

Sådan mediterer du — II

How to Meditate II — på dansk



Oversættelse til dansk af "How to Meditate II" (Yuttadhammo Bhikkhu, sirimangalo.org, PDF 2022-01). Pali-termer gennemgående — også der, hvor den engelske original bruger sanskrit-staveformer (nirvana → nibbāna, karma → kamma): Dhamma, kamma, nibbāna, arahant.

Oversat af Simon Steenkjær & Mitta

Yuttadhammo Bhikkhu · sirimangalo.org
Dansk udgave · 2026

Virkelighedens natur

Det første skridt i enhver træning er at gøre sig fortrolig med selve træningens ramme. I sport må man for eksempel først gøre sig fortrolig med reglerne, udstyret, spillebanen og så videre. I meditationspraksis må man, før man reelt kan lade indsigt i virkeligheden opstå, først gøre sig fortrolig med selve virkelighedens natur.

Det er vigtigt at være klar over, hvad der menes med ordet "virkelighed". Der findes to hovedtyper af forståelse: konceptuel forståelse og erfaringsbaseret forståelse. Det er vigtigt, at man er bevidst om forskellen mellem disse to typer forståelse fra begyndelsen af sin praksis, for at handle under indflydelse af en forkert forståelse af virkeligheden betyder, at man ikke kan skride frem på vejen mod sand forståelse.

Konceptuel forståelse betyder at se virkeligheden som opbygget af konceptuelle enheder — mennesker, steder og ting. Det er det paradigme, vi bygger vores almindelige, hverdagslige liv på; det er nødvendigt for at kunne leve sit liv i verden, men ubrugeligt i praksisen med at forstå virkeligheden, eftersom det hviler på koncepter, der opstår i sindet. I denne forstand er det slet ikke en egentlig beskrivelse af virkeligheden.

Når du for eksempel knytter fingrene på hånden, skaber du det, vi kalder en knytnæve; når du åbner hånden, forsvinder knytnæven. Spørger vi, hvornår, hvor og hvordan knytnæven opstod og ophørte, bliver det klart, at dens eksistens udelukkende hviler på sindets egen genkendelse af knytnæve-konceptet. Ingen knytnæve opstod egentlig nogetsteds andet end i dit eget sind. Det er det, der menes med, at den er et koncept.

Iagttagelse af koncepter kan ikke føre os til at forstå virkeligheden. Det tilskynder snarere til vildfarelse, for koncepterne giver et skin af stabilitet, tilfredshed og kontrollerbarhed. En knytnæve kan for eksempel være et nyttigt redskab, som er konstant og kontrollerbar hele livet. Desværre gælder det samme ikke for den underliggende virkelighed, og at bygge på knytnæven kan derfor i værste fald bringe skuffelse — for eksempel når vi bliver gamle, syge og dør.

Forskere, der anerkendte de konceptuelle enheders begrænsning som beskrivelse af virkeligheden, forsøgte at adskille disse enheder og opdage, hvad der faktisk findes bag for eksempel den hånd, der knytter knytnæven. Denne undersøgelse førte til opdagelsen af celler, molekyler, atomer og

endda subatomare partikler og til sidst til en kortlægning af hele universet på et upersonligt firedimensionelt gitter (tre rumlige og én tidsmæssig dimension), inden for hvilket enhver del af virkeligheden blev forstået at eksistere.

Så nyttig den videnskabelige forklaring end er til at beskrive det fysiske univers omkring os, hviler den stadig på en konceptualisering af det, som ligger uden for ens egen erfaring. Den kan derfor stadig ikke frembringe den type forståelse af virkeligheden, der er nødvendig for at bryde fri fra sine vildfarelser og de dårlige vaner, der bygger på dem. Man kan for eksempel beregne med stor præcision naturen og samspillet mellem alle de mange fysiske partikler, der udgør afhængighedssystemerne i hjernen, og komme ikke det mindste nærmere faktisk at lægge sine egne afhængigheder fra sig.

For at ens meditationspraksis skal lykkes, er det nødvendigt at gennemgå et skifte mod et erfaringsbaseret paradigme, der opgiver enhver forudfattet forestilling om tid, rum eller identitet. Når man ser en knytnæve, må man træne sig i at adskille synsoplevelsen fra genkendelsen af knytnæven. Man må opgive knytnæven selv som koncept og fokusere udelukkende på oplevelsen og den mentale aktivitet (genkendelse, perception, vurdering og så videre), der er forbundet med den.

Ifølge den moderne videnskab eksisterer det fysiske univers uafhængigt af iagttageren. Virkeligheden er ifølge den moderne videnskab upersonlig; den fortsætter med at fungere efter årsager og betingelser, uanset om vi er bevidste om den eller ej. Knytnæven (eller det, der udgør knytnæven) eksisterer uafhængigt af vores oplevelse af den. Desværre er det netop dette, der gør det moderne videnskabelige paradigme uegnet til at kultivere selvrealisering, eftersom det kræver en konceptualisering af noget, der ligger uden for ens erfaring.

Det er ikke, fordi der er noget galt med videnskabelig teori — teori alene er blot ikke stærk nok til at føre til indre forandring på samme måde som erfaringsbaseret iagttagelse. For meditationspraksisens skyld er det ikke nødvendigt at betvivle den videnskabelige teoris sandhed (det vil sige, hvorvidt upersonlige entiteter faktisk eksisterer eller ej); det er kun nødvendigt at flytte sit synspunkt, så man ser virkeligheden som forbigående øjebliksoplevelse under selve meditationen. På den måde kan man fokusere på oplevelsens blotte byggesten, fri for mental konceptualisering; frem for blot at lære om afhængighedens natur kan man for eksempel iagttage sine egne mønstre af afhængig adfærd og direkte forstå, hvordan de fører til stress og lidelse.

Set fra det personlige erfaringsperspektiv er virkelighedens byggesten faktisk ret begrænsede. Begyndende mediterende behøver kun at beskæftige sig med to aspekter af virkeligheden: det fysiske og det mentale. At percipere virkeligheden ud fra disse to aspekter burde være nok til at flytte ens synspunkt væk fra konceptualisering og hen mod erfaringsbaseret iagttagelse.

Efter en eller to dages intensiv praksis — eller længere, hvis man praktiserer i daglige sessioner — burde en begyndende mediterende kunne adskille oplevelsen i dens fysiske og mentale aspekter. Endvidere burde man kunne skelne to sandheder om det fysiske og det mentale aspekt:

1. at de opstår og ophører uden rester, og
2. at de adskiller sig fra hinanden i natur.

