meditativa jämvikten i Dzogchen. De kan också nämna Maha Ati, eller uttrycka fundamentala sanningar på något annat sätt.

De här modellerna säger, direkt eller indirekt, att upplysning innebär att kontinuerligt uppfatta dessa aspekter av tingen i alla förnimmelser på en medveten nivå, så att vi i varje vaket ögonblick genomströmmas av känslan av obeständighet eller klarhet eller något annat som vår huvudsakliga upplevelse. Det är ett utmärkt övningsråd att hela tiden försöka uppfatta detta, särskilt under retreat, men om de här modellerna var sanna borde förverkligande innebära att individens medvetande hela tiden översvämmades av tonvis med information. Men även om det kan förekomma explosioner av perception hos upplysta individer är detta inte slutresultatet. Med starkt medvetande om hur allt är upphör istället identifikationsprocessen; en övergång sker, som nämnts ovan under Icke-Dualitets-Modellen. Genom att följa övningsråden i modellerna för Grundläggande Perception kan vi stoppa processen.

Som Buddha sa, tro inte att du måste fortsätta bära båten när du väl korsat floden. Men eftersom en upplyst person kan lägga märke till de sanna aspekterna hos förnimmelser på ett slumpmässigt vis, på samma sätt som färger är tydliga för en person med bra syn (om de inte är färgblinda), är de här sakerna tydliga för upplysta individer i varierande grad allteftersom de gör framsteg på vägen. Det vill säga, bara för att man kan uppfatta något betyder det inte att den specifika aspekten är dominerande i medvetandet hela tiden. Kort sagt: modellerna för Grundläggande Perception är mycket nyttiga för övning, men de beskriver inte slutresultatet helt korrekt.

Modeller för Specifik Perception

Modellerna för Specifik Perception slår fast eller antyder i huvudsak att upplysta individer är konstant hypermedvetna om varenda

enskild förnimmelse som uppstår i deras perceptionsfält; inte bara de yttersta aspekterna från modellen för Grundläggande Perception utan också varje enskild liten detalj av innehållet i förnimmelserna, och att de därmed hela tiden uppnår en perfekt sammansmältning av det totalt öppna och panoramiska perspektivet i Hög Sinnesjämvikt och den laserlika precisionen i Uppstår och Försvinner på dess höjdpunkt. Modellen menar att snarare än att stoppa en process handlar upplysning om att bli så fantastiskt alert att man hela tiden ser inte bara den sanna naturen hos utan även detaljerna i varenda förnimmelse som uppstår. Detta liknar inte alls hur det är i verkligheten. När man passerar genom de olika stadierna kommer dessa när medvetenheten är låg att visa sig på ett återhållet sätt, och bara under något ögonblick här och där kommer det att finnas något som påminner om den andra sortens uppmärksamhet. När upplysta personer är på retreat och/eller verkligen lägger kraft bakom medvetenhet och koncentration kan de dock tillfälligt uppnå något som liknar modellens höga ideal.

Modellerna för Specifik Perception är ytterligare exempel på hur övningsinstruktioner förvandlas till ideal för vad som förväntas hända, på exakt samma sätt som modeller för Grundläggande Perception. De blir ännu ett exempel på att bära båten efter att floden är korsad. Återigen: medvetenhet kommer och går, sömn kommer och går (fast de tibetanska lärorna om drömyoga är högst intressanta), koncentration kommer och går, olika perspektiv och perceptionströsklar passeras, och kretsloppet av *ñanas* fortsätter och fortsätter.

Idealen i den här modellen, och många andra modeller som följer den, används ibland som vapen av sådana som gillar att kritisera dem som hävdar, riktigt eller felaktigt, att de är upplysta. Bland exemplen kan man höra "Kommer *du* inte ihåg att jag sa (det eller det)?", "Märkte *du* inte att jag städade badrummet?" eller "Hur kunde *du* glömma att betala elräkningen?". Undermeningen i dessa förebråelser är att en upplyst människa ska ha perfekt uppmärksamhet på alla aspekter av sinnets verklighet såväl som perfekta minnen av alla dessa aspekter. Detta ideal är tyvärr fullständigt falskt. Om jag av hela mitt hjärta ville bli en Superstar i Förnimmelseuppfattning med fotografiskt minne skulle jag bli högst besviken. Eftersom i stort sett alla människor har något av denna modell med i sin definition av vad "upplysning" borde vara kan idealen vara till problem i relationer, speciellt affärsrelationer och kärleksrelationer, för de som kommit ut ur garderoben beträffande sin upplysning.

För att hålla oss till ämnet ska jag ta upp ytterligare argument för realistiska, jordnära, mänskliga modeller för vad uppvaknande innebär. Om du talar om för folk att du är upplyst och även marknadsför mycket höga, idealiserade, illusoriska, perfektionistiska modeller för uppvaknande kommer de som verkligen lär känna dig att inse hur full

av smörja du är, speciellt äkta makar eller sambor, affärsbekanta, släkt och vänner. Dessutom, ju mer du fastnar i att försöka bli som den du drömmer att du är istället för den du är, desto mer kan du isoleras i ditt falska och pretentiösa fantasiland; avstängd från den jordnära, läkande, och nyttiga verklighetsprövning som sker i samhället och i verkliga, intima mänskliga relationer. Men om modellerna för Specifik Perception är ett problem på det sättet, vänta bara tills du kommer till de Emotionella modellerna.

Emotionella Modeller

De Emotionella Modellerna är så grundläggande för idealnormen för uppvaknande att de är så gott som totala i sitt tyranni. Man kan inte ta ett enda steg på den Stora Andliga Marknaden utan att träffa på dem. Nästan alla traditioner verkar falla för att marknadsföra dem i de mest absurda och livsförnekande termer, även om det också gjorts försök till reformer. Jag måste tacka för de försöken, om än ineffektiva, bisarra, mytologiserade, kryptiska och vaga, som traditionerna från Tibet och Zen gjort i den vägen, och beklaga deras så gott som ständiga misslyckande att klargöra dessa frågeställningar. De har åtminstone försökt, där Theravada i grund och botten egentligen aldrig försökt på något avgörande sätt under 2 500 år, så vitt jag kan se. Om jag har fel så låt mig veta.

Dessa emotionella modeller hävdar i stort sett att upplysning innebär ett slags emotionell perfektion, uppnådd antingen plötsligt eller gradvis, och gör vanligen dessa drömmar till det primära kriteriet för sina modeller för uppvaknande medan de ofta ignorerar sidoämnen som klar perception av den sanna naturen hos tingen. För det mesta inkluderar de här fantasierna att "negativa" känslor elimineras, speciellt girighet, hat, ilska, frustration, lust, svartsjuka och ledsnad. På en mer grundläggande nivå utlovar de eliminering av alla former av begär och aversion.

Jag tror du redan upptäckt att jag inte är någon anhängare av de här upplysningsmodellerna. Faktum är att jag anser att deras skapande och vidmakthållande är i grunden något ont så jag skulle vilja säga som på den gamla goda tiden "du ska brinna i helvetet om du försöker bevara dem". Men som riktlinjer för att försöka vara god och bete sig väl (övning i moral) tycker jag att de har ett värde. Jag vet vilka korn av sanning de innehåller men även vilket marknadsföringstrick de är, och jag ska försöka göra båda aspekterna tydliga. Det är inte lätt; normerna från de Emotionella Modellerna är så djupt ingrodda i oss alla att rubba dem kan vara ett livslångt arbete till och med hos upplysta personer.

Den praktiska nyttan av att göra den här distinktionen grundar sig på det faktum att vi kommer att försöka förverkliga den modell vi

medvetet eller omedvetet tar till oss. Det är ytterst frestande, om vi accepterat de modeller som begränsar den emotionella spänvidden, att gå omkring och imitera ett emotionellt begränsat tillstånd och undertrycka eller ignorera aspekter av vår grundläggande mänskliga natur. Det finns vissa fördelar med att undertrycka manifestationer av negativa känslor om man samtidigt är medveten och accepterar det faktum att svåra känslor uppstår. Men om vi undertrycker dem och dessutom låtsas att de inte existerar, kan sådan inövad förnekelse bidra till enorma skuggsidor och en mängd neurotiskt beteende.

Ett mycket mer praktiskt synsätt är att acceptera att vi är mänskliga och försöker vara hyggliga på ett normalt snarare än på ett storslaget andligt sätt, och utgå från att minska och eliminera illusionen om den dualistiska delningen är möjligt genom att göra grundläggande insiktsövningar. Att minska känslan av delning kan ge större klarhet och hjälpa oss att vara de mänskliga varelser vi är, med mer balans och mindre reaktivitet trots den mänskligheten.

Theravadas FyrvägsModell

Upphovet till problemen i standardbuddhism kommer från Theravadas Fyrvägsmodell. Detta är originalmodellen som den presenteras i Palikanon och den äldsta modell vi har att arbeta med. Alla de följande läroarna (Mahayana av olika slag och Vajrayana) opponerar sig mot den på sina olika sätt men är fortfarande påverkade av den även om de påstår motsatsen, så man måste känna till den för att förstå diskussionen.

Problemen började egentligen långt tidigare, i forntida hinduism (som hade stort inflytande på buddhismen, oavsett vad vissa buddhister vill hävda) och förmodligen tidigare ändå, men det är ett lika bra ställe att börja på som något annat. Jag ska inte beskylla det forntida Indien för något som i själva verket är en evig mänsklig önskan. Låt oss inse det: Vi vill alla vara emotionellt perfekta, eftersom en stor del av plågorna i det moderna livet orsakas av att människors känslor skapar problem. Jag vill påstå att inte uppfatta våra känslor klart är ett mycket större problem än känslorna i sig, men jag tillhör säkert en minoritet i det avseendet. Som jag slog fast i kapitlet "Utnyttja 'orenheternas' energi" finns det mycket att säga om vad vi vanligen anser vara dåliga känslor. Det är viktigt att inse att tom medkänsla ligger bakom alla våra känslor, antingen den är filtrerad genom illusionen om dualitet eller inte.

Theravadas Fyrvägsmodell omfattar fyra stadier av uppvaknande: Första Vägen eller Flödets Inträde (Pali: sotapanna), Andra Vägen eller Engång Återvändare (sakadagami), Tredje Vägen eller Aldrig Återvändare (anagami) och slutligen Fjärde Vägen, Det Heliga, eller

Erövraren (arahat, arhat, arahant – välj din favoritstavning). Begreppen Engång Återvändare och Aldrig Återvändare har att göra med trossatsen att de som uppnått andra vägen inte kan återfödas mer än en gång före arahantskap, och med säkerhet inte i de lägre världarna (helvetesvärldar, hungriga-andevärldar eller djurvärldar), och att de på tredje vägen, om de inte uppnår arahantskap i detta livet, som värst kommer att återfödas till en himlavärld där förutsättningarna är optimala för att nå upplysning. Men kärnan i Theravadas Fyrvägsmodell är läran att upplysning innebär att progressivt eliminera De Tio Orenheterna på följande sätt.

Flödets Inträde eliminerar de tre första orenheterna: skeptiskt tvivel, smak för riter och ritualer och tron på personlighet. Andra Vägen försvagar de fjärde och femte orenheterna, vanligen uttryckta som begär och hat eller mer tekniskt som attraktion och aversion mot allt som inte är ett jhaniskt tillstånd. Tredje Vägen sägs helt eliminera samma orenheter oavsett vad man kallar dem. Fjärde Vägen, arahantskap, eliminerar de återstående fem orenheterna: Fastklamrande vid de formbundna jhanas (första till fjärde jhana), fastklamrande vid de formlösa världarna (nästa fyra jhanas), rastlöshet och oro, "fåfånga" inom citationstecken eftersom det är svårt att översätta från Pali), och något som kallas "sista slöjan av okunnighet".

Det är viktigt att notera att arahants som sägs ha "eliminerat fåfågan" (i termer av begränsad emotionell spännvidd) kan uppträda fullkomligt arrogant och inbilskt, såväl som rastlöst eller oroligt och så vidare. Att de inte upplever något fundamentalt lidande medan detta pågår är en helt annan sak. Samtidigt vill jag påpeka att fåfånga i konventionell mening och i andra delar av livet kan orsaka all slags konventionellt lidande hos arahants precis som hos alla andra. Medan jag är inne på ämnet fåfånga kanske jag ska ta upp ordet "ego" på ett mer uttömmande sätt än jag gjort hittills.

Den populärpsykologiska betydelsen av ordet "ego" handlar om arrogans, högmod, narcissism och oförmåga att ta hänsyn till andra människors känslor, rättigheter och/eller existens. Detta är också den vanligaste definitionen bakom konventionella buddhistiska budskap som "Den där handlingen eller det där yttrandet som jag verkligen inte tyckte om hade en massa 'ego'". Jag tror att denna definition av ego ibland kan vara ganska nyttig för övning i moral om vi är goda mot oss själv och andra i vår närhet, men ofta tycker jag det verkar som om populärändlighet förvandlas till ett vapen och en form av förnekelse av någon annans svårigheter, känslor och lidande.

Än värre är det när människor tar den här definitionen, blandar den med sin egen osäkerhet och olyckliga rädsla för att leva eller hävda sig i konventionell mening, och sedan tar denna neurotiska mix och använder den till att driva på sig själva och andra med. Var snäll och gör

inte så. Det är missriktat och hjälper ingen. Den populärpsykologiska definitionen av ego har inte heller något att göra med upplysning i den formella betydelsen, så tänk inte på den när du läser det här kapitlet (förutom för att avfärda den).

En annan definition av ego är den formella/psykologiska som framfördes av Freud. I denna definition är egot moderatorm mellan den internaliserade föräldern eller superegot och de primära drifterna hos "detet" som i huvudsak behövs för överlevnad och reproduktion. I denna betydelse är egot något mycket bra som bör utvecklas medvetet och utan undantag. Denna definition har samband med det mer konventionella psykologiska begreppet "jagstyrka", en styrka som är mycket positiv och nödvändig för den djupa och ofta svåra personliga utveckling som vi alla vill uppnå. Ett av de uttryckliga kraven för att gå in i intensiv psykoanalys är hög jagstyrka; förmågan att möta sin verklighet och sina mörka sidor utan att knäckas. Att eliminera denna form av ego skulle vara en katastrof.

Av anledningar bortom min förståelse används ordet "ego" även i en hög mystisk mening när man beskriver upphörandet av den upplevelsemässiga illusionen att det finns en speciell referenspunkt (beskrivs i kapitlet om De Tre Kännetecknen i avsnittet om Icke-Jag). Den som har eliminerat den här formen av ego, som är en meningslös illusion, kanske beskriver sin upplevelse så här: "I detta absoluta fält av upplevelse eller manifestation verkar det inte finnas någon speciell eller permanent punkt som observerar, kontrollerar, är åtskild från eller beroende av någon annan punkt på eller aspekt av resten av detta flyktiga fält."

Detta är upplevelsen och förverkligandet hos en arahant. Lagg märke till att denna definition av ego inte har något som helst att göra med de övriga definitionerna. Detta är en absolut poäng, och jag förespråkar med eftertryck att man aldrig använder ordet ego vid beskrivning av förverkligande eller mål för det andliga livet, eller åtminstone att man inte gör det utan en utförlig förklaring av detta synnerligen speciella och ovanliga bruk av termen. De som struntar i detta fortsätter att orsaka en otrolig mängd orealistiska, försvagande och livsfientliga tankar hos den genomsnittlige buddhisten. Det är min uppriktiga önskan att missbruket av ordet ego med tillhörande negativa sideeffekter upphör omedelbart och för gott. Tillbaka till modellerna...

Eftersom Theravadas Fyrvägsmodell uttryckligen slår fast att förverkligande handlar om att eliminera begär, hat, rastlöshet, oro och så vidare, är det uttryckligen en modell för begränsad emotionell spännvidd, och därför förtjänar den en del saklig skepsis. Faktiskt är detta ett bra tillfälle att gå in på vad jag tycker om och ogillar i Theravada. Jag är definitivt förtjust i deras betoning av De Tre Kännetecknen, jag älskar den påfallande kraften i deras tekniker och jag

är tacksam bortom ord för kartorna de försåg mig med över området före Flödets Inträde, om än ofullständiga och idealiserade. Jag är djupt tacksam, ibland till tårar (och jag menar det), för de kloster jag kunnat sitta i, för deras bevarande av det som är sant och användbart i buddhismen under 2 500 år, och för möjligheten att sitta med verkliga, upplysta lärare på grund av deras ihärdighet och arbete.

Och ändå innehåller deras upplysningskartor fortfarande en rejäl portion skrämmande marknadsstyrd propaganda och massor av livsförnekande skräp, på ett farligt sätt helt utan kontakt med vad som händer; till hinder för miljoner människors utövning. Att de upplysta arvtagarna till nutidens Theravada och deras västerländska ex-munkkollegor inte har kurage att stå upp och säga "Vi är djupt bedrövade att våra föregångare under 2 500 år har vidmakthållit detta vansinne att lura okunniga bönder för att få stöd i sitt övriga nyttiga arbete, och vi lovar att handla bättre!" är en stor skam.

De är fjättrade vid texter, myter och gamla lögner, till synes dömda att indoktrinera och hjärntvätta generation efter generation av munkar, meditatörer och hängivna efterföljare med sitt utsökta gift. Vilken galen paradox att de meditationsmetoder och tekniker som jag anser vara de mest kraftfulla och direkta som någonsin skapats kommer från en tradition vars upplysningsmodeller innehåller något av det värsta skitsnacket av dem alla. Jag har suttit med arahants som varit munkar eller före detta munkar som bara inte kunde komma över sin indoktrinering och därför, när de undervisade i dharm, vanemässigt blandade skräp med diamanter när det var uppenbart att de visste bättre.

Ibland har jag drömt om att alla lärare från alla traditioner skulle samlas i hemlighet, lägga upp en plan för att tillsammans ta sig ur fångelset, och i en stor formell ceremoni lägga fram sanningen som en ny början, som en massintervention, som en släkträff kring en alkoholist för att tvinga denne att ändra sitt liv. Ingen av dem tycks på egen hand vara fullt kapabel att ta stöten, eftersom var och en som går utanför ledet på ett direkt sätt brukar bli avhyvlat även om det finns undantag, som Jack Kornfields *After the Ecstasy, the Laundry*. Därför tycker jag att alla skulle försöka göra det tillsammans, Zenmästare, Lamor, Rinpoches, Tulkuer, Sayadaws, Achaans och alla deras västerländska motsvarigheter skulle stå sida vid sida och säga "Nu är det nog! Vi kungör en ny era av ärlig, öppen, realistisk dharmundervisning, fri från sekteristisk kamp, fri från absurda modeller för uppvaknande, och fri från förnekelse av den mänskliga naturen!" Nog av mitt predikande, tillbaka till modellerna...

Jag har inget större klagomål på deras beskrivning av Flödets Inträde. Den får folk att någorlunda inse att riter och ritualer inte är den huvudsakliga orsaken till att de blir upplysta, även om jag känner ett

antal utövare som blev upplysta med hjälp av tekniker som var mycket ritualistiska och som fortsätter att inkludera olika slags ritualer i sin utövning, och varför inte? Flödets Inträde motverkar på något halvintellektuellt sätt känslan att det finns ett permanent, separat jag, fast exakt hur man vet detta är mycket mer vagt och mystiskt än i högre stadier av uppvaknande även om förståelsen är mycket tydligare än i stadierna före Flödets Inträde.

Dessutom vet man att uppvaknande är möjligt och kan göras i detta livet, under förutsättning att man alls vet att man har vaknat upp vilket underligt nog inte alla upplysta människor gör. Människor som råkar ut för denna förståelse utanför etablerade traditioner kan komma att förbise att det de har förstått kallas uppvaknande. Men oavsett det är Flödets Inträde känt som öppnandet av DharmaÖgat, att jämföra med VisdomsÖgat i arahantskap. Detta är helt enkelt poetiska metaforer för olika aspekter av att klart uppfatta tingen.

Mitt verkliga problem med Theravadas Fyrvägsmodell kommer så snart den börjar tala om Andra Vägen, det vill säga minskningen av begär och hat eller attraktion och aversion. När den utlovar eliminering av dessa i deras normala former, vilket man påstår händer i Tredje Vägen, tycker jag att allvarlig kritik av modellens språk och dogmer är påkallad. Det de försöker säga är att känslan av någon som observerar, ett centrum, ett beständigt och separat subjekt, en iakttagare eller hur man nu vill beskriva känslan av att det finns ett Jag i mitten av allt det som så övertygande verkar uppdelat i Jag och Det Andra, i själva verket bara är en massa förnimmelser. När dessa börjar uppfattas som de är börjar också känslan av hur speciell mittpunkten är förlora sitt grepp om perceptionen, som blir mer vidsträckt, mer allomfattande och mer enhetlig i sin elementära behandling av fenomen. Eftersom det inte längre finns så mycket av "det här" och "det där" avtar försöken att komma bort från "det där" när det är dåligt, eller komma dit när det är bra, eller att helt enkelt avskärma sig när det är tråkigt, på ett slags grundläggande perceptuell nivå, och systemet fungerar bättre eftersom det är bättre på att tolka den inkommande informationen realistiskt.

Det här är hårdsmälta saker att tala om, och säljer så klart inte lika bra som att säga "Gör det här och det där, och du kommer att bli fri från alla negativa känslor", eller än värre "Vi gjorde det här och det där och är därför fria från alla negativa känslor, och därför ska du dyrka oss, ge oss donationer, stödja vårt center, köpa våra böcker, överlåta makten till oss, tänka på oss som mycket speciella eller fantastiska, ha vördnad för oss, sova med oss, tillåta oss att bete oss som spritt språngande galningar och så vidare...". Jag tror du fattar galoppen. Vad som händer i verkligheten är att delar av processen att omvandla vissa kategorier och mönster i det orsaksmässiga förnimmelsefältet till ett separat "jag" minskar och slutligen upphör. Men många traditioner

skyltar med att eliminera negativa känslor och upplevelsen av begär och motvilja. De båda resultaten kan inte vara mer olika, och ändå beskrivs de som samma sak.

Den Reviderade FyrvägsModellen

Här kommer min reviderade version av Fyrvägsmodellen, och detta är den huvudsakliga modell jag använder när jag beskriver uppvaknande, talar om min utövning och hjälper andra att öva. Jag tror att användande av originalterminologin med revidering av dess definitioner gör att en hel del bra material från Palikanon kan användas och utgöra en länk till tidigare arbeten. Men jag inser att användandet av en terminologi som redan har en så djup kulturell och dogmatisk förankring kan vara ett problem. För dem som vill ha något nytt kommer jag strax att presentera en omformulering av den här modellen som jag kallar Den Enkla Modellen.

I den Reviderade Fyrvägsmodellen har man i Flödets Inträde upptäckt den totala diskontinuitet som kallas Förverkligande och som ibland kallas Nirvana eller Nibbana (sanskrit kontra pali). Detta är den ena av två betydelser av Nirvana, där den andra är Fjärde Vägen. De som uppnått Flödets Inträde cirkulerar genom ñanas, vet att uppvaknande eller förståelse annan än den normala är möjlig, och ändå skiljer sig inte deras upplevelser så mycket från perioden innan de nått dit. De kan på ett korrekt sätt extrapolera en hel del bra dharmainsikter från sina tillfälliga upplevelser, speciellt långt upp i Hög Sinnesjämvikt och de tre ögonblicken före Förverkligande, men detta är inte detsamma som att vara där hela tiden. Faktum är att de flesta som passerat Flödets Inträde har mycket svårt att beskriva hur saker har förändrats i deras dagliga liv förutom att de cirkulerar och kan förstå dharma på sätt de aldrig kunnat tidigare.

Individer på Andra Vägen har fullföljt en ny insiktscykel. De förstår processen genom vilken upplysta personer gör ytterligare framsteg och jämför framsteg med ytterligare cykler av insikt, vilket är delvis rätt. Människor som är besatta av modeller eller intellektuella utövare kan tända mycket på fraktalmodeller, medvetandemodeller, upplysningsmodeller, olika integrationsteorier och liknande på det här stadiet av utövning. Psykologiska ämnen brukar vara viktigare under den här fasen, och psykologisk utveckling blir intressant för dem på ett eller annat sätt. Vid den här tidpunkten har de flesta, fast verkligen inte alla, en ganska god förståelse av grunderna i samatha jhanas, vilka kan vara mycket fascinerande. Det de bekymrar sig mest för är att under cykel efter cykel av övningar förblir dualitet den dominerande upplevelsen större delen av tiden.

