

Khenpo Sangpo Rinpoches

kommentar til

Lama Miphams

The Gateway to Knowledge

Basert på Lama Changchubs oversettelse til engelsk

Innhold

1	De fem psykofysiologiske grupper.....	5
1.1	Formgruppen.....	6
1.1.1	De fire årsaksbestemte former	6
1.1.2	De elleve resulterende former.....	6
1.2	Følelsesgruppen	7
1.3	Gruppen oppfatninger	8
1.4	Mentale konstruksjoners gruppe.....	8
1.5	Bevissthetsgruppen	10
1.5.1	Sansebevissthetene	10
1.5.2	Den mentale bevisstheten	10
1.5.3	Den forstyrrende bevisstheten.....	10
1.5.4	Den grunnleggende bevissthet	11
1.5.5	Videreføring av sinnet	11
1.5.6	Å sette en stopper for <i>samsara</i>	12
1.6	Spørsmål og svar.....	12
2	De atten elementer	13
2.1	De seks sansene	13
2.2	De seks sanseobjekter.....	14
2.3	De seks bevisstheter	14
2.4	Årsaker som gir opphav til elementene.....	14
2.4.1	Årsaker som gir opphav til bevissthet	14
2.4.2	Årsaker som gir opphav til sanseobjekter.....	15
2.4.3	Årsaker som gir opphav til sansene.....	15
2.5	Nytten av å meditere på de seks elementene	15
2.6	Spørsmål og svar.....	15
3	De tolv sansekilder	16
4	Årsaksbestemt tilblivelse	17
4.1	De tolv gjensidige ledd.....	18
4.1.1	Uvitenhet.....	18
4.1.2	Hvordan karma skapes.....	19
4.1.3	Bevissthet.....	19
4.1.4	Navn og form	20
4.1.5	De seks sanseorganer.....	20
4.1.6	Kontakt	20
4.1.7	Følelse.....	20
4.1.8	Begjær.....	20
4.1.9	Klamring	20
4.1.10	Eksistens	20
4.1.11	Fødsel, høy alder og død.....	21
4.2	Videre analyse av lenken av årsaksbestemt opprinnelse.....	21
4.2.1	De påvirkende krefter	21
4.2.2	Egenskapene til loven av årsaksbestemt opprinnelse.....	21
4.2.3	Å oppnå opplysning gjennom kontemplasjon på de tolv ledd i omvendt orden 21	
4.2.4	Fordelene ved å meditere på de tolv ledd	22
4.3	Spørsmål og svar.....	22
5	Det korrekte og det ukorrekte.....	25
5.1	Tradisjonelle buddhistiske skoler i det gamle India.....	26

5.2	Spørsmål og svar.....	27
6	Egenskapene.....	28
6.1	Spørsmål og svar.....	30
7	Tid.....	30
7.1	Spørsmål og svar.....	31
8	De fire edle sannheter	32
8.1	Den edle sannhet om lidelse	32
8.2	Den edle sannhet om lidelsens opphav	33
8.2.1	Karma	34
8.2.2	Edle og uedle handlinger	34
8.2.3	Følelser	34
8.3	Den edle sannhet om opphør	34
8.4	Den edle sannhet om veien.....	34
8.4.1	Koblingens vei	35
8.4.2	Synets vei.....	35
8.4.3	Meditasjonsveien.....	35
8.4.4	Veien uten mer meditasjon	35
8.5	Spørsmål og svar.....	35
9	De forskjellige åndelige retninger (<i>yanaer</i>)	36
9.1	Menneskers og guders <i>yana</i>	37
9.2	<i>Brahmayana</i>	37
9.3	<i>Shravakayana</i>	37
9.4	<i>Pratyekabuddhayana</i>	38
9.5	<i>Bodhisattvayana</i>	38
9.5.1	Gavmildhet.....	38
9.5.2	Moralsk etikk	39
9.5.3	Tålmodighet	39
9.5.4	Iherdighet.....	40
9.5.5	Meditasjon	41
9.5.6	Visdom.....	41
9.6	Spørsmål og svar.....	41
10	Det sammensatte og det usammensatte.....	41
10.1	Sammensatte fenomener.....	42
10.1.1	De seks typer årsaker.....	43
10.2	Usammensatte fenomener	44
10.2.1	Råd om å meditere på tomhet	44
10.3	Spørsmål og svar.....	45
11	Sluttnoter.....	47

Forord

Dette heftet er transkribert fra belæringer gitt av Khenpo Sangpo Rinpoche i juli 2002 ved Karma Shedrup Ling retreatsenter, som er en del av Karma Tashi Ling buddhistsenter. Lama Changchub, residerende lama ved Karma Tashi Ling, oversatte belæringen til engelsk. *The Gateway to Knowledge* sies å være et nøkkelverk for å forstå tibetansk buddhisme. Teksten består av ti emner som skal eller er ment å åpenbare den høyeste virkelighet. Mange av oss vil finne det vanskelig å lese denne teksten alene, man blir lett stående fast i de lange listene av klassifikasjoner. Det er imidlertid mye lettere å forstå teksten når en realisert mester som Rinpoche forklarer den.

Noen anmerkninger om den transkriberte teksten: I muntlige belæringer brukes ofte gjentakelser. Disse er unødvendige i en skrevet tekst, så de har blitt fjernet. I muntlige belæringer kan også tema bli spredd litt utover ettersom belæringen går framover. Det virket fornuftig å samle disse. Leseren bør også være oppmerksom på at tibetansk og engelsk er svært forskjellige språk, og for å formidle en best mulig forståelse bruker Lama Changchub ofte flere ord og uttrykk for å beskrive et tibetansk uttrykk eller ord. For å gjøre ting litt enklere har jeg valgt å bare beholde en oversettelse.

Jeg har valgt å bruke det mer intuitive ordet "faculty" (evne), slik Erik Pema Kunsang gjør i sin oversettelse av rotteksten, i stedet for Lama Changchubs "sensepower" (sanseevne), selv om "sansekraft" kanskje bedre indikerer kraften som disse sansene innehar.

Under belæringen ble det ofte stilt spørsmål. Jeg har gruppert disse sammen etter hvert hovedemne. Jeg håper at spørsmåls- og svardelen vil være av interesse for leseren da jeg føler at disse formidler noe av atmosfæren under belæringen som ble gitt.

For å oppsummere; selv om jeg har gjort noen forandringer på den opprinnelige belæringen håper jeg at teksten har det samme innhold og at lesere som er interessert i emnene i *The Gateway to Knowledge* eller i buddhisme generelt vil ha nytte av å lese dette.

Til slutt vil jeg rette en stor takk til Peter Koren for hans hjelp til generell språkvask og identifisering av uklarheter.

Oslo, juni 2007
Aksel Sogstad

Introduksjon

Det er hyggelig og heldig at vi har kommet sammen på denne måten for å ta del i Mester Buddhas belæringer. Jeg ønsker derfor å takke for at dere er her. Jeg gleder meg også over å være i Norge hvor alle lever i fred og demokrati. Jeg ønsker også å takke de som har organisert dette kurset ved Karma Shedrup Ling.

Emnet som vi har valgt å diskutere er en tekst skrevet av den tibetanske mesteren Jamgön Mipham Rinpoche, også kjent som Den store Mipham. I Tibet er det mange buddhistiske institusjon og klostre, og de hovedemner som studeres der er i hovedsak skrevet av den store mester Mipham.

Lama Mipham ble født i Øst-Tibet. 70 år gammel var han viden kjent i Tibet som en emanasjon av Buddha Manjushri¹. Han var således lærd i Buddhas sutra- og tantrabelæringer.

Det er sjelden å få anledning til å undervise emner skrevet av den store Mipham. Det tibetanske navnet på teksten er *Könchog*. *Kön* betyr kunnskap. Hvis en ønsker å bli ekspert på Buddhas belæringer bør en derfor studere denne teksten.

Buddha gav mange belæringer om hvordan man kan motvirke det gale syn som oppstår når man blir fiksert på et selv. I denne teksten presenteres ti emner som motvirker dette. Det første emnet er de fem psykofysiologiske grupper (sanskrit: *skandhas*). Det andre emnet er de atten elementer (sanskrit: *dhatu*). Det tredje er sansene (sanskrit: *ayatana*). Det fjerde emnet er årsaksbestemt tilblivelse. Det femte emnet er det korrekte og det ukorrekte. Det sjette emnet er evnene. Det syvende emnet er tid. Det åttende emnet er De fire edle sannheter. Det niende emnet er de ulike buddhistiske skoler (sanskrit: *yanas*) Det tiende og siste emnet dreier seg om det sammensatte og det usammensatte. Disse emnene ble presentert av Buddha basert på de erfaringer han fikk ved å relatere til sine disipler, som hadde mange måter å forestille seg et selv. Vi bør også meditere på og opparbeide forståelse av disse emnene.

1 De fem psykofysiologiske grupper

Fra vi ble født har vi hatt en iboende tilknytning til selvet. Rett etter fødselen oppsto konseptet om et selv, som så er blitt forsterket og utviklet. Så begynte vi å drive all verdens ulike typer aktiviteter for å glede dette innbilte selvet og beskytte det mot lidelse. Men de forestillinger vi har om et slikt selv skaper mange forstyrrelser.

Hvis vi undersøker denne naive forestillingen om at det finnes et slikt selv, er vi ikke i stand til å finne noe selv som eksisterer som en egen enhet utenfor vår fysiske og mentale eksistens. I blant kan vi se selvet som det samme som vår psykofysiologiske eksistens, andre ganger ser vi det som forskjellig fra denne. Noen ganger kan vi hevde at kroppen har det godt og at sinnet er fredfullt. Når vi sier noe slikt, viser vi at vi antar at selvet eksisterer separat fra vår psykofysiologiske eksistens. En annen gang kan vi fortelle at noen har slått oss. Om vi da hevder å være blitt skadet av andre, identifiserer vi oss med vår psykofysiologiske eksistens.

Sett at vi hallusinerer og tror vi har sett en slange inne i huset, hvordan skal vi da forholde oss? Da må vi gå inn i rommet og få orden på alt, flytte ting rundt og lete etter den innbilte slangen. Til slutt vil vi konkludere med at vi ikke kan finne den. På samme måte har vi en forestilling om at det finnes et selv i tilknytning til vår psykofysiologiske eksistens. Da må vi lete etter dette selvet for å fastslå om det eksisterer eller ikke.

Vår psykofysiologiske eksistens består av fem grupper. Den første er formgruppen der vår fysiske væren finnes. Denne består av en samling av lemmer og organer, partikler og molekyler. Hvordan oppstår den? De grunnleggende årsakene til hvordan vi oppfatter den er karma og våre følelsesmessige forstyrrelser. En av egenskapene til denne formgruppen er at den kan ødelegges eller skades.

De andre gruppene av mentale illusjoner er knyttet til den menneskelig psyken. Den andre gruppen er følelsesgruppen. Den tredje er oppfattelsesgruppen, den fjerde er gruppen av sinnstilstander, og den femte gruppen inneholder bevisstheten. Ved å lære å forstå hvordan de fem gruppene virker blir vi i stand til å motvirke vår egen tendens til å klamre oss til dette selvet.

1.1 Formgruppen

En formgruppe er igjen delt opp i dens indre og de ytre grupper. Hva mener vi med det? I dens ytre aspekt finner vi alle typer fenomener og former, ting som utgjør den ytre verden. Dens indre aspekt refererer til vår egen fysiske eksistens. Ved å studere den indre formgruppen blir vi i stand til å løsne vårt grep om forestillingen av et selv.

1.1.1 De fire årsaksbestemte former

Hvordan utvikles de indre formene? De dannes av de fire årsaksbestemte former av jord, vann, ild og luft. Jord karakteriseres ved fasthet, dens funksjon er å være et fundament. Vann har egenskapen våthet og dets funksjon er å holde ting sammen. Ild har egenskapen varme og funksjonen er å hindre ting fra å råtne. Egenskapen til vindelementet er bevegelse, dets funksjon er å modne. De ytre formene oppstår også fra de fire årsaksbestemte former. Dermed er det nær kobling mellom de indre og de ytre former.

1.1.2 De elleve resulterende former

De fire årsaksbestemte former gir opphav til de elleve resulterende former. Disse deles inn i tre grupper; de fem sanser og de fem sanseevner og den ellevte formen, kalt den umerkelige formen².

Den første resulterende formen er synssansen. Det er et grunnleggende skille mellom øye og synssans. Øyet tjener som synssansens fundament. Vi kan se øyet, synssansen kan vi ikke se. Begrepet 'synssansen' brukes om en meget subtil energiform, så subtil at vi vanligvis ikke er oppmerksomme på den. Denne aktiverer synsbevisstheten som skaper kontakt mellom sanseobjekt og øyet. De andre sanseevnene virker på samme måte.

Det første sanseobjektet er form, som øyet er i stand til å se. Form inkluderer alle typer former og farger som et øye kan oppfatte. Det andre sanseobjektet er lyd, det sanseobjektet som øret forholder seg til. Det finnes mange typer lyder; meningsfulle lyder og meningsløse lyder, og så videre. Lukt er sanseobjektet som er knyttet til nesen. Det finnes forskjellige typer lukt, som naturlige lukter, kunstige lukter, og så videre. Smak, det neste sanseobjektet, oppleves av tungen. Igjen finnes det mange typer smaker: søt, bitter, sur og så videre. Den siste typen sanseobjekt er objekter man kan ta på, og som kroppen kan føle.

1.1.2.1 Umerkkelig form ifølge Vaibhasika

Denne presentasjonen av den ellevte resulterende formen er basert på Vaibhasika-filosofien. Den umerkelige formen har egenskaper som en form, likevel kan vi ikke si å oppfatte den. Et

eksempel på en slik umerkelig form er elektrisk strøm. Ordinasjonsløfter er også umerkelig form. De er umerkelige³, både for individet som tar løftet og for andre.

1.1.2.2 Umerkkelig form ifølge Svatantrika

I den andre filosofiske skolen i buddhismen, Svatantrika, opererer man med fem klasser av umerkelig form som er mentale objekter i stedet for den ene umerkelige formen i Vaibhasika.

Den første klassen av mentale former er en udelelig partikkel⁴ som danner basis for alle andre partikler. Vi kan ikke oppfatte den udelelige partikkelen med øynene, om den eksisterer eller ikke kan bare valideres gjennom mental analyse. Buddha sa at hvis sinnet forandrer seg, så forandrer også den udelelige partikkelen seg. Buddha gjorde således klart at eksistensens tre verdener kun er projeksjoner fra vårt eget sinn.

Den andre klassen av mentale former er tilfeldige, kortvarige former. Dette er magiske og mentale kreasjoner som illusjoner og drømmer.

Den tredje klassen av mentale former er former man mottar, for eksempel løfter på forskjellige nivåer.

Den fjerde resulterende gruppen former er tilskrevet form. Et eksempel er at vi lager ei dokke som ligner en person og gir den navn etter personen.

Den femte gruppen mentale former er former som har kraft over visse ting. Dette refererer til en som oppnådd stor kraft i meditasjonen. Om en slik person mediterer på at alt er blått, så vil man faktisk kunne oppleve alt som blått. Dette kan også bety at det oppnås makt over disse fenomenene ved meditasjon på de fire elementene jord, vann, ild og luft. Dette kalles den resulterende formen av å ha oppnådd makt over et fenomens eksistens.

For å oppsummere opererer Vaibhasika skolen i indisk filosofi med elleve resulterende former, mens Svatantrika skolen opererer med femten resulterende former. Den formgruppen som benevnes som kropp eller form, er en samling av alle disse elementene.

Som mediterende bør man slik analysere formgruppen som består av så mange elementer. Når en har gjort det uten å finne noe selv, skal en hvile sinnet i stabil meditasjon.

1.2 Følelsesgruppen

Den neste gruppen er følelsesgruppen. Å føle betyr å oppleve noe. Det finnes tre grunnleggende følelser: behagelige, ubehagelige, og nøytrale følelser. En kan ikke finne behagelige følelser som noen ytre eller indre eksistens. En behagelig følelse eksisterer ikke som noe uavhengig ”der ute” eller noe ”der inne”. Følelser er av natur ubestandige.

Hvis følelser (du kan jo si det samme om nøytrale og negative følelser) hadde vært egenskaper ved ytre fenomener, skulle det ha vært umulig for forskjellige individer å oppleve mennesker forskjellig. Men i virkeligheten vil noen oppleve en person som behagelig, mens andre kan oppleve den samme personen som ubehagelig. Hvis du ser på noen som din kjære, produserer dette naturlig nok en behagelig følelse i ditt sinn. Men en annen vil kanskje se på din kjære med andre øyne og oppleve en annen følelsesmessig reaksjon. Behagelige følelser er derfor ikke knyttet til (egenskaper ved) det ytre objektet, siden ett og samme objekt er i stand til å produsere på behagelige og ubehagelige følelser.

For lenge siden i Tibet var det engang to venner. Den ene av dem møtte en kvinne og forelsket seg i henne. Men da han introduserte henne til sin venn, kunne vennen ikke se noen attraktive egenskaper ved henne og sa: ”Hvorfor har du blitt forelsket i den kvinnen?” Mannen svarte: ”Du burde ikke se på henne fra ditt ståsted; du burde se på henne fra mitt ståsted. Da ville du se hennes attraktive egenskaper.”

Derfor eksisterer det ikke i virkeligheten glede eller lidelse tilknyttet ytre objekter, uansett hvilket perspektiv du ser det fra. Både glede og sorg, behagelige og ubehagelige følelser, eksisterer ikke som uavhengige ytre objekter. På samme måte kan vi ikke finne uavhengig eksisterende behagelige eller ubehagelige følelser i det indre sinnet som oppfatter.

Hvis glede var tilknyttet det indre sinn, så ville individet være i stand til å alltid oppleve glede. Det er klart at dette ikke er tilfelle, for noen ganger opplever sinnet sorg.

1.3 Gruppen oppfatninger

Nummer tre er gruppen oppfatninger. Dette refererer til vår tendens til å karakterisere fenomener som gode eller dårlige.

Både gruppen av følelser og gruppen av oppfatninger tilhører gruppen av mentale konstruksjoner. Allikevel klassifiserte Buddha dem for seg. Årsaken til dette er at det oppstår så mye konflikt mellom forskjellige religiøse og filosofiske skoler basert på denne gruppen.

Alle ønsker å oppleve behagelige følelser og unnsnippe ubehagelige følelser. Men å benytte ukyndige eller uedle? metoder for å oppnå de behagelige følelser man lengter etter og dermed skader andre vesener, så regnes dette som destruktivt. På samme måte kan det oppstå konflikter mellom religiøse samfunn basert på gruppen av oppfatninger. For å hindre at slike konflikter oppstår, bør vi lære å respektere andres filosofiske tradisjoner, mens vi holder vår egen tradisjon for å være noe dyrebart.