Den første sandhed er et definerende element i den erfaringsbaserede forståelsesform; konceptuelt kan entiteter bestå i lang tid, uforanderlige og ubevægelige. Erfaringsmæssigt kan en entitet derimod kun eksistere ét øjeblik; når en oplevelse ender, ophører entitetens fysiske og mentale aspekter (det vil sige selve oplevelsen). Fordi vores sind fungerer alene på baggrund af erfaring, må forståelsen tilsvarende udvikles på baggrund af den blotte erfaring.

Meget af vores stress og lidelse skyldes i sidste ende vores fastklamring til entiteter, som vi ser som vedvarende og stabile. Vores forhold til andre mennesker giver os for eksempel lidelse på grund af vores fastklamring til konceptet om den anden person og om forholdet; når forholdet ender, lider vi over tabet af personen og selve forholdet.

Forstår vi derimod virkeligheden som opbygget af øjeblikkelige oplevelser, er der ingen mulighed for skuffelse over tab, eftersom der ingen vildforståelse af vedvaren eller stabilitet er.

Psykisk sygdom giver et godt eksempel på, hvordan entiteter faktisk forhindrer os i at blive fri for lidelse. At identificere en tilstand som en bestemt sygdom kan skabe en følelse af hjælpeløshed, eftersom entiteter per definition er atomiske (det vil sige udelelige). "Kuren" bliver dermed afhængig af faktisk at fjerne "sygdommen".

Som med det fysiske atom er virkeligheden dog ved alle psykiske sygdomme — selv dem med organisk oprindelse — at de kan deles op i mindre entiteter. En skizofren kan for eksempel ikke undgå at opleve hallucinationer, men

hvis vedkommende kan iagttage hver hallucination som alene en oplevelse, vil vedkommende kunne bære hallucinationerne uden at lide under dem.

Med dette for øje instrueres den mediterende i at begynde med at kultivere en forståelse af erfaringens forbigående natur. For eksempel at bevægelsen af højre fod opstår og ophører sammen med bevidstheden om bevægelsen, og at de sammen udgør en enkelt oplevelse. Bevægelsen af venstre fod er en helt anden oplevelse; intet føres fra den ene oplevelse til den næste. Ingen varig entitet eksisterer inden for erfaringens ramme.

Dette kaldes "øjebliksdød". Faktisk er det den eneste død, der erkendes at eksistere i den ultimative virkelighed. En persons død er ikke noget, vi kan percipiere erfaringsmæssigt; det er et koncept, som vi intellektuelt påfører en entitet uden for os selv, og noget, vi formoder venter os et sted i fremtiden. I lyset af vores erfaring vil der kun nogensinde være forbigående fænomener, der opstår og ophører, indtil de endelig ophører helt i dødsøjeblikket.

Egentlig kan vi ikke engang være sikre på, hvad der sker ved døden. Set fra vores egen erfaring har vi intet at sammenligne med — for så vidt vi ved, kunne vores erfaring fortsætte på ubestemt tid. Dette er faktisk den foretrukne opfattelse i vores tradition, og enkelte mediterende hævder endda at kunne huske tidligere liv eller at have haft nær-døds-oplevelser, efter at deres hjerne var holdt op med at fungere. Hvad enten det forholder sig sådan eller ej, er det vigtige at opgive konceptualiseringen af entiteter, der eksisterer fortsat fra øjeblik til øjeblik, til fordel for de empirisk iagttagelige oplevelser, som kun varer ét enkelt øjeblik.

Når man iagttager maven stige og falde, burde en begyndende mediterende på samme måde kunne percipiere en tydelig begyndelse og ende ved såvel stigningen som faldet. Man burde kunne skelne mellem de to oplevelser og opfatte dem som adskilte fænomener frem for en enkelt entitet (maven), der stiger og falder. Ligeledes burde man opleve fornemmelser af smerte og glæde som opstående og ophørende, ligesom tanker og følelser. Kort sagt burde man nå til forståelse af, at intet varer længere end den tid, det tager en oplevelse at foregå; set fra erfaringens synspunkt eksisterer der ingen varig eller stabil entitet overhovedet.

Den anden sandhed handler om evnen til at skelne det fysiske fra det mentale og forstå deres væsentlige naturer. Man burde for eksempel kunne iagttage, at når maven stiger, er der både stigningsbevægelsen og det sind, der er opmærksom på bevægelsen.

Det er umiddelbart åbenlyst, at et menneskes åndedrætssystem arbejder uafbrudt dag og nat gennem hele livet. Hver indånding får mellemgulvet til at trække sig sammen, hvilket spænder maven. Hver udånding medfører en tilsvarende udspænding. Dette er en forklaring på åndedrættet efter det moderne videnskabelige paradigme.

Set fra erfaringens synspunkt er der imidlertid en anden faktor involveret i åndedrættet, nemlig den bevidsthed, der tillader oplevelsen af åndedrættet at finde sted. Bevidstheden er én ting, og åndedrættets fysiske manifestationer er en anden; de er ikke det samme, og dog kræves begge, før oplevelsen kan finde sted.

Det fysiske aspekts natur er at præsentere sig for det mentale aspekt; det mentale aspekts natur er at blive bevidst om det fysiske aspekt gennem én af de fem sanser. Begge er blot aspekter af en enkelt oplevelse; hverken krop eller sind består længere end den tid, det tager en enkelt oplevelse at foregå.

Dette er for øvrigt grunden til, at fokus på selve åndedrættet ikke anbefales som middel til at forstå den erfaringsbaserede virkelighed, da åndedrættets ind- og udgang er konceptuelt. Kun tryk- og temperaturændringerne er reelle på erfaringens plan.

Evnen til at adskille virkeligheden i dens fysiske og mentale komponenter gør det muligt at skelne mellem objektiv virkelighed og subjektive reaktioner på den — for eksempel at adskille fysisk ubehag fra mentalt oprør, eller fysisk velbehag fra begær. I betragtning af den lidelse, der bor i reaktiviteten, er dette et afgørende skridt på vejen mod frihed.

For at opsummere er de første skridt i ens forståelse af virkeligheden:

1. Skabe sig et erfaringsbaseret syn på virkeligheden;
2. Iagttag, at hver oplevelse opstår og ophører uden rester;
3. Iagttag, at oplevelsen kan adskilles i adskilte fysiske og mentale komponenter.

Når man har nået disse tre mål, siges man at være begyndt at forstå virkelighedens natur. Selvom denne forståelse kan synes ubetydelig i sig selv, vil den bane vejen for videre erkendelse af virkelighedens natur og er derfor et afgørende første skridt i meditationspraksisen.

Al teorien i dette kapitel har til formål at beskrive og forklare det, som den mediterende selv skal forstå; den er ikke ment som erstatning for den faktiske praksis, og enhver, der læser dette materiale uden at praktisere efter

den teknik, der er skitseret i første bog¹ (eller en tilsvarende praksis), vil næppe kunne værdsætte dets sande betydning. Jeg opmuntrer dig derfor endnu en gang til at tage dig tid og gøre dig umage med selv at erkende disse sandheder.