De som kommit till Tredje Vägen har ändrat sin förståelse av vad framsteg är jämfört med Andra Vägen och har börjat se att det handlar om att uppfatta tomheten, obeständigheten, klarheten och så vidare hos förnimmelserna i det dagliga livet, och börjar se att de har förmåga att göra detta. Det kan vara en lång utvecklingsprocess från första gången de lägger märke till detta tills det blir en nästan total upplevelse. Därför har Tredje Vägen en tendens att bli en lång väg även om det inte måste vara så.

I början av Tredje Vägen tänker de flesta "Jag ska bara fullfölja fler cykler av insikt, som jag gjort hittills, och det kommer att göra susen". De verkar inte förstå riktigt än vad de uppnått, och inte heller dess djupare innebörd. I det mogna stadiet av Tredje Vägen, som kan ta månader och år att nå, är utövaren mer och mer kapabel att se tomheten, jaglösheten, centrumlösheten, klarheten med mera hos fenomenet i realtid, i så hög grad att det kan vara mycket svårt att märka vilka artificiella perceptuella dualiteter som återstår.

Efterhand som cyklerna fortsätter kommer man till nya områden som eventuellt kan orsaka en del osäkerhet eller instabilitet, och med varje Förnyad Undersökning brukar man först tydligt känna att man nått hela vägen - tills man börjar märka vissa begränsningar i utövningen. Det finns en malande aning i bakgrunden att allt inte är klart, och ändå kan svaret på vad som fattas vara mycket undanglidande. Det är lite som att vara i stadierna före Flödets Inträde; att försöka förstå exakt vad som behöver göras. Man behöver upptäcka något som inte har med cyklerna att göra för att slutgiltigt lösa upp perceptionsknuten i grunden, men att göra det kan vara riktigt knepigt. Det är ett mycket underligt läge eftersom man verkar förstå dharma fullt ut och ändå, på något sätt, veta att det inte är nog. På samma sätt är det intressant att konstatera att jag skrev större delen av den här boken medan jag var någon sorts anagami, och genom reflektion fick jag rätt på så gott som allting. Min tonvikt ligger lite annorlunda nu, men grunden är precis densamma.

Efterhand börjar anagamis tröttna på cyklerna i mindre eller större utsträckning och börjar leta efter något utanför dem själva, eller helt utan samband med dem själva, efter svaret på den slutliga frågan. Till sist utgör cyklerna av insikt, koncentrationstillstånden, de mentala krafterna och alla de andra förmånerna och privilegierna ingen lockelse och leder bara till fler otillfredsställande cykler.

Jag fullföljde 27 fulla, kompletta insiktscyklar med överväldigande U&F-Utfall, åsnesparkande Mörka Natten, faser med Sinnesjämvikt, och något som verkade alldeles nytt: uppfriskande Förverkligande och Förnyad Undersökning mellan tredje och fjärde vägen. Det är inget speciellt med just det antalet, dels eftersom det bara är en gissning och dels av de orsaker jag framförde i beskrivningen av fenomenet på Tolfte

Vägen. De senare cyklerna gick fortare och fortare, så att det mot slutet verkade som om jag störtade genom dem med ett par veckors mellanrum eller ibland på några få dagar; ändå tycktes de inte leda någonstans.

Det var först när jag blivit utled på cyklerna och förstått att de inte ledde någonstans som jag kunde se något som inte handlade om cyklerna, men som ändå inte var något annat än en underlig upplösning av knutarna i perceptionen av dem. Cyklerna har oavsett detta fortsatt på samma sätt som tidigare. Därför är det inte mycket idé att räkna cykler eftersom de inte ovillkorligen korrelerar med någonting som kommer efter de första två eller tre. Dessutom kan tillfällena av återfall verkligen göra saker och ting komplicerade, som jag förklarar tidigare.

För att avsluta min Reviderade Fyrvägsmodell: arahants har till sist rätt ut perceptionsknuten, upplöst känslan av att medelpunkten faktiskt är medelpunkten, slutat upp att skapa ett separat Jag av mönster och förnimmelser som tidigare, även om samma förnimmelsemönster fortsätter att uppträda. Detta är en annorlunda förståelse jämfört med den i Tredje Vägen på ett subtilt sätt och gör det till något som är bortom cyklerna. Det kallas också poetiskt ”öppnandet av Visdomens Öga”. Det som är intressant är att jag kunde skriva ganska rätt om detta stadium även när jag var anagami, men det är ändå en helt annan värld än den som en arahant känner till.

Visdomens Öga verkar blinka i början. Det kan finnas tillfällen när det står vidöppet, direkt efter Förverkligande, som sedan långsamt avtar över ett par timmar (åtminstone på retreat) efterhand som varje del av de fysiska förnimmelserna, sedan de mentala förnimmelserna, därefter komplexa emotionella gestaltningar, sedan till sist fundamentala gestaltningar såsom undersökningen självt, passerar och integreras i denna nya, korrekta och direkta uppfattning av verkligheten som den är. Förnyad Undersökning kan inträffa många gånger under varje glimt, men när ögat är öppet känns detta ganska irrelevant jämfört med att bibehålla nivån av klarhet och acceptans hög för att hålla ögat öppet. När ögat mattas och perceptionsknuten tycks knyta sig igen kan den välbekanta insiktscykeln kännas som ett pressande rutinarbete, fokus glider tillbaka till att förlora sig i cyklerna, och övergår sedan gradvis till att åter bli klart nog för att få ögat att öppnas igen. Ledmotiven som intar huvudscenen genomgår en cykel som i mycket liknar en utvecklingscykel.

Till sist strålar cyklerna i Visdomens Öga och insiktscyklerna samman, och därefter förblir allt öppet, vilket betyder att vid den tidpunkten tycks allt vara detsamma oavsett om ögat är öppet – vilket det i själva verket är. När man nått hit kan ingenting bryta ner eller störa det centrumlösa perspektivet. Det som skulle göras har gjorts och livet går vidare. Att det finns arahants som har öppnat Visdomens Öga men

sedan låtit det mattas, och sådana som öppnat det och fått det att förbli öppet nämns sällan men är värt att veta.

För arahants som fortsatt hålla allt öppet finns det inget mer att uppnå på den yttersta fronten av insiktsövningar, eftersom ”det som skulle göras är gjort”. Ändå kan insiktsövningar fortfarande vara till stor nytta för dem av en mängd olika anledningar; det finns tonvis av saker de kan lära sig precis som alla andra om allt annat som finns. De kan växa, utvecklas, förändras, arbeta och delta i det förunderliga mänskliga dramat på samma sätt som alla andra. Att öva sig i närvaro och allt det andra som hör till är fortfarande värdefullt. De cirkulerar också genom stadierna av insikt, som alla andra som kommit förbi Flödets Inträde, och att göra insiktsövningar kan få cyklerna att fortsätta framåt.

Den Enkla Modellen

I tidigare versioner av det här arbetet hade jag en modell som kallades HjärtSutraModellen. Den Enkla Modellen är en mycket mindre mystisk, nedbantad version av den tidiga modellen, men i grunden är det densamma. Medan den på sätt och vis också är en omformulering av Den Reviderade Fyrvägsmodellen, eftersom den inte har några nummer eller traditionella namn, har den en del fördelar i fråga om terminologin.

Jag presenterar denna hittills ganska okända modell här eftersom den fokuserar direkt på verklig insikt och betraktar eventuella emotionella fördelar som bieffekter. Dessutom är det ofta många insiktscyklar före arahantskap vilket gör Fyrvägsmodellen problematisk. Detta fenomen med många cykler (vilket jag ibland kallar ”vägar” med litet ”v”) mellan var och en av De Fyra Vägarerna blir än värre när man närmar sig det slutliga uppvaknandet. Som Bill Hamilton sa, och som jag lärt den hårda vägen, ”Arahantfraktalen är oändlig”.

Den Enkla Modellen förstärker inte fascinationen över innehåll, inte heller över livsfientliga ideal eller modeller för begränsad emotionell spännvidd på samma sätt som den traditionella Fyrvägsmodellen ofta gör. Den lockar inte till att räkna cykler. Den håller fokus på exakt undersökning av sanningen och upplevelsen av denna, eller bristen på sådan.

Denna modell säger i stort sett att upplysning handlar om direkt insikt som successivt avslöjar något nytt i relationen till upplevelsefältet och gradvis tillåter allt i det att anta sina rätta proportioner. Det är sålunda en Icke-Dualitets-Modell.

Den första förståelsen är att förnimmelser är förnimmelser, tankar är tankar, och detta utgör grunden för fortsatt undersökning. Att de universella kännetecknen hos dessa förnimmelser börjar uppfattas innebär ökad förståelse. Att hela förnimmelsefältet upplevs direkt och

fullständigt som det är kan leda till inträde i ett Förverkligande genom en av De Tre Dörrarna vilket representerar det första stadiet av uppvaknande.

När man blivit medveten om utvecklingscyklerna i uppvaknande och har fullföljt åtminstone ytterligare en cykel är detta nästa stadium. När man börjar uppfatta tomheten, klarheten och avsaknaden av ett centrum och en agent hos fenomenet i realtid och detta blir fokus i utövningen snarare än Förverkligande är detta nästa stadium. När känslan av en iakttagare, en observatör, ett subjekt, en övervakare, en utförare ses helt som den är och perceptionsknuten löses upp är detta enkla, grundläggande sätt att uppfatta tinget nästa stadium av uppvaknande. När det upplösta förblir upplöst är det nästa stadium. När denna förståelse integrerats i våra liv är det nästa fas, men det är mer en pågående process än ett stadium.

Problemet är att traditionerna verkar vilja göra den här förståelsen till så mycket mer än det är, som genom att lägga till ideal om emotionell perfektion ovanpå det hela. Det finns en del sanning i modellerna som bygger på emotioner, men det handlar om att saker passerar snabbare och ses klarare. Det har inget att göra med att negativa känslor inte uppstår. Jag avskyr att ens säga det följande eftersom mitt mål är att ge de emotionella modellerna den omgång de verkligen förtjänar, men jag vill inte heller kasta ut barnet med badvattnet. Så här är det:

När den djupt inrotade perceptuella känslan av en separat, kontinuerlig, permanent, observerande Agent upphör att extrapoleras från samma gamla mönster som den verkade vara, kan något mer vidsträckt och allomfattande komma in i medvetandet hos den upplysta individen, beroende på dennes nivå av uppvaknande. Det inträder också en långsamt ökande direkthet i perceptionen när verkligheten inte längre alltid filtreras genom tanken. Dessa två faktorer tillsammans kan ge känslorna hos upplysta personer mindre störande kraft så att de kommer genom dem snabbare än de som inte är upplysta, och även att de upptäcks snabbare och klarare när de uppstår och försvinner. Det förblindade uppgåendet i tankar och känslor kan minska och ett vidare perspektiv öppna sig, så att andra delar av hjärnan får en chans att skapa sansade responser på känslorna. Men till och med när man genomskådar dem tycks det finnas en biologisk komponent i hur känslor bearbetas som bara kan manövreras till viss grad.

Den som tycker att dessa högst kvalificerade påståenden liknar en vision om emotionell perfektion eller eliminering av alla negativa känslor har inte "lyssnat" ordentligt! Det är vad jag minst av allt vill antyda, det enda jag vill få fram är att det finns ett slags ökad klarhet inför vår grundläggande mänskliga upplevelse som kan vara till nytta, det är allt. Du skulle bli förvånad om du visste hur arga, lustfyllda eller

okunniga upplysta personer kan vara; de kan fortfarande göra alla slags dumma saker grundat på emotioner, precis som vem som helst. Förmågan att reglera responsen på emotioner kan ibland ge intrycket att känslorna försvagats, men det är inte samma sak, och det blir min smidiga övergång till Handlingsmodellerna.

HandlingsModeller

Handlingsmodellerna brukar innefatta vissa handlingar som upplysta personer inte får utföra eller vissa handlingar som de måste utföra. Båda typerna av modeller är fullkomligt löjliga, och vi har kommit till den första av de modeller som överhuvudtaget inte har någon förankring i verkligheten. De traditionella Theravadamodellerna innehåller otaliga påståenden om vad upplysta individer ska göra eller inte får göra som är helt felaktiga. Mina favoritexempel på denna galenskap inkluderar påståenden om att arahants inte får bryta föreskrifterna (inberäknat att döda, ljuga, stjäla, ha sex, använda droger eller dricka alkohol), inte får ha erektion, inte får ha ett jobb, inte får vara gifta och inte får säga att de är arahants. De slår också fast att en icke ordinerad arahant måste/ska ansluta sig till Theravada klosterorden inom sju dagar efter sitt förverkligande annars kommer de att dö. Det är överflödigt att säga att allt detta är absurda lögner, som olyckligtvis ofta har vidmakthållits av arahants.

Det finns även en annan mer subtil och förförisk bild, och det är att den upplysta personen kommer att handla på ett sätt som är bättre eller högre, men man definierar inte vilka dessa handlingar kan vara eller vilka handlingar de kommer att undvika. Jag anser att denna föreställning är mycket farlig. Medan jag vill framhålla den förändring i perceptionen som jag kallar uppvaknande eller liknande, vill jag inte på något sätt påstå att detta kan rädda någon från att göra idiotiska saker eller att de alltid vet hur man gör det rätta eller undviker att trassla till det för sig. Sådana föreställningar bäddar för mycket dåligheter och enorma skuggsidor, vilket den som tillbringat tillräckligt med tid i ett andligt sammanhang vet alltför väl. Som Zen säger: ”Ju större framsida, desto större baksida”.

Listan över högt upplysta individer som har bitit i det symboliska gräset genom att sätta sig själva på piedestal, strula till det och sedan avslöjas med att faktiskt vara mänskliga är anmärkningsvärt lång, och listan över andliga aspiranter som misslyckats med att dra rätt slutsatser om verkligheten från de upplystas misslyckanden är ännu längre. Det finns många meningsinriktningar i detta ämne, och jag ska ge dem formella namn här även om sympatisörerna inte tänker på sig själva på det här sättet.

Halvvägs Uppför Berget-skolan tror i stort sett att ”de som strulade till det och gjorde skandal hade bara kommit halvvägs uppför berget, var bara delvis upplysta, eftersom ingen som verkligen var upplyst kunde ha gjort så hemska saker”. Medan några säkert var enbart delvis upplysta, eller kanske inte upplysta alls i teknisk mening, var det lika säkert ett antal av dem som trasslade till det som kände den yttersta verkligheten inifrån och ut, så den här modellen missar många viktiga poänger.

Den Galna Visdoms-skolan tror att ”upplysta personer transcenderar den vanliga verkligheten och samtidigt den vanliga moralen, så de är den naturliga manifestationen av en Visdom som verkar galen för oss dumma dödliga men som faktiskt är en högststående lärdom i förklädnad!” Även om den inte är fullständigt absurd eftersom det finns många kulturella aspekter och sociala regler som är barnsliga, konstgjorda, onödiga, onyttiga eller naiva i förhållande till förverkligande, tillhandahåller den alltför enkelt ursäkter för massor av beteenden som varit och är enbart uppenbart dåliga, oansvariga, idiotiska och onödigt destruktiva.

Sedan finns min skola, som jag inte har något klatschigt namn på, och den förespråkar synvinkeln att ”upplysta personer är mänskliga, och dessvärre strular människor till det ibland, upplysta eller inte. Det är inget speciellt eller djupsinnigt i detta”. Kort sagt avvisar min skola kategoriskt de detaljerade listorna och dogmerna i de traditionella Handlingsmodellerna i alla dess former, från de befängda listorna hos Theravada till den subtila känslan att upplysta personer på något sätt är garanterade att ständigt handla på ”upplysta” sätt, vilka de nu än är.

Däremot kan förmågan att se saker som de är möjliga göra en mer sansad respons på situationer och emotioner, som sagts tidigare. Det är en mycket annorlunda princip jämfört med att presentera en lista över saker som upplysta personer aldrig skulle eller kunde göra, och det betyder verkligen inte att de ovillkorligen kommer att agera som vi förväntar oss. Även om listan inte är komplett påverkas dessutom alla människors beteende av följande:

1. Normerna i den naturliga världen
2. Gränserna för deras nivå av förverkligande
3. De inrotade vanorna hos individen, inklusive konstigheterna och problemområdena i deras personlighet
4. Resterna från baksidorna av de tekniker och traditioner de använt för att uppnå sin förståelse (underskatta inte detta!)
5. Det faktum att uppmärksamheten ökar och minskar (åtminstone hos arahants och alla nivåer därunder, och hos alla realistiska definitioner av buddhor)
6. Det faktum att man fortfarande kan drabbas av förvirring och dumhet precis som tidigare

7. Begränsningar i den relativa kunskapen och erfarenheten hos den upplysta individen
 8. De psykologiska och fysiologiska svårigheter som uppstår i hjärnan och kroppen även hos den förverkligade individen
 9. Den kulturella uppväxten och de relaterade sedvänjor den skapat
- Du kommer att märka att detta är en ganska realistisk lista. Dogmerna i de gängse handlingsmodellerna, även om de innehåller några korn av sanning, är helt enkelt grovt felaktiga, och representerar generellt något av det värsta bland modellerna av upplysning.

Ett näraliggande ämne är spänningarna mellan modellerna för "tekniskt upplysta" och modellerna för begränsade möjliga handlingar. Det finns meningsinriktningar som säger "en upplyst handling och man är en buddha, en förvirrad handling och man är en vanlig människa". De har sitt värde ur en viss beteendesynvinkel och kan tjäna som en värdefull påminnelse för alla att konventionell moral brukar vara en ytterst god idé för det allra mesta. Jag, till exempel, tycker att alla, oavsett föregivna förverkliganden eller brist på sådana, ska hålla fast vid en hög och tämligen traditionell moralisk standard, fast på ett humant, rimligt och förlåtande sätt. Men läror baserade på ett slags godtyckligt ideal kallat "upplyst handling" kan börja förminska vikten av direkt insikt i sanningen om tingen och betona den mytiska smörjan i modellerna för begränsade möjliga handlingar vid förverkligande.

Det finns människor som är "tekniskt" upplysta (i meningen att de aldrig har fullföljt ens en enda insiktscykel eller uppnått någon direkt förståelse av tomhet eller icke-dualitet) som trots det lever ett liv som skulle anses orubbligt helgonlikt även av någon med den allra högsta standard. Jag har haft turen att träffa några av dessa människor och fortsätter att ha stor respekt för dem. På samma sätt finns de sådana som är "tekniskt" mycket högt upplysta, kanske till och med arahants eller buddhor, som inte desto mindre kan uppträda synnerligen alldagligt, verka ha påtagligt tvivelaktiga moraliska dygder, eller i värsta fall ibland vara fullkomligt sedeslösa och omåttliga. Jag har stött på ett större antal av dem också.

Medan bristerna hos modellerna för begränsade eller upplysta handlingar och begränsade emotioner är en stor besvikelse ur en viss synvinkel, betyder de också att det finns hopp för resten av oss. Våra liv är fenomen, våra känslor är fenomen, våra vanor är fenomen, våra begränsningar är fenomen, våra neuroser är fenomen, våra problem är fenomen, och våra skuggsidor är fenomen. Hur kan vi nå förståelse om vi inte ser klart in i verklighetens fenomen som de är? Hur kan vi se klart in i verkligheten som den är om vi lägger det mesta av tiden på att tänka att det inte är bra nog ens att undersöka klart?

KraftModeller

För att övergå till något ganska annorlunda: Man tror ofta att upplysta personer har olika typer av krafter eller förmågor, typiskt extraordinära sådana, och där har vi KraftModellerna. Motsatta sidan av detta är tron att de som har särskilda krafter kan eller måste vara upplysta. Men sambandet mellan sådana förmågor och fundamental insikt är svagt, om än inte obefintligt. Mentala krafter kan uppstå av samatha- eller koncentrationsövningar, speciellt fjärde samatha jhana, men de kan också uppträda under stadierna av Uppstår och Försvinner, Hög Sinnesjämvikt och ibland även under andra stadier och tillstånd. Men en del människor tycks ha dem oberoende av koncentrations- eller insiktsförmågor. Om du inte har läst avsnittet om de Mentala Krafterna i kapitlet om Samatha Jhanas så var snäll och gör det nu.

Det är så att nästan alla tillstånd och stadier där krafterna kan uppträda kan uppnås av människor som inte har nått första stadiet av uppvaknande, och därför kan vi se att det inte finns någon klar koppling mellan de flesta av de mentala krafterna och ett uppvaknande. En kort lista över förmågor som tillhör de upplystas särskilda område omfattar att uppnå Förverkligande, uppnå Nirodha Samapatti (ett djupt tillstånd som beskrivs i Appendix), och att kunna tala om dharma ur sin egen direkta upplevelse. Det finns mer att säga om hur stadierna i insikt gör ett par andra saker tillgängliga, men det är ett subtilt, komplicerat ämne som jag kanske tar upp en annan gång.

Det är sant att längs vägen mot uppvaknande är det svårt att undvika att råka ut för alla möjliga upplevelser som beskrivs i standardlistan över krafterna, och det är också mycket lättare att utveckla samatha jhanas när du är i fasen Förnyad Undersökning än det är innan du nått upplysning. Men att omvandla dessa till mentala krafter som kan uppnås om och om igen är en helt annan sak, och saknar fortfarande relation till upplysning förutom på ett enda sätt: Det finns någonting hos den direkta perceptionen av sambanden mellan tingen som tillför ett speciellt "något" som underlättar utveckling av krafterna. Vi ser här en antydning om varför de här modellerna för uppvaknande finns. Men som nämnades tidigare är detta associationer och inget annat. I sammandrag: enbart att någon har mentala krafter betyder inte att de är upplysta, och enbart att någon är upplyst betyder inte att de har några mentala krafter (utom sådana som är direkt relaterade till den klara perceptionen av tingen).

Modellen De Tibetanska Tio Bhumis

Detta är förmodligen ett bra tillfälle att presentera modellen De Tibetanska Tio Bodhisattva Bhumis. Ordet "bhumi" betyder plats, eller ungefär något liknande "nivå". Det är en modell över progressiva

stadier i upplysning med mycket olika tonvikt beroende på upphovsmannen, och en av dessa betoningar har att göra med krafterna och hur många kopior av sig själv man kan manifesteras psykiskt. Jag gillar faktiskt Bhumimodellen, eftersom den bland annat handlar om att ge upp föreställningen om ett personligt territorium, och att förverkliga shunyata eller tomhet och integrera detta djupt i vår perception, paradigm, utövning och personlighet. Det är en modell med många fasetter, där bara en av dem är de mentala krafterna.

Detaljerna i de Tio Bhumis Modell kan hittas i olika Mahayanatexter, som "The Large Sutra on Perfect Wisdom" och "The Jewel Ornament of Liberation". Chogyam Trungpa ger en fin beskrivning av dem i *The Myth of Freedom*. En del texter har ett annat antal bhumis, som sju eller tretton, men de har alla likartade element. Jag anser mig inte vara expert på den här modellen, men jag förstår området den omfattar. Det är en mycket komplex modell som tillskriver varje stadium ett brett spektra av oerhört högstående och sammansatta kriterier som omfattar känslor, koncentrationsförmågor, paradigm, perceptioner, mentala krafter och en hel massa olika aspekter av dessa. Därför är den i mitt tycke potentiellt problematisk genom att förutsätta synkroniserad utveckling på en massa fronter samtidigt, en tankesätt som jag anser ganska naivt och överidealiserat. Men som de flesta lärar innehåller den en del mycket intressanta poänger, dock framställda på vad jag anser vara ett olyckligt sätt. Därför rekommenderar jag dig att undersöka den *cum grano salis*¹, speciellt om du vill förstå tibetanska texter eller övar inom den traditionen.

Att gruppera Bhumimodellen enligt de Fyra Vägarna är också en aning kontroversiellt. Att Första Bhumi är Flödets Inträde är självklart. Därefter blir det svårt. Ibland har jag jämfört anagamiskap med något mellan fjärde och sjunde bhumi och arahantskap mellan sjätte och tionde. Detta är inga perfekta korrelationer, och om du lägger lite tid på att läsa om modellen kommer du att förstå varför. Jag föreslår att du undersöker de källor som nämndes tidigare om du är intresserad av mer information om Bhumis. Största problemet med den här modellen är att den ställer upp det antal exemplar av sig själv som man ska kunna manifesteras som bodhisattva i varje bhumi, och efterhand som bhumis utvecklas blir detta antal så stort att det blir absurt. Jag har ingen aning om varför någon knäppgök innefattade det här bisarra idealet om mångdubblad lokalisering i modellen, men av någon anledning har ingen tibetan därefter haft kurage nog att förkasta det, och därför sitter de fast med det fortfarande efter tusen år. Bortsett från de här problemen utgör texterna som beskriver bhumis en mycket intressant läsning, speciellt under de mellersta stadierna i upplysning.