For å minske fikseringen på alle former for følelse bør vi minske vår umiddelbare respons på om vi oppfatter et objekt som behagelig eller ubehagelig. Vi bør forsøke å minske forestillingen om at vår religiøse tro eller vårt filosofiske syn er suverene. Vi burde på samme tid forsøke å minske den motvilje og mangel på respekt vi gjerne har for andre tradisjoner og filosofiske systemer.

1.4 Mentale konstruksjoners gruppe

Den fjerde gruppen er den mentale konstruksjoners gruppe. Navnet henviser til at de er dannet. Den første typen av konstruksjoner har å gjøre med likhet. Den andre typen er verken en formasjon i sinnet eller en formasjon av et livløst objekt. Den kalles konstruksjoner som er verken eller.

Konstruksjonene som har å gjøre med likhet skal forstås som mentale tilstander. De kalles mentale tilstander fordi de oppstår i sinnets grunn. Det er veldig komplisert å klassifisere disse mentale tilstandene. Alle typer tanker, bortsett fra det opprinnelige sinn, klassifiseres som de 51 mentale tilstander. Den andre og tredje gruppen, følelser og oppfatninger, hører også til her.

Vi skiller på ytre og indre glede. Ytre glede oppnås ved å samle ytre materiell status. Men vi kan ikke oppnå fullstendig og perfekt glede ved å bare samle på materielle ting. Det er viktig å utvikle glede basert på indre utvikling. For å oppnå indre fred må vi kjenne forskjellen på positive og negative mentale tilstander. Hva er så positive tilstander? Det er mentale tilstander

som gir opphav til indre fred og glede. Og hva er negative tilstander? Det er mentale tilstander som gir opphav til indre uro og ubehag.

De konseptuelle tilstander er talløse, men siden Buddha var meget dyktig summerte han dem opp som 51 mentale tilstander som igjen ble delt opp i seks undergrupper. Den første undergruppen er de fem alltid tilstedeværende sinnstilstandene. Den andre er de edle tilstandene som følger edle sinnstilstander. Disse kalles også for de bestemte sinnstilstander, fordi de hindrer mistenksomhet og nøling. Den tredje er de elleve edle tilstander. Disse oppstår i hovedsak ved ikke-klamring, ikke-aggresjon og ikke-forvirring.

Den fjerde er de seks rotfølelser. Hvorfor kalles de det? Fordi disse rotfølelsene utvikler seg til alle mulige sekundære følelsesmessige komplikasjoner. Den femte undergruppen er gruppen av tjue nærliggende følelser, kalt slik fordi de er nær knyttet opp mot de seks rotfølelser. Nummer seks er de fire variable sinnstilstander, kalt slik fordi den som opplever dem kan forandre dem til positive, negative eller nøytrale tilstander.

De fem alltid tilstedeværende sinnstilstander er følelse, oppfattelse, intensjon, kontakt og oppmerksomhet. Så lenge vi lever, er disse mentale tilstandene alltid til stede, derav navnet. De kalles alltid tilstedeværende fordi hver gang et individ gir opphav til negative, positive eller nøytrale tilstander, så er disse tilstandene også til stede.

Deretter følger de fem avgjorte tilstander. Den først er interesse, den andre er bestemmelse, den tredje er oppmerksomhet, den fjerde er konsentrasjon og den femte er innsikt. Et sinn som innehar disse faktorene opplever beslutsomhet og er uten nøling og mistenksomhet.

Den tredje gruppen er de elleve edle tilstander. Disse er edle av natur og burde praktiseres. De er tillit, samvittighetsfullhet, årvåkenhet, mental balanse, selvspekt, prioritering, ikke-klamring, ikke-aversjon, anstrengelse, ikke-vold og ikke-forvirring.

Deretter følger de seks forstyrrende følelser. Disse er begjær, sinne, stolthet, uvitenhet, galt syn og tvil. De er også kjent som de seks subtile følelsene som har potensial for å vise seg på en åpenbar måte. Hvis et individ opplever de seks grunnleggende følelsene og tillater dem å påvirke sinnet, vil det også oppstå mange andre følelsesmessige komplikasjoner.

Så følger de tjue nærliggende følelser. Disse lager uro i sinnet til individet og en burde anstrenge seg for å gi slipp på disse så mye som mulig. Den første er sinne, den andre er bitterhet og den tredje er nag. Deretter følger ondsinnethet, sjalusi, uærlighet, svik, hykleri, begjær, overlegenhet, mangel på selvspekt, mangel på prioritering, sløvhet, urolighet, tillitsløshet, latskap, samvittighetsløshet, glemsomhet, uoppmerksomhet og distraksjon. Det er viktig at vi ser når disse oppstår i våre sinn; da blir vi i stand til å la følelsen gå. Det er derfor svært viktig at vi gjør en "indre granskning" ved å observere våre sinn og gjenkjenne disse mentale tilstandene.

De neste fire mentale tilstandene er de fire variable tilstandene. Den første er uro, den andre er tretthet, den tredje er undersøkelse og den fjerde er analyse. Disse fire variable tilstandene kan oppstå som positive, negative eller nøytrale mentale sinnstilstander. Vi bør arbeide for å forandre dem til positive sinnstilstander.

1.5 Bevissthetsgruppen

Bevissthetsgruppen er en samling av åtte former for bevissthet. Uttrykket bevissthet henspiller på å være bevisst, oppmerksom på noe.

1.5.1 Sansebevissthetene

Man refererer til synsbevisstheten, hørselbevisstheten, kroppsbevisstheten, smaksbevisstheten og luktbevisstheten med begrepet de fem sansebevisstheter. De fem sansebevissthetene er ikke-konseptuelle av natur. Når synsbevisstheten kommer i kontakt med sanseobjektet av form, som er karakterisert av form og farge, så kan den oppfatte denne formen på en generell måte. Men den er ikke i stand til skjelne detaljer som for eksempel farge. Derfor er synsbevisstheten ikke-konseptuel.⁵

Også når den mentale bevisstheten, den sjette bevisstheten, er distraherert, er de fem sansebevissthetene i stand til å oppfatte de objekter de forholder seg til. Men da erkjennes disse oppfattelsene ikke.

Også de fem sansebevissthetene har sine årsaker og er knyttet til visse betingelser, men det diskuterer vi ikke her. Vi vil gjøre det senere når vi går igjennom de atten elementene.

1.5.2 Den mentale bevisstheten

Den sjette bevisstheten er den mentale bevisstheten som fungerer konseptuelt så vel som ikke-konseptuelt. Selv om vi lukker øynene eller blokkerer hørselen er vi fremdeles i stand til å oppfatte visse former og lyder. Disse finnes på det mentale bevissthetsnivået.

Den konseptuelle mentale bevisstheten er i stand til å fatte de fem sanseobjektene: form, lyd, lukt, smak og berøring. Vår mentale bevissthet er vår primære bevissthet. Derfor sa Buddha at sinnet går forut for all fenomenal opplevelse. Dermed er sinnet det viktigste og vi bør anstrenge oss for å utvikle det.

Når vi mediterer, som ved oppbyggende og oppløsende fase av tantrisk meditasjon, bruker vi i hovedsak vår mentale bevissthet. Alle former for åndelig praksis som inkluderer meditasjon er i hovedsak basert på den mentale bevisstheten. Den er i stand til å se former, høre lyder, lukte lukter og smake smaker og så videre. Dette er årsaken til at den mentale bevisstheten blir brukt i meditasjon.

Vi må skille mellom hvordan den mentale bevisstheten og de fem forutgående sansebevisstheter virker. De fem sansebevisstheter gir en begrenset (og delvis) opplevelse. Den mentale bevisstheten er gjennomgripende. Den er i stand til å oppfatte alle sanseobjekter og er derfor den viktigste bevisstheten.

1.5.3 Den forstyrrende bevisstheten

Den syvende (bevisstheten) kalles den forstyrrende bevisstheten. Den kan forstås i forhold til den grunnleggende bevisstheten. Hvorfor kalles den forstyrrende bevissthet? Fordi denne bevisstheten klamrer seg til en ide om at det finnes et selv. Den er forstyrrende fordi den forhindrer oss fra å se fraværet av et selv, og får oss til å se et selv der det ikke er noe.

Den forstyrrende bevisstheten støttes opp av mange forstyrrende følelser, som uvitenhet og tro på og stolthet av selvet. Men det hender at vi er fri for disse følelsene; de er ikke til stede når vi går inn i meditasjon og opplever den ekte virkelighet. Har man realisert den ekte virkelighet i meditasjon vil man ved dødsøyeblikket ha et sinn uten den forstyrrende

bevissthet. Også en som opplever frigjøring vil ha et sinn uten en forstyrrende bevissthet der de tre følelser styrer. Når noen oppnår veien uten mer læring, buddha-tilstanden, vil også dette opplyste individets sinn være frigjort fra forstyrrende bevissthet. Men ellers gjennomsyrrer den forstyrrende bevissthet våre sinn til alle tider, selv når vi er bevisstløse eller i dyp søvn.

1.5.4 Den grunnleggende bevissthet

Det tibetanske uttrykket for grunnleggende bevissthet er “bevisstheten som er grunnlaget for alt” fordi denne bevisstheten er selve grunnlaget for alle karmiske mønstre.

Anta at noen begår et mord. Selve handlingen opphører når individet dør, men den karmiske energien av å ha involvert seg i en slik negativ handling lagres i den grunnleggende bevisstheten. I fremtiden, når begjær får frøet av den negative handlingen til å spire, vil individet komme til å møte de negative konsekvenser av å ha utført en slik negativ handling.

Ikke bare negative handlinger lagres i den grunnleggende bevisstheten, også energien av urene positive handlinger lagres her. Positive handlinger kalles urene om de ikke transcenderer dualistisk tankemåte. Derfor er den gleden vi opplever i hovedsak laget av oss selv, ikke av noen andre. Så hvert individ er ansvarlig for sin egen glede og lidelse. Det er derfor fornuftig å samle fortjeneste og engasjere seg i edle handlinger, samtidig som vi forsøker å unngå uedle handlinger.

1.5.5 Videreføring av sinnet

Levende vesener vandrer i samsaras runddans som et resultat av de fem psykofysiologiske gruppene. Når vi snakker om videreføringen av de fem psykofysiologiske grupper fra et liv til det neste, så snakker vi ikke om en overføring fra tidligere psykofysiologiske grupper til reinkarnerte psykofysiologiske grupper, men i stedet om at psykofysiologiske grupper videreføres fra et liv til det neste. Det er en årsaksbestemt relasjon; gruppene blir ikke videreført som sådan. Det er ikke som å gå om bord i et fly i Norge og fly til Amerika.

Teksten gir mange eksempler på at de fem gruppene ikke overføres som separate og faste enheter fra et øyeblikk til det neste. Si for eksempel at du plasserer en rekke av lys foran deg og tenner det første lyset. Deretter bruker du dette til å tenne det neste og så videre. Til slutt vil alle lysene være tent, men det er ikke slik at flammen hopper over fra et lys til et annet. Allikevel ville ikke de andre lysene blitt tent med mindre det første lyset ble det. Som et annet eksempel, ta refleksjonen av deg selv i et speil. Det er ikke tilfelle at ditt bilde hoppet inn i speilet; refleksjonen oppstod på grunn av både din og speilets tilstedeværelse. En lærers kunnskap kan bli lært av studenten, men det er ikke slik at lærdommen hopper over til studenten. Ved å lære av læreren er studenten i stand til å oppnå samme kunnskap som læreren. Når du lager en figur fra en støpeform er det ikke slik at støpeformen overfører seg selv til figuren, men vi kan se at figuren mottar sin form fra støpeformen. Vi kan lage ild ved å bruke et forstørrelsesglass, men det er ikke slik at ilden i forstørrelsesglasset hopper inn i objektet som tar fyr. På samme måte vil de fem grupper av det foregående øyeblikk virke som en årsak for gruppene i det nåværende øyeblikk. Men det er ikke tilfelle at de foregående gruppene hopper inn i det nåværende øyeblikk for å sikre kontinuitet. Vanligvis tror vi på eksistensen av et atskilt selv som er tilknyttet de fem grupper, og det er for å redusere klamringen til denne forestillingen jeg har gitt så mange eksempler.

Det er lett å forstå hvordan de fire siste gruppene går videre som årsak og virkning i det neste liv; det er vanskeligere å forstå hvordan den første gruppen gjør dette. Når noen dør, opphører den fysiske kroppen å eksistere, men den subtile kroppen forblir. Det er denne subtile fysiske

kroppen som fortsetter fra dette liv til det neste. Når et individ går gjennom *dødsbardo* ('bardo' er tibetansk og betyr overgangstilstand 'mellom to', i denne sammenhengen 'mellom to tilstander') består det bare av de fire psykiske grupper. Men individets sinn er ikke fullstendig når det mangler kropp, den fysiske kroppen opprettholdes som en subtil mental kropp. Et vesen som vandrer i *tilblivelsesbardo* vil i begynnelsen oppleve å ha en mental kropp fra sitt tidligere liv. Hvis det forrige livet var som menneske, vil det oppleve å ha en menneskelig mental kropp. Men hvis individet skal gjenfødtes som et dyr, så vil det i *bardoens* senere tilstander oppleve å ha et dyrs mentale kropp. Etter *tilblivelsesbardoet* venter en fremtidig fødsel.

Når den fysiske kroppen opphører, bærer den subtile kroppen informasjon fra forrige liv til det neste. Noen reinkarnerte lamaer har merker på kroppen som ligner merker på kroppen i det forrige liv. Dette tas som bevis på at det finnes en subtil, fysisk kontinuitet fra ett liv til det neste.

Hvis vi forstår de fem psykofysiologiske gruppene vil vi være i stand til å motvirke vår følelse av å ha et selv som opprettholder sin kontinuitet som en udelt enhet ved å hoppe fra et liv til det neste.

1.5.6 Å sette en stopper for samsara

Hvorfor opphører ikke de fem psykofysiologiske gruppene? Det er karma som er årsaken til at de psykofysiologiske gruppene beveges fra et øyeblikk til det neste uten stopp. Hvis det ikke samles karma, stanser den kontinuerlige strømmen av de fem psykofysiologiske gruppene.

For å kunne slutte å samle karma, må vi stanse de følelsesmessige tilstandene som skaper karma. Da må vi først fjerne forestillingen om et udelt selv. Dette gjøres gjennom det buddhistiske synet på årsaksbestemt opprinnelse; hvert individ skaper sin egen verden, og hvert individ er ødelegger av denne verdenen også.

Så lenge vi fortsetter å involvere oss selv i samsarisk eksistens, stopper vi aldri å skape karma. Men i det øyeblikk vi ikke lenger identifiserer oss med samsaras eksistens, eller slutter å engasjere oss i dette, stopper vi å produsere karma.

Det er som en hamster som løper rundt i et hjul. Hamsteren blir opphisset og fortsetter å løpe. Slik fungerer samsara, med mindre vi stanser. For kort tid siden så jeg en slik hamster, og dette minnet meg på samsaras brutale runddans.

1.6 Spørsmål og svar

Spørsmål: *Du sa at synssansen er avhengig av øyet. Vil en blind person ikke ha synssansen?*

Når sanseorganet er ødelagt vil den subtile sansen også være ødelagt, og sansebevisstheten vil ikke være i stand til å oppfatte det sanseobjektet det ellers ville ha oppfattet.

Spørsmål: *Er synssansen en fullstendig visuell ting? Når vi drømmer kan vi se bilder. Er disse bildene atskilt fra synssansen? Vi kan også se former når vi visualiserer i meditasjon.*

Drømmebilder oppleves ikke gjennom øyet og synssansen. De oppleves gjennom konseptuell og ikke-konseptuell mental bevissthet. Når den ikke-konseptuelle mentale bevisstheten blir tilslørt gir dette opphav til oppfattelsen av en drøm.

Spørsmål: *Sa du at form kommer fra forstyrrende følelser og karma? Jeg forstår ikke det.*

Ta vår egen fysiske eksistens som et eksempel. Et levende vesens sinn utvikles ved positive og negative handlinger. Ved å samle opp positiv eller negativ karma blir bevisstheten skjøvet mot en mors liv. Men dette er ikke nok, den maskuline og feminine energien som vi får fra vår far og mor må komme sammen også. Da er fødsel mulig. Forstår du nå?

Spørsmål: *Jeg forstod det. Er dette indre form? Hva med ytre form. Er det det samme med den?*

Om ytre fysiske eksistens, kan vi si at den generelt er lik, men det fins unntak som ikke følger karmaens lov.

Spørsmål: *Du snakket om de fire elementene. Er ikke romelementet inkludert?*

Når vi forsøker å beskrive den første gruppen, formgruppen, er ikke romelementet inkludert. Grunnen er at man ser rom som et usammensatt fenomen. Du kan ikke skade romelementet slik du kan formgruppen.

Spørsmål: *Er alle grunnleggende følelser negative? Er det ingen positive følelser?*

Selvfølger eksisterer det positive følelser! De elleve edle sinnstilstander er positive. Den siste klassifikasjonen av de 51 tilstander, de variable tilstander, kan også være positive. Den andre klassifikasjonen, de bestemte sinnstilstander, er også positive ved at de produserer et bestemt og konsentrert sinn.

Spørsmål: *Hvordan kan bekymring, den første av de fire variable tilstander, gjøres positiv?*

Hvis du har samlet en viss type karma i nær eller fjern fortid, og du ved å huske dette utvikler en viss bekymring over å ha gjort det, så vil dette være en positiv, ikke en negativ bekymring. Denne bekymringen, eller beklagelsen, tilhører de fem motvirkende krefter som kan rense negative karma.

2 De atten elementer

Det andre emnet er de atten elementer (sanskrit: *dhatu*s). Tidligere, da vi snakket om form, nevnte vi de fem sansene og deres korresponderende sanseobjekter. Disse utgjør de første ti elementer. De neste syv elementene er assosiert med den femte gruppen, gruppen av bevissthet. Dette blir sytten. Det siste elementet er fenomener, som igjen består av fire delelementer, gruppen av følelser, gruppen av oppfattelser, gruppen av formasjoner og det usammensatte elementet. Hvis vi forstår de atten elementer vil vi være i stand til å motvirke forestillingen om et selv som opplever. De atten elementer blir mer forståelige når vi klassifiserer dem i tre grupper: de seks sansene, de seks sanseobjektene og de seks korresponderende sansebevissthetene.

2.1 De seks sansene

Den første sansen er synssansen. Husk at vi ikke refererer til vårt sanseorgan, men til de subtile sansene. Vanligvis er vi ikke i stand til å oppfatte de subtile sansene. Det ligner litt på de høye og lave frekvensene som vår hørselssans ikke oppfatter. Men synssansens subtile form kan sees av en som har oppnådd det guddommelige øye ved dyp realisering. Den kan da

sees som en blå blomst. En slik realisering gjør det i tillegg til sansenes subtile form også mulig å se ting som er langt unna. Dette er den første formen for klarsyn.