<http://htm.sirimangalo.org/>

Årsag og virkning

Når erfaringens natur først er blevet klar for den mediterende som beskrevet i foregående kapitel, vil den mediterende begynde at lægge mærke til, hvordan enkelte oplevelser forholder sig til hinanden årsagsmæssigt, så de påvirker — ja, endda helt frembringer — fremtidige oplevelser. Hvor det første vidensstadie handler om forståelsen af de erfaringsmæssige fænomeners *natur*, handler denne viden om forståelsen af *sammenhængene* mellem de erfaringsmæssige fænomener; det er viden, der kommer til den mediterende gradvist, efterhånden som vedkommende fortsætter med at iagttage de fire fundamenter for mindfulness, som de er beskrevet i første bind om at meditere. Denne viden beskrives som forståelsen af kausalitet, ofte omtalt som “kammaloven”.

I moderne tid er begrebet kamma velkendt, men dårligt forstået. Kamma ses ofte som en lov, der tildeler konsekvenser til ens handlinger — visse handlinger har positive resultater, andre negative. Faktisk, som en mediterende hurtigt vil opdage, er det ikke ens fysiske *handling*, der påvirker ens fremtid på nogen meningsfuld måde, men snarere *sindets tilstand*, mens handlingerne udføres.

For at nå til denne forståelse anbefales det, at en, der har nået den viden, der er skitseret i foregående kapitel, fortsætter med den samme praksis, der førte vedkommende til det stadie. Hvis gangmeditationen begynder at føles alt for enkel, kan man på dette tidspunkt dele gangtrinnet op i to dele og notere “løfter”, efterhånden som man løfter foden lige op, så den svæver på højde med den anden ankel, og “sætter”, efterhånden som man fører foden ned og ud i en lige linje, så den hviler én fodlængde fra, hvor den stod før. Den øgede kompleksitet hjælper med at holde ens opmærksomhed og skærpe ens bevidsthed, hvilket muliggør en mere præcis iagttagelse af oplevelserne og sammenhængene mellem dem.

Efterhånden som man iagttager de oplevelser, der opstår og ophører fra øjeblik til øjeblik under meditationspraksisen, vil man komme til at genkende mønstre af årsag og virkning, der styrer ens erfaring på en meget reel måde — en slags naturlov. Tidligt i praksisen vil man lægge mærke til enkle kausale sammenhænge: ønsket om at stå op (mentalt), der fører til, at man står op (fysisk), eller at stå op (fysisk), der fører til en bevidsthed om at stå op (mentalt). Under iagttagelsen af maven stige og falde kan man blive op-

mærksom på sindet, der venter på, at maven stiger (mentalt), efterfulgt af at maven stiger (fysisk), eller at maven stiger (fysisk), der fører til erkendelsen af, at maven har rejst sig (mentalt).

Hvis denne slags iagttagelser ikke med tiden kommer af sig selv til den mediterende, anbefales det at lægge særlig mærke til intentionen om at skifte stilling og notere for eksempel "vil stå op" eller "vil sætte sig", før man rejser sig eller sætter sig. At notere den mentale intention hjælper med at kultivere en bevidsthed om den kausale sammenhæng mellem krop og sind.

Et andet almindeligt tegn på dette vidensstade er sindets notering af det sekventielle mønster i mental distraktion — for eksempel at iagttagelsen af maven afbrydes af et indfald, der får én til at vandre fra maven, hvilket igen fører til en bevidsthed om distraktionen, hvilket igen fører til, at man noterer tanken, hvilket fører til, at tanken fader ud, hvilket fører til, at man vender tilbage for igen at iagttage maven stige og falde.

Når denne slags sekventiel iagttagelse optræder ofte, kan den mediterende føle, at de ikke er i stand til at holde sindet i det nuværende øjeblik. Viden om de kausale sammenhænge mellem fænomener er dog et vigtigt stadium i indsigtens fremskridt og bør noteres objektivt. Til sidst er det netop denne slags mønstergenkendelse, der vil føre én til at forstå, hvordan visse mentale tilstande fører til lidelse; hvordan vrede for eksempel fører til smerte og sygdom, og hvordan grådighed fører til stress og skuffelse.

Det er mentale sammenhænge som disse, der danner grundlag for kamma-loven; mens almindelige fysiske og mentale fænomener fungerer efter årsag og virkning som beskrevet ovenfor, gør de det som regel uden bestemte konsekvenser, hverken positive eller negative. Visse mentale aktiviteter derimod — for eksempel dem, der bygger på grådighed, vrede eller vildfarelse — har bestemte konsekvenser såvel for ens fysiske krop og omgivelser som for ens sindstilstand.

Hvis man for eksempel træder på en myre uden bevidsthed, eller ved et uheld dræber en flue, mens man forsøger at redde den fra en edderkoppes net, kan resultatet være en følelse af skyld eller fortrydelse — men det kan lige så godt være ligegyldighed, eftersom ens intentioner ikke var rettet mod at skade. Hvis man derimod bevidst placerer gift omkring sit hjem for at udrydde en myretue, eller hvis man slipper hjælpeløse insekter ned i en edderkoppes net, vil resultatet uundgåeligt være en øget tilbøjelighed til

grusomhed og ufølsomhed over for andres lidelse. Gennem iagttagelse af årsag og virkning på denne måde ser man vigtigheden af ens mentale tilstand i bestemmelsen af ens fremtid.

Det er dette vidensstade, der fører én til at se, hvordan mentale tilstande som grådighed, vrede, arrogance, hovmod og så videre medfører både negative forandringer i kroppen — som fører til spændinger, træthed, hovedpine og så videre — og negative mentale vaner, der forstyrrer ens indre fred og hælder én til at handle og tale på måder, der skaber lidelse for én selv og andre.

Ligeledes ser man, hvordan mentale tilstande som kærlighed, medfølelse, objektivitet, tilfredshed, tålmodighed og så videre fører til positive fysiske gevinster som lavere blodtryk, afslapning, ordentlig fordøjelse og så videre, samt har åbenlyse mentale fordele og kultiverer positive karaktermæssige træk og vaner, der fører én til større indre fred og forbedrede sociale samspil og relationer.

Dette stadium er måske det første tydelige eksempel på en klar fordel ved objektiv iagttagelse af virkeligheden. Det faktisk betragtes som en afgørende sejr for en mediterende at nå dette vidensstade; en mediterende, der er i stand til at se de kausale sammenhænge mellem fysiske og mentale fænomener, forstås at have bestået en afgørende prøve i spørgsmålet om, hvorvidt vedkommende vil være i stand til at nå de højere vidensstadier. Der siges, at hvis en sådan mediterende fortsætter sin praksis, er vedkommende garanteret at nå de højere erkendelser uden tvivl, da de har bevist deres evne til at skelne rigtigt fra forkert på baggrund af deres egen direkte iagttagelse.