¹ Latin - uttrycket används för att visa att det krävs intelligens och personlig bedömning

Den Tibetanska FemvägsModellen

Medan jag är inne på de tibetanska modellerna ska jag presentera den Tibetanska FemvägsModellen. Detaljerna i den här modellen kan hittas på olika ställen, som i Khenpo Karthar Rinpoches bok *Dharma Paths* från Snow Lion. Då denna bok är så bra på att förklara läran och inte heller är dyr ska jag bara behandla modellen helt kort här.

Första Vägen täcker området från första början och upp genom Uppstår och Försvinner, och kallas Ansamlingens Väg. På Första Vägens område samlar man direkt insikt i den sanna naturen hos förnimmelser genom direkt undersökning av obeständighet, och den jaglösa naturen hos fenomen, på samma sätt som i de fyra första jhanas.

Andra Vägen, Enandets Väg, omfattar området från Uppstår och Försvinner, genom Mörka Natten till Hög Sinnesjämvikt och en försmak av Flödets Inträde. Dessa stämmer också perfekt överens och har därför redan blivit beskrivna. Tredje Vägen är Seendets Väg som motsvarar Flödets Inträde. Sedan börjar Fjärde Vägen, Meditationens Väg, som omfattar resten av de Tio Bhumis. Tredje Vägen beskrivs som ett flygplan som lyfter, och Fjärde Vägen som när det flyger högre och högre. Femte Vägen är Buddhaskapets Väg. Som du ser lägger FemvägsModellen egentligen inget nytt till de andra modellerna, men att känna till den hjälper dig att förstå sambanden i terminologin när du växlar mellan att läsa i skrifterna och lyssna till muntlig undervisning i olika traditioner. Nu tillbaka till de allmänna modellerna...

EnergiModeller

I samma genre som KraftModellerna hittar vi EnergiModellerna. De brukar innefatta ideal som gör gällande att upplysta individer har helt rena energikanaler, att alla deras chakran eller energicentra har rätt form och färg och roterar i rätt riktning, att deras aura är stor, regelbunden och i vackra färger som vit, guld eller violett, och att de generellt har fulländat sitt energisystem oberoende av vilken specifik energimodell som används. Enbart det faktum att det finns ett otal modeller och visioner om hur ett perfekt system ser ut borde vara en varningsflagga för den uppmärksamme, eftersom de olika traditionerna inte ens kan komma överens om hur många chakran det finns, för att inte tala om resten av detaljerna. Jag har lagt märke till att de här sakerna lätt fungerar som programmering, i betydelsen att de idéer man har om vad som förväntas hända kan påverka vad man uppfattar inom området. Även de här modellerna lämnar mycket övrigt att önska, och refererar generellt till det som händer i Uppstår och Försvinner och i fjärde jhana, på samma sätt som KraftModellerna.

Kundalinifenomen, där hela energin (prana, lung eller chi) rusar genom centrumkanalen (shushumna), är mycket vanliga i U&F-Utfall.

Några traditioner kopplar samman detta med uppvaknande men det anser jag felaktigt och omoget; jag kan ändå förstå varför de här stadierna imponerar så mycket. Det är under U&F som en del utövare med läggning eller talang för det kan uppfatta energikanaler, ibland otroligt detaljerat, och kan se chakran och liknande. Men de som gör detta på ett mer långvarigt sätt kommer att märka att i Den Mörka Natten är kanalerna en enda röra hos de flesta, och i Hög Sinnesjämvt övergår fokus till upplevelsen i sig och inte så mycket på vad som finns i upplevelsefältet. Därför kan kanalerna vara svåra att uppfatta, eller vara en sekundär bakgrundsaspekt till det som pågår. Dessutom är upplysta personer hela tiden i ett kretslopp och deras tillstånd, hälsa och andra faktorer ändras hela tiden. Därför förändras också det som händer i deras kanaler och hur det uppfattas hela tiden, och leder inte till något som liknar det stabila, rena, ordnade, perfekta, förutsägbara energetiska tillstånd som utlovas i energimodellerna.

Så energimodellerna är ett annat exempel på hur kortvariga sidoeffekter av en del människors utövning görs till ett ideal för uppvaknande. Även om energetiska övningar är mycket intressanta och kan leda till massor av insikter och andra trevliga effekter är det inte detsamma som att upplysta personer har stabila, perfekta energetiska system. Min vän Kenneth har bett mig att lägga till att ett gradvis uppvaknande faktiskt åstadkommer något positivt med kanalerna och det energetiska systemet, och jag måste instämma. Men att definiera exakt vilka positiva förändringar som sker är svårt, och ingen av modellerna jag sett klarar inte av eller är tillräckligt flexibla för att omfatta hur dynamiska våra energetiska system är. Det är bara att konstatera att detta är ännu en uppsättning modeller som kommit underfund med något men innehåller mycket som behöver revideras.

Modeller för Specifik Kunskap

Modeller för Specifik Kunskap påstår eller antyder i huvudsak att upplysning på något magiskt sätt kommer att förse oss med dold begreppsmässig information om alla slags specifika saker i livet, till exempel hur partikelfysiken fungerar, hur man skapar världsfred, vilka våra elever borde gifta sig med och liknande saker. En del går ännu längre och hävdar att upplysning gradvis medför totalt allvetande, i meningen förmågan att veta allt om hela universum samtidigt. Om det verkar rimligt att upplysta personer skulle kunna allt detta så låt oss lägga till annat som kunde vara bra att veta: hur man tillverkar säkra, billiga litiumbatterier för elektriska bilar, hur man framgångsrikt investerar i långtidsfonder, hur man balanserar budgetunderskottet samtidigt som man ger alla ett bra socialt stöd utan att höja skatterna, hur man omedelbart får varenda mörkblå moderat att inse att de röstar

mot sina egna intressen, och hur man bygger en fusionsreaktor som är säker, billig, producerar tillräckligt med energi för alla och inte ger något radioaktivt avfall. När man begrundar detta börjar idéer om att specifik kunskap uppnås enbart genom att se den sanna naturen hos vardagliga förnimmelser att se lika löjliga ut som de är.

Det enda specifika jag har fått någon liten insikt i var skönheten i differentialekvationer som behandlar växlingen mellan tänkta storheter (potential) och verkliga storheter (manifestation), men det är ungefär det hela. Förutom en massa direkt kunskap om hur sinnet fungerar, och en hel massa kunskap om vilket skräp de flesta religiösa och mystiska dogmer är, och det inkluderar de buddhistiska dogmerna. Jag har inte fått någon specifik kunskap om någonting annat. Så mycket ger jag för den idén...

Psykologiska modeller

Här har vi ytterligare något som inte händer: psykologisk perfektion. Även om de flesta inom den traditionella västerländska buddhismen formligen drunknar i föreställningar om att buddhistisk utövning på något sätt antingen kommer att eliminera alla deras psykologiska problem, eller göra dem självförverkligade på det gamla goda psykoanalytiska sättet, kan inget vara längre från sanningen utom kanske HandlingsModellerna. Jag tror att jag lärt mig mer om rimlig psykologisk hälsa av att läsa en enda bok om Transaktionsanalys (Vann Joines *TA Today*) än av över ett decennium av mycket framgångsrik buddhistisk meditation. Det betyder inte att jag har uppnått perfekt psykologisk hälsa, inte på långa vägar!

Att fokusera på psykologisk utveckling är en epidemisk sjuka inom västerländsk insiktsmeditation. Många ledande retreatcenter i USA och Europa som utger sig för att stödja insiktsövningar är i själva verket bastioner för värsta tänkbara populärpsykologiska skräp, efterhand försedda med en förvanskad buddhistisk fasad. Du behöver bara vara med på några små gruppmöten på en retreat, som jag nämnde i Del II, för att höra att den stora majoriteten människor som förmodas göra insiktsövningar bara vältrar sig i sitt eget neurotiska bråte. De kan visserligen vara högintelligenta, superkultiverade, fantastiskt rationella pseudobuddhistiska utövare av det Stora Heliga Neurotiska Bråtes Våltrandet, men de vältrar sig ändå.

Redan att detta slags beteende tolereras på meditationsretreat överhuvudtaget är ofattbart, men att det blir förstärkt och belönat så ofta som det blir är en stor skam som faller tillbaka på både lärarna och eleverna. Jag har haft lärare efter lärare som försökt fokusera på vad jag kände och hur mina relationer fungerade när allt jag ville var att tala om

mina försök i insiktsövningar, eftersom jag antog, ofta felaktigt, att de var insiktslärare.

Även om dharma är vidsträckt, och lärorna från visdomstraditionerna innehåller massor av stoff som stödjer psykologisk växt, betyder det inte att detta har något alls att göra med uppvaknande eller insiktsutövning. Att låta människor fastna där hjälper dem inte mycket om du frågar mig, vilket du tydligen gjort eftersom du läser den här boken. Återigen, att arbeta med sitt psykologiska stoff kan ha sitt värde, men jag är fast övertygad om att hålla insiktsövningar och psykologiskt arbete strikt åtskilda är nödvändigt för att göra något av det på ett bra sätt.

Dessutom är det mycket lätt att inbilla sig att lärarna på frontkudden omöjligtvis kan vara lika neurotiska som vi, och innan vi vet ordet av blir detta en grogrund för kompakta skuggsidor, exploatering, isolering och förargelse på samma vis som i modellerna som går ut på emotionell perfektion. Jetsetkulturen med lärare som kilar in, sätter sig på kudden där framme, hasplar ur sig sina vackra ideal och rusar vidare någon annanstans innan någon hinner se dem som de vanliga människor de faktiskt är, enbart förstärker de farliga föreställningarna. Det är bara alltför lätt att projicera alla slags underbara egenskaper på dem när drömmen är så trevligt presenterad och tillfällena till verklighetsprövning är så få. Säkert passar detta de flesta av dem perfekt, annars skulle de göra mer för att motverka de här idéerna. Men, som de snabbt inser, att motarbeta dessa föreställningar säljer inte, och att bli föremål för den sortens överföring känns dessutom riktigt jäkla bra.

Därför tror jag att modeller som förstärker föreställningarna om att psykologisk perfektion eller frihet från psykologiskt bråte uppstår enbart av att genomskåda känslan av en separat, permanent aktör är ett allvarligt problem av följande huvudorsaker:

- 1) De är helt enkelt inte samma.
- 2) De får utövare att fastna i sitt eget stoff snarare än att fokusera på De Tre Kännetecknen eller något likvärdigt, och på så sätt slösa bort den för de flesta västerländska buddhister knappa retreat- och övningstiden.
- 3) De gör det möjligt för lärare att rida på bluffen av dessa befängda ideal till farliga höjder.
- 4) De bidrar till den felaktiga känslan av en avgrund mellan den vanliga mänskliga existensen och ett uppvaknande genom att skapa orealistiska ideal och mål.

De flesta buddhistiska utövare jag känner har något som liknar en av följande övertygelsestrukturer:

- 1) Uppvaknande är omöjligt, så det bästa man kan sträva efter är psykologisk eller emotionell hälsa eller perfektion.

- 2) Uppvaknande är psykologisk eller emotionell perfektion, så genom att sträva efter detta gör man de övningar som leder till uppvaknande.
- 3) Uppvaknande inbegriper psykologisk eller emotionell perfektion, så det är säkert omöjligt. När de sitter på kudden försöker de åstadkomma något annat, men om man frågar dem vad detta är kan de oftast inte svara klart.

Det som är så ironiskt är att uppvaknande är svårt men absolut inte omöjligt, och inte tillnärmelsevis lika omöjligt som att uppnå psykologisk eller emotionell perfektion. Att uppleva förnimmelser klart nog för att se att de bara kommer och går är i själva verket ytterst okomplicerat när du till slut inser att det är det enda du förväntas göra. När jag tänker tillbaka på allt jag gjort, inklusive att läsa medicin, tillbringa ett år i Indien som volontär och sedan slutföra en medicinsk specialistutbildning, måste jag säga att det arbete jag fick lägga ner på de här sakerna var betydligt mer än det arbete det kostade att uppnå flödets inträde och även arahantskap. Inte så att uppnå flödets inträde var lätt, det var bara inte lika svårt som massor av andra saker jag gjort. Jag hänför min framgång till en mängd olika faktorer, men två som är relevanta i sammanhanget är smärttålighet och att jag hade en bra arbetsmodell, en modell lyckligt fri från föreställningar om emotionell och psykologisk perfektion.

När jag försöker tänka på vad det skulle kräva att uppnå frihet från alla psykologisk angelägenheter blir reaktionen: livet handlar om angelägenheter. Det är en del av detta att leva. Det finns ingen väg bort från detta medan du fortfarande är vid liv. Det kommer att finnas förvirring, smärta, missförstånd, feltolkning, olämpliga beteendemönster, meningslösa emotionella reaktioner, underliga personlighetsdrag, neuroser och kanske mycket värre. Det kommer att finnas maktspel, skruvade psykologiska knep, människor med grava personlighetsstörningar (kanske du också), och galenskap. Bristerna fortsätter jämsides med helandet; till sist vinner bristerna och vi dör. Detta är grunden i Buddhas lära. Jag önskar att hela den västerländska buddhistiska världen kunde komma ur föreställningen att utövningen bara handlar om att komma till ett Lyckoland där ingenting någonsin kan skada oss eller göra oss neurotiska, och övergå till att faktiskt bemästra den verkliga buddhistiska utövningen istället för att jaga efter ideal som aldrig kommer att uppfyllas.

Samtidigt vill jag säga att det förekommer en diskussion om vilka faktorer eller framsteg som låter vissa människor bara iakttä De Tre Kännetecknen hos förnimmelserna som utgör deras värld trots sina svårigheter, i motsats till de som enbart vältrar sig i sina problem. En del hävdar att man måste ha arbetat tillräckligt med det psykologiska och tagit itu med sina problem för att komma till en position där man kan gå vidare till nästa stadium. Jag måste motvilligt medge att det

förmodligen finns en del sanning i detta. Men jag anser inte att jag själv hade kommit speciellt långt psykologiskt när jag började med insiktsövningar, eftersom jag hade alla möjliga slags problem att hantera och fortfarande har det. Ändå på något sätt, kanske genom bra instruktioner, kanske genom några andra faktorer jag har kvar att identifiera, förmådde jag öva väl trots allt och övergå från att vara förlorad i innehåll till att märka hur saker faktiskt är.

TankeModeller

Medan vi talar om tilltrasslade modeller har vi också TankeModellerna. De brukar fokusera på att något speciellt händer med tankarna hos de som är uppvaknade, istället för att de helt enkelt ser genom de tankemönster som skapar en känsla av mittpunkt eller ett speciellt, permanent, separat jag. Dessa idealiserade modeller omfattar att inte tänka vissa tankar, som att upplysta personer är oförmögna att tänka tanken ”jag” eller ”jag är”, eller att inte tänka alls och på så sätt stoppa tankeprocessen, eller någon annan slags modifiering av tankar som att alltid tänka goda tankar, vad det nu är.

För en tid sedan fick jag ett e-mail från en till synes trevlig ingenjör som i stort sett sa: Jag gjorde lite taoistövningar, blev upplyst, och nu är jag ur stånd att tänka några tankar eller visualisera, och ändå tycks jag fungera normalt. Vad anser du om detta?” Jag funderade länge innan jag skrev mitt svar, och därför tar jag med det här i lätt redigerad form:

”En av mina avlidna lärare, Bill Hamilton, brukade tala om hur människors uppfattningar om vad som förväntades hända hade inflytande på efterföljande händelser, med en del spekulationer i vad det inflytandet bestod av. Vi diskuterade ofta detta och möjligheter som inkluderade följande:

- 1) Människor med olika modeller för uppvaknande kanske faktiskt uppnår olika resultat. Jag är ingen anhängare av det här påståendet men medger möjligheten.
- 2) Människor med olika modeller kanske uppnår samma sak men beskriver det olika. Jag tror mer på det här än det första.
- 3) Kombinationer av de två första.
- 4) Människor kanske misslyckas med att uppnå resultat men har blivit programmerade att rapportera, eller tror, att de har uppnått något i linje med deras egen arbetsmodell. Detta är vanligt förekommande och något jag observerat hos mig själv fler gånger än jag kan räkna, och även i många andra dharmavänners utövande. Bill nämnde ofta människors förmåga till självhypnos in i halvfixerade tillstånd av självbedrägeri. Han hade lång erfarenhet av att vara i skrämmande kultliknande situationer

med psykopatiska lärare och kunde iakttä detta direkt hos sig själv och andra; läs hans bok *Saints and Psychopaths* för mer om detta.

5) Människor med olika modeller och tekniker kanske har mycket olika upplevelser på vägen. Detta är säkert sant ur vissa perspektiv, men ändå fortsätter de universella aspekterna hos vägen att imponera på mig med sin konsekvens och förmåga till upprepning oavsett tradition.

6) Andra möjligheter vi inte hade övervägt, i stil med Donald Rumsfelds berömda *Unknown Unknowns...*

Frågan om "inga tankar" är intressant. Den är vanligen använd i en del traditioner som ett mål, bland annat vissa beskrivningar av Hindu Vedanta, åtskilliga fristående traditioner och många andra. Zen leker ibland med idén i periferin. Vad beträffar taoism: Jag läste en massa av de gamla taoistmästarna för några år sedan, men jag vill inte säga att jag är expert på dess nuvarande praxis eller dogmer.

Buddhismen anser inte generellt att "inte tänka" eller "inte kunna visualisera" är mål, vilket leder tillbaka till punkterna ovan. Bland annat säger den Uppvaknade Buddha ofta i de gamla texterna saker som "Det föll mig in att jag borde ta mig fram i stadier [till just en sådan plats]". Eller "Den här spontana strofen, aldrig tidigare hörd, kom jag att tänka på". Detta är uppenbarligen tankar. Dessutom, om vi beaktar de gamla texterna som referens, alla upplysta lärljungar till Buddha, och Buddha själv, beskrevs som tänkande tankar. För övrigt kunde många av Buddhas lärljungar visualisera, så även Buddha, och om vi ser till nutid kan man inte vara tantrisk mästare utan starka visualiseringsförmågor. Vidare är föreställningen att man kan skriva ett e-mail, syssla med teknik som innebär abstraktion (matematik) och andra begrepp som omsätts i verklighet, eller till och med att tala, utan att blanda in tankar är något jag tror är enbart en begreppsmässig uppfattning och därför en godtycklig konstruktion. Vad därutöver är; eftersom avsikter mynnar ut i tankevärlden, och alla fysiska handlingar föregås av avsikter genom de fixa mekanismerna hos systemet hamnar föreställningen att handling kan förekomma utan tankar i samma läger. Detta gäller också för sådana saker som minne, eftersom detta oundgängligen måste innefatta tankar per definition (med varningar enligt ovan).

Givet dessa förutsättningar frågar jag: Har man helt enkelt slutat kalla dessa processer "tankar" för att passa in i en godtycklig och dogmatisk modell? Kanske har man tvingat sig att sluta märka att mentala processer inträffar eftersom man trodde att detta skulle hända? Kanske har man uppnått något äkta men väljer på grund av sina förutfattade meningar att beskriva det genom ett terminologiskt filter, eller har man uppnått något helt annorlunda; möjligheter som inkluderar ens egen villfarelse eller brist på erfarenhet, bara för fullständighetens och en rimlig skepsis skull.

Den terminologi jag är van vid innefattar att se tankar som de är, det vill säga enbart mycket små och tillfälliga bitar av det naturliga orsaksmässiga upplevelsefältet. Men det måste även medges att eftersom tankar enbart kan upplevas som aspekter av de övriga fem sinnesdörrarna är detta att benämna tankar som tankar enbart en abstraktion, och precis lika godtyckligt som det är att benämna de andra fem sinnesdörrarna som sådana. Det är uteslutande bekväma beteckningar (tankar) för diskussionens skull.

När man märker att alla förnimmelser helt enkelt uppstår av sig själva, inklusive de som kan - eller inte kan - benämnas som tankar, tomma på ett jag som de är och alltid har varit, utan en avskild eller oberoende iakttagare eller övervakare eller utförare som inte bara är en del av upplevelsefältet eller manifestationen, har man förstått på något plan vad Buddha förespråkade att människor skulle förstå. Därför är följande den modell jag föredrar eftersom den är praktisk, lättbegriplig och direkt:

- 1) Förnimmelser som kan benämnas tankar uppstår.
- 2) Tankar är naturliga, orsaksmässiga och nödvändiga för nästan varje handling vi utför.
- 3) Tankar är inte jag, är en del av livet, och är tomma i en god mening.
- 4) De har alltid varit så här, före och efter något andligt uppnående, och när man ser deras sanna natur är de fortfarande som de alltid varit.

En viktig fråga angående upplysning är om något blir annorlunda mot hur det varit, eller om det enbart uppenbarar en sann och korrekt perception eller perspektiv på hur allting alltid varit? Jag föredrar en modererad version av det senare synsättet eftersom jag tror att det är nyttigt för utövningen och mer exakt. Således kan enligt den här uppfattningen, som bara är en av många, allt som hände tidigare som tankar eller visualisering uppstå även efteråt, med den enda skillnaden att något lösts upp i den tidigare knuten av tilltrasslad perception.

För egen del, med ett relativt och jordnära språkbruk, kan jag göra min inre röst lika hög som den kunde vara tidigare och den är mycket klarare än förr, men jag uppfattar den som en del av det naturliga orsaksmässiga fältet på ett sätt som den inte var tidigare - medan uppmärksamheten kommer och går som förr. I höga jhanatillstånd är den inre rösten mycket subtil men jag kan fortfarande visualisera som tidigare, ibland med ännu större klarhet beroende på förhållandena i övrigt. Kort och gott, jag har inte förlorat förmågor men inte heller har mycket förändrats av hur systemet fungerar. Men något har klarnat som inte var klart förut och upplevelsen av ett särskilt centrum känns genomskådad, även om förnimmelsemönstren den skapades av i stort sett fortfarande uppstår som förr och enbart uppfattningen av dem är förändrad." (Slut på e-målet)

Som du ser skriver jag ibland långa e-mail när det gäller värdefulla dharmafrågor, men måste medge att jag har tid att göra detta enbart för att antalet personer som frågar mig sådana frågor är så väldigt litet. Hur som helst, tillbaka till modellerna...

GudsModeller

På en helt annan linje har vi GudsModellerna. Trots att buddhismen gör anspråk på att vara ett undantag från de teologiska traditionerna tillber många buddhister Buddha i huvudsak som en gud, på samma sätt som kristna tillber Jesus eller Gud. Dessutom innefattar de allra flesta traditioner som förespråkar uppvaknande någon form av teologisk bakgrund eller underbyggnad, inklusive hinduiska Vedantas fokus på tingens gudomliga natur, islamiska Sufier som fokuserar på Beskyddaren eller att uppgå i Allah, och kristendomens olika uppgåenden i gudsmetaforer som Det Gudomliga Äktenskapet. Buddhismen har ibland samma problem i begreppet "buddhanatur". Detta är intressanta modeller att tala om, och i första hand gäller frågan avståndet mellan "Gud" och ens eget liv. De som tror på en gud som ett separat väsen har redan problem. De som tror att detta väsen är långt borta i Himlen eller till stor del otillgängligt har verkligen problem. Men de som tror på en "Gud" som är just här, just nu, närvarande i alla ting inklusive dem själva, har en liten chans. Det är en lika praktisk modell för uppvaknande som någon annan - om den används rätt, vilket den sällan gör.

De verkliga problemen uppstår för de som tror på gudsfria områden, det vill säga ställen där Gud inte finns. Det brukar vara människor som tror på en begränsad, abstrakt Gud. De flesta som tror på Gud har inte tagit sig för att överväga frågan om de tror på gudsfria områden eller en begränsad Gud. Faktum är att de flesta som tror på Gud på ett monoteistiskt sätt skulle bli förmämade av idén att deras Gud skulle vara begränsad på något sätt. Men om du frågar dem om Gud är i deras toalettpapper eller i en sten, eller kanske mer specifikt ÄR toalettpappret eller stenen, är deras galna begivenhet på popcorn, är den irriterande klådan i deras armhåla, och faktiskt är allt annat, skulle inte ens de som i teorin tror på en allestädes närvarande, obegränsad, allsmäktig Gud gå så långt. Detta är mycket tråkigt, för om de gjorde det skulle de ha en bra arbetsmodell mot insikten att **DET ÄR SÅ DET ÄR**. Och så kommer vi tillbaka till min ursprungliga, enkla, utmärkta premiss och test för bra modeller för uppvaknande.