Hørselssansens subtile form er bøyd som en gren på et bjørketre. Luktesansens subtile form er som to parallelle kobbernåler. Smakssansens subtile form er som en månesigd, som tungens krumning. Berøringssansens subtile form er myk som fuglefjær. Den dekker hele kroppen, og på samme måte som ild er varm uansett hvilken side man nærmer seg den, så kan vi føle med hele vår kropp.⁶

Den neste er vår mentale sans. Vår mentale sans er vanskelig å forstå, og hva er den mentale sans i denne sammenheng? Når de seks bevissthetene opphører, oppstår den mentale sansen umiddelbart som en oppfatning av objektet det gjelder. Anta for eksempel at synsbevisstheten har blitt bevisst en viss form. I samme øyeblikk opphører den bevisstheten og erstattes med den mentale sansen som gjenkjenner den form som synssansen og synsbevisstheten oppfattet.

2.2 De seks sanseobjekter

Det første sanseobjektet er form. Form er objekt for synssansen. Vi har allerede snakket en del om hvordan man klassifiserer formgruppen. Jeg vil derfor bare liste opp navnene: det andre sanseobjektet er lyd, det tredje er lukt, det fjerde er smak, det femte er følbare objekter og det sjette er mentale objekter. De mentale objektene er en samling av andre, tredje og fjerde gruppe av de psykofysiologiske gruppene dvs. gruppen av følelser, gruppen av oppfattelser, gruppen mentale formasjoner i tillegg til umerkelige former og alle ubetingede fenomener. Rom er et eksempel på den siste kategorien. Sinnets sanne natur er også et ubetinget fenomen. Merk at i utlegningen om de fem psykofysiologiske grupper tas ikke ubetingede fenomener med, men det gjør de i presentasjonen av de atten elementer

2.3 De seks bevisstheter

Den første bevisstheten er synsbevisstheten. Den andre er hørselsbevisstheten, den tredje er luktbevisstheten og den fjerde er smaksbevisstheten. Den femte er kroppsbevisstheten og den sjette er den mentale bevisstheten.

All mulig eksistens og alle mulige fenomener er dermed inkludert i presentasjonen av de atten elementer. Om man oppnår kunnskap om de atten elementer, kan en hevde å forstå alle fenomeners eksistens.

2.4 Årsaker som gir opphav til elementene

Har disse atten elementer årsaker eller er det et vesen som forårsaker at du utvikles? De atten elementene er forårsaket av årsaker. Det er intet atskilt allmektig vesen som lager de atten elementene og de forskjellige sanseopplevelsene.

“Fenomen” på tibetansk er “kham”. *Kham* skal forstås som et potensial. Hvilket potensial er iboende i de seks sanseorganer? De seks sanseorganer og deres respektive sanseobjekter har potensial til å gi opphav til de seks korresponderende bevisstheter. Hvilket potensial finnes i disse bevissthetene? Synsbevisstheten har for eksempel potensial til å gripe en oppfattet form. De andre har samme potensial til å gripe de objekter de forholder seg til.

2.4.1 Årsaker som gir opphav til bevissthet

Alle de seks klasser av bevissthet kan oppstå når det er kontakt mellom de seks sanseorganer og sanseobjekter som de kan forholde seg til. Bevissthet kan også oppstå av en liknende årsak,

at et foregående øyeblikk av bevissthet ved sitt opphør gir opphav til et neste øyeblikk av bevissthet. I tillegg må det finnes en modnet karmisk årsak og en umiddelbar årsak for at øyeblikket skal gi opphav til de seks klasser av bevissthet. Hovedpoenget er at de seks klasser av bevissthet er avhengig av at mange typer av årsaker og betingelser kommer sammen.

2.4.2 Årsaker som gir opphav til sanseobjekter

De seks sanseobjekter oppstår av forskjellige årsaker og betingelser. Et sett årsaker som kan gi opphav til de fem sanseobjekter er de fem store elementer. En annen årsak til de seks sanseobjekter kan være at en kollektiv karmisk årsak modnes.

2.4.3 Årsaker som gir opphav til sansene

De fire grunnlag for utfoldelse er også nødvendige forutsetninger for at noe skal kunne gi opphav til de seks sansene. Hvorfor refereres de til som de fire årsaker for utfoldelse? For uten disse fire årsakene er individet ikke i stand til å nære de fem sansene. Den første er inntak av passende føde, den andre er søvn, den tredje er renslighet og den fjerde er meditasjon. Dette er grunnen til at Buddha understreket viktigheten av å ta vare på oss selv ved å spise, sove og vaske oss, så vel som å praktisere meditativ fordypning. De fire grunnlag som er nødvendige forutsetninger for at vi skal kunne utvikle våre sanser må vi praktisere i det daglige liv. Vi burde forsøke å innta næringsrik mat som gagnar vår kropp, og vi burde forsøke å sove til passende tider. Dette vil medvirke til utviklingen av de seks sanser.

2.5 Nyten av å meditere på de seks elementene

Buddha sa at enhver som er utstyrt med de seks elementer er i stand til å oppnå opplysning. I denne sammenhengen er de seks elementer jord, vann, ild, luft, rom og bevissthet. Hva er romelementene? De er hulrom som kan finnes i et individ.

Klassifikasjonen av de atten elementene presenteres i hovedsak i tilknytning til vesener i begjærets verden. Der fungerer alle elementer fullt ut. Vesener i de misunnelige guders verden mangler smaks- og luktesanser. De er derfor ikke i stand til å oppleve smaks- og luktbevissthet, og opplever ikke sanseobjekter som har lukt og smak. Gudene i den formløse verden har ingen av de andre atten elementer bortsett fra de tre siste, den mentale sansen, det mentale sanseobjektet og den mentale bevisstheten.

Ved å forstå hvordan de atten elementene klassifiseres blir vi i stand til å fjerne antagelsen om at et selv er årsaken til det vi gjør. All handling forårsakes av årsaker og betingelser.

Å meditere på hvordan de atten elementer klassifiseres sies også å fungere som et botemiddel mot arroganse og stolthet.

Buddha sa at for å forstå betydningen av det ualminnelige må vi forstå det alminnelige; for å forstå den endelige sannhet må vi først forstå hvordan den konvensjonelle sannhet fungerer.

2.6 Spørsmål og svar

Spørsmål: *Hva er relasjonen mellom sansebevissthetene og sansene?*

De seks sansene og de seks bevissthetene forholder seg til hverandre ved årsak og virkning. De seks sansene fungerer som årsaker og de seks bevisstheter oppstår som virkninger.

Spørsmål: *Hvordan fungerer sansene i relasjon til drømmer og ting som oppstår i sinnet når øynene er lukket? Er ikke disse en del av sinnets bevissthet?*

Når individet drømmer fungerer, ikke de fem sansbevissthetene. Drømmen er basert på den mentale bevisstheten. Det er vanskelig å snakke om bevissthet fordi bevissthet ikke er et påtagelig objekt.

Spørsmål: *Men du snakket om at opphør av sansbevissthetene gav opphav til sinnets kognisjon.*

Alle seks bevisstheter er en del av sinnets sanser, og sinnet vil fungere som en årsak for de seks sansbevisstheter. Vi sier at de seks sansene fungerer som årsaker og at de seks bevisstheter fungerer som virkning, men noen ganger vil en virkning fungere som en årsak. Det kan forklares slik: Hvis en person har en far og en sønn, så er han en sønn i relasjon til faren, men i relasjon til sin sønn er han far. De seks bevisstheter er virkninger, men du kan ikke si at de alltid vil være det; de kan også utvikle sinnet. Når et frø blir plantet, kan vi si at frøets død er spirens fødsel; de seks bevissteters død gir fødsel til sinnets sans. Denne belæringen åpenbarer den gjensidige avhengigheten som viser at karma dreier seg om årsak og virkning. Men hvis vi overanalyserer kan dette lede til en nihilistisk holdning der vi anser at alt er ikke-eksisterende. Det finnes et tibetansk uttrykk som sier "Når du snakker om hesten burde du ikke snakke om muldyret". Når vi snakker om den relative sannhet bør vi skille mot den absolutte sannhet.

Spørsmål: *Er det mulig å forstå dette på årsaks- og virkningsnivå? Hva skjer når de seks sansbevisstheter gir opphav til hva sinnet oppfatter?*

Opphøret av de seks bevisstheter gir opphav til sinnets sanseevne (kognisjon). Sinnets kognisjon er "den som vet". Dette emnet er veldig komplekst fordi så mange bevisstheter alltid er til stede.

Spørsmål: *Finnes det en subtil form for sinnets sanseevne?*

Sinnet har ingen egenskaper i form av form eller farge, så det finnes ingen slik form, selv ikke på et subtilt nivå. Vi kan oppsummere ved å si at ytre fenomener kommer fra sinnet til individet. Men hvor kommer sinnet fra? Det kommer fra den karma som er oppsamlet og som igjen kommer fra de oppsamlede forstyrrende følelser.

Spørsmål: *Kan en si at solsystemet og universet har sin egen karma?*

Vi kan si at de fleste tingene kommer fra oppsamling av *karma*, men ikke alle ting. Ta vår kropp, den lille verden⁷ som et eksempel. Den eksisterer fordi så mange årsaker og betingelser har kommet sammen; maten vi spiser, den maskuline og feminine energien som våre foreldre bidro med, så vel som bevissthet fra tidligere liv og tidligere karma. Så vi kan si at den lille verden er et biprodukt som vi mottar i dette liv. Den samme logikken gjelder også for fenomeners eksistens.

3 De tolv sansekilder

Det tredje emnet er de tolv sansekilder (Sanskrit: *ayatanas*). For å kunne forstå slikhetens sannhet, den endelige sannhet, er det viktig å forstå hvordan vanlige fenomener fungerer. Ved å studere de tolv sansekilder blir den mediterende i stand til å motvirke forestillingen om et selv som opplever.

Presentasjonen av de tolv sansekilder er ikke laget for å gjøre ting mer vanskelig, det er en alternativ presentasjon av de atten elementer. De første sansekilder tilsvarer de fem sanser og de fem sanseobjekter. De siste to sansekildene er sinnets kilde og sinnsobjektet. Sinnets kilde representerer de syv bevisstheter. Sinnsobjektet representerer de mentale objekters elementsom inneholder sinnstilstandene.

Buddha brukte de tre forskjellige presentasjoner av de fem grupper, de atten elementer og de tolv sansekilder fordi forskjellige individer er komfortable med en varierende detaljgrad. Jeg skal ikke utdype presentasjonen av sansekildene siden disse kan finnes i de atten elementer.

4 Årsaksbestemt tilblivelse

De tolv ledd av årsaksbestemt tilblivelse er ett av grunnlagene i Buddhas lære. Når vi sier at buddhismens syn er årsaksbestemt tilblivelse sier vi også at buddhismens syn er tomhet. De tolv gjensidige ledds lov gjør at man kan hevde at buddhismens syn er tomhet.

Hvorfor kalles det årsaksbestemt opprinnelse? Fordi ingenting kan oppstå av seg selv, alt er avhengig av andre årsaker og betingelser. Alle fenomener man kan oppleve og si eksisterer er sammensatt av ting som er avhengige av hverandre.

I den vanlige virkelighet er alle fenomener gjenstand for forandring og ubestandighet. Dette betyr at tomhet er alle fenomeners sanne natur. Hvis vi forstår læren om tomhet vil det være mye lettere å forstå samsaras ikke-opplyste tilstand og nirvanas opplyste tilstand. Noen mennesker tror at hvis de forstår læren om tomhet så vil samsara slutte å fungere fordi den endelige sannhet er tomhet. Men en slik konklusjon kan man ikke trekke ved en riktig forståelse av læren om tomhet.

Hvordan oppstår den uopplyste tilstand? Har man ikke realisert tomhetens mening, er man i en uopplyst tilstand. Har man fullt ut realisert tomhetens mening, er man opplyst. Dette er motivasjonen for å studere det fjerde emnet som er årsaksbestemt tilblivelse.

Alle veseners ytre og indre eksistens har årsaksbestemt tilblivelse som sin innerste natur. Ta for eksempel et frø som gir opphav til en spire. Spiren vil utvikle seg videre til en plante gjennom forskjellige stadier og til slutt visne. Der ser man koblingen mellom årsak og virkning. De fem store elementer, jord, vann, ild, luft og rom, sammen med tid, fungerer som årsaker som gir opphav til alle vesens eksistens på et ytre nivå. En gitt gjenstand, som for eksempel en kopp, inneholder alle disse seks elementene. Koppen inneholder jordelementet fordi jordens funksjon er å stabilisere. Vannelementet av finnes også i koppen, men vi er ikke i stand til å oppfatte det. Vannet er en sammenholdende effekt som gjør at koppen beholder sin form. Ildelementet er også til stede i koppen. På samme måte er vindelementet i koppen fordi den kan beveges fra et sted til et annet. Det ytre og det indre romelementet er i koppen; når de fungerer sammen er det mulig å plassere koppen oppå andre ting. Tidselementet er også til stede i koppen. Tidligere eksisterte ikke koppen, den ble til ved et bestemt tidspunkt. I et mer subtilt perspektiv kan man si at koppens kontinuitet opphører hver gang et øyeblikk muliggjør at det neste øyeblikk utfolder seg. Slik får de seks store elementer fenomener til å oppstå.

Også interne fenomener oppstår ved mange årsaker og betingelser. Hovedårsaken til all indre fenomenal opplevelse er uvitenhet. Dermed er den uvitenhet som får oss til å forestille oss et personlig selv, det første av de tolv gjensidige ledd. Hvis vi for eksempel har et sår i hånden og årsaken til såret fjernes, så vil såret forsvinne. Men hvis såret bare behandles

symptomatisk, så vil det ikke bli fullstendig leget. På samme måte, hvis vi skal bli frisk fra den smerte og elendighet som kommer av en uopplyst samsarisk eksistens, så må vi hele såret ved det som har skapt det; hele den uvitenheten som får en til å klamre seg til forestillingen om et personlig selv.

Den samme uvitenheten som får en til å klamre seg til et personlig selv gir også opphav til klamring til forestillinger om andre. Slik utvikler individet klamring til selvet og til den aversjon man kan føle ovenfor andre. Det mentale kontinuumet i et slikt individ består av tre grunnleggende følelser: uvitenhet, begjær og aggresjon.

4.1 De tolv gjensidige ledd

Buddha sa at alle veseners opplevelser og eksistens kommer fra gitte årsaker. Med uttrykket "alle veseners opplevelser" mener vi både samsaras uopplyste tilstand og nirvanas opplyste eksistens. Så Buddha snakket ikke bare om utviklingen av den samsarisk eksistens, men også om utviklingen mot nirvana ved hjelp av De fire edle sannheter. Den fjerde edle sannhet om den åttedelte veien viser hvordan vi kan virkeliggjøre Den tredje edle sannheten, sannheten om begjærets opphør. Dette er det samme som å oppnå nirvana.

Buddhas lære om de tolv gjensidige ledd er en lære om de første to sannheter, sannheten om lidelse og sannheten om lidelsens årsak. Det er essensielt for oss å gjenkjenne årsaken til en uopplyst, samsarisk eksistens, den grunnleggende uvitenheten, som er den første av de tolv gjensidige ledd.

De tolv gjensidige ledd kan lettest forstås som gjennomført gjennom tre liv. Uvitenhetens ledd, de karmiske formasjoners ledd og leddet der bevisstheten etableres assosieres med det foregående liv. Det fjerde leddet, med navn og form som henspiller på de fem *skandhaer*, det femte leddet, knyttet til sanseorganene, og de videre leddene som er knyttet til berøring, følelser, begjær, klamring og eksistens, gjennomløpes i dette liv. De siste to leddene, fødsel og høy alder og død gjennomløpes i det kommende liv. Det er også mulig å vise at de tolv ledd gjennomføres i ett eller to liv.

4.1.1 Uvitenhet

Uvitenhet skal ikke bare forstås som mangel på kunnskap. At man ikke gjenkjenner et individ eller et objekt anses ikke som uvitenhet i denne sammenheng. Uvitenhet er det motsatte av den grunnleggende visdom. Med grunnleggende visdom er vi i stand til å se den sanne virkelighet, men uvitenheten hindrer oss fra dette.

Grunnleggende visdom er todelt: visdom som realiserer personens ikke-selv, og visdom som realiserer fenomenenes ikke-selv. På samme måte eksisterer det en todelt uvitenhet. Hvilken uvitenhet skal vi identifisere med det første gjensidige ledd? Det er uvitenheten som gjør at en er ute av stand til å realisere det personlige ikke-selv. For å forsake samsarisk eksistens er det nok å ganske enkelt realisere det personlig ikke-selv.

Vi kan for eksempel tro at et tau er en slange, men når vi innser at tauet ikke er en slange, fjerner denne forståelsen vår misoppfatning av slangen. Det er ikke absolutt nødvendig å ødelegge tauet for å fjerne den oppfatningen vi hadde at tauet var en slange. På samme måte er det ikke nødvendig å innse de at fem fysiske grupper har en iboende ikke-eksistens. Det er ganske enkelt nok å innse selvets tomhet.

For eksempel, *shravakaer* som har nådd *arhat*-nivå innså ikke fenomenenes tomhet. De innså det personlige ikke-selv uten å innse fenomenenes tomhet. Det gjorde dem i stand til å transcendere samsaras betingede eksistens. Roten til samsaras sykliske eksistens kan derfor føres tilbake til den grunnleggende uvitenhet om det personlige ikke-selv. Det er derfor essensielt å forstå at roten til alle misoppfatningene, alle følelsesmessige komplikasjoner, er den grunnleggende uvitenheten som får en til å klamre seg et personlig selv. En som ønsker å oppnå frigjøring fra samsaras sykliske eksistens og oppnå tilstanden av fullstendig frigjøring, buddhatilstanden, bør anse denne grunnleggende uvitenheten, sammen med dens følge av følelsesmessige komplikasjoner, som noe som ikke er vært å forfølge.

4.1.2 Hvordan karma skapes

Buddha sa i sutraene at “på grunn av dette, har det skjedd”. Hva han mente var at karma er dannet på grunn av uvitenhet. Alt vi gjør, resulterer i karma. Det kan dannes positiv, negativ og nøytral karma. Hva mener vi med nøytral karma? Det er karma som ikke endrer noe. Handlinger som gir nøytral karma forårsaker gjenfødelse i en av de høyere verdener, enten i gudeverdenen med eller uten form. Den karma som skapes ved slike handlinger kan ikke ødelegges av andre årsaker og betingelser, derfor vil den som har skapt den måtte oppleve slike verdener.