En sådan mediterende behøver ikke længere at tro på tro, at ens handlinger (eller snarere de mentale tilstande bag ens handlinger) har konsekvenser; på grund af deres direkte iagttagelse af årsag og virkning kan de justere deres adfærd efter det, der bringer sand gavn til dem selv og andre. Denne viden om kausalitet er således et vigtigt skridt på vejen til fred — et skridt, der ikke bør tages let på eller afvises som ubetydeligt.

Det er vigtigt at bemærke, at denne viden — ligesom det første vidensstade, der er beskrevet i foregående kapitel — må opstå uden opfordring eller tilskyndelse; man kan ikke blot rationalisere sig til denne slags indsigtssviden. Indsigtssviden kan kun opstå sandt og ægte gennem meditationspraksis svarende til den, der er skitseret i første bind i denne serie. Enhver, der tror, at

de blot ved at læse eller studere eller endda logik og refleksion vil komme til at forstå disse enkle sandheder, tager bestemt fejl og er dømt til aldrig at opleve frugterne af sand indsigtssviden.

Med det for øje lad mig endnu en gang gentage opfordringen til at sætte disse undervisninger i praksis; ovenstående er skrevet ikke som erstatning for meditationspraksisen som undervist i første bind, men blot som en vejledning til at hjælpe dem, der rejser meditationsvejen, med at genkende milepælene på deres monumentale rejse mod sand fred, lyksalighed og frihed fra lidelse. Måtte I alle finde denne vej og følge den til dens mål.

Indsigstens ufuldkommenheder

Det er på dette punkt i ens praksis, at sand indsigt i virkelighedens natur begynder. Når man ser de kausale sammenhænge mellem krop og sind, begynder man naturligt at modstå visse indgroede tendenser og erkender ofte for første gang, at visse opbyggede vaner er en årsag til stor lidelse for én selv og andre.

Gennem fortsat praksis begynder man at foretrække objektiv, ikke-reaktiv iagttagelse, næret af den konstante selvpåmindelse om enhver oplevelses natur, fri for bias eller fortolkning. Det er på dette stadium, at den mediterende for alvor begynder at udvikle færdigheder som tålmodighed, ligesindethed og visdom. Frem for blot at bøje sig for sine begær og modviljer begynder man at udholde ubehagelige fornemmelser og stå imod den umiddelbare trang til at tilfredsstille begæret, hovedsagelig på grund af erkendelsen af, at denne reaktivitet er en reel årsag til stress og lidelse.

Det er denne slags erkendelse, der fører til det næste vidensstade, som bygger på en fordybende forståelse af, at erfaringens genstande er uværdige til den besættelse, vi normalt giver dem. Når man ser lidelsen forårsaget af fastklamring til forbigående begærsobjekter, begynder man at indse, at det netop er forbigåenheden, der gør dem uværdige til begær; når man ser lidelsen forårsaget af modvilje mod ligeledes forbigående ubehagelige oplevelser, begynder man at indse, at også de er uværdige til en sådan modvilje, da også de vil forgå i deres egen tid og efter deres egen plan.

Før denne forståelse når at bære frugt, er det dog almindeligt, at sindet gør oprør og trækker sig tilbage for den pludselige ophobning af ustabilitet, intethed og kaos, der opstår, når man hverken længere jager det behagelige eller flygter fra det ubehagelige. I begyndelsen vil erfaringen af virkeligheden snarere føre én til at søge en erstatning for det forgængelige, stressende og ukontrollerbare. Som følge heraf vil en ny mediterende tendere til at klamre sig til hvad som helst, der ved første øjekast forekommer blot nogenlunde stabilt, tilfredsstillende eller kontrollerbart. Sådanne genstande for fastklamring kaldes "indsigtens ufuldkommenheder", hvoraf ti opregnes i teksterne.

1. **obhāsa ("oplysning")** — Nogle mediterende oplever enestående koncentrationsbårne visioner under deres praksis, som kan distrahere dem fra genstanden for klar opmærksomhed og mindfulness. Nogle ser stærke lys eller føler, at rummet er lysere, selv med lukkede øjne. Nogle ser far-

ver eller former danse bag øjenlågene. Nogle ser visioner af religiøse symboler eller naturlandskaber. Alle disse er almindelige biprodukter af meditationspraksisen, men enhver af dem kan blive en forhindring, hvis man klamrer sig til dem som stabile, tilfredsstillende eller kontrollerbare, eftersom de i virkeligheden er ingenting af det. Visioner af enhver art bør noteres som beskrevet i første bind, som "ser, ser...", indtil de forsvinder eller ikke længere er en genstand for sindets interesse. Enhver fastklamring til visionen bør på samme måde noteres som "kan lide, kan lide...".

2. **ñāṇa ("viden")** — I løbet af meditationen på sine tanker og følelser kan man glide ind i en tilstand, hvor man forsøger at løse de forskellige verdslige problemer i sit liv og ofrer den mentale udvikling til fordel for fysisk succes og velstand. Man kan begynde at spekulere i forretninger eller personlige relationer og forsøge at finde løsninger på disse og andre verdslige dilemmaer. På grund af den forhøjede sindsklarhed, den bringer, er meditation særdeles velegnet til at levere sådan viden. Faktisk siges det meditative sinds kraft at have få reelle grænser på det verdslige område. En mediterende kan finde sig selv i at lade dybe indsigter opstå om sine verdslige anliggender eller endda have visioner eller empatiske erkendelser af andre væseners fysiske og mentale tilstande. Mens sådan viden og indsigt har værdi på det verdslige område, er den ubrugelig i praksisen med mental udvikling og bør, efter en fast selvpåmindelse om meditationens sande formål, noteres objektivt som "tænker, tænker..." eller "ved, ved...".
3. **pīti ("henrykkelse")** — Under meditationen kan man glide ind i én af mange ekstatiske tilstande, som ligeledes bliver en distraktion fra praksisen. Nogle mediterende begynder at rokke frem og tilbage, tilsyneladende uden vilje; nogle føler sig lette, som om de svæver; nogle begynder at grine eller græde ukontrolleret; nogle føler energi flyde gennem kroppen eller slå dem som et lyn. Der findes mange typer oplevelse, der kunne klassificeres som "henrykkelse" i denne forstand. Det vigtige er, at ingen af disse oplevelser er iboende gavnlige; de er alle forgængelige, utilfredsstillende og ukontrollerbare, uanset hvor meget de må synes om det modsatte. Det er kun ved at notere dem objektivt som "svajer, svajer..." og så videre, at man begynder at se dem for, hvad de er. Hvis man, selv efter at have noteret en ekstatisk oplevelse længe, finder, at den nægter at opføre sig, anbefales det at jogge sit sind tilbage til virkeligheden ved at bekræfte sit engagement i objektiv iagttagelse, til hvilken sådanne oplevel-

ser er dårligt egnet. Ofte kræver det en reel selvkritik, som at sige til sig selv "Stop!" for at trække sindet ud af dets optagethed af den generelt behagelige fornemmelse af den ekstatiske oplevelse.