Så här fungerar det: Om du tror på att du försöker se Gud, och du tror att allt är en manifestation inte bara skapad av Gud utan även **ÄR GUD**, är du tillbaka vid de grundläggande insiktsövningarna: att se förmimelsevärlden precis som den är, eftersom du då kommer att

finna den yttersta verkligheten, eller "Gud", om du vill kalla den så. När mittpunkten genomskådats genom din noggranna undersökning av alla dessa förnimmelser, eller alla aspekter av Gud, är allt som finns kvar bara alla dessa förnimmelser som tidigare, det vill säga allt detta Gud. Så om någon verkligen vill tro på en allestädes närvarande Gud kommer de, genom att exakt, djupt och direkt uppfatta att alla förnimmelser bara är delar av det orsaksmässiga, naturliga uppenbarandet av det de kallar Gud, att genomskåda alla gränser mellan jag och allt annat. Världen av fenomen lämnas att göra vad den ska, därför att utövarna inser att de alltid var en del av Gud, i viss mening, fast sådana benämningar är enbart terminologi på ett eller annat sätt.

Följaktligen är problemet med GudsModellerna ironiskt nog att människor inte driver dem tillräckligt långt; om de gjorde det skulle de kunna få ut något riktigt bra av dem, även om de skulle kunna uppnå samma sak lika lätt utan dem. Alla andra ideal som innebär att bli Gud eller se Gud är bara underliga drömmar och tänkbara sidoeffekter av andlig utövning. Jag har några vänner som fick visioner under LSD-rus där "Gud" sa värdefulla saker till dem, och det är ju fint, men då är man tillbaka i de Mentala Krafternas värld och det har ingenting att göra med uppvaknande och bara mycket begränsat att göra med "Gud" i den yttersta meningen.

Fysiska Modeller

På ett fullkomligt annorlunda spår har vi de Fysiska Modellerna, som brukar innebära något slags fysisk perfektion eller stilisering. Den gamla Theravadatexten går mycket långt med att räkna upp de 32 intressanta fysiska egenskaperna hos Buddha, som att ha 40 tänder och armar så långa att han kunde röra vid sina knän utan att böja sig. Det är intressant att se hur saker förändras, för i vår moderna kontext skulle detta få honom att likna en dentalt funktionshindrad Cro-Magnon istället för en andlig superhjärte, men det här var bara en utvikning.

Många populärkulturella källor får oss att associera intressanta fysiska egenskaper eller ideal med andlighet, speciellt yogatidningar och kampsportsfilmer. Det finns inte mycket mer att säga om dessa modeller annat än att de är underhållande och totalt ovidkommande. Vi kan föreställa oss att upplysning på något sätt inkluderar fysisk hälsa, eller tro att uppvaknande eller insiktsövningar kan bota sjukdomar, men jag skulle överhuvudtaget inte räkna med något sådant. Det vill säga, mina vänner som regelbundet utövar yoga och Tai Chi brukar faktiskt se bra ut, och det är ganska förståeligt. Men det har inte samband med den yttersta insikten mer än perifert på så sätt att dessa

övningar inkluderar närvaro, och om de utförs väl kan de leda till verkliga insikter.

StrålgansModeller

Besläktade med de Fysiska Modellerna är StrålgansModellerna, som brukar innebära att föreställa sig att upplysta personer har något slags märkbar framtoning, vanligtvis utstrålning av kärlek, karisma, visdom, frid eller till och med fysiskt ljus. En av mina vänner brukade skoja om detta genom att säga att folk inom västerländsk vipassana på Insight Meditation Society tror att en arahant är som Dipa Ma (en skicklig utövare av vipassana och samatha som dog som anagami med sitt eget medgivande) men med ljus strålände ut ur baken. Detta är något överdrivet, men det pekar på att de här idealen är så ingrodda i oss från många olika traditioner att det är svårt att inte tänka sig att upplysta personer måste ha något märkvärdigt kring sig som man kan känna eller se.

Alla vet att helgon har ljus som kommer ut ur deras huvuden, på samma sätt som Jesus. Man behöver bara titta på medeltida målningar för att bekräfta detta. Historierna om Buddha är fulla av hans fantastiska närvaro. Faktum är att hans allra första sammanträffande med en annan människa efter hans uppvaknande gick till ungefär så här: Buddha hade stigit upp efter att ha utforskat djupet i sin insikt och sina förmågor. Han beslöt sig för att försöka finna sina fem vänner som hade varit med honom under hans period av hård asketism, och genom att undersöka världen med sina mentala krafter såg han att de var i Benares. Han började gå längs vägen mellan Bodh Gaya och Gaya, och den första Buddha talade med som inte var en gud eller en jätteorm var munken Upaka. Jag citerar Buddha när han berättar sin historia som den framställs i Bhikkhu Nanamolis och Bhikkhu Bodhis *The Middle Length Discourses of the Buddha*, Sutta #26, eftersom den innehåller en så oskattbar rikedom av information om upphovet till dessa modeller och ideal:

[Upaka sa] ”Min vän, din förmåga är uppenbar, färgen på din hud är ren och ljus. Vem har du undervisats av, min vän? Vem är din lärare? Vems Dhamma utövar du?”

Jag [Buddha] svarade Ajivaka Upaka med dessa strofer:

”Jag är en som har transcenderat allt, en kännare av allt,
Obefläckad i allt, avstår allt,
Från begär fullständigt befriad. När jag lärt mig allt detta
Från mig själv, vem ska jag utpeka som min lärare?”

Jag har ingen lärare, och min like
Finns ingenstans i hela världen
Med alla dess gudar, för jag har
ingen människa som motstycke.

Jag är den Fullbordade i världen
Jag är den Högste Läraren.
Jag ensam är en Fullt Upplyst
Vars lidelser är stillade och utsläckta.

Jag går nu till staden Kasi
För att sätta Dhammas Hjul i rörelse.
I en värld som blivit blind
Går jag för att slå på de Odödligas trumma.”

[Upaka svarade] ”Av dina anspråk att döma, borde du vara
Världens Segerherre.”

”Segrare är sådana som jag
Som har lyckats utplåna de moraliska bristerna.
Jag har övervunnit alla fördärliga tillstånd,
Därför, Upaka, är jag en segrare.”

Passagen är anmärkningsvärd på så sätt att den ställer upp ett stort antal kriterier och detaljer om vad uppvaknande innebär för Buddha och för buddhismen på ett så litet utrymme. Dessutom är det intressant hur många gånger ordet ”jag” upprepas. Buddha betyder faktiskt något i stil med Den Uppvaknade, eller ”jag är vaken”. Vi ser alltså att Buddha inte hade några problem att tala om vad han hade åstadkommit och vem han var, inte heller hade han svårigheter med att tänka tanken ”jag”.

Vi noterar hans anmärkningsvärde närvaro och hans hud, och har då de första av de buddhistiska StrålgansModellerna och Fysiska Modellerna. Vi lägger märke till att han säger att han är överlägsen gudarna, vilket är en slags GudsModell i och av sig själv, bara en ännu bättre. Han beskriver att han är fri från alla moraliska brister och fördärliga tillstånd, vilket är en komplex blandning av Emotionella och Psykologiska Modeller. Han lägger också till de Odödligas trumma, och här har vi en antydning till en OdödlighetsModell eller en UtlocknandeModell, och medan formell buddhism skulle avvisa dessa associationer dyker ändå aspekter av båda ofta upp i texterna. Det finns även en TranscendensModell när han säger att han är obefläckad av allt, och även en Modell för Specifik Kunskap eftersom Buddha säger att han är en kännare av allt. Kort och gott säger han att han har uppnått

något anmärkningsvärt, och försäkrar att han ska tala om för andra hur de ska kunna göra exakt detsamma som han - eller gör han det?

Frågan om hur Buddhas förverkligande har samband med vad han försökte lära andra är komplicerad. Det finns åtskilliga avsnitt där han säger att han är mycket annorlunda än och överlägsen alla andra upplysta människor, och drar en klar skiljelinje mellan sig själv och arahants. Därför måste vi titta noga på vad hans påståenden om sig själv har att göra med andra, och jag ägnar hela nästa kapitel åt detta komplexa ämne. Det räcker att säga att problemet uppstår när idealen Buddha diskuterar som tillämpliga på honom själv, hur mytologiserade vi än tror att de är, appliceras utan noggrann undersökning på andra människor upplysta i teoretiskt underlägsen grad. Sedan har vi det tvetydiga problemet med tibetanerna som utger sig för att frambringa fullkomliga Buddhor på en livstid...

Tillbaka till frågan om upplysta personer har en speciell framtoning eller inte. Jag har sett exempel på båda, men jag misstänker att i de flesta fall var deras utstrålning i stort sett samma innan de började med andlig utövning. Många som frågat mig om utövning genom åren har tveksamt undrat om det var något remarkabelt med min framtoning, eller hur jag lyckades dölja mitt förverkligande på jobbet. Jag är både ledsen och glad att rapportera att jag inte har några problem med detta på jobbet, och så vitt jag vet finns det inget särskilt med min utstrålning som inte fanns där långt innan jag gav mig in i detta, annat än den tilltro och passion med vilka jag talar om dharmā. Kort och gott, de fysiska modellerna och strålgångsmodellerna är bara snygg propaganda och ännu en grop för människor att falla i, både i den egna utövningen och när de utvärderar den möjliga nivån av förverkligande hos andra.

KarmaModeller

KarmaModeller innehåller löftet att förverkligande på något sätt eliminerar, gör slut på, upphäver eller dämpar de orsaksmässiga krafter som får dåliga saker att hända den upplysta personen. Karma innefattar handlingar och dess konsekvenser, och i dess enklaste form är det väsentliga budskapet att orsaker leder till effekter på ett lagbundet sätt. Ämnet är svårt att överblicka eftersom de inblandade krafterna och faktorerna är så vidsträckta och komplexa att inget sinne helt kan förstå dem. Det vill säga, många modeller och buddhistiska ideal presenterar, subtilt eller öppet, modeller för uppvaknande som utlovar något slags lindring eller frihet från olycka.

Men om vi ser på hur livet var för Buddha, som per definition var så upplyst som det går att vara enligt buddhismen, råkade han ut för många dåliga saker, åtminstone enligt texterna. Han hade kronisk

huvudvärk och ryggsmärta, fick sjukdomar, attackerades av banditer, utsattes för mordförsök; hans egen orden bröts upp i stridande falanger, folk trakasserade honom, och så vidare i all oändlighet. Det är tydligt att inte ens Buddha var fri från karmas lagar, och det verkar nävt att utgå från att vi skulle bli det.

Men KarmaModellerna väcker en intressant fråga: om tidpunkten för uppfyllandet av löftena om upplysning och vad detta har med döden att göra. Theravada hävdar att ögonblicket för total frihet från lidande inträffar när en arahant eller en Buddha dör, eftersom det bara är då man slutar att födas på nytt och förnimmelserna som orsakar smärta och obehag upphör helt. Tibetanerna skulle inte instämma då de fokuserar på det eviga livet eller en kontinuerlig räcka av återfödelser av en Buddha eller Bodhisattva i oändlig tid för att hjälpa andra människor att vakna. Dessa motstridigheter leder oss till andra modeller, men egentligen skapas paradoxerna genom missuppfattningar.

KarmaModellerna är ändå inte bara skräp. Genom att se varje tanke, tillstånd och känsla som de är uppstår en ökad förmåga att helt enkelt se dem uppstå och försvinna av sig själva, och på så sätt inte låta den orsaksmässiga kraften i dem flöda vidare till framtiden utan att modereras av intelligens och visdom. På det sättet kan tidigare orsaker, vanor, tendenser och liknande mildras genom att ses klart, och de handlingar vi utför grundat på detta kan göras med mer medvetenhet, klarhet, och ett vidare, mer allomfattande perspektiv. Detta är inte detsamma som att eliminera all "negativ" karma, men det är praktiskt, realistiskt och verifierbart och representerar därför de korn av sanning som finns i KarmaModellerna.

Evig Lycka-Modeller

Evig Lycka-Modellerna fokuserar på att upplysning leder till ett tillstånd av ständig lycka, frid, glädje och salighet. De är vanliga inom hinduismen, men är som starkast i buddhismen och även andra traditioner, till exempel kristendomens "frid som övergår allt förstånd". Buddhismen beskriver ofta Nirvana (Nibbana) som synonymt med den högsta lycka och slutet på allt lidande, och detta lidandets upphörande är den naturliga följderna av Evig Lycka-Modellerna. Dessa modeller och deras konsekvenser har så stor genomslagskraft i upplysningsvärlden att de är en central, nästan obestridlig del av de flesta människors innersta övertygelser. Ledsen att säga det, men de behöver en betydande revidering.

Den första punkten handlar om obeständighet. Salighet, frid, lycka liksom deras motsatser smärta, kaos och olycka är alla övergående fenomen, beroende av omständigheterna, och uppstår och försvinner som vädret. Zen säger att de tiotusen lyckostunderna och de tiotusen

sorgerna tågar genom våra liv enligt verklighetens lagar som alltid har funnits. Detta återför oss till den stora frågan: ändrar förverkligande något eller uppenbarar det bara hur allt alltid har varit? Jag förespråkar en modifierad version av det senare alternativet, både för utövning och för att ha sunda modeller. Men lärorna, och de som försöker sälja något, går ofta vilse i löftena om en fullkomligt annorlunda och bättre existens.

Det vanliga buddhistiska argumentet är att när förutsättningen försvinner, det vill säga okunnighet eller missuppfattning, kommer även lidandet som orsakas av denna förutsättning att försvinna. Frågan är sedan hur mycket lidande som orsakas av just denna speciella förutsättning och hur mycket som orsakas bara av att vi lever. Jag påstår att det mesta av vårt lidande helt enkelt orsakas av att leva, men måste samtidigt medge att det är något med att ändra förhållandet till livets normala realiteter och den mänskliga naturen som hjälper, och varför jag är så ovillig att erkänna att det finns ett slags frid som kommer ur förverkligande är en fråga jag fortfarande undersöker. Eftersom jag tror starkt på att det finns praktiska skäl till att inte försöka övertyga om något på det här sättet, misstänker jag att det finns rester av konstigheter i min personlighet som spelar in. Kanske också du redan kommit till den slutsatsen.

Den andra sidan av Evig Lycka-Modellerna är föreställningen att man på något sätt kommer in i ett permanent jhanatillstånd, ungefär som fjärde jhana eller något slags nirvanskt jhana. De här versionerna av salighetsmodellerna innebär perfekt, kontinuerlig koncentration opåverkad av omständigheterna eller förstärkt av något slags inneboende källa av jhanakvaliteter. Som konstaterades ovan är alla koncentrationstillstånd tidsbegränsade, inte direkt relaterade till förverkligande, kan uppnås både av den som är upplyst och den som inte är det, och det är därför ett falskt löfte.

Men eftersom så många människor får smaka på jhana och blir säkra på att detta bara måste bli allt bättre och mer ihållande efterhand som de gör framsteg, slutar det med att de utvecklar dessa tillstånd om och om igen och inte kommer någonstans i sin insiktsutövning. Dessutom, varför skulle någon som håller fast vid en lyckomodell vilja se in i lidandet? Det vill de inte, och därför är chansen att de kommer in på verkliga insiktsområden eller gör något bra av Den Mörka Natten mycket liten. Det är sant att det finns ett slags samband mellan det perspektiv på saker som uppstår i de första fyra jhana och de fyra Vägarna, och det panoramiska perspektivet i både fjärde samatha jhana och i arahantskap har flera positiva aspekter gemensamma, men de är inte samma sak. Till och med att nämna dessa mönster och paralleller är riskabelt och kan orsaka massor av missriktad ansträngning och bedömning av var människor är på vägen. Jag tror att detta är ett bra

tillfälle att introducera det tibetanska konceptet med de Tre Kayas, eftersom det innehåller några nyttiga aspekter som hjälper till att få en viss ordning på de här sakerna.

De Tre Kayas

I motsats till vad en del tibetanska buddhister skulle säga till dig, har arahants en djup förståelse av vad som menas med undervisningen i De Tre Kayas eller "De Viktigaste Förståelserna". För mig står De Tre Kayas mycket nära De Tre Övningsformerna i avsikt och innebörd. Arahants förstår djupet i innebörden av att ha blivit född och att det fortfarande finns en kropp och ett sinne (kallat "nirmanakaya" eller "manifesterad kropp"), vilket relaterar till övning i moral. Alla lärar om beroende företeelser, inbördes förhållanden och ömsesidigt beroende tillhör nirmanakayas domäner.

Arahants är förtrogna med djupet i de vardagliga realiteterna i de mänskliga villkoren: sjukdom (fysisk och mental), sorg, glädje, konflikter, harmoni, nöjen, smärta, klarhet och förvirring, dumhet och begåvning. Allt detta visar sig enligt samma naturlagar som alltid gällt, i motsats till populära övertygelser. En kropp föds och den kommer att bli sjuk och dö. De Åtta Världsliga Vindarna av beröm och klander, berömmelse och dåligt rykte, succé och fiasko, vinst och förlust, blåser fortfarande opersonligt som alltid. Lagarna om biokemi, fysik och fysiologi gäller fortfarande. Vi måste fortfarande betala skatt. Ur en cynisk synvinkel är nirmanakaya den tråkigaste aspekten av upplysning. Trodde man verkligen att det på något sätt skulle vara annorlunda? Tro inte på reklamen! En annan av den store Bill Hamiltons snabba repliker var "Lida mindre, märka det mer". Ju mer vi vaknar upp desto mer märker vi exakt vad det innebär att ha blivit född.

Nirmanakaya är det som avses i det här avsnittet när det gäller arahanten: "Störningar som kommer från spår av existensen kan inte längre ses, störningar relaterade till spår av begär kan inte längre ses, störningar relaterade till spår av motvilja kan inte längre ses, och ändå återstår störningar inneboende i de sex sinnesdörrarna vilka är beroende av en kropp och beroende av livet", från Sutta #121, Kortare Tal om Tomhet i *Buddhas Medellånga Tal*. Lagg märke till att det står "sex sinnesdörrar". Arahants tänker, tvärt emot vissa myter om att "stoppa tankar" som nämnts tidigare. Medan innehållet i tankarna fortfarande är till sin natur dualistiska, är den sanna naturen hos sättet som tankarna manifesterar sig absolut icke-dualistisk. Arahants känner båda aspekterna av tankar direkt, lite som att se vågor på havet men också att det hela består av vatten och är intimt förbundet. Ingen våg skulle någonsin kunna luras till att tänka att en våg iakttar, kontrollerar eller är avskild från andra vågor.

Nirmanakaya är också den aspekt av förståelse som har att göra med personlighet, vanor och karaktärsfrågor. Tro inte att bara genom att förstå den yttersta sanningen om fenomen att dessa ting kommer att förlora särskilt mycket av sin orsaksmässiga tröghet. För att citera Chi Nul, en stor koreansk Chanmunk: "Bara för att solen lyser klart betyder det inte att all snö omedelbart kommer att smälta".

Som ett relaterat tema har nirmanakaya även att göra med realiteterna i den fysiologiska trögheten i och de biologiska villkoren för de kroppsliga aspekterna av det emotionella livet. Sinnet hos en äkta arahant är ytterst elastiskt, men kroppen fungerar enligt samma lagar som tidigare. Den gränslösa mentala elasticiteten hos en arahant har en del positiva konsekvenser för det fysiska livet, men den transformerar det inte helt. Därför är fysiska förmågor som hör samman med hunger, smärta, trötthet, sexuell upphetsning, nervositet, rädsla och allt annat fortfarande djup verklighet även för en arahant, men det som påpekades ovan i KarmaModellen om att se saker uppstå och försvinna gäller fortfarande. Nirmanakaya innefattar ämnen som biokemi och neurokemi, och alla de frågor om mental patologi som tillhör dessa.

Nirmanakaya bestyrker sanningen som uttrycktes så väl av Lao Tzu när han talade om att mörker och ljus innehåller varandra och att svårigheter och lätthet kompletterar varandra. Ingen nivå av upplysning tillåter någon att välja enbart favorithalvan av verkligheten eller människonaturen och utplåna resten. Detta händer helt enkelt aldrig och är inte möjligt.

Jag tror att alla på den andliga vägen då och då borde sätta sig med papper och penna och skriva en lista över sin favorithalva av verkligheten som de tror eller vill ska finnas kvar om de blir fullt upplysta, och sedan notera alla de aspekter av verkligheten som de vill eller "vet" skulle försvinna för evigt. Därefter borde de skriva ner det som de tror skulle dyka upp som ett resultat av fullt förverkligande, som inte finns nu. Skillnaderna mellan dessa listor pekar ofta direkt på vad som blockerar utveckling av visdom ur full acceptans och förståelse av verkligheten.

Till och med arahants och buddhor har en favorithalva av verkligheten såväl som drömmar om hur saker skulle kunna vara, så dessa drömmar är inte problemet. Men högt upplysta människor förstår på ett direkt sätt att både den "goda" och den "dåliga" halvan är delar av den yttersta sanningens natur, inklusive alla tankar om dem, och det gör hela skillnaden. Dessa förmågor blossar upp utan ansträngning och upplöses sedan, och får varken mer eller mindre uppmärksamhet än de förtjänar. Det jag försöker poängtera här är att du ska innefatta de förmågor som utgör din värld i din utövning, och inte fly till idealiserade fantasier om vad förverkligande kommer att likna utan bara notera sådana förmågor när och om de uppstår.

Slutligen relaterar nirmanakaya till vårt ”stoff”, våra problem, våra barndomstrauman, våra mörka hemligheter. Jag har vanemässigt påpekat att när man gör insiktsövningar ska man försöka se dessa ting på en ögonblick-till-ögonblick-nivå. Men man måste också hitta ett sätt att handskas med våra problem på traditionella sätt, eller kanske egentligen icke-traditionella. Jobba bara med det när du inte gör insiktsövningar. Även om det finns samband mellan de här två typerna av arbete står de ofta i direkt konflikt. Ta dig tid med det makroskopiska, där vi möter och lär oss mer om hur man lever väl i världen när det gäller känslor, problem, konflikter, tårar, glädje, människor, arbete och relationer. Men skapa också tid då du resolut sätter allt detta åt sidan, tid där du uppehåller dig på de flimrande förnimmelserna nivå. Osund fixering vid ettdera perspektivet orsakar garanterat problem.

Arahants har också en förunderlig förståelse för allt detta, som är unikt för dem och buddhor (även om det kan finnas antydningar av det på Tredje Vägen), och som kallas ”sambhogakaya”. De vet att hela verkligheten av fenomen och även hela det emotionella livet kan uppskattas djupt för vad det är. De ser att världen av begrepp, språk, symboler, visioner, tankar och drömmar i grund och botten är samma som den materiella världen på så sätt att de har samma grundläggande natur ur upplevelsemässig synvinkel. Första raden i Johannes evangelium ”I begynnelsen var ordet, och ordet var Gud” är ett fint sätt att uttrycka det. För dem som tycker att denna fras är alltför kryptisk skriver jag om det till ”Från första början har begrepp, ord, drömmar, visioner och tankar varit en aspekt av den yttersta verkligheten”.

Dessutom har på något underligt sätt även det sämsta i världen en strukturrikedom som i sig kan vara mycket njutbar, och en mystisk och ibland respektingivande glans inblandat och inneboende i sig. Det man söker efter genomsyrar alla förnimmelser som utgör världen, hela tiden, utan undantag. Vilken häpnadsväckande ironi detta är, och vilken stilla glädje det är att upptäcka detta till sist. Det är vad som menas med ”Nirvanas salighet”. Det är en mer subtil förståelse än nirmanakaya men motsäger det inte.

Utöver till och med detta förstår arahants i realtid vad som menas med dharmakaya, att inget av ”detta” är ”de”, och att ”vad de är” inte på något sätt kan skadas, störas eller påverkas i grunden av fenomenvärlden. Dharmakaya tycks samtidigt genomsyra allt, utan att vara allt, och är fullständigt bortom allt. Det verkar vara permanent och ändå omöjligt att finna, är tomt och ändå medvetet. Till och med detta paradoxala språk är hopplöst grovt och ur en viss synvinkel obehövt, eftersom en arahant direkt skulle veta vad som avses. Det är detta som menas med ”att gå bortom födelse och död”, ”Samsara är Nirvana”, ”en arahant är spårlös här och nu”, ”Sant Jag”, och ”icke-jag”. Det finns

något vackert och ändå tragiskt i detta, en ”svart komedi” som en vän till mig uttryckte det.