Neste ledd, at det skapes karma, har sin årsak i det første leddet, uvitenhet. Uvitenhet gir opphav til begjær, sinne og nøytralitet, og disse følelsesmessige tilstandene gir opphav til den karma som dannes i det andre leddet. Først klamrer vi oss til det personlige selv på grunn av uvitenhet. Det igjen leder til at det dannes en forestilling om andres selv. Vi utvikler klamring til vårt selv, vår familie og våre venner, de vi forestiller oss at tilhører ”vår side”. I verste fall blir ”de andre” våre fiender. Dermed oppstår sinne og avsky. Fordi vi deler virkeligheten opp i en dualism mellom ”jeg” og ”andre” oppstår det begjærlig klamring, aversjoner og andre følelser. Dermed ender vi med å produsere edel, uedel og nøytral karma. Blant ”de andre” vil det også kunne være noen vi har et nøytralt forhold til. Overfor disse kan vi lett bli likeglade og la være å bry oss om dem.

Dette er hvordan karma dannes fra den grunnleggende uvitenheten i første ledd. Det kan være vi føler behov for å si at det er et ledd mellom det første og det andre, med forstyrrende følelser. Dette er til en viss grad sant, men årsaken til at Buddha ikke fremstilte det slik er at hvis vi bare kan bekjempe uvitenheten vil vi også være i stand til å bekjempe de følelsesmessige hindrene som uvitenheten skaper.

4.1.3 Bevissthet

Det andre leddet skaper frukt ved at individet skaper uedel, edel og nøytral karma. Positiv karma får sinnet til å oppleve de tre høyere verdener. Disse verdener er også inkludert i samsaras betingede eksistens. Negativ karma får individets sinn til å oppleve de tre lavere verdener.

Det finnes både en projiserende bevissthet og en projisert bevissthet. Uvitenhet gir opphav til en karma og karmisk energi som lagres i bevisstheten som projiserende bevissthet. Så lenge denne energien ikke uttømmes vil den ligge uvirksom i individets sinn. Når de rette årsaker og betingelser kommer sammen, kanskje flere liv senere, vil individet oppleve følgene. Det er den projiserte bevissthet. Den projiserende bevissthet fungerer som den årsak som gir opphav til den projiserte bevissthet. Dermed er det et kontinuum av bevissthet fra det ene livet til det neste. Karma fungerer som drivstoff som driver bevisstheten fra et liv til det neste.

4.1.4 Navn og form

Ved unnfangelsen går strømmen til individets bevissthet fra det tidligere liv inn i morens liv, og sammen med substansene fra faren og moren utvikles bevisstheten til det fjerde leddet, navn og form. Dette starter det nye livet. Så utvikles navn og form gradvis gjennom forskjellige stadier.

“Navn og form” er et teknisk uttrykk. ”Form” refererer til den første gruppen. ”Navn” refererer til de andre gruppene; følelser, oppfattelser, formasjoner og bevissthet. ”Navn” indikerer de psykologiske egenskapene disse gruppene har. ”Form” henspiller på det fysiske. Husk at vi her snakker om et nylig unnfanget foster i morens liv. Denne formen er ikke distinkt og en kan ikke se noen menneskelige trekk.

4.1.5 De seks sanseorganer

Det femte leddet, de seks sanseorganene utvikles ettersom fosteret vokser. De seks sanseorganer utvikles samtidig med de seks sanser.

4.1.6 Kontakt

Det sjette leddet er kontakt- eller berøringsleddet. Hva inntreffer i dette leddet? Møtet mellom de seks sanseorganer som årsaksbestemt faktor, de seks sanseobjekter og de seks sansebevisstheter.

4.1.7 Følelse

Det syvende leddet, følelsesleddet utvikles av denne kontakten. Følelser er individuelle opplevelser. Avhengig om kontakten har vært med et behagelig eller ubehagelig objekt, produseres en behagelig eller ubehagelig følelse. Resultatet kan også være at det produseres nøytrale følelser.

4.1.8 Begjær

Det åttende leddet, begjæret, utvikles fra følelser. Vi utvikler begjær for behagelige følelser, dette igjen produserer motvilje mot ubehagelige følelser. Motvilje mot det ubehagelige ansees som begjær etter å slippe å oppleve ubehagelige følelser.

4.1.9 Klamring

Det niende leddet, klamringen kommer av at vi har utviklet begjær etter behagelige og nøytrale følelser og motvilje mot ubehagelige følelser. Vi vil gripe etter visse aktiviteter for å oppleve behagelige følelser og unngå ubehagelige følelser. Dette gjelder også for nøytrale følelser. Det finnes fire typer klamring: klamring til attråverdige objekter, klamring til gale syn, klamring til ulike former for disiplin og ritualer, og klamring til troen på et selv.

Klamring kan utvikles til alle typer gale syn. Ethvert fanatisk eller ubalansert syn som tilhører en av ytterlighetene, eternalisme eller nihilisme er galt syn. Klamring til ritualer og disiplin er å hevde at ens egen praksis er suveren i forhold til andre tradisjoner. Klamring til en tro på et selv betyr at individet tror at det eksisterer noe som kalles et selv og utvikler begjær for dette selvet.

4.1.10 Eksistens

Det tiende leddet, eksistensen oppstår som følge av begjær og klamring. Det tibetanske ordet for eksistens betyr mulighet. Hvorfor kalles det tiende leddet for eksistens? Ved dette punkt blir gjenfødelse mulig. Det tiende leddet bør forstås som en oppsamling av sterk karma som blir hovedårsaken til fremtidig gjenfødelse.

4.1.11 Fødsel, høy alder og død

Eksistens muliggjør gjenfødsel. Fødsel er det ellefte leddet. Fødsel forårsaker høy alder og død, det tolvte leddet. Årsaken til at det tolvte leddet refereres til som både høy alder og død er at en kan dø uten å bli gammel, døden kan inntreffe når som helst.

4.2 Videre analyse av lenken av årsaksbestemt opprinnelse

Om vi analyserer de tolv ledd videre, ser vi at noen av dem er følelsesmessige komplikasjoner og andre ledd er følgen av karma som disse følelsesmessige komplikasjoner skaper. Vi skal se hvordan visse ledd er assosiert med Den edle sannheten om lidelsen.

4.2.1 De påvirkende krefter

Det første, åttende og niende ledd, uvitenhet, begjær og klamring, har sammenheng med forstyrrende følelser. Det andre og tiende ledd, karmaproduksjon og eksistens dreier seg om den karma som produseres ved de forstyrrende følelser. Alle disse til sammen kan forstås med bakgrunn i Den andre edle sannhet om kilden til lidelse.

De siste syv ledd har sammenheng med Den første edle sannhet om lidelse. Dette er ledd tre til syv og ledd elleve og tolv: bevissthet, navn og form, de seks sanser, berøring, følelser, fødsel og høy alder og død.

Disse tre leddgruppene, de som henger sammen med de forstyrrende følelser, de som henger sammen med karma, og de som henger sammen med lidelse omtales som de tre påvirkende krefter. Vi har ikke frihet fra disse kreftene. De kalles de følelsesmessige komplikasjoners påvirkende kraft, de karmiske handlingers påvirkende kraft og lidelsens påvirkende kraft. Hver gang vi er i grepet på følelsesmessige komplikasjoner, lidelse og karma, blir vi offer for disse kreftene.

4.2.2 Egenskapene til loven av årsaksbestemt opprinnelse

Det at fenomener oppstår, både deres ytre og indre egenskaper, er basert på loven om årsaksbestemt opprinnelse. De oppstår fra ett øyeblikk til det neste, prosessen er karakterisert av fem unike egenskaper. Den første er at loven om årsaksbestemt opprinnelse ikke er eternalistisk. Den andre egenskapen er at den ikke er nihilistisk fordi det at ett tidligere øyeblikk opphører muliggjør at det neste oppstår. Den tredje egenskapen er ikke-overføring; overgangen fra et foregående øyeblikk til det neste skjer ikke som en overføring. Det er ingen fast enhet som overføres som årsak inn i et nytt territorium som et resultat. Den fjerde egenskapen er at en liten årsak kan gi meget stort resultat. Dette skal i hovedsak forstås i forhold til hvordan man skaper de ytre fenomener. Den femte egenskapen er likhet mellom årsak og virkning. Dette betyr at de vil skape resultater som samsvarer med årsakene du har samlet opp.

4.2.3 Å oppnå opplysning gjennom kontemplasjon på de tolv ledd i omvendt orden

De tolv ledd i den orden de nå er presentert beskriver hvordan vi utvikler den uvitende tilstand som knytter oss til samsara, slik det er forklart i Den edle sannhet om lidelsen og Den edle sannhet om lidelsens opphav. Kontemplasjon på de tolv ledd i omvendt orden åpner for å utvikle den opplyste tilstand. Meditasjon på de tolv ledd i omvendt orden kalles de tolv ledd av ekte sannhet. Disse tolv ledd kan oppsummeres i den tredje og den fjerde sannhet: Den edle sannheten om lidelsens opphør, nirvana, og den edle sannheten om veien som leder til lidelsens opphør .

De to siste av De fire edle sannheter viser hvordan en kan utvikle den opplyste tilstand. Den fjerde edle sannhet viser veien til lidelsens opphør ved at man stanse leddene assosiert med følelsesmessige komplikasjoner og utvikling av karma som vi diskuterte over. Dette er egenskapen til den edle sannhet av veien.

For å forenkle, noen av disse leddene er knyttet til følelsesmessig komplikasjoner. Om vi benytter den edle sannhet om den 8-delte veien, er vi i stand til å tømme ut de fem leddene som er knyttet til karma og følelsesmessige komplikasjoner. Dette gir opphav til den edle sannhet om lidelsens opphør. Hva er det som opphører når en oppnår den edle sannhet av opphør? Det er de resterende syv ledd av årsaksbestemt opprinnelse som opphører ved dette tidspunkt.

4.2.4 Fordelene ved å meditere på de tolv ledd

Dette har vært en kort presentasjon av den årsaksbestemte opprinnelse i tolv ledd. Hvis vi skulle si mer om dette emnet, så ville det bli meget komplisert. På grunn av dette foreslo Buddha å meditere på de tolv ledd av årsaksbestemt opprinnelse som et botemiddel for uvitenhet.

Hvis vi studerer, kontemplerer og mediterer på hvordan samsara utfolder seg, blir vi i stand til å oppdage mange ting som vi ikke har sett før. Hvis vi forstår de tolv ledd i den årsaksbestemte opprinnelsen, vil denne meditasjonen gjøre oss i stand til å motvirke vår naive antagelse om at selvet er opphavet til alt.

4.3 Spørsmål og svar

Spørsmål: *Hvordan er det mulig å gripe etter nøytrale følelser?*

Det er også mulig å klamre seg til nøytrale objekter. Et eksempel på et slikt objekt er meditasjon som da vil være årsak til at man får en gjenfødelse i de høyere gudeverdener. En slik meditasjon er nøytral av natur. Det er mulig å utvikle klamring til slik meditasjon.

Spørsmål: *Er den projiserende bevisstheten det samme som den grunnleggende bevisstheten, alaya (sanskrit)?*

Det er ingen motsetning i å kalle den grunnleggende bevissthet. Men for å være presis, så handler ikke presentasjonen av de tolv ledd om vår grunnleggende bevissthet. Bevissthet skal man forstå som den fruktbare jorden hvor frøene av karmisk energi blir sådd. Det andre leddet er karmiske formasjoner. Karmisk energi blir overført av bevisstheten. Denne presentasjonen av de tolv ledd i årsaksbestemt opprinnelse er basert på den høyeste Madhyamaka-anskuelsen. Lavere syn, slik som cittamatra-skolen snakker i hovedsak om grunnleggende bevissthet.

Spørsmål: *Hvor er den usynlige verden?*

Det tiende ledd, eksistensens eller mulighetens ledd, som oppstår ved den kraftige karma man samler opp, er årsaken til gjenfødelse, det ellefte ledd. Individets sinn går gjennom fasene i *bardo* i tiden mellom det tiende ledd og det ellefte ledd.

Spørsmål: *Er alle ledd til stede på samme tid?*

De tolv ledd representerer sammenhengen mellom årsak og virkning. Når du planter et frø og det spirer til en plante, så vil planten få blader, frukt og blomster. Den utvikler seg gjennom

flere stadier. På samme måte virker uvitenhet, karmiske formasjoner og bevissthet som årsaker til senere faser. Disse senere tilstandene danner igjen årsaker for senere utviklingsfaser. Og disse vil igjen fungere som årsaker for andre virkninger. Det er viktig å forstå at selv om vi sier at uvitenhet er årsaken til samsara, så er uvitenhet ikke bare assosiert med opprinnelsen av samsara.

Spørsmål: Min forståelse kan være feil, men jeg mener at vi alltid er i dette liv. De tolv ledd er alltid til stede. Men hvis en snakker om tre livsløp er vi alltid til stede i ledd fire til ti. Det er mer som en didaktisk metode, en metode for å utvikle forståelse. Det er ikke som om vi ikke opplever fødsel, høy alder og død kun i fremtidige liv. Selvfølgelig opplever vi dette i dette liv også.

Ja, det er nøyaktig hva jeg mener. Dette er en god måte å forstå det på. De tolv gjensidig avhengige ledd opptrer både som årsak og virkning. Deres er i årsaks- og virkningsforhold med hverandre. En kan ikke se både årsak og virkning i samme øyeblikk. Årsak er assosiert med ett øyeblikk, og følges av en virkning i det neste øyeblikk. For eksempel, på grunn av uvitenhet og karma som er skapt i individets tidligere liv utvikles den nåværende eksistens, på grunn av uvitenheten i dette liv dannes det neste liv.

Spørsmål: Tar det to liv å modne karmiske handlinger?

Her har vi sett på det som at uvitenhetsleddet, de karmiske formasjoners ledd og bevissthetsleddet fullføres i det foregående liv. Ledd fire til ti, navn og form fram til eksistens, fullføres i dette liv. Fødsels-, alderdoms- og dødsleddene fullføres i det neste liv. Bevisstheten har to aspekter: projiserende bevissthet og projisert bevissthet. Den projiserende bevisstheten opptrer i det foregående liv, den projiserte bevisstheten opptrer i dette liv. Dette er hvordan leddene fullføres i løpet av tre liv.

Det å utføre en handling, for eksempel et drap, krever en viss tid. Dette er drapets tidsforløp. De tolv gjensidig avhengige ledd kan også forstås som noe man fullfører i løpet av drapet, men dette er ikke en gyldig definisjon av de tolv ledd. Den ligner den gjensidige avhengighets tolv ledd, man da definerer man de tolv ledd annerledes. Si for eksempel at etnoen har drept et dyr. Uvitenhetsleddet er i dette tilfellet uvitenhet om hva man skal kultivere og hva man skal forsake, hva som er positivt og hva som er negativt.

Spørsmål: Hvordan kan vi stoppe runddansens av fødsel og gjenfødsel? Hvor er lenkens svakeste ledd?

Det er avhengig om du ønsker å dreie eller stoppe den årsaksbestemte opprinnelses hjul. Hvis du ønsker å stoppe det, må du stoppe ved uvitenhet, det første leddet. Men dette skaper mye frykt i ens sinn, for om man bryter uvitenhetens ledd, vil jeget bli borte. Følelsen av et jeg vil forsvinne. Dette skaper frykt.

Spørsmål: Er de samsariske formasjonene som det refereres til i de tolv ledd de samme formasjonene som det refereres til i presentasjonen av skandhaene?

Selv om det benyttes samme uttrykk i presentasjonen av de fem *skandhaer* og i presentasjonen av de tolv ledd, så har det forskjellig betydning. I forhold til de fem *skandhaer* refereres karmiske formasjoner til alle typer mentale hendelser som skaper eller samler karma. I forhold til de tolv ledd refererer karmiske formasjoner til den faktiske karmaen.

Spørsmål: Du sa at selvet ikke forårsaker handling. Betyr dette at vi ikke er ansvarlige for våre handlinger?

Når vi greier å motvirke antagelsen om at det er selvet som forårsaker handling så vil ikke dette medføre at vi blir uten ansvar. Årsaken til dette er at når vi klart ser at andre personer er offer for klamring til selvet, så vil vår tomhetsanskuelse bli innhyllet av kjærlig vennlighet og medfølelse. Vi vil ikke bare være ansvarlige for oss selv, men vi vil også ønske å ta på oss ansvar for andre levende vesener, fordi vi klart kan se deres lidelse.

Denne belæringen gis for å åpenbare årsakens ikke-eksistens. På Buddhas tid antok ikke-buddhistiske filosofiske systemer en forestilling om et Suverent Selv, en allmektig kraft, og for å gjendrive dette gav Buddha læren om ikke-selv, om selvets tomhet. Det fins to typer forestillinger om et selv. Den første er en spontan forestilling og den andre er en fabrikkert forestilling. Alle vesener innehar en spontan forestilling om et selv, men i de gamle ikke-buddhistiske filosofiske systemer fantes en forestilling om et suverent selv. Man trodde på et kosmisk selv som gjennomstrømmet kosmos, og at vårt eget selv var en del av dette kosmiske selvet. Dette er skapte filosofiske ideer.

Spørsmål: Hvem er det som produserer karma hvis det ikke er noe selv?

Om du innser selvets tomhet, så vil det verken være noen som skaper karma eller et selv som opplever karmaen. Men om du ikke innser selvets tomhet, så vil selvet være både den som skaper og den som erfarer karmaen. Ta som eksempel et jeg eksisterer på en konvensjonell måte. Hvis "jeg" ber noen om å hente en bestemt kopp, så kan det være at personen kjenner denne koppen og henter den. Men ordet "kopp" er ikke koppen, det er bare en betegnelse. Det er en forskjell mellom betegnelsen og koppen. Når vi analyserer betegnelsen finner vi ikke koppen.

Så lenge vi klamrer oss til en forestilling om et selv, vil vi produsere karma og måtte oppleve konsekvensene av dette. Men når vi forstår selvets tomhet vil det verken være noen som produserer eller opplever konsekvensen av karma.

Spørsmål: Så hvis du forstår at selvet er tomt, så vil du ikke utføre uedle handlinger fordi du vet at det ikke er noe selv. Men også hvis du utfører edle handlinger, lager du karma. Skal vi ikke produsere positive karma?

Er det absolutt nødvendig å tro på et selv for å kunne produsere positive karma? Vi må skille mellom grunnleggende bevissthet og grunnleggende oppmerksomhet. Grunnleggende bevissthet assosieres med sinnets uopplyste tilstand. Med realisering omdannes grunnleggende bevissthet til grunnleggende oppmerksomhet. Når en opplyst person gjør positive handlinger, så stammer disse ikke fra grunnleggende bevissthet, men fra grunnleggende oppmerksomhet. Så edel karma er ikke produsert av selvet.

Spørsmålsstiller: Og fordi det ikke er noe selv som utfører disse handlingene så dannes det heller ingen karma. Er det logikken?

Ja, det er logikken. Super logikk!

Spørsmål: Men skal vi ikke føle tilknytning til de vi elsker?