4. **passaddhi ("ro")** — Sindsro regnes som et positivt resultat af meditationspraksisen; faktisk er de fleste punkter på denne liste ikke iboende skadelige. Som hos de andre kan et roligt sind dog blive en årsag til selvtilstrækkelighed. Mange mediterende, der tidligere har praktiseret uden en lærer, kommer til os og spørger, hvad de skal gøre, når de opdager, at deres sind er blevet så stille, at de ikke har noget tilbage at være opmærksomme på. Svaret er selvfølgelig, at man bør være opmærksom på roen selv som "stille, stille..." eller "rolig, rolig...". Hvis der er en nydelse ved oplevelsen, bør også den noteres som "kan lide, kan lide...".
5. **sukha ("lykke")** — Selvom dette er blevet behandlet tidligere, fortjener det at nævnes igen, simpelthen på grund af de behagelige følelsers forførende kvalitet; de bør ikke skydes bort eller undgås, men de bør heller ikke klamres til eller besættes af. De skal iagttages objektivt ved at minde sig selv om "lykkelig, lykkelig...", ellers vil de uundgåeligt føre til fastklamring, selvtilstrækkelighed og skuffelse, når de senere er utilgængelige.
6. **adhimokkha ("beslutsomhed")** — Dette henviser til den tillid, der kommer fra vellykket meditationspraksis. Sådant tillid er naturligvis vigtig, men som nævnt tidligere kan den, når den er adskilt fra visdom, føre til distraktion og afsporing. Ofte lader nye mediterende deres tillid overmanne deres meditationspraksis, efterhånden som de reflekterer over deres succes og opnåelse. De kan begynde at planlægge måder at opmuntre andre til at praktisere eller tænke på måder at gengælde deres lærere og støtter. Eller de kan blot ligge og vælte i deres selvtryghed og tro, at de har nået en overmundan tilstand af væren. Disse forskellige tilstande bør noteres, idet man minder sig selv om deres forskellige naturer som tidligere anvist.
7. **paggaha ("stræben")** — Nogle mediterende bliver hyperenergiske og føler, at de kan praktisere dag og nat uden stop. Én mediterende kan føle behov for at gå hurtigt frem og tilbage for at aftappe sin energi; en anden kan være tilbøjelig til at dyrke fysisk motion. Selvom indsats er vigtig i meditationspraksisen, må den dæmpes af koncentration. Man bør notere energien, når den bliver tydelig, uden at bukke under for begæret om at give den et udløb uden for meditationspraksisen.

8. **upaṭṭhāna (“nærvær”)** — Dette henviser til den årvågenhed, der bringes af den konstante mindfulness-praksis. Som et resultat af praksisen er man i stand til at rette opmærksomhed mod ethvert emne — fortid, nutid eller fremtid — uden forhindring eller besvær. Det bliver en forhindring, når man tager noget, der ligger uden for det nuværende øjeblik, som genstand for iagttagelse. Nogle mediterende fastlåser sig på minder fra fortiden; andre på planer for fremtiden; nogle skaber historier eller fantasier med en sådan klarhed og detalje, at de bliver fuldstændig opslugt af deres maskinerier. Alle disse aktiviteter bør ses som distraktioner fra vejen og noteres med passende erindring og tankeklarhed rettet mod den bagvedliggende oplevelse, der gav anledning til dem.
9. **upekkhā (“ligesindethed”)** — Ligesom lykke kan ro være forførende i sit træk og få en mediterende til at glemme sin praksis til fordel for blot at ligge og vælte i tilstanden af neutralitet. Desuden kan ligesindethed føre til vildfarelser om oplysning, når man reflekterer over, at man ikke længere er hjemsøgt af tiltrækning eller frastødning. Sådanne tanker bør noteres, efterhånden som de opstår, og man bør minde sig selv om “rolig, rolig...” som tidligere anvist for at undgå at gøre mere ud af den forbigående tilstand af ro, end der er grund til.
10. **nikanti (“trang”)** — For mange mediterende vil der opstå en længsel efter de andre punkter på denne liste. For andre vil der opstå begær efter sansenydelse, rettet mod enten fortidige eller nutidige oplevelser. Endnu andre kan klamre sig til et begær efter selve indsigten og ønske eller undre sig over, hvornår de positive resultater, endnu urealiserede, vil komme til dem. Alle disse bør anerkendes som skadelige forhindringer for sand forståelse af virkeligheden og noteres derefter.

Først når denne slags oplevelser er opgivet, og man er i stand til fuldt ud at begribe, hvad der er den sande og rette vej til mental udvikling (det vil sige klar og objektiv genkendelse af virkeligheden, som den er, uden nogen form for partiskhed eller udledning), vil man kunne værdsætte den enkle kendsgerning, at ingen oplevelse er værd at klamre sig til. Denne enkle sandhed udgør hovedparten af resten af vejen og vil blive behandlet i næste kapitel.

Med det for øje bør mediterende lægge mærke til de mange måder, hvorpå man kan blive distraheret fra vejen og lokket ind i en falsk opfattelse af stabilitet, tilfredshed og kontrol af meditationspraksisens mange behagelige og endda positive biprodukter. Mediterende må stå rede til at iagttage sådanne oplevelser med et klart sind og minde sig selv om disse oplevelsers sande væsen ved hjælp af enkle mantraer, der fanger deres natur klart og koncist i

overensstemmelse med den praksis, der er beskrevet i første bind i denne serie. Når de er i stand til dette, vil de være klar til at træde ind i sfæren af sand og dyb indsigt i virkelighedens natur.

Indsigtsvejen

Som behandlet i foregående kapitel afhænger ens evne til at skride frem på vejen til sand fred af, hvordan man reagerer på erfaringens genstandes karakteristika. Uanset ens overbevisninger og meninger om de forskellige slags erfaringsmæssige fænomener deler de alle tre karakteristika:

1. De er alle forgængelige — hverken i os selv eller i verden omkring os er der noget, vi kan holde fast i som stabilt, varigt eller sikkert; alle oplevelser er ustabile, uforudsigelige, forbigående og upålidelige.
2. De er alle selvløse — hverken i os selv eller i verden omkring os er der noget, vi kan holde fast i som mig, mit eller selvet, da alle erfaringsmæssige fænomener er forbigående og opstår og ophører efter årsager og betingelser; de er som følge heraf også ukontrollerbare.
3. De er alle utilfredsstillende — hverken i os selv eller i verden omkring os er der én eneste ting, der virkelig kan tilfredsstille os, da alle oplevelser er forgængelige og ligeledes selvløse og ukontrollerbare.