Att ens säga att dharmakaya är en mycket subtil förståelse gör det inte begripligt eftersom förståelsen uppstår mer ur det som är obefintligt än ur en känsla av närvaro av något. Å andra sidan bär närvaron av allt vittnesbörd om det.

Alla de tre insikterna (nirmanakaya, sambhogakaya och dharmakaya) kan nås av en arahant när som helst enbart genom rörelsen mot dem, vilket innebär att dessa perspektiv uppstår beroende på orsaker vid olika tillfällen. De är tre kompletterande perspektiv på samma sak. Det är som att kunna se giltigheten i perspektivet hos alla de tre personerna i den klassiska taoistiska målningen ”Vinägerprovarna”, där Konfucius med sina lagar för att leva i världen relaterar till nirmanakaya, Lao Tzu och hans djupa uppskattning av livet till sambhogakaya, och Buddha med sin betoning av Nirvana och att gå bortom lidande, födelse och död relaterar till dharmakaya. De flesta ser denna tavla som en taoistisk släng är de två andra traditionerna, men jag tror att den djupare meningen är mer användbar.

Läran om de Tre Grundläggande Dharmas materialitet, mentalitet och Nibbana är nära besläktade med de tibetanska begreppen om de Tre Kayas eller aspekterna av det fullt upplysta tillståndet; Nirmanakaya relaterar till form, Sambhogakaya till den glädjefyllda, stilla och vidsträckt friden i det fullt upplysta sinnet som förenar det mentala och det fysiska i samma upplevelsefält, och dharmakaya relaterar till Nibbana.

Om enbart nirmanakaya vore sann kunde vi säga att förenande upplevelser är svaret och att vi är hela upplevelsefältet. Om enbart dharmakaya vore sann kunde vi säga att transcendent ”upplevelser” är svaret, att vi skapar och känner hela upplevelsefältet, att vi inte existerar, och att vi är odödliga eller Gud. Ingen av dessa ramar kan ensamma förklara saker tydligt, och därför, som nämndes i kapitlet Icke-Jag kontra Sant Jag, håller ingen av dem riktigt för enskild verklighetsprövning.

Att presentera de Tre Kayas tillåter mig också att obevekligt fortsätta angripa detta med människor som vill hitta en andlig verklighet annan än den här. Den stora frestelsen på den andliga vägen är att desperat försöka hitta ett sätt att nå den enkla lättheten i sambhogakaya och den oförstörbara, transcendent och odödliga glansen hos dharmakaya medan man i hemlighet hoppas att den jordnära, ordinära, välbekanta, fysiska, sårbara och ofta besvärande nirmanakaya bara liksom ska kräla iväg och dö eller åtminstone radikalt ändra sig.

Nirmanakaya behandlas ofta som om det vore det oäkta styvbarnet till det fullt upplysta tillståndet, men man kan inte ha det ena utan det andra. *Förtrogenhet med verkligheten köps till priset av att*

uppnå transcendens bortom verkligheten. Transcendens köps till priset av att uppnå förtrogenhet med verkligheten. Dessa oundvikliga fakta får inte glömmas bort.

Den alltför vanliga lockelsen från dem som erbjuder och säljer andlighet är att sjunga lovsånger om sambhogakaya och dharmakaya medan de försöker skyla över den djupgående och ändå jordnära innebörden av nirmanakaya. Köpare, akta er! Om inte upplysta personer känner sin fulla mänsklighet och den vanliga världen, skulle medkänsla med dem själva och andra vara omöjlig. Ur tibetansk synvinkel är det för att upplysta människor gradvis förlorar sina artificiella försvar mot nirmanakaya som de inte har något annat val än att bli bodhisattvas, vilket leder oss på ett bra sätt till nästa modell...

OdödlighetsModeller

OdödlighetsModellerna är betydligt mer utbredda i tibetansk buddhism än i övriga riktningar, men de förekommer även i Rena Landet-buddhism och ibland i andra sammanhang. Medan alla riktningar inom buddhism å ena sidan kategoriskt förnekar odödlighet som målet baserat på standardinnehållet i buddhistisk logik, är det ändå många som gör tvärt emot och säljer odödlighet på ett sätt som om de var försäljare av begagnade bilar. Så många buddhister vill vara uppe i himlen som kallas Nirvana, i form av tomma och ändå avskilda väsen som inte existerar och ändå lever för evigt som Bodhisattvas och räddar världen.

Medan det finns massor av bra saker med Bodhisattvalöften är detta ändå ett helt annat erbjudande där resultatet är lite mer jordnära än de flesta tänkt sig. Men många buddhister är så hjärntvättade med idealet att bli Häpnadsväckande Supermänniskor att de är redo att ge upp föreställningen att de verkligen kan förstå något i den här livstiden i utbyte mot drömmen att några billioner livstider längre fram kunna bli Andliga Superstars. Hur som helst, eftersom deras mentalitet är i grunden lik den hos människor som gått in i någon underlig sekt, rekommenderar jag inte att försöka övertyga dem om något annat eftersom det oftast bara gör dem förbannade. Gör bara dina övningar, ta vara på din egen förståelse och se sedan vad du kan göra utifrån det.

Nu som tidigare finns det några underliga sanningar i odödlighetsmodellerna, på två fronter. För det första, ur en teknisk synvinkel, det som traditionellt kallas Dharmakaya, Odödlighet, Nirvana, Tao, Tomhet, Buddha, Naturen med mera är oförstörbart och tidlöst, men det är för att det inte är något specifikt. Detta har redan diskuterats, och enkelt uttryckt är ur denna synvinkel föreställningen om död eller obeständighet inte tillämpbar. Motsatta sidan av detta, den vanliga, obeständiga världen, Nirmanakaya med mera, är att

orsakssammanhang sprider sig och fortgår för evigt. Detta är ett intressant sätt att se på saker; ett mycket praktiskt, insiktsorienterat sätt.

Ur en synvinkel av tid, orsak och verkan sprider sig allt ut i universum liksom regndroppar krusar vattnet. Denna process, det vill säga världen och vi, har alltid varit tom. Om vi är någonting alls, är det ett mönster av vågformade förnimmelser som uppstår ur orsaker och effekter och leder till orsaker och effekter. Så vi sänder vågrörelser av vad än och hur än vi är ut i den orsaksmässiga framtiden. Om vi är upplysta, är detta en aspekt av det som strömmar ut i de mönster vi kallar tid, och dessa vågrörelser pågår utan definierbart slut. Läror om reinkarnation blir vid denna punkt något problematiska. Vi ser alltså att det finns något i OdödlighetsModellerna, men de är inte till stor nytta för insiktsövningar förutom med att främja uppskattning av kausalitet. Jag tycker de är mycket mer användbara vid övning i moral, trots deras uppenbara paradigmpblem.

En berömd traditionell analogi lyder så här: Om du tänder ett ljus, sedan tänder ett annat ljus med den lågan och blåser ut det första, vad har överförts? Detta är orsakssammanhang utan en permanent existens, resonans utan kontinuitet, ett artificiellt men användbart igenkännande av ett mönster, och ingenting annat.

TranscendensModeller

Relaterat till modellerna för Odödlighet och Lycka har vi TranscendensModellerna. De lovar främst att du kommer att få det bästa av två världar: du kommer att vara i världen men inte tillhöra den, kunna njuta av allt trevligt men vara immun mot smärta och svårigheter, och på så sätt leva i ett beskyddat tillstånd av partiell, selektiv transcendens. En massa människor försöker efterlikna ett sådant tillstånd i sin utövning: ställda inför lidande antingen bortser de från det eller försöker göra sin uppmärksamhet så vid eller vag att de inte märker det, och när trevliga saker uppstår försöker de hänga fast vid dessa upplevelser och öka dem. Även om detta är fullständigt naturligt är det raka motsatsen till insiktsövningar, och ändå kanske de känner djupt att detta är att öva för den transcendens de har blivit lovade.

Som sagts tidigare är den förutsägbara och uppenbara samningen att transcendens köps till priset av en mycket djup, direkt förtrogenhet med livet, hela livet, både gott och ont. På samma sätt köps denna djupa förtrogenhet med livet till priset av transcendens. Medan alla nästan automatiskt ser den goda sidan hos båda, reflekterar få över att förverkligande medför en djup, direkt upplevelse av allt som är smärtsamt och även den motvilliga förståelsen av hur tomma och kortlivade glädjeämnena är. Man måste vara försiktig här, och jag förespråkar inte att man tar till sig någon av ytterligheterna. Våra vanliga

liv har redan allt detta, så titta inte efter något annat än det som pågår. Se istället in i ditt liv som det är och se De Tre Kännetecknen hos det direkt, ögonblick för ögonblick. Detta är vägen till svaret på den underliga paradoxen som allt detta pekar mot.

UtslocknandeModeller

På baksidan av OdödlighetsModellerna, och delvis som motsats till TranscendensModellerna hittar vi UtslocknandeModellerna. De är i huvudsak ett löfte att insiktsövningar gör att du antingen aldrig återföds, eller att du blir icke-existerande på något sätt i en vardaglig betydelse. Den första grundläggande sprickan i dessa modeller är att de förutsätter en existens som dessa saker kan hända för, vilket ur insiktssynvinkel redan är ett problem. Insiktsövningar förutsätter tomhet som det som alltid har gällt, och därför strider detta att anta att det finns något som återföds direkt mot deras grundpremisses. Så antagandet att det finns någon som antingen inte kommer att återfödas eller kommer att upphöra att finnas (givet att de "fanns" tidigare), är absurd och hör inte hemma i den yttersta visdomens språk. Men sida efter sida lovar buddhismen att det inte kommer att finnas fler inträden i något tillstånd av varande, ingen mer återfödelse, inget mer jag, och att detta på något sätt ska få någon bort från lidandets hjul.

Här kommer vi in i en zon så grå som den kan bli i det andliga språket. Mellan de knepiga löftena i OdödlighetsModellerna och de knepiga löftena i UtslocknandeModellerna kan vi verkligen råka in i paradigmproblem. På något sätt är vi säkra på att någon av dessa måste vara rätt, eller kanske båda, eller kanske ingen, eller att någon annan kombination som vi för närvarande inte kan tänka ut måste vara den rätta. Men alla dessa modeller grundar sig på ett fundamentalt fel: missuppfattningen av förnimmelser, och slutsatsen som grundar sig på denna missuppfattning att det finns ett separat, permanent jag som alla dessa dualistiska begrepp kan knytas till. Det finns det inte, eller har någonsin funnits, men förnimmelser uppstår ändå. Det är en bekväm, praktisk arbetshypotes, en konvention, ett sätt att uttrycka sig, men inget annat. Därför går inte alla dessa egendomliga föreställningar att tillämpa. Att helt enkelt öva och uppfatta förnimmelser klart visar vägen ut ur dessa paradoxer.

KärleksModeller

På en helt annan linje hittar vi KärleksModellerna. De är svåra att relatera till någon av de tidigare kategorierna utom kanske Emotionella Modeller, men de innebär i huvudsak att vi älskar alla, känner kärlek hela tiden, själva blir Kärlek, blir älskade av alla, eller något slags

kombination av dessa. De två första finner man vanligtvis i olika hänvisningar, som Sri Nisargadatta Maharajs berömda citat: "Visdom säger mig att jag är ingenting. Kärlek säger mig att jag är allting. Mellan dessa båda flödar mitt liv."

Detta är verkligen inget dåligt citat eftersom det försöker ringa in de uppenbara paradoxerna i andlig förståelse. Det är i första hand ett uttryck för den tibetanska föreställningen om att balansera tomhet och medkänsla, och jag gillar det av denna anledning. Men många människor tror att upplysta personer utstrålar kärlek hela tiden, går omkring och säger kärleksfulla saker och känner djup kärlek för allting alltid och liknande. Dessvärre kan detta inte vara längre från sanningen. Medan det ibland är lättare att ta större delen av mänskligheten i beaktande när man genomskådar mittpunkten är detta mycket långt från att gå omkring i ett oavbrutet tillstånd av kärlek.

Mer lömsk, djup, sällan uttalad och ändå övertygande är föreställningen att vi på något sätt ska bli upplysta och sedan ska människor inte bara tycka om oss, de kommer att älska oss. Oj, vad detta har svårt att tåla verklighetsprövning. Ta en historia om vem som helst av dina favoriter bland andliga superhjältar, som Buddha, Jesus, Johannes av Korset eller Rumi, och lägg märke till hur människor reagerade på dem. Uppfattningen att man ska bli omsluten, accepterad, uppskattad, respekterad, beundrad eller ens omtyckt av någon enbart på grund av förverkligandet är tragiskt nog bara ytterligare en vacker, illusorisk dröm. Kort sagt, tänk två gånger innan du säger upp dig på jobbet, eller går nerför gatan i din gurukostym och deklarerar ditt förverkligande för att alla ska älska dig.

Det är sant att du kan låna en massa förprogrammerad respekt från vissa människor enbart genom att bli ordinerad, vilket sett på ett annat sätt betyder att ordination kan skaffa dig samma respekt som ditt förverkligande skulle ge dig i ett idealiskt universum. Men detta skulle vara inför en udda utvald publik, och spelen du måste delta i för att vara en del av den gruppen är betydande. Du kan också få en massa respekt genom att hamna i rullorna över högre lärare, men det finns subtila krafter som då kommer att tvinga dig att förneka mycket av din egen mänsklighet när du är offentlig, vilket leder till de avigsidor jag nämnde ovan. Dessa punkter anspelar också på de Sociala Modellerna som följer strax.

EnhetsModeller

Relaterat till KärleksModellerna finns EnhetsModellerna, som utlovar en påtaglig känsla av din förbindelse med allt annat. Det är ytterligare en av de modeller som innehåller ett slags sanning, men den är i själva verket en ytterlighet av enhet/utslocknandeparadoxen. Det vi i

allmänhet föreställer oss här är att vi kommer att förbli en aktör, en avskild, medveten, kontrollerande varelse och ändå en del av allt hela tiden, eller ännu mer skrattretande, att vi har kontroll över allt hela tiden. Jag har redan lagt massor av tid på den här modellen i avsnittet **Icke-Jag kontra Sant Jag** och i föregående modeller, så jag går vidare med det enkla konstaterandet att tro på enhetsmodeller är att missa något fundamentalt.

Sociala Modeller

På samma spår som **KärleksModeller** finns **Sociala Modeller**. De brukar omfatta alla slags sociala konsekvenser eller problem kring upplysning. Bland annat kan vi tro att upplysning automatiskt har vissa önskvärda sociala följder, som att vara accepterad i en speciell social roll, till exempel som lärare, guide, mentor, andlig vän, guru, ledare, avatar eller liknande. Det innebär oftast att någon vagt definierad grupp av människor accepterar oss. Medan andliga uppnåenden och fristående egenskaper ibland kan inspirera människor att se oss på dessa sätt finns det absolut ingen garanti.

Som jag påpekat tidigare har massor av visa människor blivit förlöjligade, utfrysade, trakasserade, attackerade, fängslade och mördade när de talat utifrån denna position. Kort och gott, alla sociala konsekvenser av förverkligande (under förutsättning att påståendet eller förvissningen om detta är korrekt) kommer att vara utlämnade till barmhärtigheten i ordinär orsaksmässig verklighet, precis som allt annat, och ordinär orsaksmässig verklighet kan verkligen vara åt skogen ibland. Dessutom har den stora majoriteten av människor inte en aning om vad upplysning handlar om, tror inte att upplysning verkligen förekommer idag, har inte upplysning som en del av sin uppfattning om vad som är möjligt eller ens önskvärt, eller kanske till och med tycker att föreställningen att du tror du är upplyst är ett hot mot deras religiösa tro, eller ett tecken på storhetsvansinne, arrogans, förvirring eller psykos hos dig. Jag har levt med dessa frågeställningar i över ett decennium nu och kan berätta att dessa reaktioner är lika tänkbara att stöta på i sociala kretsar inom buddhismen som i andra grupper inom meditativa eller icke-meditativa, religiösa eller icke-religiösa traditioner.

Andra **Sociala Modeller** innebär att upplysning har att göra med andra människors åsikter om vi är eller inte är upplysta, vilket betyder att upplysning enbart är en social överenskommelse eller kollektiv utnämning som inte har något att göra med verkligheten eller individens uppfattning av den. I den här modellen kan upplysning liknas vid det som händer när vi väljer en regering (eller lägger vår röst för en). Detta är ganska vanligt i ett antal västerländska buddhistkretsar, inklusive några stora retreatcenter, där alla bugar för de högre lärarna och ändå

har i sin världsbild att ingen blir upplyst på riktigt. Även om modellen främst är en neuros hos andliga personer finns det faktiskt några verkliga, praktiska sanningar gömda i den.

Medan vår direkta perception av verkligheten beror på vår utövning och våra insikter, kommer alla försök att skapa insikt om detta hos andra att i hög grad gynnas eller hindras av vad människor tänker om oss, antingen vi har någon titel eller inte, antingen någon tradition accepterar oss som lärare eller inte, och oavsett om de begrepp och språk vi använder för att beskriva och sälja vårt förverkligande passar i de kulturella förväntningarna och normerna i våra sociala kretsar. Dessutom finns det en del som felaktigt tror att de är upplysta för att någon annan tror det, och många människor i rullorna över högre lärare borde förmodligen inte vara där.

På ett eller annat sätt är det värt att undersöka våra djupaste föreställningar beträffande de sociala konsekvenser vi tror ska inträffa när vi blir upplysta eller mer upplysta. De kan ha stor inverkan på vår utövning, vår motivation att öva, och vilka slags framgångar och misslyckanden vi har med att sprida insikterna när vi väl fått dem själva. Olyckligtvis tenderar de flesta av våra föreställningar att vara något orealistiska, med ursprung i de förståeliga mänskliga behoven av bekräftelse, roll och social status. Återigen, ju längre bort från den rådande verkligheten våra drömmar är desto mer måste vi se på vad som händer just nu, och att dessa drömmar och behov bara är en liten del av de övergående, orsaksmässiga förmimmelser som uppstår och försvinner.

Uttryckt i praktiska ordalag och med exempel från vardagen skulle du kunna vara en utländsk medicinstuderande som hade studerat flitigt i någon utländsk skola, fullföljt en bra utländsk specialistutbildning, blivit fullt kvalificerad att praktisera utifrån den kunskap, erfarenhet och talang du uppnått, och ändå inte vara kvalificerad att praktisera i Sverige förrän du gått genom alla stegen igen. Samma problem kan uppstå när människor håller sig utanför en tradition eller delvis utanför och ändå arbetar väl med insiktsövningar. De har kunskapen men inte det sociala erkännandet. Liksom Plåtmannen i Trollkarlen från Oz som saknar examen kan de som är upplysta men inte har följt något standardspår få problem. Men det ger också friheten att tala utan att oroa sig över om någon instans gillar det du säger, och det finns mycket annat att säga om standardfårorna.

Jag befinner mig själv i en sådan gråzon, liksom många andra lärare idag. Jag har uppnått mycket genom att använda tekniker från Theravada, en tradition som uttryckligen säger att bara munkar kan veta det jag vet och vanligen bara erkänner munkar som traditionsbärare. Detta är ett kulturellt och socialt problem, och belyser den sanning som finns i de sociala modellerna. Jag misstänker att det kommer att finnas

mycket mer av detta efterhand som dharma sprider sig i modern tid och fler människor lyckas. Vi behöver hitta lösningar på det här problemet, lösningar som varken upphöjer människor artificiellt eller hindrar dem från att dela med sig av det de vet till nytta för andra.

De Tre Yanas

Jag är en inbiten supporter av Theravada, men jag uppskattar också mycket i resten av buddhismen och världens övriga stora mystiska traditioner. I den andan bjuder jag på följande:

Traditionell tibetansk utövning är uppdelad i Tre Yanas eller medium: Hinayana, Mahayana och Vajrayana. De möter mycket väl behoven hos utövare på olika nivåer i den Enkla Modellen som presenterades tidigare.

Hinayana är en uppsättning tekniker och övningar som är mycket lika många av de traditionella övningarna i Theravada, och de förväxlas ofta av denna anledning (det finns en viss historisk koppling mellan de två som jag inte går in på här). Hinayanas betonar grundläggande moral, att stabilisera sinnet och att se in i De Tre Kännetecknen, det vill säga alla de grundläggande övningar jag nämnde i Del I. Det är utformat för att leda en person till första stadiet av uppvaknande, eller första vägen vilken tibetanerna skulle kalla tredje vägen i Den Tibetanska FemvägsModellen, eller att uppnå första bhumi.

Att komma till nästa stadium i den enkla modellen eller tredje vägen innebär en djup förståelse av inbördes beroende i realtid och en villighet att överlämna sig åt det. Mahayana tillhandahåller metoder för stor förståelse av detta med sin starka betoning på att hjälpa andra och på den inneboende tomheten ("shunyata") i fenomenen.

Bodhisattvalöftet, en grundläggande del av Mahayana, uttrycker inte bara en djup vilja att överlämna sig till och förstå inbördes beroende. Betonningen på att inte bli en fullständig Buddha kan hjälpa människor att komma bort från lockelsen i helt framtidsorienterade mål och storslagna visioner om perfektion som fortfarande kan vara en stor utmaning på det här stadiet.

För att komma till nästa stadium måste man fullständigt förstå den inneboende klarheten hos alla fenomen utan undantag. Vajrayana, med dess tonvikt på inneboende klarhet och tantriska tekniker som arbetar med den uppvaknade naturen hos rikedomerna på det emotionella området, går mycket bra samman med behoven hos den som försöker uppnå den slutliga förståelsen att tomhet är form. Dzogchens läror betonar också uttryckligen inneboende klarhet, och att alla ting har sanningens natur.

Jag är självklart fortfarande en stor supporter av Theravada, men jag uppskattar mycket den strikta skönheten i systemet De Tre Yanas

hos tibetanerna. Det har en förunderlig förfining och är en del av det som händer naturligt även om man följer Theravadatekniker. Jag tycker också mycket om Zen, särskilt dess starka tonvikt på att hålla saker på jorden, som i citatet "Efter upplysning, tvätten". Om du lär dig någon av dessa traditioner väl kommer du att se att var och en innehåller de andra. Som alltid är det inte traditionen som är viktig, utan att den fungerar för dig.

Kort och gott: modellerna för icke-dualitet är de enda modeller för uppvaknande som håller utan försvar, förbehåll eller undantag. Resten av modellerna har allvarliga problem, även om var och en kan innehålla en viss mängd sanning - om än dåligt uttryckt. Under förutsättning av tillräcklig erfarenhet av den verkliga världen kommer de som tror på bokstavliga tolkningar av sådana förvirrade modeller som de som talar för "begränsad emotionell spännvidd" och "möjliga handlingar" att antingen:

- 1) Tvingas komma till slutsatsen att ingen levande varelse motsvarar deras definition av upplysning,
- 2) Tvingas in i ett mörkt hörn av borderline-psykotiska rationaliseringar av det som faktiskt händer, eller
- 3) Vara på väg mot ett riktigt grymt uppvaknande, för att vitsa till det.

Det finns bara en enda sak jag kan tänka mig som är värre än elever som blir fångade i dogmatiken i de sämsta modellerna, och det är förverkligade lärare som blir fångade i dem. Även om det är beklämmande när folk med lång erfarenhet av retreat men ingen fundamental insikt vill sprida glans över sin vackra tradition genom att uppträda som om de visste mer än de faktiskt gör, är det dubbelt beklämmande när upplysta människor fångas i dessa ohållbara modeller och betar sig som om de arbetade på samma fantasibetonade sätt som de flesta människor tror att de gör. Jag vet exakt var de kommer från och hur frestande detta är, men jag drömmer om den dag när sådant aldrig händer. Dharmavärlden skulle fungera så mycket bättre om lärare var ärliga om vad förverkligande är och inte är, både inför sina elever och sig själva. Tro inte att detta slags oärlighet inte finns. Jag har sett några av mina allra bästa och mest förverkligade lärare falla i den här fällan och har även gjort det själv fler gånger än jag kan räkna. Lär dig från dem som fått lära sig den hårda vägen och är villiga att erkänna det.

Bli av med vårt "stoff" kontra bli av med Delningen

Även om jag redogjort underförstått för dessa två modeller ovan tänker jag summera dem igen för att försäkra mig om att jag klargjort denna viktiga punkt. Det finns modeller för uppvaknande som innebär

att göra sig av med allt sitt ”stoff”, det vill säga våra problem, skavanker, konstigheter, smärtor, negativa känslor, trauman, personlighetsdrag, kulturellt bagage, barndomsärr, relationstrassel, osäkerhet, rädsla, underliga idéer och så vidare. Sådana modeller ligger bakom de flesta av de konventionella visionerna om andligt uppnående.