Du må skille mellom tilknytning og kjærlighet og ømhet. Noen ganger blander vi disse sammen og tror at tilknytning eller klamring er noe bra som vi trenger, men tilknytning trengs verken for å gagne deg selv eller andre. Det som trengs er ekte kjærlighet. Tilknytning er noe dårlig.

Spørsmål: *Mange mennesker gjør ting de tror er gode fordi de ikke kan se konsekvensene av sine egne handlinger. Men hvis vi ser på konsekvensene så er deres handlinger ikke gode. Deres intensjon har ikke vært negativ, men på grunn av uvitenhet følger det negative konsekvenser. Kan du kommentere?*

Dette er årsaken til at Buddha sa at en ikke skal falle inn i altruismen ytterlighet. En skal forene kjærlighet og medfølelse med visdom. Ditt eksempel indikerer at personen har en god motivasjon, men ikke visdom til å se hva som gagnar han selv eller andre.

5 Det korrekte og det ukorrekte

Det femte temaet i *The Gateway to Knowledge* er “det korrekte og det ukorrekte”. Hva mener vi med dette? La oss først snakke om det korrekte. På tibetansk henspeiler dette begrepet mulighet. Det tibetanske uttrykket for det ukorrekte henspeiler på det umulige. Hvis vi lager edel karma, leder dette til glede. Dette er korrekt. Å samle uedel, negativ karma, gjør det umulig for oss å oppleve glede. Det må man unngå.

Alle verdslige former for kunnskap dreier seg egentlig om å vite hva som er korrekt og hva som er ukorrekt, slik at vi kan engasjere oss i det som er korrekt og slutte å gjøre det som er ukorrekt. I Tibet er det mange former for viten og kunnskap, men i denne sammenheng skal vi snakke om indre vitenskap. Med indre vitenskap mener vi Buddhas lære.

Om vi har et korrekt syn, så vil vi være i stand til å oppnå frigjøring. Motsatt, hvis vi har et feil syn som ikke korresponderer med virkeligheten, vil det være umulig for oss å oppnå oppvåkning. Det finnes to grunnleggende ukorrekte anskuelse, nihilismens gale syn og eternalismens gale syn. Hvis vi klamrer oss til eternalismens gale syn, vil det være umulig å oppnå frigjøring.

Hva mener vi med et korrekt syn? Et korrekt syn er Middelveiens balanserte syn som gjør at en unngår å falle ned i nihilismens og eternalismens ytterligheter. Dette synet gjør det mulig å oppnå frigjøring og oppvåkning.

Enkelte gamle indiske, ikke-buddhistiske tradisjoner hadde et feilaktig syn på nihilisme og eternalisme. Tirtikaene hadde for eksempel en evigvarende anskuelse. De trodde at et vesen, et permanent kosmisk Suverent Selv var den som hadde skapt både universet og menneskene i det. De trodde at hvis man behaget dette kosmiske evigvarende selvet ved ofring og tilbedelse, så ville man bli trukket til dette kosmiske selvets sfære. Buddhismen står i motsetning til denne anskuelsen.

Jaintema⁸ var en annen gammel nihilistisk ikke-buddhistisk anskuelse. Denne ikke-buddhistiske skolen kan regnes som nihilistisk fordi de hevdet at verken tidligere eller fremtidige liv eksisterte. De hevdet også at solen sto opp i øst på en naturlig måte uavhengig av årsaker og betingelser. De hevdet at vannet i elven rant nedover på en naturlig måte uten årsaker og betingelser. De hevdet at rundhet ikke var laget av noen eller forårsaket av årsaker og betingelser, men var naturlig eller tilfeldig. Dette hevdet de også gjaldt for tornens spiss

og påfuglens vakre fjær. På denne måten kom de opp med mange eksempler for å bevise sine synspunkter.

Det er veldig viktig å reflektere og kontemplere og stille spørsmål om eternalistiske og nihilistiske anskuelser. Ved å trenge igjennom disse vil vi miste vår tillit til disse ytterliggående synene.

5.1 Tradisjonelle buddhistiske skoler i det gamle India

I det gamle India var det fire buddhistiske filosofiske skoler. Det er viktig for oss å forstå disse skolenes filosofiske synspunkter. De kalles Vaibhasika, Svatantrika, Cittamatra og Madhyamaka. Alle disse systemene forsøkte å etablere en ekte virkelighet ved å definere de to sannheter som den relative og den endelige sannhet.

Vaibhasika-skolen hevdet at all grov fenomenal eksistens i den oppfattede verden så vel som det som eksisterer i sinnet som oppfatter var relativ sannhet. Den relative sannheten var basert på tanken om at det fantes en minste partikkel som ikke kunne deles opp. Denne partikkelen ble ansett som den endelige sannhet i den sansede verden. På samme måte analyserte Vaibhasikaene sinnet til de fant det som de kalte bevissthetens udelelige øyeblikk. Disse minste størrelsene i den sansede verden og det sansende sinn framsto som den endelige sannhet for Vaibhasikaene.

Tilhengere av denne skolen var i stand til å forstå tomheten i de grove elementene i den sansede verden og det sansende sinn. Men de var ikke i stand til å innse tomheten i den udelelige partikkel og det udelelige øyeblikk, fordi de så på disse som den endelige sannhet.

De trodde ikke på å bruke uttrykket selv-oppmerksomhet; at bevisstheten er i stand til å være oppmerksom på seg selv. De trodde at de ikke var noen hindrende faktorer mellom individets bevissthet og de objektene som bevisstheten sanset; men at bevisstheten oppfattet objektene uten hindring.

Vaibhasikaene trodde ikke på samlingen av de åtte bevisstheter, men mente i stedet at bevissthet har seks deler. Denne skolen hevdet også at usammensatte fenomener, fenomener som verken er av fysisk eller mental natur hadde substans.

De mente at deres eget synspunkt hadde sin egen unike karakteristikk, med en unik posisjon, og holdt slik fast ved sine påstander og synspunkter.

Svatantrikaene hevdet at alle ting som kunne utføre en funksjon tilhørte den endelige sannhet, og at alle ting som ikke kunne utføre en funksjon tilhørte den relative sannhet.

Den tredje skolen var Bare sinn-skolen, eller Cittamatra. De hevdet at bevisstheten var den endelige sannhet, og at ytre fenomener som var reflektert eller projisert av sinnet var relativ sannhet.

Middelvei-skolen etablerte sin endelige sannhet ved å samle den relative og den absolutte sannhet. Tomhet er den absolutte sannhet og alle fremtoninger er den relative sannhet.

Vaibhasika- og Svatantrika-skolen greide å etablere tomheten til de grove fenomener, men de innså ikke den udelelige partikkelens tomhet. Det var derfor fremdeles ett objekt å klamre seg til.

Bare sinn-skolen klarte å forstå de ytre, oppfattede fenomeners tomhet, men de innså ikke det oppfattende sinns tomhet fordi de mente at sinnet var den endelige sannhet.

Middelvei-skolen greide å innse den sansede fenomenverden så vel som det sansende oppfattende sinns tomhet. Det var derfor ikke noe gjenværende objekt å klamre seg til.

Alle ikke-buddhistiske skoler i det gamle India kan ses som uttrykk for en eternalistisk eller nihilistisk anskuelse. Alle buddhistiske skoler kan ses som uttrykk for en av disse hovedgruppene.

På denne måten forklarte Lama Mipham de forskjellige filosofiske skolene i det gamle India i *The Gateway to Knowledge*. Men det som er viktig er å vite hva som er korrekt og hva som er ukorrekt. Med andre ord, hva vi skal gjøre og hva vi ikke skal gjøre.

5.2 Spørsmål og svar

Spørsmål: *Er Tirtikaenes anskuelse den samme som Kristendommens?*

Jeg refererte ikke til Kristendom; jeg refererte ganske enkelte til anskuelsen i en gammel indisk ikke-buddhistisk filosofi. På Buddhas tid var det mange filosofiske konfrontasjoner og stadige debatter mellom buddhistiske og ikke-buddhistiske filosofer om hvordan man kan finne den sanne virkelighet. I det femte emnet i *The Gateway to Knowledge* snakker Lama Mipham om det korrekte og ukorrekte, og forklarer de ikke-buddhistiske syn og de forskjellige syn som finnes innenfor buddhismen.

Spørsmål: *Teksten snakker om de syv avhengigheter hvor den femte er avhengigheten av kontroll, at det ikke er mulig å oppnå det kostbare syn og de syv kostbare eiendeler i den fysiske kroppen til en kvinne. Hva betyr dette?*

Jeg tok ikke om dette emnet selv om det hører til det korrekte og det ukorrekte. Teksten sier at en ikke vil være i stand til å oppnå en åndelig realisering som *arhat* i en kvinnekropp. Dette er en påstand fra et *hinayana*-perspektiv. Dette er forskjellig fra *mahayana*- og *vajrayanaperspektivene*, som hevder at *arhat*-tilstanden ikke en endelig realisering. Teksten sier også at en ikke vil være i stand til å bli universets konge i en kvinnelig kropp. Igjen er dette en påstand fra et *hinayana*-perspektiv som vektlegger kropp i stedet for sinn som man gjør i *mahayana* og *vajrayana*. Jeg snakket ikke om dette fordi jeg trodde at det ville forvirre dere. Dere vil også oppdage at noen tekster innen *hinayana* med beskrivelser av hvordan en skal unngå begjærlig tilknytning til det motsatte kjønn, vanligvis til kvinner siden Buddhas disipler hovedsakelige var menn. Tekstene foreslår å se på kvinnens kropp som noe betinget og urent for å hindre den praktiserende fra å utvikle begjærlig tilknytning. Men Buddha sa også at hvis den praktiserende var en kvinne, så måtte hun gjøre det motsatte, det vil si å anse mennenes fysiske eksistens som noe urent for å undertrykke sin begjærlige tilknytning.

Spørsmål: *Er begjærlig tilknytning noe vi burde undertrykke?*

Meditasjon på urenheten og svakheter til det annet kjønn gjør den mediterende i stand til å midlertidig undertrykke de forstyrrende følelser av begjær. Vi bruker ordet "undertrykke" fordi en undertrykking kun er midlertidig, begjæret kan komme opp igjen når som helst. For å bli i stand til å kutte begjærets rot og muligheten for å utvikle begjær mot et objekt, så må vi realisere selvets tomhet.

Tilhengerne av *hinayana* forsøkte å undertrykke de følelsesmessige komplikasjonene, men i følge *mahayana*-tradisjonen så skal en ikke gjøre det, en lar dem i stedet gå der de ønsker å gå. En bryr seg ikke om de følelsesmessige komplikasjonene. Dette er en annen tilnærming. Kan en av dere liste opp de fem *skandhaer* for meg?

Person: Form, følelse, oppfattelse, formasjon og bevissthet.

Hvor er selvet?

Person: *Ingensteder*

Men hvor er det?

Person: *Det er en mental forestilling*

Men hvem lagde forestillingen? Er alle de andre *skandhaene* også konstruert av sinnet på samme måte som konseptet om et selv? Hvem lagde sinnet? Hvis "jeget" er skaperen av sinnet, så må dette suverene jeget være evig. Sinnets energi kommer fra den oppsamlede karmaen som er basert på følelsesmessige komplikasjoner. Karma fungerer som drivstoff for sinnet. Hvis du reflekterer over hvordan samsara utvikler seg på basis av karma og følelsesmessige komplikasjoner, så vil du være i stand til å utvikle en dyp visshet om hvordan samsara utvikler seg. Da vil du ønske å forsake samsara, og i stedet utvikle håpet om å oppnå det motsatte, nirvanatilstanden, oppvåkning.

Spørsmål: *Tidligere refererte du til nirvana og oppvåkning. Men er nirvana og oppvåkning det samme?*

Uttrykket nirvana er faktisk et meget generelt uttrykk. Det brukes for å beskrive oppvåkning i henhold til de forskjellige *yanaer*. Når vi refererer til oppvåkning, eller buddhatilstanden, så er dette et konkret begrep som handler om den fullstendige oppvåkning som verken vedblir i nirvanas fred eller samsaras smerte. Dette er definisjonene. Så det er en forskjell.

6 Egenskapene

Så langt har vi gått igjennom fem emner: de fem fysiske gruppene, de atten elementene, de tolv sansekildene, de tolv ledd av årsaksbestemt tilblivelse og det korrekte og det ukorrekte. Vi vil nå diskutere de sjetten emnet som er de 22 egenskapene (sanskrit: *indriyas*). Begrepet *indriya*, som betyr egenskap eller makt, skal forstås som å ha makt over eller påvirkning på noe. For eksempel, et individ har makt over sine eiendeler.

Generelt så har vi klamring til selvet. Vi tror at det finnes et slags selv som inneholder de fysiske og mentale gruppene. Hvis vi forstår klassifikasjonene av de 22 egenskapene vil vi være i stand til å motvirke den naive forestillingen om at det finnes et selv som har kontroll.

Den første egenskapen er synssansen som har evnen til å sanse visuelle objekter. Den andre er hørselssansen som har evnen til å sanse lyder. Den tredje er luktesansen som har evnen til å sanse lukter. Den fjerde er smakssansen som har evnen til å smake. Den femte er berøringssansen som har evnen til å sanse tekstur. De fem sansene har evne til å oppfatte de fem korresponderende objekter i nuet, men de er ute av stand til å sanse objekter i fortid eller fremtid.

Synssansen og hørselssansen er i stand til å sanse sine respektive sanseobjekter uten berøring, og det spiller ingen rolle om sanseobjektene er mye større enn sanseorganene. Uansett om sanseobjektene er veldig små eller veldig store, så er sansene i stand til å sanse dem. De andre sansene må møte sine tilsvarende objekter direkte, og sanseobjektene må være tilpasset sanseorganet. Hvis de er for store eller for små, så er ikke sansene i stand til å sanse dem. Sansene er ikke i stand til å gripe sanseobjektene av seg selv; dette gjøres av den neste egenskapen, sinnet.

Sinnets natur er bevissthet. Sinnet igjen består av det konseptuelle sinnet og det ikke-konseptuelle sinnet. Det fungerer som en basis for dets korresponderende objekter, fenomenene. Sinnet er formløst og ikke-materielt, og derfor i stand til å produsere et uendelig antall fenomener i form av størrelse, farge og form.

Den syvende egenskapen er livskraften. Livskraften står for to grunnleggende funksjoner; den gjør oss i stand til å være i samfunnet og dele menneskelige egenskaper med andre, og den holder oss i live så lenge vi lever.

De åttende og niende egenskapene er de mannlige og kvinnelige egenskapene. Disse egenskapene skaper forskjellen mellom mann og kvinne. Disse egenskapene har evne til å produsere barn og til å oppnå seksuell orgasme.

Død kan inntreffe på tre måter: fordi livskraften har ebbet ut, fordi den fortjeneste man har samlet opper blitt fullstendig uttømt eller fordi ens karmiske handlinger er fullstendig uttømt. Død som inntreffer fordi livskraften eller fortjenesten har blitt uttømt kan utsettes. Men død som inntreffer på grunn av karma kan ikke forhindres. For å forlenge livet kan vi gjøre langt-liv-praksis, basert på langt-liv-guddommer. Ved å motta innvielse ved langt-liv-guddommer kan man forlenge den livskraft som er i ferd med å ebbe ut. For å utsette død som inntreffer fordi ens fortjenester er uttømt kan vi gå til de som er i nød og gi ofringer til høyt utviklede åndelige vesener. Denne typen praksis inkluderer også å avstå fra å skade andre levende vesener. Dermed samler vi opp fortjeneste, som igjen forlenger vårt liv. Det finnes også en praksis som er å gi fryktløshet. Men døden som inntreffer på grunn av karma kan ikke stoppes; den er som strømmen i en stor elv. Når dette skjer, vil ikke engang langt-livs-Buddhaen kunne hjelpe deg, om han åpenbarer seg direkte foran deg.

Den tiende egenskapen er lidelse. Den ellefte egenskapen er velbehag. Den tolvte egenskapen er mentalt velbehag. Den trettende egenskapen er mental smerte, den fjortende er nøytral følelse. Disse egenskapene er assosiert med følelser. Egenskapene lidelse og velbehag er kun relatert til kroppens følelser. Disse fem egenskapene tilhører kategorien av mentale hendelser. De har kraft til å få individet til å oppleve konsekvensene av modnet karma.

De neste fem egenskapene er assosiert med oppvåkning. Disse er tillit, anstrengelse, hukommelse, konsentrasjon og visdom. Disse egenskapene gir alt man trenger på veien til oppvåkning.

Den tjuende egenskapen er viljen til å vite det ukjente. Denne egenskapen oppnås når individet oppnår synets vei. Dette bringer innsikt inn i det ukjente. Sinnet til en praktiserende som har nådd synets vei har også andre positive egenskaper slik som et lekent sinn, velbehag, lykke, uberørthet og oppmerksomhet. Det er således i alt ni egenskaper som er til stede i

sinnet til et individ som har ankommet synets vei. Disse egenskapene gjør en i stand til å se ting som han eller hun ikke har sett før, og til å oppnå innsikt i den ukjente virkeligheten.

Den tjuførste egenskapen kalles "det som er ukjent". Forskjellen mellom denne egenskapen og den foregående ligger i forskjellen mellom synets vei og meditasjonsveien. På synets vei utvikler man innsikt i den ukjente virkelighet. Denne innsikten blir stabilisert når en beveger seg til meditasjonsveien. Tidligere gløtt inn i ekte virkelighet blir nå etablert ved meditasjon og dette igjen leder til den siste egenskapen, allvitenhet. Tilstedeværelsen av de ni egenskapene på veien uten mer trening gir individet kraft til å oppnå allvitenhet.

Syv av egenskapene er fysiske. Det er de fem sansene og de mannlige og kvinnelige egenskapene. De andre er ikke-fysiske. En egenskap, sinnet, er ikke-materielt med en natur av bevissthet. Ti egenskaper er mentale faktorer; dette er de fem egenskapene lidelse, velbehag, et lykkelig sinn, et ulykkelig sinn og et uanfektet sinn. Livskraft er som egenskap kategorisert som noe som verken tilhører materie eller sinn.

Det finnes også andre klassifikasjoner; egenskaper som er urene og rene, egenskaper som er edle og uedle, og egenskaper som er nøytrale.

6.1 Spørsmål og svar

Spørsmål: *Er det mulig å nå en tilstand av allvitenhet uten å være opplyst?*

Nei. En blir opplyst når en når veien uten mer trening. Faktisk er å oppnå allvitenhet det samme som å bli opplyst.

Spørsmål: *Egenskapene fra ti til fjorten var mentale hendelser som ikke er sinn. Kan du forklare?*

Du må skille på mentale hendelser og sinn. Forskjellen mellom sinnet og mentale hendelser som forskjellen mellom herskeren og hans tjener. Sinnet er herskeren, de mentale hendelsene er tjenere.