Mens disse karakteristika let forstås intellektuelt som gældende for erfaringens genstande, er det kun gennem indsigtsmeditationspraksisen frem til dette punkt, at man kommer til at se — ved at udlede af sin meditative erfaring — at hele virkeligheden udelukkende består af det forgængelige, selvløse og dermed utilfredsstillende. Af denne grund kan den mediterende på dette punkt begynde at vakle i sin praksis og desperat søge tilbage til den behagelige illusion om stabilitet, substans og tilfredshed.

Nogle mediterende overvejer endda at opgive praksisen, efterhånden som de opdager, at meditationsoplevelsen blotlægger kaosset i deres sind og spændingen og smerten i deres kroppe uden at byde på nogen tilflugt fra dette nøgne syn på virkeligheden, som den er. De kan føle sig utilstrækkelige, simpelthen ikke lige til opgaven med at møde deres sinds sande natur. Eller de kan føle, at praksisen selv er problemet; da den fra begyndelsen er blevet lovsunget som "vejen til fred", er det forståeligt, at meditationspraksisen på dette punkt kan komme under tvivl.

Uanset deres vanskeligheder vil de fleste mediterende, der følger denne meditationsteknik — enten med en lærers opmuntring eller gennem egen beslutsomhed — komme til at se forskellen mellem det, der er vejen, og det, der ikke er, da deres praksis indtil nu har været baseret udelukkende på objektivitet. Når man anvender denne objektivitet såvel på den rå virkelighed

af verdslig erfaring som på den mere behagelige illusion, der præsenteres af de forskellige "særlige" tilstande, der er nævnt i sidste kapitel, når man til den gradvise erkendelse af, at hele virkeligheden blot er en sekvens af oplevelser, der er værdige til hverken begær eller modvilje, og at sand fred og lykke ikke kan bero på sådanne oplevelser.

Denne gradvise erkendelse udgør resten af indsigtens vej frem til det endelige punkt, hvor man klart og fuldt ud erkender, at intet er værd at klamre sig til, og ens sind slipper helt taget og realiserer sand fred, ligesom en fugl, der først flyver bort, når den slipper sit tag på træet. I dette kapitel ser vi på den gradvise vej til dette mål; drøftelsen af fredens realisering udskyder vi til næste og sidste kapitel.

Indsigtsvejen frem til den endelige realisering er gradueret i en serie af stadier, der afgrænser forskellige tilstande af åbenbaring, efterhånden som sinnet gradvist når til fuldkommen forståelse af virkeligheden. Mens det generelt anses for uhelpfuldt for en ny mediterende at vide for meget om disse stadier eller at studere dem i dybden, er forudgående viden om en disposition af den generelle vej argumenterbart bedre end ingen viden overhovedet, da det vil hjælpe én til at hælde sig i den retning.

Det er vigtigt at bemærke, at man bør bruge disse stadier ikke som et detaljeret vejkort, men som en generel vejledning til praksisen som helhed, af flere grunde: for det første er hver mediterendes vej unik, og at gætte, hvor man er på vejen, er langt bedre overladt til en kvalificeret lærer med erfaringen fra at have guidet mange mediterende ad vejen; for det andet vil ens vision altid være sløret med hensyn til én selv — uanset ens evne til at vurdere fremskridt på indsigtens stadier — da det er ens subjektivitet, der udgør hovedparten af selve udfordringen i meditationen; og endelig, vigtigst af alt, er fastlåsning på sit fremskridtsniveau mest tilbøjelig til at skabe forventning og falsk bekræftelse af overfladisk indsigt i ens stræben efter at nå det næste niveau.

Af disse grunde opmuntreres der til forsigtighed, ikke kun med hensyn til de enkelte fremskridtsstadier, der er skitseret nedenfor, men også med hensyn til selve konceptet om fremskridt generelt. Et sandt mål for ens praksis kan kun opnås i det nuværende øjeblik, i forhold til, hvorvidt man virkelig forstår det nuværende øjebliks erfaring, som den er, uden bias eller udledning. Langsigtet fremskridt er faktisk et dårligt mål for ens succes, både på grund af sindets kompleksitet med hensyn til konflikten mellem ens gamle, usindige vaner og ens nyere, mere sindige vaner om sindets klarhed, og på grund af den iboende vanskelighed ved selvbedømmelse generelt.

Det til trods er en grunddisposition af vejen uundværlig for den aspirerende mediterende uden et nært forhold til en lærer; det er med dette i tankerne, at følgende disposition gives, skønt det må forstås godt, at disse stadier vil opstå af sig selv gennem praksisen med klar iagttagelse og ikke må forveksles med intellektuel refleksion.

1. Når den mediterende er lykkedes med at skelne mellem det, der er vejen (objektiv iagttagelse), og det, der ikke er (at undgå virkeligheden eller klamre sig til bestemte oplevelser), vil man begynde at værdsætte den enkle sandhed, at alle fænomener opstår af intet og ophører uden rester. Denne vigtige iagttagelse vil give et solidt fundament for videre erkendelser og regnes som den første af indsigtserkendelserne.
2. Gradvist vil sindet skifte og fokusere mere på ophørets aspekt; den mediterende kan føle, at deres praksis ikke skrider frem, efterhånden som de ikke længere ser helheden af iagttagelsesobjekterne, men kun fanger dem, i det de ophører. Det er på dette stadium, at den mediterende begynder at indse, at intet eksisterer uden for det nuværende øjeblikks erfaring; nogle mediterende vil iagttage, at rummet omkring dem og endda deres kroppe synes at være "forsvundet", efterhånden som de mister deres fastlåsning på den konceptuelle virkelighed og indser, at når en oplevelse ophører, ophører den entitet, den repræsenterer, også. Denne indsigt markerer et afgørende skift fra konceptuel til ultimativ virkelighed og er lige så vigtig som den foregående.
3. Sindets fastlåsning på erfaringens ophør fører til flere erkendelser i rækkefølge. Først kommer erkendelsen af farerne ved selvtilstrækkelighed og dermed fastklamring, eftersom alt, hvad vi holder af, kunne forlade os ethvert øjeblik. Faktisk bliver denne erkendelse så skarp, at nogle mediterende begynder faktisk at føle frygt for almindelige objekter, efterhånden som de håndterer den blotte bevidsthed om alle ting i verdens selvløshed og upålidelighed. Denne frygt er dog ikke nyttig og bør noteres systematisk som "bange, bange", uden at lade den tage kontrol over sit sind.
4. Derefter begynder man at miste sin forgudelse af sansernes genstande; i begyndelsen kan dette føre til følelser af væmmelse og symptomer på mindre fysisk sygdom og mentalt ubehag, efterhånden som man afdækker tidligere uerkendte negative aspekter ved sine begærs objekter.
5. Til sidst når man til punktet, hvor hele erfaringen vil fremstå som smagløs og uønskværdig. Mens denne erkendelse i sidste ende vil føre til stor fred og lykke, når ens indsigt har modnet, medfører den på dette tidspunkt ofte kedsomhed og angst, efterhånden som sindet fortsætter med