Det lustiga är att massor av människor lägger mycket tid på att bli av med allt sitt ”stoff” men tror att upplysning, det vill säga att göra sig av med illusionen om den dualistiska delningen, är i stort sett ouppnåeligt. Jag har precis den motsatta uppfattningen: att bli av med delningen är mycket möjligt men att bli av med allt vårt ”stoff” är totalt omöjligt. När jag hör om sådana som vill uppnå en typ av buddhaskap som definieras som att inte ha något ”stoff” tänker jag ofta för mig själv att de oräkneliga eoner som man vanligen säger är nödvändigt för att uppnå detta är en stor underskattning. Den verkliga världen handlar om stoff, och upplysning handlar om den verkliga världen.

Det riktigt trevliga med att bli sig av med delningen, bortsett från det faktum att det kan göras, är att vi då kan bli vänner med vårt stoff på ett naturligt sätt, även om det är rena pesten. Vi kan arbeta med det så bra som det är möjligt från en position av stor klarhet och förståelse. Stadium för stadium gör detta att överge delningen den långsamma men nödvändiga läkningen mycket lättare eller åtminstone mer draglig. Ta dig därför tid att arbeta med ditt stoff, eller försök låta bli om du vill. Vårt stoff finns och måste hanteras i alla fall. Men överväg allvarligt att också göra de övningar som kan ta bort delningen, det vill säga de som får oss att se den sanna naturen hos de förmimmelser som utgör allt vårt stoff - och våra försök att hantera det.

Pröva dessa två scenarios för bedömning och se vilket som verkar passa för dina livsmål, med din vision av ett väl levt liv: I det första ska du föreställa dig att jobba med ditt stoff så gott du kan under större delen av ditt liv, utan att egentligen veta vad som bara är onödigt sinnesbrus och mental press orsakat av brist på grundläggande klarhet. På gamla dagar börjar du med övningar som leder till förverkligande. Vinsten med den nivån av förståelse kan du sedan använda till nytta för dig själv och andra under de återstående åren av ditt liv.

I det andra scenariot börjar du tidigt i din andliga utövning att sträva efter förverkligande och följer de bestämda instruktionerna och rekommendationerna i en välutvecklad insiktstradition. Sedan använder du nivån av ökad klarhet, acceptans, förtrogenhet med livet och transcendens till att arbeta med ditt stoff och till nytta för andra i resten av ditt liv. Denna andra taktik ser överlägset bäst ut i mina ögon, men det är fortfarande möjligt att det är en smakfråga. Men ta på ett eller annat sätt ansvar för det val du gör.

Lärorna om ”Inget att Göra” och ”Du är Redan Där”

På detta alldeles speciella område känner jag behov av att ta itu med, det vill säga krossa med varje del av den retoriska kraft jag har, den föreställning som förespråkas av vissa lärare och även traditioner att det inte finns något att göra, inget att uppnå, inget mål att nå, ingen upplysning annat än det normala tillståndet i tillvaron, ingen utövning eller tradition som är av värde, ingen teknik som kan hjälpa. Den andra sidan av detta falska mynt är synpunkten att du redan är upplyst, redan där, redan helt fulländad, och att du i grund och botten bara behöver få reda på detta av de som förstår det, vilket hade varit mycket vänligt av dem om det vore sant förutom att det är rent skitprat. Lärorna om Inget att Göra och Du är Redan Där är båda helt värdelösa ytterligheter inom samma grunduppfattning att om man anstränger sig för att uppnå bemästrande har man inte förstått vad det handlar om. Båda motsäger också den fundamentala förutsättningen för denna bok; att det finns något fantastiskt att uppnå och förstå och att det finns specifika, reproducerbara metoder som kan hjälpa dig att göra detta.

Här kommer en detaljerad analys av vad som är galet med dessa och liknande perspektiv. En del försvarare av de här synsätten hävdar att de är de högsta, mest omedelbara, kompletta och direkta läror man kan verka för, men jag försäkrar att de inte leder till mycket gott som inte kan uppnås inom andra begreppsmässiga ramar som inte är tillnärmelsevis lika problematiska eller lätta att misstolka.

För det första uppmuntrar de människor att inte öva. Försvararna kan säga vad de vill, men om och om igen har jag sett människor som anslutit sig till den här sortens föreställningar vila på sin smarthet och sina stora bakar och därför inte fått det som mina fullt ut mediterande vänner får. Den verkar så lugnande, den här uppfattningen att du redan är något som du faktiskt inte är, eller att det inte finns något du kan göra som skulle vara till nytta.

Idén att människor redan är något kringgår sakfrågan: Vad är de? I de här synsätten brukar påstås att de redan är något sådant som perfekta, upplysta, förverkligade, uppvaknande, eller något ännu värre som Medvetenhet, Kosmiskt Medvetande, Atman, en aspekt av Det Gudomliga och så vidare, begrepp som man faktiskt inte kan hitta motsvarigheter till i verkligheten. Även buddhismen hemfaller åt sådant ibland med termer som Dharmakaya och buddhanatur; dessa är mycket undanglidande, upphöjda begrepp som tillkommit senare och som kräver ett ton förklaringar och praktisk erfarenhet för att förhindra att de bli de monster de nästan alltid blir i händerna på mindre erfarna personer.

Uppvaknande innebär att klart uppfatta universella egenskaper hos fenomen. Visst kan man försöka vila bekvämt i den intellektuella uppfattningen att dessa universella egenskaper finns där ändå, och låta

sig lugnas av läror med lätt missförstådda påståenden som "Jag har inte uppnått någonting genom fullkomlig och oöverträffad upplysning". Men hela den innersta, essentiella grundpoängen i allt detta är att det finns något att uppnå genom att bli en av dem som direkt kan uppfatta den sanna naturen hos tingen klart nog för att i grunden ändra hur verkligheten uppfattas i realtid. Den raka sanningen är att den stora majoriteten i början inte kan göra något som ens kommer i närheten av detta, och de flesta har tur om de kan sitta genom tre andetag i rad innan de vandrar iväg i sitt neurotiska skräp. Så mycket mindre chans att de uppfattar något befriande i dessa andetag. Påståendet att alla redan kan uppfatta verkligheten utan ansträngning i realtid på samma sätt som mästarna är en häpnadsväckande oärlighet, lögn, osanning och kort sagt en stor hög med apatiskapande vanvett.

Om man går omkring och frågar människor utan mycket god insikt i dessa ting, det vill säga som inte är upplysta, om grundläggande delar i dharma; detaljer som är uppenbara för de som lärt sig vara mycket uppmärksamma, finner man att alla inte redan uppfattar saker på en nivå som gör den skillnad dharma utlovar. Dessutom har till och med de på lägre nivåer av upplysning generellt svårt att säga att de verkligen kan uppfatta tomheten, klarheten, jaglösheten, obeständigheten, orsaksmässigheten och flyktigheten hos verkligheten i realtid hela tiden utan att verkligen vara tvungna att göra något. Uppfattningen att detta är så lätt som att bara vara det du alltid varit är helt av banan, eftersom den stora majoriteten är sorgligt utvecklade på den perceptuella fronten.

Alla verklighetstester avslöjar alltså att de två lärorerna missar en mycket viktig punkt: Medan de universella kännetecknen alltid manifesterar sig i alla ting och alltid, finns det människor som kan uppfatta detta tydligt och sådana som inte kan det. Övningar i meditation, begreppsmässiga ramar, tekniker, lärare, texter, diskussioner och liknande kan alla bidra till att utveckla den inneboende förmågan att till sist förstå vad som är möjligt vilket tusentals utövare genom tiderna har upptäckt. Jag känner själv till både före och efter, i meningen att jag vet vad jag hade förmåga att uppfatta och förstå innan jag börjat meditera och efterhand. Att bli matad med idéer om att jag redan var så utvecklad som jag kunde bli, redan var upplyst, redan var där, inte hade något kvar att göra, inget att utveckla, redan var så klar som jag kunde bli och redan var perfekt uppvaknad, kunde inte göra den skillnad som utövning under tusentals timmar under många år kunde göra.

Det skulle vara som att säga att du redan är konsertpianist men bara inte har insett det, eller du redan är kärnfysiker men bara måste fatta det, eller att du redan talar alla språk, du måste bara förstå det. Det skulle vara som att säga till en tvååring: Du förstår redan allting du

behöver veta så sluta omedelbart lära dig nya saker; eller till en allvarligt paranoid schizofren person: Du är redan lika mentalt frisk som vem som helst och behöver inte ta några mediciner, och du ska bara följa de röster som säger att du ska döda folk; eller till en person med hjärtsjukdom: Bara fortsätt du röka och äta friterad fläsksvål och du kommer att bli frisk; eller till en analfabet utan matematisk förståelse som har svårt att klara sig i den moderna världen och ständigt blir lurad: Det finns ingen anledning att lära sig läsa och räkna, du är bra som du är; eller säga till en girig korrumpierad finanshaj och manschettkriminell fascistisk alkoholiserad hustrumisshandlare: Hej polarn, du är en vacker perfekt blomma i Nuet, redan upplyst, du klarar dig bara fint, wow liksom, så fortsätt bara med det du håller på med, kompis.

Skulle du låta en blind och halvt förlamad otränad strokepatient utföra öppen hjärtkirurgi på ditt barn grundat på idén att han redan var en fulländad kirurg men bara behövde inse det? Skulle du följa dharmaundervisning från människor som matar andra med sådant här skräp? De som tror att alla någon gång i sin utveckling ska bli så klara och perceptiva som de kan bli bara genom att leva missar något mycket djupt. Tror de att någon bara behöver påminna dem om de här sakerna och plötsligt uppenbarar sig all visdom och klarhet?

Jag har uppnått så mycket bra och blivit av med så mycket dåligt genom att lära mig öva väl, lära mig koncentration, lära mig teori, lära mig insiktsövningar, genomgå den organiska processen i stadierna över decennier, läsa historierna, läsa om stora mästars liv, diskutera dharna med dharmavänner, debattera detaljer, brottas med svåra begrepp och hur jag ska använda dem i mitt dagliga liv, undervisa, lära, studera, leka med de mentala krafterna, skriva, gräva djupt i förnimmelsevärlden och inse hur saker är, att jag blir förbluffad över att någon vill försöka reducera något så storslaget, underbart, djupt, rikt, häpnadsväckande och grundläggande till en så usel, löjlig föreställning som påståendet att allt redan finns där i alla oavsett vad de gjort eller inte gjort. Alla dessa förtjänster, färdigheter, förmågor, krafter, tillstånd, stadier, erfarenheter, insikter och fundamentala perceptionsförändringar var helt enkelt inte tillgängliga innan jag gjort jobbet, tagit mig tid, deltagit i processen, och ingenting som någon sagt om att det var annorlunda kunde ha hjälpt eller fått det att hända.

Jag känner inte till ett enda exempel där det som är nödvändigt och tillräckligt för att dessa förtjänster ska uppstå inte innebar något slags arbete. Jag säger helt enkelt till dem som framhärdar i att förespråka lärorna om Inget att Göra och Du är Redan Där: **SLUTA!!** Ni sprider galenskap, och det är en galenskap som många människor inte kommer att kunna se är galen, vilket tycks inkludera dem som talar för dessa vanföreställningar. Jag brukar sällan gå så långt att jag säger åt människor att det är något fullständigt fel med det de tänker och hur de

sprider det vidare att de borde sluta med det omedelbart och för evigt, men detta speciella fall är ett strålande exempel på något jag anser så motbjudande att det borde revideras i grunden.

Oavsett vilka avsikter som finns utnyttjar dessa läror en halvsanning som verkar ytterst behaglig och förförisk för oss neurotiska utövare som knappt kan stå ut med ännu en omgång ansträngningar och har det svårt med självacceptansen, och förvandlar vrångbilden till ett sockrat gift. Det finns ingen anledning att begränsa de tre användbara begreppen 1) icke-jag, 2) självacceptans i den vardagliga meningen, och 3) uppfattningen att de förnimmelser som leder till förståelse om de uppfattas klart om och om igen manifesterar sig just här, just nu, till ett så perverst vridet och ändå skenbart gynnsamt och välgörande koncept som det de olyckligtvis förespråkar.

Slutpoänger

Andlighet som ignorerar eller försöker dölja våra oundvikliga mörka eller oönskade sidor är dömd att misslyckas. Modeller för förverkligande som innebär höga ideal för mänsklig perfektion har orsakat så mycket missmod, förtvivlan och missriktad ansträngning genom tiderna att jag inte har några betänkligheter inför att göra mitt allra bästa för att slå dem i bitar mot verklighetens skarpa klippor. De är inte alltid fullständigt värdelösa, och det finns ett visst värde i att hålla en hög standard för det vi strävar emot som vi kommer att se i nästa kapitel, men för det mesta tolkas de alltför allvarligt för att alls vara till nytta.

Det är tydligt att de som håller fast allra mest stelbent vid modellerna för självperfektion ofta också är de som minst tror att upplysning är möjligt och känner sig mest missmodiga i sin utövning och sitt andliga liv. Inte särskilt förvånande är att de med högst standard för vad upplysning kommer att innebära ofta har den lägsta standarden för sin egen utövning och vad de faktiskt hoppas på att uppnå under denna livstid. De är läktarspelare¹ på den andliga vägen. Att verka storslagen genom att sträva mot höga ideal verkar vara en vanlig överlevnadsmekanism för att hantera brist på självförtroende och insikt. Som Christopher Titmuss, en av mina bästa och mest ärliga lärare, ofta säger: "Vi härstammar inte från traditioner av självperfektion". Det finns sådana som härstammar från traditioner av självperfektion. Jag önskar dem lycka till. De kommer att behöva det.

¹ Eng.: Armchair quarterback

31. SÅ VAD ÄR "FULL UPPLYSNING"?*

Detta har varit en källa till en massa diskussioner, förvirring och splittring inom buddhismen, speciellt mellan de tre huvudtraditionerna Theravada, tibetansk tradition och Zen. Jag ska ge mig in i striden eftersom det är min typiska stil, men du måste inse att det är en invecklad historia. Diskussionerna brukar mynna ut i arahants kontra buddhor; en distinktion jag hoppas kunna klargöra. Inom Zen håller man i stort sett på buddhorna, även om dess förbryllande vaghet i ämnet ibland kan göra det något osäkert vad de menar med "buddha". För det mesta verkar barn av Zen i själva verket mena "arahant" när de säger "buddha", fast det bör du inte gå omkring och säga om du vill vara omtyckt. I mina mer cyniska ögonblick tänker jag att deras modeller slutar vid flödets inträde. Å andra sidan är de mest mytiska beskrivningarna av arahants i Theravada ofta mer lika en stiliserad beskrivning av buddhor, så problemet är uppenbarligen utbredd och går i båda riktningarna. Alla slags absurda spänningar och splittringar har uppstått kring denna enda punkt mellan Theravada och Mahayana när det, åtminstone i termer av faktiska dogmer, i verkligheten inte finns någon konflikt. Hur dessa ideal relaterar till icke-buddhistiska traditioner är komplext, och jag föreslår den enkla ståndpunkten att de här sakerna strålar samman snarare än att gå isär på denna nivå.

Theravada bekräftar tydligt att en arahant är ett stadium under buddhaskap, och nytibetaner verkar speciellt glada över detta. (För att avvika från ämnet ett ögonblick: Det cirkulerar en tivelaktig och dum historia om att när man först började undervisa i läroarna om tomhet dog en massa arahants plötsligt av hjärtattack. Detta brukar ge upphov till inbilska skratt och leenden hos nyblivna tibetanska buddhister, något som är den sjukaste reaktion jag kan tänka mig. När ska den här sortens avskyvärd och absurd nedsvärning av andra värdefulla traditioner upphöra?) En arahant har uppnått den totala och yttersta elimineringen av illusionerna om beständighet, tillfredsställelse och dualitet (separat jag) och uppfattar verkligheten icke-dualistiskt. De känner glädjen och klarheten i friheten såväl som rikedomerna i sin mänsklighet. Därför är föreställningen om en arahant som "självförverkligad" en oxymoron vidmakthållen av vanliga fårskallar¹.

Arahantskap kan korrelera med sjätte bhumi eller åttonde bhumi i den tibetanska modellen beroende på informationskällan. Det finns också anledning att associera det med tionde bhumi, men jag har en avvikande åsikt. En del tibetanska buddhister skulle säga att de fyra vägarna och de tio bhumis är två olika spår mot uppvaknande, men

¹ Ordvits: Oxymoron = retorisk term bestående av två skenbart motsatta begrepp, ung. samma som paradox. Moron på engelska = fårskalle.

detta är inget annat än skitsnack. Upplysning är exakt detsamma oavsett vilken tradition man följt för att uppnå det. Detta är inte förhandlingsbart, och de som säger något annat gör det enbart för att värva anhängare eller för att de inte vet bättre, eller bådadera.

Emellertid är det klart fastslaget av båda traditionerna att arahants kanske inte har integrerat sin förståelse fullständigt i sina liv och därför kanske inte har eliminerat alla återstående "onyttiga" vanor, även om det i sammanhanget är lika problematiskt att definiera "onyttigt" som det är att definiera "lagom". Det finns många historier i *The Vinaya* och i modern tid om arahants som betar sig underligt, och detta gäller tio gånger om för buddhor i Mahayana- och Vajrayanalitteratur och i nutid.

Oavsett hur man definierar "onyttig" ses åtagandet att eliminera alla resterande "onyttiga" vanor av många buddhistiska skolor som ett orimligt och opraktiskt ideal. Likväl finns det utrymme för så höga principer om de kombineras med mycket stora doser realism, tålmod och sinne för humor.

Buddhor definieras att ha bemästrat alla koncentrationstillstånd och de mentala krafterna, vilket arahants kan ha gjort eller inte gjort. (Det ska noteras att även icke upplysta människor kan bemästra nästan alla de mentala krafterna och alla koncentrationstillstånden.) Buddhor definieras att ha förstått lärorna och sanningen om tingen "ända till slutet", under det att arahants bara har förstått dem till fullo. Distinktionen här går mig fullständigt förbi.

Vidare slår båda sidor tydligt fast att det finns bodhisattvor som kanske en dag blir buddhor. Återigen; att hålla sig kvar på banan kräver att man inte är något annat än tom medvetenhet eller dharmakaya (i termer av Sant Jag), eftersom detta är det enda som är beständigt men inget ting eller lokaliserat på en särskild plats, och så vidare som tidigare. Denna förståelse är utan tvivel befintlig hos arahants, bodhisattvor av åttonde bhumi och däröver, och buddhor. Så hela den här bodhisattvagrejen och pratet om att Buddha manifesterar sig som en bodhisattva är enbart en upplyst del av läran om Sant Jag eller dharmakaya, som tidigare, och egentligen inte i konflikt med Theravada utom för de som missförstår vad de här lärorna faktiskt talar om.

Det är den här sortens förvirring som startar alla slags orimliga och totalt värdelösa konversationer om återfödelse, som stjälar tid från faktisk utövning och nyttiga frågeställningar. Allt tal om buddhanatur är i själva verket samma som läran om Sant Jag, som tidigare. Balanserad och stark förståelse av både tomhet och medkänsla är nödvändig för att förstå Medelvägen och för att vara till gagn för andra, och denna punkt kan man finna i alla buddhistiska traditioner jag känner till.

Kommer du ihåg, i början av Del II, att jag förklarade att poängen med allt detta är att bemästra det relativa och det yttersta? När man blir

en arahant, vilket ur en viss synvinkel kan anses vara att bemästra det yttersta, förstår man till fullo att den relativa världen av fenomen också är den yttersta. Detta leder sedan naturligt till idealet av buddhaskap som nästa logiska norm att sträva efter, eftersom man nu inte kan vara en sann mästare över det yttersta utan att också bemästra det relativa. Jobba på att bli en arahant och se själv vilka slutsatser du drar av erfarenheten.

Det finns en historia om en thailändsk arahant som avgav bodhisattvalöften. Genom att göra detta retade han upp massor av inbitna Theravadafantaster, och många började tro att han egentligen aldrig hade varit någon arahant. Detta är en riktigt sjuk reaktion på en vacker och nobel bekräftelse av att vi alltid kan lära oss mer om hur vi kan göra positiv skillnad i den här världen.

Kommer du ihåg för längesedan när jag nämnde att den första övningsformen också är den sista? Vi måste fortsätta hitta bra sätt att leva i världen även efter förverkligande, precis som alla andra. Å andra sidan, uppnåendet av arahantskap är den slutliga förståelsen av att hela processen bara händer av sig själv, så vilken utveckling som än sker i riktning mot buddhaskap och att leva väl i världen, hur detta nu definieras, är från och med detta ögonblick fullkomligt naturligt och oundvikligt. När man läser de gamla texterna blir det mycket tydligt att inte bara arahants har mycket kvar att lära om att leva i den vanliga världen, utan även Buddha hade detta. Han lärde sig oavbrutet mer och mer om att undervisa, kommunicera med människor och driva en stor organisation. Kort och gott, tro inte att du någonsin kommer att bli fri från att behöva lära dig att leva väl i världen. Det är ett åtagande utan slut.

Till sist måste jag motvilligt erkänna att slutlig och full upplysning innebär döden hos en högt upplyst människa; något som kallas "paranirvana" eller "nirvana utan återstod". Jag menar inte att vara onödigt morbida, men medan det fortfarande finns en kropp och ett sinne finns det fortfarande lidande som vår gamle vän Buddha definierade det, och därför är det inte förrän en högt upplyst människa dör som processen är fullbordad. Detta är inte på något sätt tänkt som stöd för självmord hos högt upplysta människor, utan enbart som ett erkännande av konsekvensen av att ha blivit född, och för att vara lärorna trogen.

Emellertid faller detta återigen offer för diskussionen om förbindelse kontra fullständig transcendens på samma sätt som diskussionen om arahant kontra buddha gör, så ur en viss synvinkel kan inte frågan om vad full upplysning är besvaras utan att alla människor⁹ blir upplysta och sedan dör. Det är uppenbart osannolikt att detta ska inträffa den närmaste tiden. Ur en annan synvinkel är alla människor redan upplysta men har ännu inte insett det, och därför är diskussionen

meningslös. Men nu har du en viss förståelse för varför de här löjliga diskussionerna har pågått så länge, och varför jag tydligen inte kommer att reda ut dem här. Som i alla logiska system som innehåller falska antaganden om dualitet (som de alla gör) går alla argument som förs tillräckligt långt antingen i cirklar, motsäger sig själva, eller bådadera. Lägga din tid på ren praktik och inte på att tänka för mycket på de här sakerna.

32. INTEGRERING *

En av mina vänner läste genom en tidigare version av mitt arbete och tyckte att det inte fanns så mycket om integrering i boken, det vill säga den process genom vilken meditatörernas liv blir en naturlig spegling av deras insikter. Jag svarade att jag skulle skriva något om integrering när jag visste något om det, vilket han fann lustigt eftersom han kände mig. Men efterhand har jag lärt mig ett par saker om det oändligt komplexa, mystiska och ändå egendomligt vardagliga ämnet integrering, och om att leva i världen under och i insikternas ström. Det finns många källor, som *A Path with Heart* och *After the Ecstasy, the Laundry*, båda av Jack Kornfield, som behandlar ämnet mycket bättre än det som följer här, men förhoppningsvis kan en del av mina enkla synpunkter vara till nytta.

Den första är något som jag har låtit vara underförstått tidigare, men vill tydliggöra här: *Se först och främst till att få några djupa insikter att integrera*. Jag har massor av vänner på den andliga vägen som tycks göra saker som jag associerar med integrering, när de ännu inte har några fundamentala insikter att integrera. Detta känns för mig som ett mycket underligt sätt att agera. De verkar jobba med sina problem utan den klarhet och det perspektiv som kommer från insikter i sanningen om tingen. Se till att bli upplyst! Bli åtminstone en Flödets Inträdare, och helst en arahant. Utan dessa insikter är det mycket svårt att avgöra vad som behöver bearbetas och vad som bara är överdrivet självbedrägeri och sinnesbrus skapat av den illusion om dualitet som ännu återstår.

Därför, när du är på retreat eller gör formella övningar bör du noga tänka över vad du vill uppnå. Vill du arbeta med dina problem eller med fundamentala insikter? Inse att det inte alltid är lätt att göra något av det, och att det därför kan vara ännu svårare att göra båda delar samtidigt. Vill du få djupa insikter och sedan arbeta med dina problem utifrån den basen av grundläggande klarhet, eller vill du arbeta med dina problem tills, tills - tills när? Tills du inte har några problem? Lycka till!