Spørsmål: *Hvordan er herskeren i kontroll?*

Det opprinnelige sinn er representert av herskeren i vårt eksempel. De mentale hendelsene er som ministerne og følget. Hvis noe går galt med herskeren, vil dette også påvirke undersåttene. Hvis det opprinnelige sinn er positivt er det også mulig å omdanne de mentale hendelsene, men hvis det opprinnelige sinn har blitt negativt, blir også alle de mentale hendelsene negative. Dette er årsaken til at sinnet kan ses som en hersker. Det opprinnelige sinnet er de seks sansebevisstheter. De mentale hendelser er de 51 mentale hendelser.

7 Tid

Det syvende emnet er tid. Når vi analyserer tiden vil vi ikke bare finne fortid, nåtid og fremtid, men også at tiden ikke har en iboende eksistens. Den kan ikke eksistere alene, men er konstruert på basis av eksterne referanser.

Hva mener vi med fortiden? Når noe vi har opplevd har opphørt, så kaller vi den for fortid. Når vi opplever noe, kaller vi det for nåtid. Når fenomenene ikke har oppstått enda, så kaller vi det fremtid. Slik kan vi forstå fortid, nåtid og fremtid. Vi kan også vise dette ved hjelp av en illustrasjon. Når årsak og virkning har avtatt, refereres dette til som fortid. Når årsaken er

til stede og er aktivert uten av virkningen har inntruffet, så benevnes dette som nåtid. Fremtid er definert som at årsaken er til stede uten å være aktivert og at virkningen fremdeles ikke har oppstått.

Den første buddhistiske skolen, Vaibhasika, hevdet at fortid, nåtid og fremtid eksisterte i seg selv. De andre skolene, Svatantrika, Bare sinn-skolen og Middelveiskolen så tiden bare som en sinnskonstruksjon.

Den korteste tidsperioden kalles den udelelige tidsenhet. I den udelelige tidsenhet er det ingen forskjell på fortid, nåtid og fremtid. Ett hundre og tjue slik udelelige tidsenheter kalles et øyeblikk. Et øyeblikk er definert som to pulsslag i en sunn person. Seksti øyeblikk er et minutt. Tretti minutter er en periode og tretti perioder er tjuetimer. Denne utlegningen tilhører den Buddhas sutra-presentasjon og enes om av alle buddhistiske skoler. Vi kan også definere tid i relasjon til solens gang, årstidene og månen.

Opplyste vesener forstår likheten mellom den utdelelige tidsenhet og veldig lange tidsforløp. Derfor er opplyste vesener i stand til å utvikle altruistisk motivasjon i begynnelsen, gjennomføre trening i midten, og nå oppvåkning på slutten. De er i stand til å vise opplyst aktivitet i løpet av en udelelig tidsenhet fordi det korteste og lengste tidsforløp er blitt like.

På samme måte som den minste udelelige tidsenhet har vi den udelelige bevisstheten. Tiden kan så defineres på basis av disse. Siden disse er udelelige så følger det at tiden er tom.

Analyse av subtile former krever en subtil tidsenhet, grovere former av ytre fenomener krever store tidsenheter. Buddhismen forklarer at universets dannelse, varighet, ødeleggelse og påfølgende tomhet gjennomføres i løpet av åtti tidsaldere. Åtti tidsaldere utgjør én stor tidsalder. Dette er den største tidsenheten i buddhisme. Akkurat nå er universet i varighetsfasen. Det har enda ikke nådd ødeleggelsesfasen. Men andre univers kan være i andre faser enn vårt, kanskje i dannelsesfasen eller tomhetsfasen.

7.1 Spørsmål og svar

Spørsmål: Vet du at den interne klokken på en datamaskin opererer tusener av gang raskere en den udelelige tidsenheten?

Jeg har ikke mye kunnskap om tid i forhold til datamaskiner, og jeg vet ikke noe om hastigheten til en datamaskin. Siden jeg ikke kjenner hastigheten til en datamaskin kan jeg ikke sammenligne denne med den udelelige tidsenheten som Buddha snakket om.

Person: Men jeg kjenner hastigheten til en datamaskin.

Det er meget bra. Vi kan snakke om det. Når jeg knipser med fingrene går de 60 udelelige tidsenheter. Hvor mange er dette sammenlignet med hastigheten til en datamaskin?

Person: Kanskje ett tusen.

Da virker det som om datamaskinen er raskere. Men du kan gå tilbake så mye du kan, men du vil alltid nå et punkt hvor det ikke eksisterer noen fortid, nåtid eller fremtid.

Person: Jeg tror kvantemekanikken beskriver den samme type fenomen – hvor begreper om fortid, nåtid og fremtid bryter sammen.

Refererer du til atomet?

Person: *Det finnes mindre partikler enn det, og når disse deler seg er det ikke mulig å si hva som skjer for å si det på den måten.*

Det er faktisk det samme som Buddha sa for 2500 år siden. At årsak og virkning faller sammen når det gjelder den udelelige tidsenheten fordi du ikke kan snakke om fortid, nåtid og fremtid. Når vitenskapsmenn analyserer slike fenomen virker det som om tiden er blitt borte. Med andre ord når begreper om fortid, nåtid og fremtid forsvinner, så er det dette som Buddha refererte til som den minste udelelige tidsenheten. Når tidens grense forsvinner leder dette til at man kan oppdage tomheten.

Spørsmål: *Det var to forskjellige måter å forklare fortid og fremtid. Kan du utdype dem?*

Tiden er ikke-substansiell, skal vi gjøre antagelser om tid må vi lage substansielle eksempler som for eksempel frøet og spiren. Når både frøet og spiren er borte, antas dette å være fortid. Når årsaken, frøet, har gitt opphav til virkningen, spiren, så tas dette for å være nåtid. Når årsaken er til stede, men de nødvendige omstendighetene for å oppnå virkningen ennå mangler, betegnes dette som fremtid. Når vi analyserer tid snakker vi vanligvis om årsak og virkning, men tiden kan også analyseres i andre perspektiv. Hvis vi skal analysere tiden i et bredere perspektiv så oppfattes opphør⁹ som fortid, fødsel som nåtid og det ufødte som fremtid.

8 De fire edle sannheter

Vi skal nå diskutere det åttende emnet i *The Gateway to Knowledge* som omhandler De fire edle sannheter. Om vi forstår De fire edle sannheter, vil vi kunne bli i stand til å overvinne vår naive forestilling om et selv som blir rensset på den åndelige vei.

Buddha gav tre viktige belæring; vi sier at han dreiet dharmas hjul tre ganger. Belæringen om De fire edle sannheter tilhører den første belæringen som Buddha gav til de fem edle disiplene. Den første edle sannhet er lidelse. Den andre edle sannhet er kilden til lidelse. Den tredje edle sannhet er lidelsens opphør. Den fjerde edle sannhet er veien som leder til opphøret.

Det er viktig for å oss å gjenkjenne lidelsen for å kunne fjerne årsaken til lidelse, den andre edle sannhet. For å gjøre dette trenger vi å aktualisere den tredje edle sannhet, den edle sannhet om opphør. Opphør skjer ved at vi anvender den fjerde edle sannhet som vei.

Som en analogi, for å overvinne fysisk sykdom er det uomgjengelig viktig at vi forstår sykdommens natur og finner dens årsak. Når en har funnet årsaken til sykdommen skal en gå i gang med å fjerne den. Vi burde streve mot det mål å oppnå fysisk og mentalt velbehag, uten sykdom. Når vi har satt oss det målet, bør vi bruke en medisin som kan kurere sykdommen. Den andre edle sannhet er årsaken til sykdommen. Den tredje edle sannhet er målet om velbehag.

8.1 Den edle sannhet om lidelse

I Den edle sannhet om lidelse fremstår verden som en beholder som inneholder levende vesener. Verden omtales som et urent verdenssystem som fungerer som støtte. Med ”verden” mener vi de ytre omgivelsene som fjell, åser og alt annet. Buddha så at den ytre verden var

utviklet fra fullstendig tomhet. I begynnelsen var det ikke noe annet enn tomhet, bare tomrom. Tomrommet trakk så på en eller annen måte vindenergi til seg og laget *vindmandalaen*. Fra denne ble *vannmandalaen* laget. Vannelementet har masse potensial og når vannelementet ble berørt av vindelementet gav dette opphav til fenomeners eksistens, slik man kan kjerne smør av melk. Gradvis utviklet den ytre verden seg og universet som en beholder ble formet. Etter dette utviklet de levende vesener seg.

Buddha snakket også om utviklingen av de fire store og mindre kontinenter. I midten er Mount Meru, som er omgitt av syv fjell, igjen omgitt av syv hav. Lenger ut ligger det salte havet som er omgitt av en ytterste fjellkjede. Buddha forklarte dette på forskjellige måter; i følge Abidharma, i følge sutra og i følge tantra. De forskjellige presentasjonene ble gitt i henhold til tilhørerne. Han snakket også om den rene verden og den urene verden, avhengig av om sinnet til tilhørerne var rent eller ikke.

Et snøfjell er hvitt, men en person som lider av en viss sykdom vil kunne oppleve det som gult. Buddha sa at hvis ulike vesener i de forskjellige verdener så på et glass vann, ville de oppleve vannet på forskjellige måter. Vesener i helvetesverden vil oppleve vannet som noe veldig varmt. Vesener i de sultne ånders verden vil se vannet som ekkel væske, nærmest som blod eller verk. Dyr kan oppleve vannet som å være deres naturlige miljø. Mennesker kan oppleve vannet som noe som slukker tørsten. *Asuraene* i halvgudeverdenen kan oppleve vannet som en manifestasjon av våpen. Vesener i gudeverdenen kan oppleve vannet som nektar. Vesener med det mest perfekte syn vil oppleve vannet som den kvinnelige Buddhas¹⁰ natur. Som et annet eksempel som gis i sutraene, snakker Buddha om et spesielt dyr som opplever ild som noe som renser kroppen. Det finnes fisk som lever i kaldt vann og du kan også finne fisk som lever i varmt vann. En kan ikke si at vannet er absolutt kaldt eller absolutt varmt. Vannets objektive virkeligheten er relativ. På den måten snakker rotteksten om hvordan verden ble formet.

De levende vesenene som bebor verdenssystemet er vesenene i de seks verdenene. Det fins seks typer vesener: guder, halvguder, mennesker, dyr, sultne ånder og helvetesvesener. Det fins også levende vesener som ikke tilhører disse seks kategoriene. Dette er vesener som opplever *døds"bardo"* (tibetansk: "mellom to" "mellomtilstanden"), som er intervallet mellom døden og fremtidig fødsel. Vesenene som eksisterer i *bardo* har bare fire *skandhaer*. De har ingen fysisk *skandha*, i stedet innehar de subtil form. Vesenene som er fanget i *bardo* har fem sanseorgan; de kan lukte og er i stand til å gå igjennom fast materie. Ingenting kan stanse dem annet enn en mors liv. *Bardo*-vesenet innehar mirakuløse krefter som kommer fra karma. Den gjennomsnittelige tiden man er i *bardo* er 49 døgn. Tilholdssted og selskap i *bardo* er foranderlig og usikkert.

Den edle sannhet om lidelse omhandler den ytre verden som en beholder og den indre verden av levende vesener som tilhører de seks verdener samt *bardo*-vesener. Skal vi kunne forstå lidelsens sanne natur, må vi gjenkjenne lidelsens fire karakteristikk: ubestandighet, smerte, tomhet og tomhet for et selv. Hvis vi forstår disse fire unike karakteristikk så vil vi forstå lidelsens sanne natur.

8.2 Den edle sannhet om lidelsens opphav

Den andre edle sannhet åpenbarer lidelsens opphav. Når vi snakker om lidelsens opphav forstår vi dette som å være uvitenhet med de medfølgende følelsesmessige komplikasjonene sammen med karma.

8.2.1 Karma

Vi produserer karma gjennom kropps-, tale- og sinnsdøren. Karma som produseres gjennom disse dørene har ulik styrke.

Vi kan samle opp karma på fire forskjellige måter. Den første er ”karmiske konsekvenser som oppleves i det samme liv”. Den neste er ”karmiske konsekvenser som oppleves i neste liv”. Den tredje er ”å oppleve karma i et senere liv”. Den fjerde er ”usikkerhet om noen gang å oppleve karmiske konsekvenser”.

Det finnes to former for karma; ”drivende karma” og ”fullførende karma”¹¹. Ta for eksempel fødsel i den menneskelige verden. Årsaken til at man får en fødsel i en menneskelig verden er drivende karma fra tidligere liv, men den lidelsen mange opplever er på grunn av usunn fullførende karma. Levende vesener kan også fødes i de lavere verdener som følge av oppsamlet drivende karma i et tidligere liv. Men disse vesenene, som for eksempel dyr, kan også ha en heldig fullførende karma. Noen dyr har gode eiere og blir behandlet meget bra. Det kan også være tilfeller der edel drivende karma virker sammen med edel fullførende karma, som for eksempel mennesker som opplever glede og lykke. Det finnes også uedel drivende karma og uedel fullførende karma, som rammer for eksempel vesener i de sultne ånders verden og helvetesverdenene.

8.2.2 Edle og uedle handlinger

I forhold til karma fins det ti edle og ti uedle handlinger. Jeg antar at dette er et kjent emne¹² så jeg vil ikke diskutere disse her.

8.2.3 Følelser

Følelser kommer med et vedheng av komplikasjoner. Følelsene deles inn i seks rotfølelser og de tjue underordnede følelsesmessige komplikasjonene. Den edle sannheten om lidelsens opphav utgjør karmiske og følelsesmessige mønstre. Dette er noe vi burde oppgi. Dette betyr å oppgi uvitenhet.

8.3 Den edle sannhet om opphør

Den edle sannhet om opphør er todelt. Den første er ”ensidig nirvanisk fred”. Den andre er ”nirvanisk fred som verken vedblir i fredens eller smertens ytterlighet”. Det er oppvåkning.

Ensidig nirvanisk fred er også todelt: nirvana uten rest og nirvana med rest. Hvis en praktiserende har fjernet lidelsens opphav og fremdeles har en kropp, så kalles dette for nirvana med rest. Moggallana, en av Buddhas disipler som var velkjent for sine mirakuløse evner, er det beste eksempelet på å oppnå nirvana med rest. Selv om alle levende vesener i hele verden hadde gått mot han, så ville de ikke være i stand til å bekjempe han. Til slutt ble han drept av en ikke-buddhistisk Tirtaka. Dette skjedde fordi visse tidligere karmiske handlinger kom til modning.

8.4 Den edle sannhet om veien

Den edle sannhet om veien er noe vi bør praktisere. Den edle sannhet om veien består av fem åndelige veier. Disse er oppsamlingens vei, koblingens vei, synets vei, meditasjonens vei og veien uten mer meditasjon.

Oppsamlingens vei skal forstås som oppsamling av fortjeneste og visdom. Har vi vært i stand til å fullføre denne oppsamlingen så vil vi kunne koble oss til synets vei gjennom den andre veien, koblingens.

Hovedpraksisen på oppsamlingsveien er å praktisere firedelte oppmerksomhet. Dette er oppmerksomhet på kropp, følelser, sinn og fenomener. Oppsamlingsveien har tre undergrupper: den større oppsamlingsvei, den midlere oppsamlingsvei og den mindre oppsamlingsvei. Den firedelte oppmerksomheten praktiseres på den mindre oppsamlingsveien. Jeg skal ikke utdype disse klassifikasjonene; det holder å vite at de eksisterer. På den midlere oppsamlingsvei praktiseres den firedelte perfekte forsakelse. På den større oppsamlingsveien praktiseres de fire mirakuløse føtter¹³.

8.4.1 Koblingens vei

Koblingsveien knytter sammen oppsamlingsveien og synets vei. Hovedpraksisen på koblingsveien er *shamata* og *vipashyana* meditasjon. Disse praksisene støttes opp av tillit, anstrengelse og oppmerksomhet, som er tre av de fem evnene knyttet til renselse og oppvåkning som vi diskuterte tidligere.

8.4.2 Synets vei

Ved synsveien oppnår man innsikt inn i den absolutte sannhet. En som har ankommet synsveien begynner sin reise på de ti *bodhisattva*-nivåene. Det første nivået er grunnen av fullstendig glede, som er et annet navn på synsveien.

8.4.3 Meditasjonsveien

Den fjerde åndelige veien er meditasjonsveien. Denne veien skal forstås som en tilvenning. Vi må stadig tilvenne oss gjennom meditasjon, ellers vil vår forståelse forsvinne.

8.4.4 Veien uten mer meditasjon

Den siste veien er veien uten mer meditasjon. Navnet henspeiler på at visdommen som oppfatter den endelige sannhet har blitt ikke-dualistisk. Det fins ikke noe gap mellom den visdom som erkjenner den endelige sannhet og den endelige sannhet som objekt. Det er ikke noe mer å lære. Dette er gode nyheter.

De fire edle sannheter burde praktiseres som følger: Den edle sannhet om lidelse bør man erkjennes, den edle sannhet om lidelsens opphav bør man forsake, den edle sannhet om opphør bør man innse og den edle sannhet som veien bør man følge.

8.5 Spørsmål og svar

Spørsmål: *Hva er de fire mirakuløse føtter?*

“Føtter” skal forstås som en årsak. Det er fire årsaker som muliggjør oppnåelse av mirakuløse krefter. Det er en metafor. Det er ikke føtter som ikke lukter. *Latter*.

Spørsmål: *I det sjette emnet, da du snakket om død og opphør av livskraften refererte du til tre typer død. Hva var den tredje som hadde å gjøre med karmisk handling? Kan du utdype dette?*

Vi har samlet karmisk energi over mange liv; dette har drevet oss til en fødsel som menneske. Når kraften i denne energien er brukt opp må vi forlate den menneskelige verden. Det er som

å skyte en pil rett opp i luften; når det ikke er mer energi til å drive pilen lenger, opp vil den falle ned.

Spørsmål: Vi ser ting rundt oss og vi blir oppmerksomme på dem. Dette tar en viss tid, og når vi faktisk opplever våre omgivelser så vil de allerede være i fortiden. Derfor kan vi aldri oppleve nåtiden. Hvordan relaterer dette til denne analysen?

