



Bodanath stupa'en i Kathmandu, Nepal – symbol på Nirvana

4 Ædle Sandheder

Alt indebærer lidelse (eller elendighed)
Lidelser har en årsag
Der findes en tilstand uden lidelse
Der er en vej til lidelsernes ophør

Alt i Buddha's Lære (Dharma) handler om de 4 ædle sandheder. Al filosofi, psykologi, øvelser og så videre er opbygget, udformet og anvendt med henblik på de 4 Ædle Sandheder, med de 4 Ædle Sandheder som udgangspunkt og med de sidste 2 som mål og træning. Før eller siden vil du føle elendighed. Det er der én samlet grund til, som vi kommer tilbage til om lidt. At der findes en tilstand helt uden elendighed, er ikke åbenbart, før man opdager den. Vejen dertil er også en personlig opdagelse, selvom man har brug for anvisninger. Misforstå ikke vejledningen. Husk at stille alle de dumme spørgsmål. Forbliv nysgerrig hele vejen.

Dharma'en handler **ikke** om eksotiske kulturer, stærke farver og spændende tøj, selvom det alt sammen findes forbundet med Dharma. Det er blot kultur, som altid opstår omkring religion. Dharma'en er ikke nogen undtagelse, og da Buddha's Dharma for det meste har eksisteret i Asien, er den præget af asiatisk sædvane. Det er ikke essentielt, men helt banalt. Det er i sagens natur begrænset, hvad vi kan optage af asiatisk kultur i Vesten. Vi kan dog sagtens bruge noget af det, og vi skal ikke

skylle baby ud med badevandet Vi skal blot som ægte mennesker modtage den ægte Buddhadharma. Så kommer kulturen af sig selv. Asiens særheder er trods alt banale. Husk på, at det er ikke livets banaliteter, som direkte bringer os *lidelse*. Det er vores inkarnation midt i lortet, som gør det. Den må jo foregå på en eller anden måde, hvilket straks medfører *karma*. Karma er aktion, in-aktion og reaktion. Inter-aktion. (Læs siden: *Om Karma*.)

Buddha Sakyamuni giver både en diagnose, en prognose og en løsning på livets gåde, set ud fra analysen, at **livets mål må være den store lykke, fri for lidelser**, for alle søger lykken i alle deres handlinger som det dybeste motiv, og alle søger også at undgå lidelse i deres liv og handlinger. Buddha Sakyamunis opdagelse af De 4 Ædle Sandheder bør derfor være godt nyt for alle og en inspiration, uanset om man er religiøs eller ej. *Diagnosen* er ikke god, for alle vil opleve elendighed som følge af livet og døden, så mange ønsker ikke at høre om den. Især døden er tabu belagt, selvom alle skal dø før eller siden. *Prognosen* er heller ikke god, for Buddha Sakyamuni siger, at elendigheden vil fortsætte i en uendelig fremtid, selvom alle dybest set søger lykken. Det er ikke livet efter døden, som er evigt. Det er kredsløbet af liv og død og genfødsel og mere død og endnu mere genfødsel, sanskrit: *samsara*, som fortsætter i det uendelige, hvis vi ikke bringer karma til ophør. *Løsningen* på livets gåde er derimod særdeles god, for al elendighed og lidelse kan overstås en gang for alle, men det er meget vanskeligt at fremskaffe løsningen. Til gengæld er det en meget *glad og lykkelig* løsning.

Løsningen findes ikke ved tro (sanskrit: *sraddha*), men ved at være nysgerrig og opdyrke et åbent sind.

Enkelhed

Dharma'en er både svær og nem. Den nemme del er på mange måder De 4 Ædle Sandheder, for alt andet i Dharma'en kommer herfra ved forgrening. Udmøntningen af De 4 Ædle Sandheder i anskuelserne og træningen står forklaret på Tilogaard netsteds andre sider. Når Dharma'en virker kompliceret, så tænk på De 4 Ædle Sandheder og genkend, at det indviklede afvikles af denne enkelhed. Mange store problemer i livet mister deres storhed og betydning set i lyset fra de 4 Ædle Sandheder. Fødsel, sygdom, alderdom og død er 4 grumme karma faktorer, som den tredje Ædle Sandhed bringer til ophør, sanskrit: *nirodha*. Hvad der bliver af Buddha'erne, når de opgår i *Pari-nirvana*, er der dog ingen, som ved, fordi det er umuligt at etablere nogen viden om det. Enkelheden udtrykker også ethvert Nirvanas kompromis-løshed. Uden *den 8 foldige vej* er der ingen frigørelse og oplysning. (Læs siden:

Den 8 foldige vej.) I andre religioner vises der veje til paradys. Det er der også i Dharma'en, men Nirvana er det egentlige mål, og et paradys er blot en mellemstation på vejen. Der er ikke andre religioner, som omhandler vejen til Nirvana, således som den praktiseres og opfattes af de historisk ægte buddhistiske traditioner, som kan dokumentere en *transmission* af Dharma'en fra Buddha Sakyamuni selv. Nirvana er mystik, som unddrager sig forståelse bortset fra sine virkninger, men Nirvana er udtryk for menneskelig erfaring. Buddha Sakyamuni demonstrerer dette. Nirvana er mulig for alle. Imidlertid skal det opdages først af den enkelte. Det er problemet i al sin enkelthed. Derfor er det vigtigt at betræde vejen til Nirvana med et åbent og nysgerrigt sind.