Detta för mig till nästa punkt vilket är att välja sina strider. Vi kan inte göra allt. Vi kan inte få allt. Vi har helt enkelt inte den tiden eller energin. Andliga tekniker kan inte ändra dessa enkla fakta om livet. Vi kan bara arbeta på ett visst antal saker samtidigt om vi ska kunna utföra dem väl. Vi behöver pauser, arbetsfri tid och balans. Dock kan vi, om vi är kloka och omdömesgilla, utforma en prioriteringslista som gynnar våra unika behov av andlighet, relationer, karriär, rekreation och familj, såväl som andras behov. Vi kan göra detta på ett realistiskt sätt som låter

oss fortsätta använda våra liv på ett bra sätt utan att bränna ut oss eller stagnera. Ingen kan någonsin tala om för dig exakt hur du ska göra detta. Du har dina egna behov och din egen livssituation. Arbeta med detta så bra du kan.

Den tredje punkten om integrering och att leva i världen som jag fått lära mig den hårda vägen är en princip som jag nyligen hörde uttryckas mycket väl av min vän Tom med frasen "Rätt tåg, rätt tid", vilket var hans sätt att säga "Använd den rätta begreppsmässiga och paradigmmässiga ramen för varje situation". Liksom de enkla listorna i del I kunde den här frasen utgöra grunden för en hel bok (se den svåra men förträffliga *The Spectrum of Consciousness*, av Ken Wilber, som lägger en massa tid på att förklara hur man håller sina paradigmen rena utan att blanda ihop dem). Ur den här synvinkeln av integrering betyder det i första hand att man generellt ska närma sig en situation eller ett problem på ett sätt som passar just den situationen eller det problemet. Man ska vara medveten om den begreppsmässiga ram man använder i olika aspekter av sitt liv, eftersom vissa begreppsramar eller sätt att vara inte alltid är till nytta eller lämpliga i vissa situationer. Jag ska illustrera detta med några exempel.

När man gör insiktsövningar är det nyttigt att anta vissa saker. Man bör anta att något sådant som kroppen inte existerar, inte heller något sinne, inte heller finns det naturliga gränser inneboende i förnimmelser. Det finns förnimmelser som uppstår och försvinner snabbt, som inte har förmågan att tillfredsställa på grund av illusionen om dualitet, och är "tomma" i meningen att de inte innebär något jag eller något åtskilt som kan kontrolleras. Det är inte riktigt så nyttigt att bli överdrivet intresserad av vad de här förnimmelserna faktiskt är eller varför de uppstår.

När man gör vad som helst annat än insiktsövningar kan det orsaka enorma problem att anta samma saker. När man till exempel kör bil måste man anta att bilen är en separat enhet som inte bör kollidera med andra bilar på vägen. Man måste utgå från soliditet och att man kan kontrollera bilen; man måste ta hänsyn till gränserna hos olika saker och vara noggrann med innehållet i trafikmiljön, trafikreglerna och destinationen. Problem i den "verkliga världen" ska bemötas med motsvarande lösningar. Rätt tåg, rätt tid. Det måste också sägas att mer uppmärksamhet på vår förnimmelsevärld är till nytta både i insiktsövningar och i det "dagliga livet".

Ett annat exempel som motsats till det paradigm som är lämpligt vid insiktsövningar är mänskliga relationer. Tänk dig att någon säger till dig "Du är så tom. Du är så otillfredsställande. Du är så obeständig." Det fungerar bara inte. Tänk dig att du går in på en bank där du just övertrasserat ditt konto och säger "Jag existerar inte som en separat enhet. Det finns inget 'jag' eller 'mitt' som kan hittas. Så allt det här

pratet om att jag är skyldig er något är bara trams. Vi är inbördes beroende klarheter.” Det här kommer du bara inte undan med. Rätt tåg, rätt tid. Det är fåniga exempel, men om du brukar vara i andliga kretsar och lägger märke till vilka begreppsmässiga ramar människor använder, och när de använder dem, kommer du att stöta på massor av liknande missgrepp.

Exemplen illustrerar också den viktiga principen att vara försiktig när man pratar om sin utövning. Använd rätt ord eller grad av tystnad för människor omkring dig och den situation du befinner dig i, speciellt strax efter dramatiska händelser. Jag kan inte säga hur många gånger jag har uppträtt som en totalt tanklös dåre när jag öppnat min stora klapprande trut för fel personer strax efter att en intensiv insikt eller hänyckning inträffat. Som en numera död fransk ockultist en gång sa: ”Att berätta för någon något som de inte kan förstå är lika illa som att ljuga.” Visa ord. Utveckla ett nätverk av vänner som du kan dela de här sakerna med, eller för dagbok om det inte är möjligt, eller gör bådadera. Det finns en nytta med att kunna tala om ovanliga händelser i en säker och lämplig omgivning.

Det är inte ovanligt för människor som kommit djupt in i utövningen att stöta på två problem: att det är svårt att lära sig att lätt växla mellan olika sätt att vara, från en begreppsmässig ram till en annan, och att utövningen och ”världen” verkar stå i direkt motsats. Mot bakgrund av vår grundläggande dualistiska illusion verkar det ofta som att vi måste släppa taget i bokstavlig mening, som att sluta på ett jobb, för att kunna ”släppa taget” i en mening av insikt, för att se den sanna naturen hos de förnimmelser som utgör processen. Detta är helt klart inte sant, men en sådan felaktig logik kan vara mycket lockande.

Vad beträffar integrering i övrigt; om vi har insikter att integrera tycks det helt enkelt bara hända. Det är ungefär vad jag har att komma med. Livet händer som förut, och så fortsätter det. Vi växer, vi lär oss, vi blir sjuka och vi dör. För att citera en sång från en Bogartfilm: ”*The fundamental things apply as time goes by*”. Läs några omfattande böcker i ämnet och tala sedan om för mig om de inte sa samma sak medan de använde en hel massa andra ord för att uttrycka det. Men sådana böcker kan ändå vara till nytta.

33. DET ÄR MÖJLIGT!

Varför berättar jag om alla de här tillstånden och stadierna som många anser vara till stor del mytiska och ouppnåeliga? Jo, eftersom de är det absolut motsatta. Människor uppnår verkligen de här tillstånden idag, men de brukar bara tala om det med sina lärare och med nära vänner som har tillräckligt med erfarenhet i ämnet för att förstå och inte reagera negativt på förtroendena. Jag kan försäkra att jag inte skulle ha gjort mig omaket att skriva allt det här om jag inte trodde att det var möjligt för dem som läser boken att bemästra ämnet.

En av mina vänner var på retreat i Burma och hade uppnått andra vägen, vilket bekräftats av U. Pandita. Till sist var retreaten slut och han kördes till flygplatsen av en av medarbetarna på klostret, vilken händelsevis själv hade nått flödets inträde. När min vän åkte iväg ropade medarbetaren tvärs över terminalen "Kom tillbaka för nummer tre!" i betydelsen "Kom tillbaka och uppnå tredje vägen!". Lagg märke till på hur många sätt det som ligger bakom det här uttalandet skiljer sig från det paradigm som man troligtvis finner hos västvärldens buddhister.

För det första tror de flesta västerländska buddhister inte riktigt på att man efter ett par månaders grundlig övning kan bli upplyst, eller mer upplyst. De tror inte på att det helt enkelt är fråga om att följa enkla instruktioner, att förflytta sig genom de klart definierade insikterna och pricka av ett varv. Jag berättar ofta det här för västerländska buddhister; många av dem har varit på ett antal insiktsretreater ledda av lärare utbildade av de bästa burmesiska mästarna, och ändå säger de saker som "Vad menar du, tredje vägen?" Det får mig att vilja skrika när de inte ens känner till de grundläggande lärorna om upplysning, och ännu mindre något praktiskt om det. De flesta västerländska lärare skulle inte ha mod nog att stå upp och säga "Jaaa, han klarade det, han har nått andra vägen" (under förutsättning att de ens är i stånd att bedöma en persons utövning). Även om de är det skulle det troligen vara en stor tabubelagd hemlighet. Här är min syn på saken: det kan ske, det sker, det kan göras, och det finns människor som kan hjälpa dig att göra det!

Övning, övning, övning! Detta är den stora skillnaden mellan de som mest är inne på läpparnas bekännelse av buddhismen och de som verkligen når det som den gamle gossen pratade om. Åk på retreat och följ verkligen instruktionerna till punkt och pricka, dagen lång. Se till att hitta människor som vet hur man gör och håll dig till dem. Gör det enkelt. Undvik magiskt tänkande och att ge upp sunda förnuftet.

Det enkla faktum att du läst den här boken betyder att bollen är hos dig. Det finns mer än tillräckligt av information här om enkla tekniker med fantastiska meriter i att fungera som utlovat. Som en stor

och vis kökschef på en gourmetrestaurang en gång sa till mig: ”Jag har två ord jag vill säga: ihärdighet hjälper”.

34. MER OM "SVAMPFAKTORN"*

En av anledningarna till att människor som gjort framsteg inte talar om detta kan vara det faktum att efterhand som utövningen djupnar faller den överdrivna vikten av tankar som "mitt uppnående", "jag är upplyst" och så vidare gradvis bort och antar sina rätta proportioner, sin rätta plats i sammanhangen. Men detta betyder inte att man inte kan tala om det. Medan det i vanliga fall inte finns någon bra anledning att prata om uppnåenden, eller rentav goda anledningar att inte prata om dem, finns det en lång och ärorik tradition av medkännande meditationsmästare och upplysta människor som trotsat konsekvenserna och berättat för världen att det kan göras, att de har gjort det, och de talade om för alla som inte hade gjort det hur de också kunde göra det. Resultaten av detta har varierat mellan att grunda stora religioner till att bli avrättad, eller bådadera, men sådana är tillvarons nycker.

Det är intressant att buddhismen började som en tradition där de som var högt upplysta mycket ofta blev högljutt utropade att vara detta, av dem själva och andra, och där de specifika detaljerna i deras färdigheter och insikter öppet deklarerades. Anledningen till detta var att sådana individer var värdefulla resurser för andra och detta skulle vara känt till nytta för alla. Detta allmänt utbredda kulturella fenomen att meditationsmästare var "offentliga" beskrivs mycket tydligt i gamla texter och förekommer i varierande grad i asiatiska länder än i dag.

I väst är situationen oftast markant annorlunda jämfört med denna tidiga praxis. Det tycks finnas två grundstilar av normer som används när man gör reklam för dharmalärare. Den första är att helt enkelt använda en ståtlig titel som "Wazoo Tulku, Ojämförlig och Lysande Dharmakonung". Den andra typen liknar en meritförteckning: "Lena Regnbåge har skrivit tre böcker. Hon har också varit meditationslärare internationellt i sjutton år och är medlem i Buddhistiska BlomsterSamfundet". Lägg märke till att ingen av dessa biografier säger någonting om

- vad de faktiskt vet
- vilka traditioner de kommer från
- deras attityd till lärdom och standarddogmer
- vilka tekniker de är mästare i eller lär ut
- vad de har uppnått eller påstår sig ha uppnått
- hurdan personlighet de har
- vad som är deras styrkor och svagheter som lärare och person
- vem som var deras lärare

- vilken tillhörighet de gör anspråk på att ha
- deras nivå av tillgänglighet för sina elever ("undervisat internationellt" är ofta en illavarslande ledtråd)
- varför de undervisar
- vad de förväntar sig av sina elever, särskilt när det gäller pengar, löften och obönhörlig lojalitet
- hur många elever de redan har
- om de kommer att tala rakt på sak om verklig utövning
- om du får problem med läraren, finns det en övergripande organisation att vända sig till

Det är förbluffande hur få elever som någonsin kommer att fråga sina lärare om något av dessa specifika praktiska områden. Men detta är de frågor som borde övervägas i början när man letar efter en lärare, och ändå ser du dem nästan aldrig besvarade i en broschyr från något retreatcenter. Tänk dig ett universitet där ingen av professorerna informerade om sin forskning, vem som finansierar deras arbete, var de fick sin utbildning, vilka kurser de undervisar i, vem som lärde dem detta, vilken deras specialitet är, eller till och med varför de tycker om att vara professor. Detta skulle vara inte så lite underligt, eller hur? Den här sortens information är typiskt tillgänglig för allmänheten på universitetets hemsida.

Det ligger något mycket balanserat och rimligt i detta. När jag är närvarande vid en presentation på en skola jag besöker talar någon vanligen om exakt vem personen är, vad de håller på med, höjdpunkter i det de publicerat tidigare, vilka positioner och grader de innehar och varför de är kvalificerade att tala i ämnet för dagen. Kanske är jag synnerligen naiv och idealistisk, men jag föreställer mig en andlig värld där detta också skulle vara standard. Jag drömmer om att denna värld samtidigt skar ner på verklighetsfrämmande andliga ideal, skapade tilltro till att "det" kan göras, avmystifierade uppvaknandeprocessen och förde alltsammans ner på jorden. Det är helt klart en lång väg att gå innan en sådan dröm kan bli verklighet, men förhoppningsvis kan den här lilla boken vara ett litet steg på den vägen. Det är häftiga saker våra sinnen kan göra och uppfatta, och det finns definierbara tekniker som leder oss till de här häftiga sakerna. Varför behöver det vara mer komplicerat än så?

I mina mer cyniska ögonblick har jag ibland tänkt att västerländska lärares biografier lika gärna kunde lyda "Lena är en vattuman från Kalifornien. Hennes favoritfärg är turkos och hon är en medioker kock", eller "Wazoo är gammal med ett ansenligt midjemått. Hans favoritfilm är 'Djurfarmen'". Detta skulle ge ungefär lika mycket praktisk information som de flesta lärarbiografier ger i väst.

Tydligt är antagandet att om de har praktiserat i ett visst antal år, har ett fantasifullt namn, eller om någon låtit dem publicera en bok

eller undervisa internationellt måste de på något inbyggt sätt vara en bra lärare i något. Det kan också vara ett outtalat antagande att det finns en namnlös men tillförlitlig massa av bedömare av lärare någonstans som har kontrollerat den här personen. Allt detta kan vara sant eller inte, och vissa traditioner är mycket bättre än andra på att vara tydliga och uppriktiga om de här sakerna.

Andra orsaker till att fler inte talar om sitt bemästrande när det faktiskt inträffat eller tydligt ger sig själva tillkänna är att de inte vill göra andra avundsjuka eller osäkra. Att tala om stadierna i insiktsövning kan också låta överdrivet och bisarrt. Dessutom finns det mystik i klarheten och ibland kan det kännas olämpligt att tala om något som verkar så undflyende och osäkert. Den store Achaan Chah sa en gång att till och med arahants ibland kunde vara osäkra på om de är arahants eller inte. (Andra, inklusive en av mina favoritlärare, har sagt att alla arahants alltid vet att de är arahants. Detta andra synsätt är ganska extremt, och är en begränsad men möjlig tankemodell. Du vet vad jag tycker om sådana!)

En huvudanledning till sekretess eller kryptiskhet verkar alltså vara självbevarelsedrift, fast inte i meningen att bevara "egot". Det är goda motiv, men de vidmakthåller också den atmosfär av hemlighetsfullhet och förvirring som är så vanlig i den moderna mystiska världen. Men den olyckliga sanningen är att tal om uppnåenden brukar orsaka mycket fler onyttiga än nyttiga reaktioner. Det brukar göra personen som uppnått dessa ting isolerad och få folk att tänka på dem som alltför fantastiska eller som kompletta idioter (eller bådadera) och generellt projicera alla slags naiva och onyttiga saker på dem, som en begränsad emotionell räckviddsmodell eller ännu värre en begränsad handlingsmodell.

Vad beträffar de bisarra och fantasirika projektioner som vanligen associeras med lärare, guruer och alla andra potentiellt upplysta personer brukar de uppstå för att det inte finns tillräckligt med allmänt spridd information om hur vilseledande de begränsade emotionella räckviddsmodellerna är och vilken befängd smörja de begränsade handlingsmodellerna är, för att inte nämna bristen på information om det absurda i den stora mängden av andra magiska attribut som man föreställer sig uppstår ur detta att helt enkelt upphöra med att identifiera sig med vardagliga fenomen. Jag övervägde att skriva ett helt kapitel kallat "Vuxna i Fantasyland", men förhoppningsvis kan det räcka med föregående mening.

Denna brist på information om vanligheten hos förverkligade individer skapar en ond cirkel där de som vet inte säger "jag är upplyst och vanlig", eftersom om de gjorde det skulle de bli betraktade på mycket konstiga sätt trots det de sa; och, eftersom de inte berättar, är det ingen annan som vet. Därför bibehålls den starka tendensen till meningslösa projektioner och reaktioner. Medan massorna ibland

utfodras med gödsel och hålls kvar i mörker, kan de ibland om de inte utfodras alls uppfinna gödsel för att utfodra sig själva. Ingen tycker om att höra att perfektion i en vardaglig mening är omöjlig, och en del kommer att fortsätta söka efter den perfekta gurun, det perfekta samhället eller till och med det perfekta jaget år efter år trots det faktum att inget av det existerar.

Jag har inga betänkligheter mot att klandra dem som faktiskt *vet* för att inte göra mer för att avslöja de här myterna, och för att inte vilja ta tydlig ställning mot den stora mängden meningslöst, magiskt tänkande som finns. Men jag kan lika lätt förstå varför de kanske inte har lust att ta på sig den pressen. Som saker ser ut just nu kan all den uppmärksamhet och förvirring som ofta följer med att avslöja sin visdom och förståelse göra att det ofta inte verkar vara värt det, oavsett hur mycket man än vill hjälpa andra. Detta kan vara särskilt sant om man inte vill vara en guru eller medlem av Dharma Jet Set utan bara vill hjälpa människor att känna till det här, utan att bli något slags konstigt objekt för överdriven beundran eller kritik.

Jag tror att du bara kan hjälpa sådana med mycket tydlig, stark och ädel motivation som är villiga att verkligen lyssna, och även är intelligenta och realistiska beträffande sin relation till dig som medmänniska och med vilka din personlighet tycks passa någorlunda. Vidare kan du bara hjälpa sådana som faktiskt vill öva, engagera sig och undersöka. Det brukar för det mesta visa sig vara en mycket liten grupp. Man kan också säga att du bara kan lära dem som egentligen inte behöver det eftersom de skulle lära sig ändå.

Det är möjligt, fast inte nödvändigtvis tillrådligt, att släppa ifrån sig alla möjliga verkligt iögonfallande och till och med smaklösa antydningar om att man uppnått bemästrande i någon aspekt av de fantastiska tillstånden och stadierna på den andliga vägen utan att någon visar minsta tecken på att ha uppfattat det. Ännu mer bisarrt är det hur få människor av de som direkt och otvetydigt blivit informerade om att de är i närheten av någon som med standardmetoder har uppnått djupa nivåer av bemästrande på de här områdena som faktiskt ställer vettiga frågor om hur de kan göra detsamma. Och ännu mer överraskande är det hur få av de som ställer bra frågor som sedan kommer att använda denna praktiska information på ett klokt sätt. Som Bill Hamilton uttryckte det: "Jag har en klenod av oskattbart värde som ingen vill ha". Han överdrev inte mycket, till och med beträffande många av dem som anser sig vara "meditatörer" och "buddhister".

Alltså är det av praktisk självbevarelsedrift och en motvillig respekt för det faktum att de flesta inte tycks vilja höra om faktiskt bemästrande av det här området som majoriteten av de som bemästrar koncentrations- och/eller insiktsövningar inte brukar tala om det, eller bara med ett litet fåtal (se *Saints and Psychopaths* av Bill Hamilton för

en intressant diskussion om några av de här ämnena, speciellt upplysningens etikett). Allt detta bidrar till "Svampfaktorn".

Slutligen tycks det finnas en ganska underlig brist på stöd för lovande möjliga lärare. En av mina vänner har kommenterat att det kan vara mycket lättare att bli upplyst än att bli "erkänd", det vill säga officiellt bekräftad som kvalificerad lärare och en tillräckligt förständig person för att tillåtas undervisa, att få elever hänvisade till dig, att vara en del av processen som får lärare att komma vidare och andra liknande saker. Två av mina allra bästa, mest hängivna och tillgängliga lärare var inte officiellt sanktionerade, trots att de nått mycket högt, var mycket skickliga i att undervisa och hade en omfattande kunskap i andlig utövning. Det talas inte heller mycket i klartext om vilka roller som finns i mellanskiktet, det finns ingen utvecklad föreställning om lärlingsskap eller känsla för området mellan fullt erkänd lärare och elev. Graden av vikt vid dessa ämnen varierar dock med traditionerna.

Det är sant att det kan finnas bra anledningar till att det äldre läraretablissemanget är trögt eller ovilligt att släppa in nya lärare i de omsorgsfullt övervakade inre kretsarna. Det finns vissa individer som besitter det mästerskap som krävs för att vara lärare men inte är ett bra val av andra skäl, där mental sjuklighet och udda personliga egenskaper är de viktigaste. Det finns de vars politiska skicklighet har varit sådan att de har lyckats bli godkända trots det faktum att de inte varit kvalificerade att undervisa på den nivå de hävdade, med förutsägbara associerade problem som snar följd.

Men dagens äldre lärare, där många fortfarande tillhör den första generationen av sådana i västvärlden, tycks inte vara riktigt lika villiga att sanktionera nya lärare som deras egna asiatiska lärare var att godkänna dem själva. Kanske kommer detta att rätta till sig själv med tiden, eftersom det finns massor av oanvänd talang "där ute", och massor av ouppfyllda behov av tillförlitliga lärare. Å andra sidan; att leva på att vara lärare kan vara svårt nog, och vem behöver mer konkurrens om de knappa donationerna eller platserna på podiet på överbokade meditationscenter?

Det är också sant att inom många meditationstraditioner som kommit till väst är det många som undervisar utan den minsta aning om att de överhuvudtaget inte är kvalificerade till det. (De gamla texterna slår fast att man åtminstone ska ha passerat U&F-Utfall för att undervisa, men den tradition jag kommer från anser att andra vägen är minimikrav som standard för någon som helst undervisning. I grund och botten är *ett* genombrott imponerande, men att kunna stämpla in på ett till bevisar reproduktiv kompetens.) Jag skyller även detta på Svampfaktorn, eftersom jag misstänker att om människor visste vad som är en rimlig standard för lärare och att det faktiskt finns sådana

som motsvarar denna, skulle många inse att de inte borde undervisa och diskret dra sig tillbaka.

Utöver detta finns det också goda anledningar att ifrågasätta själva begreppen "lärare" och "elev", och den störande men oftast inte ifrågasatta rigiditet som de ibland tillämpas med. En person kan ha en viss förståelse som de delar med sig av till någon annan, och sedan själv ställa en fråga om något annat som personen som nyss var "elev" är bra på. Jag har kommit till slutsatsen att mycket av den bästa undervisningen sker i samtal mellan vänner, och inte i en kontext av mycket korta, formella frågestunder med erkända lärare som kommit åkande över veckoslutet.

Klimatet av hemlighetsfullhet som omger samtal om bemästrande, begränsningar i vem som godkänns som lärare och det bristande intresset hos stressade och överbelastade Jetset-Dharmalärare för långa, djupa samtal samverkar till att skapa något jag kallar "Dharma Underground". Detta syftar på lösa sammanslutningar av sådana som är "i kunskapen" men inte är officiellt erkända, vilka försiktigt söker varandras sällskap, stödjer varandra och utbyter tankar om hur man kan gå djupare, på ett sätt som enbart har att göra med vänskap och egen styrka och inte med formell tillhörighet eller rigida begrepp som "lärare" och "elev".

Ofta uppstår sådana samtal på "tysta" retreatcenter, eller på andra sätt som innebär att bryta mot en del regler som kan vara till nytta ur ett visst perspektiv, men som även bevarar de halvt godtyckliga privilegierna hos den erkända eliten medan de hämmar och marginaliserar andra som har värdefulla och relevanta kunskaper att dela med sig av. Intressant nog får jag ofta när jag läser gamla texter en känsla av att en betydligt mer jämlik, balanserad och vänskaplig stil var den modell som rådde i den tidiga buddhistiska gemenskapen, och jag längtar ofta efter dess återkomst.

Det är intressant att Theravada, till skillnad från tantriska traditioner och många andra, inte har några formella löften om sekretess beträffande detaljerna i bemästrande av dess utövning. De skulle förmodligen bara vara till meningslöst fördärv.