at søge efter en oplevelse, der er stabil, tilfredsstillende og substansfuld. Alligevel er denne viden et vendepunkt, hvor sindet — tidligere stærkt hældet mod jagten på sanselig tilfredsstillelse — begynder at vende sig bort fra sansnydelse, efterhånden som beviserne begynder at vise uafvist, at dens jagt i sidste ende er frugtesløs og bygger på fejlsluttede antagelser og overbevisninger.

6. På et eller andet tidspunkt i denne proces vil den mediterende generelt komme til endnu et vejkryds, hvor konflikten mellem ens ønske om frihed og ens ønske om at klamre sig til sanselighed når sit højdepunkt. Uden ordentlig vejledning kan en mediterende på dette punkt beslutte at opgive meditationspraksisen, efterhånden som frihedstrangen misvises af ens indgroede begær, hvilket fører én til at tro, at en tilbagevenden til sanselig nydelse vil befri én fra ens nuværende knibe. For størstedelens vedkommende varer sådanne tanker dog ikke længe, da ens indsigt generelt er stærk nok til at se fejlen i et sådan ræsonnement. Til sidst — enten gennem en lærers vejledning eller gennem egen sindsstyrke — vil man bekræfte sandheden om, at frihed fra fastklamring er den eneste måde at være sandt lykkelig på, og fortsætte på sin vej.
7. På dette punkt begynder praksisen for alvor. Hvor den mediterende før dette punkt sandsynligvis var i konflikt om praksisen, har de nu en klar og uhindret vision af vejen, efter endelig at have gjort fuldstændig op med deres tvivl og forbehold over for praksisen. Næste praksisstadium er på én gang sværere og langt lettere end det sidste, efterhånden som man begynder at møde virkeligheden frontalt uden nogen usikkerhed eller betænkeligheder. På dette stadium burde erfaringens tre karakteristika blive yderst tydelige for den mediterende. Det kan forekomme, at ens praksis er blevet sværere, eller at man er gået tilbage i sin praksis; i virkeligheden går sindet blot igennem alt, hvad det tidligere undgik at forholde sig til, og erstatter usindige vaner med mere sindige.
8. Til sidst vil den sindseffektivitet, der er kultiveret i den foregående viden, bære frugt, og den mediterende vil begynde at føle praksisen blive gradvist lettere, samtidig med at den bliver gradvist mere virkningsfuld. Man vil vide, at man har nået indsigtspraksisens zenit, når ens praksis bliver uanstrengt og uhindret, og ens tendens til at dømme eller reagere på erfaringen fader helt bort. På dette stadium vil den mediterende blive fuldstændig ligesindet over for alle fænomener og se dem alle klart for første gang, ganske enkelt som de sandelig er.

Efter at have gennemgået hvert af ovenstående stadier i rækkefølge kommer den mediterende til punktet, hvor de endelig er i stand til virkelig at slippe og være fri fra fastklamring. Det kan siges, at den mediterende på dette punkt har nået tilværelsens zenit, en tilstand, der kun overgås af dens frugt, som vil være genstand for drøftelsen i næste kapitel.

Igen — det kan ikke understreges nok, at ovenstående beskrivelse kun er nyttig som generel vejledning og ikke egnet til detaljeret sammenligning med eller analyse af ens egen praksis. Dybdegående viden om indsigtens stadier bruges bedst af en lærer til at vurdere en students fremskridt på vejen, men en generel viden om vejen er også nyttig for en studerende, forudsat at den ikke giver anledning til forventning eller intellektualisering af ens praksis. Mediterende bør opmuntres til at se fremskridt alene i det nuværende øjeblikks klarhed og fokusere deres opmærksomhed på at kultivere denne klarhed som en vane. Al indsigt i virkeligheden afhænger af dette og har det som tilstrækkelig årsag til sit opståen. Måtte alle væsener kunne praktisere og selv erkende disse indsigter.

Frihedens erkendelse

Frihed er et ord med lige så mange forskellige betydninger som ordet fred. I vores meditationstradition er de dog en del af den samme erfaring; frihed betyder frihed fra lidelse, og fred er resultatet af netop denne frihed. I dette sidste kapitel ser vi på, hvordan meditationspraksisen fører til fuldkommen frihed og fred, og drøfter resultatet af at opnå sand spirituel oplysning.

Efterhånden som en mediterende skrider frem gennem vidensstadierne og ser forgængelighedens, utilfredsstillens og selvløshedens natur i al verdslig virkelighed, vil de finde sig selv stadig friere fra lidelse og opleve en stigende fred som resultat. Denne verdslige fred er dog ikke meditationens sande mål, da den ikke er sikker mod potentiel tilbagegang hos den mediterende. Det er ikke sagt, at der findes et mål ud over frihed fra lidelse og fred, men at den frihed og fred, der er meditationens sande mål, transcenderer verdslig erfaring, og den, der realiserer dem, er ikke længere modtagelig for at falde tilbage i konflikt og lidelse.

Transcendent frihed fra lidelse kaldes *nibbāna* og misforstås ofte som en slags himmel eller salig tilstand af erfaring. Sandheden om *nibbāna* er, at den er den enkle konsekvens af at slippe. Vores almindelige erfaring af det verdslige afhænger af vores konstante begær og fastklamring til erfaringen, hvilket igen skyldes vores uvidenhed om den erfaringens utilfredsstillende natur. Efterhånden som vi begynder at se nærmere på vores oplevelser gennem meditationspraksisen, begynder vi at ændre vores perspektiv og ser klart, at de ting, vi troede var værd at begære og klamre sig til, ikke er det. Denne synsklarhed fører igen til en svækkelse af vores greb om erfaringens genstande, indtil der kommer et øjeblik af fuldkommen klarhed, hvor sindet slipper sit tag om erfaringen helt.