Når vi snakker i den relative sannhets perspektiv burde vi ikke snike inn den ytterste sannhets perspektiv. I den ytterste sannhets perspektiv eksisterer ikke tiden. I den relative sannhet eksisterer tiden. Vi må basere tidens lov på enten det relative eller de absolutte. Det som fødes i ett øyeblikk kalles nuet. Dette følges av død i det neste øyeblikk. Det kalles fremtid. Det er en mental konstruksjon som er laget av sinnet. Alt er sinnets mentale konstruksjon. De som kjenner meg, kjenner meg som Khenpo Sangpo, men de som ikke kjenner meg, kan ikke kjenne meg som Khenpo Sangpo, de vil bare kjenne min generelle menneskelige karakter. Loven om årsaksbestemt opprinnelse avhengighet er ufattelig. Hvis du plasserer en kopp med vann foran deg så vil de snakke om denne koppen med varmt vann som vann. Men hvis du putter litt te i koppen vil du ikke lenger omtale den som vann, men som te. Dette viser hvilken kraft som ligger i årsaksbestemt opprinnelse. Vann er selvfølgelig også foranderlig i seg selv. Når vinteren kommer vil vannet fryse til is fordi det møter visse årsaker og betingelser. Vannet i en kopp kan ikke skade hodet ditt hvis det helles ut, men hvis det er frosset så kan det skade. Også, forskjellige vesener vil oppfatte ting i forskjellig perspektiv.

Spørsmål: Er det slik at vi i de absolutte ser tingene slik de virkelig er og i det relative ser vi dem slik vi opplever dem?

På det absolutte nivået realiserer vi den endelige sannhet. På det relative nivået omgås vi andre mennesker i samfunnet på en konvensjonell måte. Når noen som har oppnådd den endelige sannhet omgås med mennesker, vil han eller henne påvirke andre meget positivt.

9 De forskjellige åndelige retninger (yanaer)

Det niende emnet klassifiserer de forskjellige åndelige retningene (sanskrit: *yana*). Betydningen av *yana* er noe som er i stand til å bære. Ved å basere oss på den åndelige vei er vi i stand til å løfte oss opp fra smerten og lidelsen og oppleve glede og fred.

Mens vi forblir i betinget eksistens i samsara sies det at de følelsesmessige mønstrene i den begjærlige klamring er å sammenligne med et opprørt hav. På et slikt hav kan en liten båt lett bli borte. Blir vi overmannet av de opprørte følelsene ved begjærlige klamring, vil våre liv bli snudd på hodet.

Et sinn som er påvirket av aggresjonens følelsesmønster vil oppleve hete som fra en åpen ild. Vi er da ikke i stand til å oppleve fred og glede fordi flammene brenner hele tiden i det indre og det ytre.

Stolthet og arroganse kan sammenlignes med en fjelltopp; dens spisse tinde kan ikke holde på lindrende regn. På samme måte kan ikke et sinn som er forstyrret av arroganse holde på verdslige eller åndelige egenskaper.

Uvitenhetens følelsesmessige mønster kan best sammenlignes med tett mørke. En som forsøker å reise midt på natten vil lett komme bort fra den rette vei.

Hvis vi ønsker å transcendere begrensningene ved følelsesmessige komplekser bør vi studere og meditere på de forskjellige åndelige veier. Det krever ingen anstrengelse å produsere flere følelsesmessige komplekser og forbli i samsara, det skjer av seg selv. Men det trengs anstrengelse og utholdenhet for å oppnå nirvanas åndelige egenskaper. Å bli sittende på bakken krever for eksempel ingen anstrengelser. Men å sitte midt i luften krever mye anstrengelse. Det er vel verdt å investere energi for å frigjøre oss selv fra vårt fengsel i samsaras runddans og oppnå nirvanas ubetingede tilstand.

9.1 Menneskers og guders *yana*

Det er vanlig å snakke om fem *yanaer*. Den første *yana* er menneskers og guders *yana*. Denne første *yana* hindrer at vi synker ned i de tre lavere verdener og gjør at vi gjenfødtes som mennesker og guder. Praksisen i den første *yana* innebærer å oppnå det sanne alminnelige (tror ikke konvensjonell er noe godt ord her, men har ikke noe bedre enn alminnelig å erstatte det med) syn ved å forsake de ti uedle handlinger og i stedet praktisere de ti edle handlinger. Den sanne alminnelige anskuelse ble undervist av en Tibets tidligere konger. Han lagde regler om ti uedle handlinger som skal unngås og hvordan en skulle praktisere de motsatte, edle handlingene.

Å praktisere denne *yana* fører også til oppvåkning. Det avgjørende faktor er hvilken motivasjon man har. Hvis du ønsker å oppnå fullstendig oppvåkning og praktiserer de ti edle handlinger med dette målet, så vil de edle handlingene bli en årsak til fullstendig oppvåkning. Om du praktiserer de ti edle handlinger og unngår de ti uedle handlinger for å bli gjenfødt som et menneske eller et vesen i gudeverdenen, så vil dette skje.

9.2 *Brahmayana*

Brahmayana er den første verdenen blant de sytten gudeverdenene med form. Vi må skille mellom den første og den andre *yana* i gudeverdenene; den første *yana* er de begjærlige guders verden, den andre *yana* refererer til gudeverdenen av form. Ved å praktisere de fire grenseløse tanker vil man kunne oppnå gjenfødsel i den første verdenen i gudeverdenene med form. De fire grenseløse tanker er grenseløs kjærlighet, grenseløs medfølelse, grenseløs med glede og grenseløs balanse. Den første og den andre *yana* omtales som verdslige *yanaer* fordi de er i stand til å transcendere begrensningene av samsaras runddans.

9.3 *Shravakayana*

Den tredje er *shravakayana*, lytterens *yana*. *Shravaka*-studenten vil i utgangspunktet ta kontakt med en åndelig mester, som er enten fullstendig eller delvis opplyst, og lytte til belæring om De fire edle sannheter. *Shravaka*-studenten vil så forsøke å forstå betydningen av disse sannheter og virkeliggjøre ensidig nirvana, frigjøring kun for seg selv.

Praksisen begynner med at man tar et individuelt frigjøringsløfte. De som praktiserer *shravakayana* hevder at enhver som enn praktiserer denne *yana* vil bli en *arya*, et edelt vesen. De forstår et edelt vesen som en som har utviklet mye tilfredshet og minsket begjæret.

De praktiserende distanserer seg selv fra å være opptatt av det fysiske og mentale og følger en åndelig vei med lytting, kontemplasjon og meditasjon. Meditasjonen er i hovedsak på det personlige ikke-selv. De følger også andre åndelige retninger basert på forståelsen av at all betinget eksistens har en egenskap av lidelse, ubestandighet, ikke-selv og tomhet. De anstrenger seg for å kutte roten av den misoppfatning at det å holde fast ved at et personlig selv er virkelig. Dermed blir de i stand til å etablere selvets tomhet, og dette er deres mål.

Shravakayana er en vei som er i stand til å frigjøre den enkelte praktiserende, ikke bare fra lavere verdener, men fra alle samsaras seks betingede verdener.

9.4 *Pratyekabuddhayana*

Den neste *yana* er *pratyekabuddhayana*, eremitt-buddhaens *yana*. Dette er praktiserende som ikke er avhengig av instruksjoner fra en åndelig mester. De kontemplerer og mediterer på de tolv ledd i den årsaksbestemte opprinnelse i oppadgående og nedadgående rekkefølge. Ved hjelp av en slik åndelig streben er de i stand til å oppnå realisering som eremitt-buddha. Dette kalles *arhat*-tilstanden.

Pratyekabuddhayana er en høyere anskuelse enn *shravakayana*. Anskuelsen i *shravakayana* er det personlige ikke-selv. *Pratyekabuddhaen* er en fullstendig realisering av individets ikke-selv, men inneholder bare delvis innsikt i fenomenenes tomhet. En kan si at bare femti prosent av fenomenenes ikke-selv er realisert siden de ikke innser det oppfattende sinns tomhet.

Tilhengere av *pratyekabuddhayana* utvikler en dyp visshet om eget syn, som er det personlige selvs tomhet og det halve av fenomenenes tomhet. De fordypet sin realisering ved gjentatt åndelig praksis og oppnår til slutt eremitt-buddhatilstanden, eller *arhat*-tilstanden.

9.5 *Bodhisattvayana*

Ved å basere seg på den åndelige praksisen i *bodhisattvayana* frigjøres den praktiserende fra samsaras ekstreme smerte så vel som fra nirvanas ekstreme fred. Dette er total oppvåkning.

Praksisen i *bodhisattvayana* er basert på *bodhisattva*-løftet. Anskuelsen er å realisere det personlige selvs tomhet så vel som alle fenomeners tomhet. Man praktiserer de seks opphøyde og dydige handlinger (sanskrit: *paramitas*). Dette er gavmildhet, etikk, tålmodighet, utholdenhet, meditasjon og visdom. Resultatet er perfekt oppvåkning.

9.5.1 *Gavmildhet*

Den første *paramita* er gavmildhetens opphøyde dyd. Men alle måter å gi på anses ikke som noen opphøyet dyd. Opphøyet dyd skal forstås i relasjon til buddhatilstanden; alle måter å gi og dele på som direkte forårsaker at man oppnår buddhatilstanden er opphøyet gavmildhet. Dette er måter å gi på som omhylleres av visdom og som ikke kan bli urene eller begrensede.

Urene måter å gi omfatter urene mottagere og å gi urene ting. Å gi urene ting bringer sjelden nytte, verken for en selv eller andre. Å gi våpen eller gift vil ikke gi noen fred. En uren mottaker kan være et individ eller en organisasjon. Hvis du gir en gave til en organisasjon som direkte eller indirekte påfører levende vesener smerte, så er organisasjonen en uren mottaker. Vi kan også se på individer som bruker rusmidler som urene mottakere fordi de kan kjøpe mer rusmidler og bli mer avhengige. Det er det samme med alkoholikere; gir du dem penger, vil de ende opp med å drikke mer.

Det er derfor viktig å anvende opphøyet visdom for å oppnå en sann forståelse av opphøyet gavmildhet som praksis. Hvem skal vi gi til og hvem skal vi ikke gi til? Vil det å gi skape midlertidig eller varig nytte, eller vil det ikke være noen nytte i det hele tatt. Vi må anvende visdom når vi skal praktisere gavmildhet.

Den ypperste visdom er å gi med forventningsløs visdom. Å gi uten forventning gjør handlingen opphøyet. Forventningsløshet omtales som de tre sfærer; ingen separat giver, ingen mottaker og ingen giverhandling. Dette forsikrer at det ikke er noen grenser mellom en

selv og andre. En giverhandling som ikke favnes av forventningsløs visdom kan bli forurenset av følelsesmessige komplikasjoner. Dette kan forårsake at du angrer på gaven senere eller at gaven har vært motivert av sjalusi eller konkurranse. Men når gaven favnes av forventningsløs visdom er det ingen mulighet for en slik forurensning.

Gavmildhetsparamitaet deles inn i tre: å gi materielle ting, å gi beskyttelse og fryktløshet, og å gi *dharma*. Å gi materielle ting er å gi ting som kan være nyttige for mottakeren og kan være alt mulig. En gave som dreier seg om beskyttelse fra frykt inkluderer den praksis det er å frigjøre vesener som skal drepes eller å beskytte ville dyr. Dette inkluderer også å beskytte noen for frykten for å miste sine materielle eiendeler, eller frykt for å miste sin lykke.

Å gi *dharma* oppfattes som en ypperste gave fordi den er å gi sannhet. Det er ikke mulig å gi *dharma* hvis en selv har utviklet et fanatisk syn på ens egen åndelige tradisjon. Å konvertere eller hjernevaske andre mennesker oppfattes heller ikke som en ekte måte å gi *dharma*. Å gi *dharma* motivert av egen berømmelse, prestisje og rikdom, blir ikke opphøyet gavmildhet.

9.5.2 Moralsk etikk

Det neste emnet er den moralsk etikks opphøyde *paramita*. Det tibetanske uttrykket for moralsk etikk betyr ”slik edle vesener handler”. Dette *paramitaet* blir opphøyet når det velsignes av forventningsløs visdom. Men ikke alle former for moralsk etikk er nødvendigvis av opphøyet natur.

En sann måte å opptre på er basert på praksis av opphøyet visdom. Så lenge dette mangler, vil vi ikke være i stand til å skille mellom riktig og uriktig oppførsel. Noen individer hevder at de gjør godt, men i virkeligheten resulterer deres handlinger ikke i noe godt, kun det motsatte. Dette er mangel på opphøyet visdom.

Det finnes forskjellige former for den moralsk etikks *paramita*: moralsk etikk med fokus på individuell frigjøring, moralsk etikk slik den praktiseres av *bodhisattvaer* og moralsk etikk slik den praktiseres av *tantra*-praktiserende. Det finnes også andre måter å se på den moralsk etikks *paramita*; den moralske etikk ved å samle fortjeneste og den moralske etikk ved å gagne andre.

Moralsk etikk er en av de viktigste disipliner fordi denne praksisen danner selve basisen for annen praksis. Buddha sa at en som ikke praktiserer moralsk etikk ikke vil være i stand til å oppnå nytte engang for seg selv, og slett ikke nytte for andre.

9.5.3 Tålmodighet

Den neste er tålmodighetens opphøyde egenskap. Buddha sa at det finnes ingen større asketisk praksis enn den opphøyde tålmodighets praksis. Men heller ikke alle former for tålmodighet er nødvendigvis opphøyd tålmodighet.

Hvis en har utviklet sinne mot en annen, og så analyserer sinnet med opphøyd visdom, så er dette uttrykk for opphøyd tålmodighet fordi en ikke trekker en grense mellom det selv som utvikler av aggresjon og det som er objekt for aggresjonen.

En kan også praktisere opphøyet tålmodighet mens en lytter til åndelige belæring. Hvis en belæring er veldig lang kan en oppleve fysisk ubehag som sult og tørste eller mentalt ubehag. Å praktisere tålmodighet i en slik situasjon er en opphøyet dyd.

Når vi forfølger en åndelig vei vil vi komme bort i mange større og mindre hindringer. Hvis vi er i stand til overvinne disse ved å praktisere opphøyet tålmodighet, vil disse hindringene bli transformert til årsaker som vil lede oss til oppvåkning.

En bør ikke følge en åndelig vei bare på grunn av tradisjon; dette er min tradisjon, derfor må jeg gjøre slik eller sånn praksis. En slik åndelig praksis vil mangle den nødvendige tillit og undersøkelse. Å bare opprettholde en tradisjon på denne måten er svært anstrengende. men ved å følge en åndelig vei som er basert på undersøkelse og analyse, vil vi utvikle dyp tillit og nærhet som gjør oss i stand til å praktisere uten slit.

Den følgende historien illustrerer den opphøyde dyd av tålmodighet som ikke påvirkes av smerte. For lenge siden i Tibet var det en mann som mediterte på en åskam utenfor Lhasa. Noen gikk for å besøke han og spurte han hva han holdt på med. Mannen svarte ”Jeg mediterer på tålmodighet”. Besøkeren sa ”Jeg gleder meg over at du praktiserer den opphøyde dyden av tålmodighet”, og gav en ofring for å uttrykke sin takknemlighet. Etter en stund reiste besøkeren videre for å gå rundt et hellig fjell. Den praktiserende fortsatte med sin praksis. Etter å ha fullført en runde rundt fjellet kom den besøkende tilbake til mannen som praktiserte tålmodighet og gav ham et hardt slag med knyttneven. Dette gjorde den såkalte mediterende svært sint. Da den besøkende så hvor sint mannen ble sa han ”Du kunne praktisere tålmodighet da jeg gav deg ofringer, men det ser ikke ut til at du kan praktisere tålmodighet når jeg slår deg”. Det er ikke mulig å praktisere tålmodighet uten å ha et objekt for tålmodigheten. Med andre ord, det må være en form for vanskelige omgivelser før en kan praktisere tålmodighet.

Det finnes også tålmodighet som ikke frykter tomhet. Buddha sa selv at læren om tomhet er veldig risikabel. Om noen oppfatter tomhet feil fordi de mangler nødvendig innsikt, vil de oppleve et stort tap. Om læren om tomhet misforstås er det en reell mulighet for å havne i nihilisme og uten tillit til loven av årsak og virkning, altså i nihilisme. En som forstår Buddhas lære om tomhet utvikler tillit til loven om årsak og virkning. Faktisk er slik tillit til årsak og virkning et bevis på at en har forstått læren om tomhet.

Mange frykter læren om tomhet fordi de tror at dette vil gi et dårligere syn på seg selv. Vi kan redusere denne frykten ved å praktisere *tålmodighetsparamitaet*.

9.5.4 Iherdighet

Den fjerde *paramitaen* er entusiastisk iherdighet. Men ikke all entusiastisk iherdighet er nødvendigvis en opphøyet dyd. Enkelte mennesker er naturlig iherdige i å gjøre negative handlinger, men negative handlinger er ikke opphøyet iherdighet.

Den opphøyde dyd av iherdighet gleder seg ved å følge den åndelige vei, men bare når denne iherdigheten omfavnes av referanseløs visdom vil handlingen bli opphøyet.

Det finnes forskjellige typer av opphøyet iherdighet. Det rustningslike iherdigheten beskytter den praktiserende fra hindrende krefter på den åndelige vei, og hjelper den praktiserende til å utvikle mot til å bekjempe disse hindringene selv om oppgaven er overveldende.

Den andre typen av opphøyet anstrengelse er respekt og bruk. Når den praktiserende har tatt på seg en åndelig oppgave, er det viktig å utvikle en følelse av respekt for det en holder på med.

Den tredje typen av opphøyet iherdighet er den stadige anstrengelsen som anvendes på alle åndelige oppgaver man påtar seg. Dette inkluderer fortsatt praksis av alle *paramitaer*.

9.5.5 Meditasjon

Den femte *paramitaen* er meditasjonens opphøyde dyd. Det tibetanske uttrykket for meditasjon betyr stabilisert sinn. På samme måte som et tre er stabilt og kan bære blomster og frukt når dets røtter er spredd ut i proporsjon med treet selv, slik vil også en som praktiserer meditasjonens opphøyde dyd være i stand til å utvikle et balansert sinn som kan tjene som grunnlag for alle former for åndelige egenskaper. Meditasjon er basis for å kunne oppnå buddhatilstanden.

Igen finnes det flere typer meditasjon. Den første er meditativ konsentrasjon som anvendes av vanlige vesener. Dette er meditasjon på stillhet som utføres ved å gjøre *shamata*-meditasjon. Så er det meditasjon som kalles klart skjelnende meditasjon, som er å forstå den ytterste sannhet. Det finnes også en type konsentrert meditasjon som kalles meditasjon som gleder *tathagataene*. Det er å praktisere illusjonslik meditasjon og uforgjengelig meditasjon.

9.5.6 Visdom

Neste er visdommens opphøyde dyd, den sjettede og siste *paramita*. Praksisen av *visdomsparamitaen* bør gjennomsyre alle de andre fem *paramitaene*. Hvis de foregående fem *paramitaer* følges av *visdomsparamitaen*, vil denne opphøyde og edle praksis gjøre en i stand til å oppnå buddhatilstand.

De andre *paramitaene* er som små bekker og *visdomsparamitaen* er som en stor elv. De små bekkene er ikke i stand til å nå havet ved egen hjelp, bare ved hjelp av den store elven. På samme måte vil den åndelige energien flyte for å oppnå buddhatilstanden når de andre *paramitaene* blandes med *visdomsparamitaen*.