35. VEM TUSAN ÄR DANIEL M. INGRAM?

Jag antar att eftersom jag predikar om hur de flesta dharmalärare inte gör sitt jobb med att tydligt berätta vad de vet, vad de lär ut och så vidare, måste jag därför för att undvika att vara en komplett hycklare själv besvara några av frågorna.

Så här skulle min västerländska lärarbiografi se ut på en broschyr för ett retreatcenter: "Daniel är en Vattuman från North Carolina som vill bli kallad 'Dharma Dan', 'dude' eller helt enkelt 'Ärade Ärkemystiker'. Hans favoritfilm är 'Raising Arizona'". (Jag skämtar bara!)

Vi försöker igen: "Daniel är en utåtriktad intellektuell från Generation X. Han är känd för sin uttalade entusiasm, babblighet, storvulenhet och excentricitet, och han brukar visa folk på deras problem och skuggsidor antingen det är relevant och till hjälp eller inte. Han är en arahant, och bemästrar fullständigt de grundläggande koncentrationstillstånden från första jhana till Nirodha Samapatti, inklusive Rena Landet-jhanas. Han har också gedigen kunskap om buddhistisk teori och texter, och på grund av dessa tre områden av expertis anser han sig vara en kvalificerad lärare. Han har också blivit sanktionerad och uppmuntrad att undervisa av en erkänd abbot i Mahasi Sayadaws tradition. Vad beträffar insiktsövningar har han normer som är så höga, krävande och kompromisslösa att endast de som är hängivna utövare kan finna dem användbara. Å andra sidan har han en fast tro att om människor bara övar de grundläggande teknikerna som rekommenderades av Buddha kan de bli mycket framgångsrika och uppvaknade meditatörer. Han är en av de sällsynta lärare som talar direkt om insikt, och besvarar nästan alla frågor om dharmautövning utan att använda chifferspråk och dölja eller vattna ur saker. Daniel är en orubblig anhängare av Mahasi Sayadaw, men han blir mycket glad närhelst han ser människor försöka bemästra någon av världens stora mystiska traditioner och räknar därför sig som en global mystikapostel. Han är även en kronisk kartspridare och teknikdåre eftersom detta har fungerat mycket bra för honom själv. Han hävdar inte att han har specialkunskaper i hur man lever bra i den vanliga världen, men han har funnit att en positiv attityd, anspråkslös godhet och sinne för humor räcker långt. Om du föreställer dig att du vill ge dig in i seriös utövning men i själva verket letar efter en pappa, en terapeut, en socialarbetare, eller någon annan som kan hjälpa dig att stötta upp din självkänsla, är Daniel troligen inte, på den nivån han är i sin utveckling, den bäste att fylla dina behov. Han anser sig vara en grym Dharmatuffing och föredrar likasinnat sällskap, eller åtminstone sådana som strävar efter att bli det."

Jag utmanar, nej jag utmanar dubbelt upp alla andra lärare att vara så här uppriktiga när de skriver sin nästa biografi, inte för att jag tror att de kommer att få tillräckligt med utrymme för att avslöja något liknande, med så mycket ärlig och praktisk information. Ett par saker till: Jag passerade Uppstår och Försvinner när jag var omkring femton år, och gjorde det efter vad jag minns kanske fyra gånger till under de följande tio åren utan formell övning, teknik eller ledning. Jag uppnådde flödets inträde i slutet av första veckan på min fjärde retreat, den 13 januari 1996, på Thaiklostret i Bodh Gaya i Indien. Jag passerade också Uppstår och Försvinner i andra cykeln på samma retreat. Jag uppnådde genombrottet i andra cykeln i vardagen, medan jag arbetade på National AIDS Hotline med CDC i juli 1996. Jag var i pausrummet och bara slappade. Jag fick genombrott på tredje vägen i slutet av 1996, också detta i vardagen, efter en retreat ett par veckor tidigare då jag passerade Uppstår och Försvinner i samma cykel. Jag uppnådde Nirodha Samapatti (se Appendix) en månad senare, men det skulle ta mig flera år att verkligen konsolidera fasta samatha jhanas och de formlösa världarna så att jag kunde nå dem utanför retreat.

Jag var en anagami i nästan sju år, och genomgick varv efter varv med ökad uppfattning av tomheten i vardagliga fenomen, där antalet av vad som kändes som fulla cykler uppgick till 27. Jag skrev det mesta av den här boken under den tiden. Jag skaffade mig också en tvåårig Masters of Science in Public Health in Infectious Disease Epidemiology på UNC Chapel Hill, och fortsatte sedan med att slutföra min medicinska grundutbildning där.

Den 17 april 2003, på en 21-dagars retreat på Malaysian Buddhist Meditation Center mellan de medicinska studierna och min specialistutbildning, uppnådde jag arahantskap. Det inträffade under gående meditation den där strålande vårmorgonen. Jag var utled på cyklerna av insikt och djupt inspirerad av den orubbliga och stillsamma uppmaningen från läraren, Sayadaw U Pandita junior, att helt enkelt se genom alltsammans som han hade gjort. Hans lugna leende tycktes säga "Du kan göra det. Kom igen! Vilken dag som helst nu." Var i närheten av arahants om du har möjlighet till det. Det är mitt råd i alla fall.

Jag beslutade att jag inte skulle låta någon förnimmelse någonstans i hela det vida förnimmelsefältet passera utan att vara klart uppfattad som den var, under varenda enskild sekund av dagen. Det var en hög målsättning, men underligt nog går det att komma mycket nära det målet. Jag klarade tricket efter en vecka av övning minst 20 timmar per dygn. Jag minns att jag uppnådde ett Förverkligande, och ett par sekunder senare la jag märke till något om ingången till det och en omvandling av känslan av en iakttagare på baksidan av den, och sedan flög perceptionsdörrarna plötsligt upp; allt var som vanligt och ändå var

perspektivet fullständigt annorlunda, och mitt vipassanaproblem var löst när jag väl stabiliserat mig i den förståelsen.

Jag hade knappt undervisat alls de senaste sex åren eftersom min egen utövning hade tagit det mesta av den knappa fritid jag hade, men några få dagar efter detta berättade jag för min lärare att jag funderade på att undervisa igen. Han såg på mig med ovanligt skarp blick och sa sedan med kraftfull och befallande röst ”Bra!”

Jag har lärt mig alla slags användbara och intressanta saker sedan dess, men att se genom mittpunkten var det essentiella. Många, många tack till alla och allt som gjort detta möjligt, från de människor som undervisade Buddha till dem som bär hans kunskap vidare idag, från de som lagat mat på de meditationscenter jag varit på till de ockrande kreditkortsföretag som lånade mig pengar till att kunna fortsätta åka på retreat, och för allt annat i hela denna vida värld som fått det att hända: Tack, tack, tack! ☺

Som följd av min framgång kände jag mig mycket trygg med att skriva om de många sätt på vilka man kan trassla till det på den andliga vägen, antingen för att jag gjort det själv, för att en eller flera av mina respekterade dharmavänner gjort det, eller för det mesta av båda skälen. Jag kan inte beskriva hur många dumma saker jag tänkt, sagt och gjort längs vägen i desperat jakt efter något som fanns rakt framför näsan hela tiden, och jag fortsätter göra oräkneliga misstag medan jag försöker sprida dharma och leva mitt liv. Det enda tillstånd, stadium eller uppnående jag skriver om utifrån teori istället för erfarenhet är Buddhaskap.

Det finns vissa praktiska fördelar med sådan här information. Det är potentiellt nyttigt att avslöja att jag har gjort oräkneliga misstag på den andliga vägen för att motverka föreställningen att jag kommer från någon slags ”heligare-än-du”-position, och även motverka känslan hos andra att de är de enda som gör misstag på den andliga vägen. Men jag hoppas att det inte varit nödvändigt. Som en vis person en gång sa: ”En zenmästares liv är ett kontinuerligt misstag”, och samma sak gäller för alla oss andra.

Jag känner att det viktigaste positiva resultat som kan komma från att konstatera ”jag kan det jag skriver om”, är möjligheten att det kan skapa en känsla av att extraordinära saker kan förstås och uppnås av för övrigt vanliga människor som du och jag. Jag har gjort det medan jag jobbat, haft relationer och bedrivit akademiska studier. Jag gjorde det under några få veckors eller månaders retreat här och där med massor av dagliga övningar. Min totala retreattid från början till arahantskap var ungefär åtta månader med en längsta sammanhängande sittning på 27 dagar. Poängen jag försöker framhålla är att de här teknikerna och övningarna är kraftfulla och effektiva för de som tar sig tid att följa dem.

Om jag kan överföra känslan att detta är sanning genom att gå på i det oändliga om vad ”jag” har uppnått tjänar det ett gott syfte.

En annan möjlig positiv följd är känslan som kan skapas av att detta inte är en livlös och teoribaserad tradition som bara serveras i ny form som en halvmytisk glorifiering av sedan länge döda gurus och gamla skrifter, utan en levande tradition med giltighet i vår moderna tid. Den sista nyttiga poängen som kan komma ur att någon som helt uppenbart inte har uppnått något som ens kommer i närheten av perfektion säger ”jag bemästrar Buddhas lära i grunden, med stor kraft”, är att det kan hjälpa till att föra tillbaka hela begreppet andlighet tillbaka till jorden. Jag tar gärna på mig att verka löjlig och storvulen om det kan gynna den processen, fast jag inser att det lika lätt kan slå slint. Reflektera noggrant över skillnaderna och likheterna mellan självförtroende, arrogans, och att hjälpa andra att inse att de också kan göra det.

Men uppmaningen till den kloke är: tro inte på mig eller någon annan! Ta dig tid att själv kontrollera det här, genom egen direkt erfarenhet. Jag kan lätt lura dig, mig själv eller oss båda på många punkter och av alla slags anledningar, från oskyldiga till onda. Det finns verkligen en välutvecklad och gammal tradition av sådant. Men ”mina” uppnåenden bör inte betyda så mycket för dig eftersom *den enda förståelse som verkligen kan hjälpa dig är din egen.*

Mina personliga erfarenheter av de ”mentala krafterna” är ännu inte så fullt utvecklade som de mer grundläggande områdena, men jag har tillräckligt med egen erfarenhet för att kunna hjälpa alla utom de mest avancerade utövarna. Vad beträffar lärdom känner jag att läsa mycket och verkligen begrunda meningen i det man läser, och hur det faktiskt kan användas, är en mycket god idé. Jag har själv läst omkring 150 böcker om dharma, både traditionella och moderna. Medan jag blivit godkänd och uppmanad att undervisa från en erkänd tradition, är detta med läsandet enbart en formalitet och inget säkert tecken på verklig förståelse eller insikt, och ännu mindre på förmåga att undervisa. Lyckligtvis är insikt inte beroende av förutsättningar som formell acceptans från en erkänd tradition. Jag har valt en lönsam karriär som inte har något med meditation att göra, och detta eliminerar ett ekonomiskt beroende av dharma och därmed frestelsen att vattna ur budskapet för masskonsumtion och popularisering vilket annars är ganska vanligt.

Jag har upptäckt att om jag upprepade gånger frågar de som börjar prata med mig om Dharmautövning ”Vad vill du verkligen ha, och varför?” och ”Vad kan du tänka dig att göra för att få det?” kommer jag oftast fram till att de egentligen inte är intresserade av samma som jag (det vill säga, det jag berättat om i den här boken), och på så sätt kan jag styra samtalet mot andra ämnen och undvika att slösa

bort vår tid. De få som faktiskt delar några av mina intressen är mina bästa vänner i det jag kallar Dharma Underground, och för dem är jag oändligt tacksam.

Men nog nu om mig, låt mig istället berätta om min bok! Jag tror att jag gjort mina influenser och "ödmjuka" åsikter inom en mångfald av ämnen mycket tydliga genom hela arbetet. Sanningen att säga har jag ibland plockat upp boken och tänkt "Herregud, vilket skorrande svammel! Vilken massa inskränkt dogmatik, falsk övertygelse, anspråksfullhet och eget neurotiskt skräp. Jag tycker synd om de stackars oskyldiga och patologiskt trevliga, vanliga, ritualistiska, kraftlösa buddhister som haft oturen att plocka upp den och helt enkelt blivit sparkade av den i sina mjuka och slappa bakar, utan någon särskilt god effekt."

Andra gånger har jag plockat upp den och tänkt "Oj, det här är verkligen den bok jag önskade att jag hade fått läsa för alla dessa år sedan, när jag beslutade mig för att ge mig in i det hela. Det skulle ha varit till oerhört stor hjälp att få så många detaljer om utövning på hög nivå beskrivna så här tydligt, så många myter skingrade, så mycket uppriktighet om vad vägen är och vad den inte är. Vilken glädje att det finns böcker som förmedlar en sådan entusiasm och kraftgivande syn på de här övningarna. Kanske det finns några människor som bara behöver spurras lite för att inse sin fulla potential som skickliga och kraftfulla meditatörer. Skulle det inte vara fantastiskt om jag kunde komma på ett sätt att sätta den här boken i deras händer." Jag hoppas att du haft något som liknar båda reaktionerna, eftersom jag tror att båda synvinklarna har en viss giltighet.

Two intressanta och praktiska frågor till *dig* är: "Vem är du, i termer av direkt erfarenhet?" och "Vem är det som vet?". Besvara dessa, och du kommer att veta allt direkt om dig själv. Den första och sista uppgiften för var och en som mediterar bör vara att göra sig själv överflödig. Den här boken är det bästa jag har kunnat göra för att hjälpa till att åstadkomma detta, eftersom jag gjort mitt bästa för att fylla den med allt av nytta som jag känner till.

36. AVSLUTNING OCH LYCKÖNSKNINGAR

Jag hoppas verkligen att människor inte slår sig till ro med att förlora sig i dogmatiken i det här arbetet, i buddhismen eller någon annan mystisk tradition. Jag hoppas att de lär sig att verkligen göra övningarna som leder till frihet och till en djup integrering av den friheten i deras liv. Jag hoppas att de har tilltro till att bemästrande kan uppnås. Jag hoppas att de lär sig att ställa bra frågor som hjälper dem att fullfölja detta. Jag hoppas att den buddhistiska kulturen och världen i stort blir mindre sekteristisk istället för mer. Jag hoppas att meditationselever ska använda andliga begreppsmässiga ramar som verktyg och inte tillbe dem som heliga dogmer. Jag hoppas att den stora mängden magiskt och fantastiskt tänkande som åtföljer andliga traditioner omedelbart ska försvinna från den här planeten för evigt.

Jag hoppas att de som är på Vägen ska lära sig att tala med varandra på sätt som bidrar till otvetydig utövning. Jag hoppas att de kontroversiella punkterna i den här boken ska befrämja god debatt och konkret undersökning snarare än begränsning i riktning mot rädsla och dogmer. Jag hoppas att människor kommer att arbeta för faktiskt bemästrande av vägen så att de inte längre behöver böcker som den här. Jag hoppas att människor inte kommer att tillbringa sina liv förlorade i innehåll utan också kommer att gräva djupt ner i den befriande sanningen om De Tre Kännetecknen. Jag hoppas att nivån av förväntningar om vad som är möjligt kommer att höjas på ett sätt som är till nytta, och att all avund eller frustration blir skickligt kanaliserad till noggrann utövning och glädje att det kan låta sig göras.

Må allt detta vara till nytta för alla människor. Om du inser att du vill vakna upp, vet att det ligger inom din förmåga.

APPENDIX: UPPHÖRANDE AV PERCEPTION OCH KÄNSLA (NIRODHA SAMAPATTI)

Upphörandet av perception och känsla, Nirodha Samapatti på pali, är det högsta av de temporära uppnåendena. Enligt traditionen för kommentarer har jag lagt till det på slutet. Det diskuteras på många ställen, bland annat i Sutta #44, The Shorter Series of Questions and Answers, *Buddhas Medellånga Tal*, i ett tal av en kvinnlig arahant vid namn "Dhammadinna", och *Path and Deliverance* av Nyanatiloka. Detta uppnående kan varken sägas vara ett tillstånd eller ett stadium, inte heller kan det sägas vara ett rent uppnående i endera koncentration eller insikt, eftersom det saknar förutsättningar för analys i betydelsen att det inte finns någon upplevelse som kan analyseras. Ordet "Nirodha" (som betyder "Upphörande") används ibland även utan bestämningen "Samapatti" för att hänvisa till Förverkligande, så var noga med att hålla isär begreppen när du läser de gamla texterna eller talar med andra om de här sakerna. Jag själv menar alltid upphörandet av perception och känsla när jag använder ordet "Nirodha", men det gör kanske inte andra.

Det sägs att Nirodha enbart kan uppnås av anagamis och arahants (från tredje och fjärde vägen) som till viss del bemästrar de formlösa världarna. Men som Bill Hamilton en gång sa, om du är en anagami eller arahant kan du vara säker på att uppnå Nirodha Samapatti till slut. Det finns anledning att fråga sig om de på lägre uppvaknandenivåer kan uppnå det eller inte, eller hur förmågan att uppnå det har samband med antal nivåer av uppvaknande. Men detta är inte ett ämne som jag har lust att studera i detalj eftersom jag lärt mig den hårda vägen att sådana frågor inte är till någon nytta i slutänden. Om du klarar att uppnå Nirodha skulle jag inte fixera mig vid tanken att du uppnått minst tredje vägen. Men efter ett par månader av idogt arbete och fokuserad intention klarade jag att uppnå det efter att ha fullföljt min tredje cykel av insikt.

Man uppnår Nirodha genom att förena insiktsövning och koncentrationsövning på ett ganska varsamt sätt som är mycket mindre fokuserat och exakt än när man vill uppnå Förverkligande. Jag finner det lättast att uppnå när jag ligger ner, men första gången satt jag upp. Det finns egentligen inget som faktiskt kan sägas om detta uppnående utom för att nämna saker om inträdet, utträdet och konsekvenserna av uppnåendet. Man stiger upp genom samatha jhanas på ett mycket dämpat sätt med ganska svag medvetenhet om deras sanna natur (De Tre Kännetecknen), går in i åttonde jhana (Varken perception eller icke-perception) och träder sedan ut ur det tillståndet. Ibland kort därpå, utan varning eller ytterligare meditation, kan man plötsligt

komma in i Upphörande av Perception och Känsla. Det ska noteras att en aktiv önskan under de föregående dagarna eller veckorna att uppnå det brukar öka chanserna att det inträffar. Efterhand som man blir bättre på att komma dit kan man smyga in lusten (beslutet) att uppnå det efter att man kommit ut ur åttonde jhana och sedan glömma bort det tills det dyker upp helt apropå.

Som min käre gamle meditationsvän Kenneth så riktigt poängterar finns det mellan åttonde jhana och Nirodha ett antal tillstånd som är väl värda att nämna även om standardtexterna underligt nog inte gör det, av anledningar som jag inte kan fatta. Vi har kommit att kalla dem Rena Landet Ett och Rena Landet Två eftersom detta kändes lika bra att kalla dem som något annat, det blir totalt tio jhanas plus Nirodha. Båda har som sin överväldigande egenskap känslan av djup tacksamhet i sin renaste och mest djupgående betydelse, där Rena Landet Två fördjupar och förstärker Rena Landet Ett, fast det samtidigt är något vidare och mer diffust. De är synnerligen läkande, fullkomliga, genomgripande, tillfredsställande och innerliga tillstånd, och ordet "ren" passar mycket bra. Tidigare märkte jag dem knappt och ville hoppa så snart som möjligt från åttonde jhana till Nirodha. Nu vet jag bättre och tar mig tid att njuta av dem. De ristar in tacksamhet, skönhet, klarhet och förnöjsamhet i sinnet.

Det finns också ett tillstånd någonstans i samma område som i första hand känns som ren närvaro; som att vara en exceptionellt genomträngande iakttagare, där egenskapen perception eller medvetenhet är helt dominerande. Det skiljer sig mycket från egenskaperna hos sjätte jhana, Gränslöst Medvetande, och är enligt min mening mycket överlägset, mer grundläggande, och kan hävdas vara det högsta av de tillstånd som innefattar upplevande. Emellertid, det faktum att tillstånd som är så tydliga så vitt jag vet aldrig beskrivits i de gamla texterna lyfter fram en annan viktig sak: området mellan fjärde jhana och speciellt åttonde jhana är mycket anpassningsbara. Kenneth och jag har spekulerat i att gränserna för vilka tillstånd som kan uppnås enbart sätts av våra föreställningar och vår koncentrationsförmåga. Jag har fantiserat om att arrangera en vänskapsmatch mellan utövare på hög nivå i att komma på tillstånd som är ännu bättre än de vi känner till, så att vi kan roa oss med att uppnå dem och se om det finns några gränser alls. Den långa listan med exotiska himlavärldar som finns i de gamla texterna ökar tilltron till denna övertygelse. Jag inser att detta kan verka som en motsägelse till de tidigare uttalanden jag gjort om att kunna bemästra koncentrationstillstånden fullständigt. Det är det. Åter till att beskriva Nirodha...

Texterna säger helt riktigt att vid inträdet i Nirodha upphör verbala gestaltningar först, sedan kroppsliga förnimmelser, därefter upphör alla mentala funktioner när nivån är fullständigt uppnådd. Detta

förklaras traditionellt motsvara första jhana, fjärde jhana och sedan inträdet i Nirodha, var för sig. Men det ska noteras att strax före upphörandet av perception (under det fullkomligt strömavbrottslika inträdet) upphör verbala gestaltningar, kroppsliga gestaltningar och mentala gestaltningar i den ordningen i tre på varandra följande och urskiljbara moment, trots att alltsammans bara tar ungefär en tredjedels sekund. Alltså kan texterna ha en dubbelmening, eller kan de ha misstolkats av lärda som aldrig uppnått Nirodha Samapatti. Jag nämner detta eftersom det fortfarande är typiskt för många kroppsliga och verbala gestaltningar att uppstå mellan åttonde jhana och inträdet i Nirodha, och därför håller inte den traditionella tolkningen.

Texterna säger också att detta uppnående kan vara i sju dagar eller ännu längre, men jag känner inte personligen till någon som upplevt detta. Det innebär inte att det inte kan hända, men det kräver förmodligen en föregående lång och ihållande retreat. Varaktigheten av sådana uppnåenden har direkt samband med koncentrationsförmågan, och denna är mycket beroende av lokala förutsättningar för övning och i vilken utsträckning den nyligen har tränats.

Till skillnad från Förverkligande lämnar man Nirodha på ett omvänt sätt mot hur man kom in i det; mentala gestaltningar uppstår först, snabbt följt av fysiska och sedan verbala gestaltningar på motsvarande sätt som vid inträdet och inom samma tidsrymd. Efter utträdet brukar sinnet vara djupt fridfullt och mycket klart, och kroppen brukar vara mycket avspänd. Ju längre Nirodha varade, desto starkare och mer varaktiga blir effekterna. Därför skulle jag inte rekommendera dig att försöka uppnå det omedelbart före situationer som kräver snabba beslut eller handlingar. Texterna säger att man visar en tendens till behov av avskildhet och stillhet efteråt, och jag instämmer generellt.

Jag nämner detta uppnående eftersom det är ännu en av de saker som finns men ofta förvisas till området av myter och legender, eller har glömts bort helt. Det är inte så att Nirodha är nödvändigt, men det är definitivt en bra och nyttig sak att kunna uppnå. Faktum är att jag har ännu inte talat med någon som uppnått det som inte anser det vara den absoluta kungen av uppnåenden i meditation förutom arahantskap, eftersom djupet i dess efterklang alltid är gripande och fantastiskt. Jag hoppas att nämna det kan höja standarden för vad människor känner att de rimligtvis kan förvänta sig, vilket i grund och botten är hela målet med den här boken.

Ännu en liten godbit till er modiga äventyrare... jag har märkt att det lättaste tillfället att uppnå Nirodha oftast är några få veckor efter ett genombrott, när aspekten av vipassana jhana i utvecklingen av insikt blivit tydlig och en behaglig grad av bemästrande har uppnåtts i Förnyad Undersökning. Men hur det än är med den saken, Nirodha har den trevliga/otäcka vanan att hjälpa till att påskynda en ny utvecklingscykel

eftersom nivån av klarhet man får i dess kölvatten är effektiv. Därför kan man snabbt gå från de bästa höjderna av Förnyad Undersökning och Nirodhas strålande efterglans till tredje ñana, U & F och Mörka Natten. I själva verket tycks detta vara en mycket naturlig del av många cykler hos anagamis som också känner samatha jhanas och de formlösa världarna.

Jag önskar dig all lycka och öva väl,

Daniel