Elendighed

Alt indebærer lidelse. Mange har svært ved at godtage denne sætning, fordi det jo går meget godt i tiden mellem ulykkerne. Det er som om man glemmer, at vi blot er gæster på planeten Jorden i relativ kort tid. Derfor har Buddha Sakyamuni skåret det ud i pap. De forskellige livsformer på Planeten æder løs igennem hele livet af de andre livsformer. Det sker under jorden, i luften, i vandet og ovenpå jorden. Det store ædegilde foregår døgnet rundt i hele biosfæren på mange niveauer. Med andre ord kommer mange til skade og dør hele tiden på grund af den betingede verden (*sanskrit: samsara*), som vi alle befinder os i, dyr mennesker og mange usynlige væsner i forskellige former som f. eks. insekter og mikrober. Det gør selvfølgelig ondt ved hver eneste skade og hvert eneste dødsfald på selv det mindste levende væsen, som oplever sansninger og følelser, og som har en idé om sig selv. Fra fødsel opstår sygdom, alderdom og død, hvorved man vil opleve sorg, jammer, smerte, modløshed og fortvivelse. Der er lidelse ved sammensathed (og dermed klyngen til sin identitet, hvilket også kaldes 'eksistentiel lidelse'), lidelse ved forandring og lidelse ved lidelse (altså smerte). Det er lidelse at blive adskilt fra det, som man holder af, - ikke at få det, som man ønsker, og at få det, som man ikke vil have. Kort sagt vil al tilknytning og identifikation med enhver af *de 5 skandha'er* indebære lidelse. (Se siden: *De 5 skandha'er*)

Afhængighed

Årsagen til lidelse er *tilknytning og identifikation* med visse af sine oplevelser, som man anser for at være *én Selv*, og tilsvarende uvidenhed om den verden, som man oplever, som om den er noget, der foregår udenfor og rundt omkring *én Selv*, og slet ikke inde i sit eget sind. *Det kaldes den grundlæggende dualisme mellem den, som begriber og det, som bliver begrebet. Mellem nyderen og det, som nydes. Mellem den, som udfører handlinger og verden, hvori handlingerne udfoldes. Mellem indre og ydre. Mellem bevidsthed og bevidsthedens indhold.* Det kaldes også ubevidsthed eller uvidenhed (sanskrit: *avidya*), hvilket føles som **forvirring**. Uvidenhed, ubevidsthed eller forvirring om sindets og verdens natur, lidenskabernes karakter (sanskrit: *kleshas*) og Nirvana samt karma - er årsag til al lidelse, fordi det fører til identifikation og tilknytning, som derpå fører til inkarnation i verden, hvilket igen fører til afhængighed eller trang. (Se siden: *Årsagskæden*.) Den formelle definition på **avidya** er:

man kender ikke (den gensidigt betingede verden =) samsara's og (frigørelsen & oplysningen =) Nirvana's natur, har ukendskab til karma og kender ikke forskel på forvirring og afklarethed.

Ophør

Læs artiklerne **Om Buddha** for at forstå sandheden om alle lidelsers ophør. Læs artiklerne **Om opfattelsen** (anskuelserne) og **Om træning** (meditation) for at forstå sandheden om elendighed, dens årsag og vejen til alle lidelsers ophør.

Dharma'en handler om frigørelse og oplysning, som udtrykt med de 4 Ædle Sandheder. *Nirvana*, elendighedens ophør giver mange et håb, men man bør øve sig og træne uden hverken håb eller frygt. Støt dig til både Dharma'ens visdom og virksomme metoder. Buddha Sakyamuni sagde, at hans Lære (Dharma'en) kan kendes på *smagen af frihed*. Det sidste, han sagde inden sit Pari-nirvana, var: *vær dit eget lys*. Dharma'en er hjælp til selvhjælp, og Dharma'en kan du tilegne dig ved at modtage transmission fra en autoriseret Dharma-lærer. Både anskuelse og træning er svært at udføre i praksis. Derfor har man brug for et 'spejl' eller en 'coach' i form af en 'åndelig ven', sanskrit: *kalyanamitra*.

Lama Tendar Olaf Høyer
Januar 2018.

Buddha Sakyamuni erklærer De 4 Ædle Sandheder i Lalitavistara Sutra

Lyt munke, her er De Fire Ædle Sandheder. Hvad er disse fire? De er lidelse, kilden til lidelse, ophøret af lidelse og vejen, som fører til lidelsens ophør.

Og hvad er lidelse? Lidelse er elendigheden ved fødsel, lidelsen ved alderdom, sygdom, død, adskillelse fra det, som man ønsker, og forening med det, som man ikke ønsker. Det er lidelse. Når man ønsker noget og ikke får, hvad man efterstræber, selv efter at have søgt det med megen møje, det er virkelig lidelse. Kort sagt, at blive optaget af de fem skandha'er er lidelse. Sådan er lidelse.

Og hvad er nu så kilden til lidelse? Det er trangen (*sanskrit: trishna*) til nydelse. Det er nydelse, som kun kommer en gang imellem. Sådan er kilden til lidelse.

Hvad er lidelsens ophør? Lidelsens ophør er, når man bliver fri fra al slags trang. Fri for trang, som uophørligt presser sig på, trangen til nydelse, trangen som atter og igen dukker op, trangen som altid skabes, og selv trangen som er blevet mættet. Sådan er lidelsens ophør.

Hvad er vejen, som fører til ophør af lidelse? Vejen er selve den otte foldige ædle vej: fra den rigtige anskuelse frem til den rigtige samadhi (*meditativ fordybelse eller trance*). Det er sandheden om den ædle vej, som fører til lidelsens ophør. Ja munke, sådan er De Fire Ædle Sandheder.

Citatet er frit oversat af Lama Tendar Olaf Høyer fra "The Lalitavistara Sutra" vol. 2, side 629, oversat af Gwendolyn Bays, Dharma Publishing, 1983 (ISBN 0-913546-84-4 & ISBN 0-913546-85-2)