9.6 Spørsmål og svar

Spørsmål: *Kan du forklare forskjellen på to termene for visdom, sherab og yeshe?*

Det tibetanske ordet *sherab* oversettes vanligvis til engelsk som kunnskap. ”She” betyr kunnskap, ”rab” betyr umåtelig. Uttrykket *yeshe* oversettes vanligvis som opprinnelig visdom, ”ye” betyr opprinnelig, ”she” betyr igjen kunnskap. Når alt kommer til alt vil både kunnskap og opprinnelig visdom gi det samme mål. Forskjellen ligger i hvordan vi definerer termene. *Sherab* kan forstås som suveren kunnskap, men suveren kunnskap kan finnes på mange nivåer, for eksempel den suverene kunnskap ved å lytte eller den suverene kunnskap som kommer ved kontemplasjon og meditasjon. På en måte er visdommen som kommer ved å lytte mindre suveren enn visdommen som kommer av meditasjon. Grunnleggende visdom besittes bare av vesener som er fullstendig oppvåknet. Suveren visdom besittes av mennesker som ikke er fullstendig oppvåknet.

Spørsmål: *Så den sjettede paramita er sherab?*

Ja.

10 Det sammensatte og det usammensatte

Det tiende og siste emnet i *The Gateway to Knowledge* er sammensatte og usammensatte fenomener. Nå er alt ganske enkelt fordi vi forstår de foregående emner, så vi behøver ikke å

bruke mye anstrengelse. Men det kan også være at dette siste emnet vil være grunnlag for nye emner.

10.1 Sammensatte fenomener

Sammensatte fenomener kalles slik fordi de oppstår av forskjellige årsaker og betingelser.

Eksistensen av den ytre sanset virkelighet er avhengig av mange årsaker og betingelser. Det finnes ikke noe selv som er noen separat enhet, eller om du vil, noe suverent selv, som er opphav til den ytre virkelighet.

Levende vesener innehar kropp og sinn. Kroppens fysiske eksistens oppstår fra energien i den karma bevisstheten har fra tidligere liv sammen med de essensielle substanser fra moren og faren. Maten vi spiser gjør at vi utvikler kroppen. Måten bevisstheten framstår på sies å være avhengig av mange årsaker og betingelser. Det foregående bevissthetsøyeblikk skaper en kontinuitet inn i det nåværende bevissthetsøyeblikk. I et videre perspektiv lager bevisstheten fra det forrige liv det moment som sikrer at bevisstheten fortsettes inn i fremtidige liv. Buddhas lære sier klart at kroppens og sinnets eksistens, det fysiske og det ikke-fysiske, ikke kan være avhengig av bare én årsak. Det er viktig å huske på at de oppstår som følge av at mange årsaker og betingelser faller sammen.

Vi burde ikke tro at den modnede karmiske energien som er knyttet til kropp og sinn er helt ut edel eller uedel. Vi bør beskrive den som nøytral fordi både positiv og negativ karma kan bli produsert på basis av nåværende sinn og kropp. Hvis kroppens og sinnets modnede karma var enten positiv eller negativ, så ville det være umulig å forandre noe. Vi ville måtte fortsette å gjøre gode eller dårlige handlinger. Men siden nåværende kropp og sinn kan ledes mot å lage dårlig eller god karma, kan en ikke si at fullstendig modnet karma er bare positiv eller bare negativ.

En årsak kan være enten positive eller negativ og har potensial til å slå ut som glede eller lidelse. Den naturlige konsekvens av å praktisere dyd er fysisk velbehag. Gavmildhetspraksis leder til dypere former for rikdom, som åndelig rikdom og fortjeneste. Ren disiplin leder til gjenfødelse i menneske- eller gudeverdenen.

Motsatt er fattigdom resultatet av gjerrighet og grådighet. Fattigdom forstås ikke her som materiell rikdom, men om en har oppnådd den dype, indre følelse av tilfredshet eller ikke. En person som er særdeles rik kan på samme tid være særdeles fattig.

Buddha sa at gjerrighet og grådighet leder til at man får oppleve de sultne ånders verden. Vesenene i de sultne ånders verden opplever sult, tørste og fattigdom selv mens de er omringet av masser av mat, drikke og materielle eiendeler, fordi de ikke er i stand til å nytte det de eier for seg selv eller andre. De er utarmet selv om de er omgitt av rikdom. Vesener som fødes som mennesker med å grådig sinn kan føle det som om de er født i de sultne ånders verden fordi sinnet er besatt av opplevelsen av de sultne ånders verden. Men selv om sinnet er forblindet av gjerrighet, vil vi ikke nødvendigvis bli gjenfødt i de sultne ånders verden.

Det motsatte av tålmodighet er aggresjon og hat. Hvis man er sint eller full av hat vil ens fysiske uttrykk endres av disse følelsene. Følelsen av sinne er stygg, og kroppen blir stygg ved å imitere det stygge i sinnstilstanden.

Vi bør reflektere over hvordan edle handlinger forårsaker glede, lykke og fred og at uedle handlinger forårsaker smerte og lidelse.

10.1.1 De seks typer årsaker

Buddha forklarte at årsaker kan deles inn i seks typer. Den første typen kalles virkende årsaker. Dette er en generell kategori som består av alle typer av sansenes opplevelse og eksistens. Det finnes to undergrupper av virkende årsaker: virkende årsaker og ikke virkende årsaker¹⁴. Virkende årsaker har potensial for å danne sansenes opplevelser. Ikke virkende årsaker kan ikke danne grunnlag for hva sansene opplever, og kan derfor ikke skade fenomenal eksistens.¹⁵

Den andre typen kalles gjensidig eksisterende årsaker. De gjensidige eksisterende årsakene oppstår i det nåværende øyeblikk. De gjensidig eksisterende årsaker bør forstås i form av det som opprettholder og det som opprettholdes. Med andre ord, gjensidig eksisterende årsaker er avhengig av to ting. Så lenge våre sinn består av konseptuelle tanker, må det også finnes ikke-konseptuelle egenskaper. De to er gjensidig avhengige. Om noe eksisterer, eksisterer også dets motsats. Andre eksempler på årsaker av denne typen er hankjønn og hunkjønn, oppfattede objekter og det oppfattende sinn, og dag og natt. Faktisk, inkluderes alle polariteter i denne kategorien. Den historiske eksempelet i tekstene er to takbjelker som står reist i vinkel og holder hverandre oppe. Ta bort en, så faller den andre også.

Den tredje typen er lignende årsaker. Mennesker kan reproducere seg og dette er et eksempel på dette. Generelt skal det forstås som resultater som har egenskaper som likner årsakene.

Tidligere ble tibetanere forhindret av kommunistene fra å praktisere dharma. På tross av dette kunne en finne mange mennesker som ba regelmessig og derfor hadde myndighetene spioner som skulle rapportere om hvem som gjorde åndelig praksis. På den tiden satt en praktiserende hjemme og leste en dharmatekst da en spion plutselig sprang inn i huset. Den praktiserende gjemte umiddelbart teksten bak ryggen. Uten å vite hva han skulle si, sa spionen ”Har du barn?”. ”Selvfølgelig har jeg barn”, sa mannen. Spionen sa da, ”Er de gutter og jenter?”. ”Ja, selvfølgelig er de gutter og jenter, trodde du de var valper og kattunger?”. Da spionen ikke visste hva han skulle si, forlot han huset. Mannens uttalelse er et eksempel på lignende årsaker.

Den fjerde typen er medvirkende årsaker. Forskjellen mellom den tredje og fjerde typen er at medvirkende årsaker dreier seg om fenomener og det sinn som oppfatter dem.

Den femte kategorien er de gjennomtrengende årsaker. De gjennomtrengende årsaker skal forstås som forstyrrende følelser. Så lenge vi forblir uopplyste individer er våre sinn fylt av forstyrrende følelser. Disse kan overta våre sinn når som helst og knuse oss. Forstyrrende følelser er veldig gode til å lure oss og vil ikke gi oss noen hvile, men drar oss i alle retninger til vi er fullstendig utslitt. Om vi ønsker å være sinte burde vi ikke være sinte på den objektive virkelighet som uvenner og negative omstendigheter, vi burde være sinte for at de følelsesmessige mønstrene finnes. Det er nyttig å fjerne sinne, men vi bør fokusere på følelsen selv, ikke på det ytre objektet som fremkalte sinnet.

Den sjetten typen av årsaker er de fullstendige modnede årsaker. En fullstendig modnet årsak er en positiv, negativ eller nøytral sanset opplevelse forårsaket av, respektive positive, negative eller nøytrale handlinger utført i tidligere liv.

Opplyste vesener har sagt at alle betingede fenomener har sin årsak i disse seks typer årsaker; det er umulig å finne en syvende type.

10.2 Usammensatte fenomener

Usammensatte fenomener oppstår ikke fra andre fenomener eller ved at årsaker og betingelser møtes. Når en praktiserende ved å benytte skjelnende visdom er i stand til å unngå følelsmessige komplikasjoner, er denne visdomstilstanden uten følelsmessige komplikasjoner et usammensatt fenomen kjent som ”opphør ved skjelnende visdom”.

Den andre typen av usammensatte fenomener, “opphør uten skjelnende visdom”, kan forstås som opphør av ikke-eksistens. Som et eksempel behøver en ikke skjelnende visdom for å innse ikke-eksistensen av horn på et hestehode.

Det tredje usammensatte fenomenet er rom. Rom muliggjør fenomenenes utfoldelse, varighet og opphør. Vi kan ikke skille på rom generelt annet enn ved å sammenligne tomrommet i en kopp med tomrommet i en vase.

Det fjerde usammensatte fenomen er slikhet. Slikhet skal forstås som å være alle fenomeners sanne virkelighet, tomhet. I perspektiv av slikhetens natur gjøres det ingen forskjell, men vi kan identifisere objekter som fungerer som støtte for den sanne virkelighet. Ta for eksempel en kopp. Koppen er den relative sannhet. Koppens endelige sannhet er dens tomhet. Koppen fungerer som støtte for den endelige virkelighet. Vi kan ikke snakke om forskjellige klasser av koppers tomhet, men vi kan snakke om forskjellige kopper. Buddha skilte mellom forurenset og ren slikhet. Så lenge vi er uopplyst, vil vår opplyste buddha-natur være midlertidig formørket av følelsmessige komplikasjoner. Den ekte virkeligheten til sinnets natur, som er midlertidig formørket, kalles forurenset slikhet. Det frigjorte og uberørte sinnet til et opplyst vesen er ren slikhet.

10.2.1 Råd om å meditere på tomhet

Begynnere bør i hovedsak meditere på tomhet. Hvorfor? Fordi problemet til de fleste er at de griper etter noe å holde ved. For å redusere denne konseptuelle klamringen vil jeg anbefale meditasjon på tomhet. Så kan en gradvis venne seg til den meditasjonen som kalles ”meditasjon på ikke-eksistens”. Meditasjon på ikke-eksistens er ikke den endelige meditasjonen, men brukes for å motvirke den fiksering på tomhet som kan oppstå i den første meditasjonen. Etter den andre fasen kan en bevege seg mot den meditasjon som er kjent som ”meditasjon på enkelhet som er fri for alle typer mentale begreper”.

Buddha sa selv at formålet med den første meditasjonen er å lede den mediterende til å oppleve meditasjon fri for mentale begreper. Hvis Buddha hadde åpenbart meditasjon på enkelhet direkte ville hans tilhørere bli sjokkert. Buddha var smart og lagde forskjellige faser av meditasjon som leder til meditasjon på enkelhet.

En gang for lenge siden levde det en skilpadde i havet som ble venn med en skilpadde som levde i en brønn, og skilpadden fra havet kom ofte på besøk til skilpadden i brønnen. En dag spurte skilpadden i brønnen, ”Hvor stor er din brønn? Er den en tredjedel av min brønn?”. ”Å, du kan ikke sammenligne din brønn og min brønn”, svarte havskilpadden. Skilpadden i brønnen sa så, ”Da må den være to tredjedeler av min brønn!”. Havskilpadden gav det samme svaret. Sjokkert, spurte skilpadden i brønnen, ”Da må den være like stor som min brønn!”. Den er hinsides sammenligning”, svarte havskilpadden. Skilpadden i brønnen repliserte, ”Det er utenkelig, en kan ikke tenke seg en brønn som er større enn min”. For å fjerne forvirringen

til skilpadden i brønnen inviterte havskilpadden han på besøk til havet. Det ser ut til at havskilpadden var litt dum som tok skilpadden i brønnen direkte til havet, men allikevel, da skilpadden fra brønnen fikk se det enorme havet ble den så sjokkert at sinnet eksploderte og den døde.

Da Buddha åpenbarte læren, eller når en lærer veileder en student gjennom meditasjon, så gjøres dette på en god måte ved å åpenbare tomheten som fungerer som et første trinn for meditasjon på enkelhet fri for all konseptuell tenkning. Hvis havskilpadden hadde vært mer intelligent, så hadde den ikke ledet skilpadden fra brønnen direkte til havet, men først til en liten innsjø, deretter til en litt større innsjø og til slutt til havet.

Fordi Buddha var dyktig og medfølende underviste han De fire edle sannheter for å forklare eksistensen. Han snakket ikke om tomhet, men vektla årsak og virkning. I den andre belæringen, den andre dreiningen av hjulet av dharma, snakket Buddha om tomheten ved fenomenenes eksistens. Læren som assosieres med den at dharmasens hjul ble dreiet for andre gang kalles ikke-karakteristikkens yana. Dette utgjør mange bind som er samlet etter lengde. Den korteste er den velkjente hjertesutraen. Det minste bindet inneholder 8000 vers. Det neste inneholder 20000 vers. Alle disse belæringene er om tomhet og ikke-eksistens. Den siste belæringen kalles ”den dreining av dharmasens hjul som klart differensierer ting”. Her definerte Buddha klart eksistens og ikke-eksistens. I den tredje dreiningen gav han de ti belæringene som åpenbarer tilstedeværelsen av buddha-naturen, og slik forberedte han sine tilhengere til tantrisk praksis.

Hvis vi blir godt kjent med dette siste emnet så vil vi bli i stand til å overvinne vår naive forestilling om at selvet var bundet men nå er fritt.

10.3 Spørsmål og svar

Spørsmål: *Kan du forklare hvordan forstyrrende følelser utvikler seg?*

Ta sinnet som en følelsesmessig komplikasjon som eksempel. Sinne oppstår på grunn av tre årsaker. Den første årsaken til sinne er en inngrodd tendens fra forrige liv. Den andre årsaken til sinne er at man møter negative omstendigheter, som for eksempel en fiende. Den tredje årsaken er upassende tenkning. Det er derfor en bør søke passende omgivelser for å utvikle fredelig meditasjon. Meditasjon vil være lett for en praktiserende som distanserer seg fra negative omstendigheter. Dette har å gjøre med den andre årsaken. For å overvinne den første årsaken må vi være utholdende i meditasjon. Den tredje årsaken, upassende tenkning, er å klamre seg til et selv man forestiller seg når eksistensen i virkeligheten er uten selv. Hvis alle disse tre årsaker er til stede, vil individet oppleve sinne. Hvis en av disse mangler som vil ikke følelsen av sinne oppstå.

Spørsmål: *Jeg ønsker å vite hvor mange løfter en må holde i tantrayana.*

Tilhengere av *tantrayana* må holde ett hundre tusen millioner løfter. *Latter*. Siden tallet er så stort er det omtrent umulig å gå igjennom listen. Generelt deles tantriske løfter inn i rotløfter og sekundære løfter. Tantrisk lære mener at læreren er roten til all åndelig oppnåelse. Derfor bør du streve for å ta godt vare på lamaen. *Latter*.

Spørsmålsstiller: *Har du noe å klage på? Latter*

De sekundære løftene er assosiert med brødre og søstre i *vajrayanasanghaen*. Hvis vi bryter et rotløfte er det nesten umulig å gjøre godt igjen. Men et brutt løfte til en praktiserende i *sanghaen* kan repareres. Men det er kanskje bedre å si at løfter som brytes mellom praktiserende heller ikke kan repareres. Hvis ikke, vil dere kanskje tro at et løftebrudd kan repareres senere. Vi kan snakke mye om løfter og forpliktelser forbundet med *vajrayana*, men i hovedsak koker det ned til ett løfte i relasjon til kropp, tale og sinn. Det er å anse alle kroppslige former som en union av det som framtrer og tomhet, alle lyder som en union av lyd og tomhet, og all tanker som et resultat av en union av oppmerksomhet og konsept. Dette er den enkleste versjonen av tantriske løfter.

Det er ikke noen vits i å snakke for mye, så vi vil nå avslutte den siste sesjonen i dette kurset. Vi vil be for at deres praksis vil bli vellykket. Måtte dere raskt reise på den åndelige vei og oppnå buddha-tilstanden, måtte dere alle oppleve fysisk og mentalt velbehag, og oppleve velstand og lykke og alt som er godt. Jeg håper også at jeg vil møte dere i fremtiden.

11 Sluttnoter

¹ Visdomsbuddhaen

² I følge *Abhidharma Kosha* er den ellefte formen umerkelig form. I følge *Abhidharma Samucchaya* er den ellefte formen mentale forestillinger.

³ Man vil nok kunne si at en vil kunne merke konsekvensen av at noen tar løfter, men akkurat hvilke løfter som er tatt og hva det hele innebærer vil generelt være umerkelig.

⁴ Også kalt rompartikkel. Vestlig vitenskap vil kunne relatere dette til de atomets udelelige byggesteiner.

⁵ Vi kan si at synsbevisstheten fanger det generelle, for eksempel at vi ser et menneske. Synsbevisstheten gjenkjenner imidlertid ikke at dette mennesket er en vi kjenner. Dette skjer på et senere stadium av den mentale bevisstheten.

⁶ Kanskje kan vi forstå dette som indre mentale former knytter til disse sansene.

⁷ Vår egen kropp

⁸ Jeg er usikker på hva dette refererer til. (Jeg også)

⁹ Død

¹⁰ De fem elementene korresponderer til de fem buddha-familiene, og vannelementet tilsvarer den kvinnelige buddha.

¹¹ Drivende karma forårsaker gjenfødelse i en verden. Fullførende karma oppleves i det liv man lever.

¹² De ti uedle handlinger er: havesyke, fiendskap, galt syn, drap, tyveri, upassende seksuell oppførsel, løgn, splittende tale, harde ord og sladder. De ti edle handlinger er forsakelse av disse.

¹³ See del 8.5

¹⁴ En virkende årsak er for eksempel hvordan frøet danner grunnlag for spiren. En ikke virkende årsak er for eksempel hvordan noe ubetinget relaterer til spiren. Dette siste er årsaker som ikke påvirker resultatet.

¹⁵ Ikke virkende årsaker er tatt med for å få en komplett klassifisering.