I praktiske termer vil den mediterende begynde at opleve en stigende forfinelse af perceptionen, indtil ethvert objekt, der opstår, ses med fuldkommen objektivitet uden nogen reaktion på eller begær efter noget objekt overhovedet. På dette tidspunkt vil den mediterende føle sig fuldkommen ligesindet og opmærksom uden noget begær eller nogen modvilje. Alt, hvad de oplever, vil synes at ophøre, så snart det er opstået, med opmærksom notering, der fortsætter uhindret i stadig længere perioder. Under en af disse perioder vil der til sidst opstå en fuldkommen iagttagelse af et af de tre karakteristika: enten forgængelighed, lidelse eller selvløshed. Eksempler på en sådan oplevelse er:

- I tilfælde af forgængelighed kan man opleve en uregelmæssig eller uventet bevægelse af maven, hurtig, da den netop var langsom, overfladisk, da den netop var dyb og så videre.
- I tilfælde af lidelse kan man opleve en stivhed eller ubehagelighed i mavens bevægelse.
- I tilfælde af selvløshed kan man opleve en glidende bevægelse af maven, fuldstændig uafhængig af ens vilje eller intention.

Enhver sådan oplevelse kommer til den mediterende på deres praksis' zenit uden nogen særlig undersøgelse eller intention. Man bør aldrig forsøge at fremkalde eller opsøge sådanne oplevelser, da det ud over at øge ens ego og fastklamring næppe vil gøre nogen forskel.

Efter at have oplevet et af de tre karakteristika med fuldkommen klarhed som beskrevet vil sindet træde ind i fuldkommen overensstemmelse med den enkle sandhed, at intet nogensinde kunne være værd at klamre sig til; sandheden om, at fastklamring per sin natur er en nytteløs og forgæves aktivitet. Denne overensstemmelse er ikke en intellektuel viden; det er som at vide, at noget eksisterer, fordi man ser det lige foran sig.

Det næste øjeblik, der følger direkte efter denne visions fuldkommenhed, er oplevelsen af *nibbāna*, som er uden nogen opståen eller ophør af fysiske eller mentale fænomener. Faktisk vil der ikke engang være nogen erindring om oplevelsen bagefter, da der ikke var noget at erindre ved dens opståen eller ophør. Den er ganske bogstaveligt overmundan, da den er den eneste tilstand uden for opståne fænomener. Den er som flammens slukken eller lyskontaktens afbrydelse.

Oplevelsen af *nibbāna* kan vare alt fra et par korte øjeblikke til timer eller endda dage i sjældne (og som regel avancerede) tilfælde. I hvert tilfælde vil der være samme ophør af erfaring efterfulgt af ingen genkaldelse af noget i den tid, man var i den tilstand. Det er vigtigt at forstå, at beskrivelser af *nibbāna* altid vil have begrænset værdi og potentielt være vildledende, hvis man aldrig selv har oplevet den. Det er ligeledes let at forveksle tilstande som søvn eller trance med *nibbāna*, da der findes mange typer tilstande, der efterlader én med lidt eller ingen erindring om oplevelsen. *Nibbāna* er unik, idet den udspringer af en fuldkommen forståelse af virkeligheden og dermed involverer fuldstændig løsrivelse fra erfaringen.

Fordi der ikke er nogen erindring forbundet med oplevelsen af *nibbāna*, vil man kun kunne genkende oplevelsen bagefter. Denne genkendelse har fem dele, som følger:

1. Man vil huske, hvad der førte til oplevelsen, som beskrevet ovenfor om de tre karakteristika;
2. Man vil forstå, at der *skete noget*, at der var et ophør af al erfaring, selvom man ikke vil vide, hvor længe, uden at se på uret;
3. Man vil have en dyb følelse af fred i forbindelse med oplevelsen, og sindet vil føle sig fuldstændig forfrisket og vågent på en måde, man aldrig har følt før;
4. Man vil være bevidst om en forandring i sine mentale evner og indse, at visse usindige vaner eller tilbøjeligheder er fuldstændig fraværende;
5. Man vil være bevidst om eksistensen af yderligere usindige vaner og tilbøjeligheder, mere subtile end de foregående og nu først modtagelige for ens bevidste opmærksomhed.

For en mediterende, der har nået vejens ende og er blevet en *arahant*, vil kun de fire første erkendelser opstå, da der da ikke findes yderligere usindige kvaliteter ved sindet at fjerne.

En person, der har gennemgået ovenstående proces, kan med rette betragtes som én, der har oplevet oplysning. Selv et kortvarigt glimt af *nibbānas* ophør er nok til at effektuere en dyb og uoprettelig forandring. Efterfølgende oplevelser af ophør fører til yderligere forfinelse af karakteren, indtil den mediterende kan beskrives som værende fri fra mental urenhed fuldstændigt. Denne gradvise rensning opdeles i fire stadier, som følger:

1. Den første oplevelse af fuldkomment ophør frier en mediterende fra urenheder vedrørende synspunkter og overbevisninger. Én, der har oplevet ophør blot én gang, vil ikke have nogen tilbageværende forkerte synspunkter eller tvivl om, hvad der udgør frihed, oplysning eller vejen.
2. Efterfølgende oplevelser af ophør vil svække ens partiskheder og præferencer for modvilje og tiltrækning. Hver oplevelse af ophør vil yderligere rense sindet og tillade én at blive stadig friere fra disse skadelige sindstilstandes herredømme.
3. Til sidst når man til et punkt, hvor man er fri for enhver afhængighed af eller modvilje mod sansernes objekter. På dette punkt er alt, hvad der er tilbage, resterende umaterielle ambitioner og modviljer samt tilstande som distraktion og hovmod.
4. Endelig, gennem vedholdende anvendelse af mindfulness i fineste grad og opnåelse af ophør til punktet af fuldkommen sindsklarhed, vil man fri sig fra al uvidenhed og vildfarelse og ikke tillade nogen yderligere årsag til li-

delse, stress eller skade for én selv eller andre at opstå. På dette punkt kan det siges, at man har nået meditationspraksisens sande mål. Denne proces og dens opnaelser beskrives her primært for at klarlægge, at meditationspraksisens sande mål ikke blot er midlertidig verdslig stresslættelse. Denne beskrivelse er ikke ment som fokus for den mediterende under deres mentale udvikling, men snarere som en påmindelse om meditationspraksisens dybde og kraft til at effektuere sand og varig forandring. Den bør tjene som opmuntring til den mediterende om, at det, de foretager sig, er noget dybt og værdigt al den tid og den indsats, de måtte anvende på det.

Dette slutter anden del af How To Meditate, skrevet til gavn for avancerede mediterende for at forsøge at sætte enkle ord på disse dybe og i sidste ende erfaringsbaserede undervisninger. Som altid er den sande sandhed inde i dig, og sand realisering må komme for dig selv gennem din egen praksis. Disse ord er blot en vejledning til at føre dig til den realisering for dig selv; vær aldrig tilfreds med intellektuel viden eller forståelse. Måtte alle, der læser dette, have gavn af det ved at bruge det til at fremme deres praksis og opnå sand frihed fra lidelse.