



FYRA SUBLIMA EGENSKAPER **Nyanaponoka Thera**

En bok om en inre resa
Översättning Kerstin Jönhagen
från

www.buddhanet/ipp.htm

INNEHÅLL

Inledning

Grundtexten om De fyra sublimes tillstånd

Begrundning av De fyra sublimes tillstånd

1. gränslös vänskaplig kärlek *mettâ*
2. gränslös medkänsla *karunâ*
3. osjälvisk glädje *muditâ*
4. sinnesjämvikt *upekkhâ*

De fyra sublimes tillståndens inbördes förhållanden

INLEDNING

Buddha undervisade om sinnets fyra sublimes tillstånd:

gränslös vänskaplig kärlek *mettâ*

gränslös medkänsla *karunâ*

osjälvisk glädje *muditâ*

sinnesjämvikt *upekkhâ*

På pali, buddhisttexternas språk är dessa fyra kända under beteckningen *Brahma-Vihâra*, en term som kan översättas med utmärkt, högt eller sublimt tillstånd hos sinnet, eller som Brahmalik, gudalik eller gudomlig vistelse. Dessa fyra tillstånd sägs vara utmärkta eller sublimes för att de är det rätta eller ideala sättet att bemöta levande varelser (*sattesu sammâ patipatti*). De ger faktiskt lösningen på alla situationer som uppstår på grund av sociala kontakter. De är det bästa medlet för att taga bort spänningar, de bästa fredsstiftarna i sociala konflikter och den bästa boten mot tillvarons lidande. De jämnar ut sociala barriärer, utvecklar harmoniska samhällen, väcker slumrande storsinnet, som varit glömd länge, återupplivar glädje och hopp som övergivits sedan långt tillbaka och verkar för mänskligt broder – och systerskap i stället för självupptagenhet.

Egenskaperna i Brahma-viharâ går inte ihop med ett hatande sinne och de är besläktade med Brahma – den gudomliga men förgängliga härskaren över de högre himmelska världarna i den traditionella buddhistiska bilden av universum. I motsats till många andra föreställningar om gudomligheter, i Öst och Väst, som av egna anhängare sägs visa ilska, vrede, avund och "rättmätig harm" är Brahma fri från hat. Och den som träget utvecklar dessa fyra tillstånd genom god vandel och meditation sägs bli en jämlike med Brahma (*brahma-samo*) Om de blir det dominerande inflytandet i människans sinne, kommer hon att återfödas i en behaglig värld, Brahmas värld. Därför kallas dessa tillstånd hos sinnet för gudalika, Brahmalika.

De kallas vistelse (*vihara*) för att det blir sinnets ständiga vistelseplats där vi känner oss "som hemma". Det skall inte bara bli korta och sällsynta besök som snart glöms bort utan varaktiga. Med andra ord, våra sinnen skall bli helt fyllda av dessa fyra tillstånd. De skall bli våra oskiljaktiga vänner och vi skall vara medvetna om dem i alla våra vanliga aktiviteter. Som Metta Sutta, suttan om vänskaplig kärlek säger:

Vare sig någon står, går eller ligger, utan lättja

ska han vara starkt medveten, det är gudomlig vistelse här.

Dessa fyra – kärlek, medkänsla, osjälvisk glädje och sinnesjämvikt – är också kända som de gränslösa tillstånden (*appamañña*) för att de, i sin fullkomlighet och sanna natur, inte har några begränsningar i fråga om vilka varelser de sträcks ut till.

De skall vara inte vara tillgängliga endast för ett fåtal och de skall vara opartiska, inte bundna av varken speciell sympati eller antipati. Ett sinne som uppnått denna Brahma Viharas obegränsning kommer inte att hysa något hat, varken på grund av nation, ras, religion eller klass.

Men om inte de inte har grundats starkt i en sådan mental inställning blir det säkert inte lätt för oss att åstadkomma denna tillämpning av gränslöshet bara genom viljekraft och att konsekvent undvika något slag av värdering eller partiskhet. För att uppnå detta måste vi i de flesta fall använda dessa fyra egenskaper inte bara som grund för vandel och objekt för begrundan, utan

också som objekt i metodisk meditation. Denna meditation kallas *Brahma-Vihâra Bhavana*, den meditativa utvecklingen av de sublimes tillståndet. Syftet är att med hjälp av dessa sublimes tillstånd nå de höga nivåerna i mental koncentration som kallas *jhanas*, "meditativ försjunkenhet". Meditationerna på kärlek, medkänsla och osjälvisk glädje kan var och en åstadkomma så att de tre första jhanas nås, medan meditation på sinnesjämvikt kommer att leda till endast den fjärde jhana där sinnesjämvikt är den mest betydelsefulla faktorn. Generellt sett kommer ihärdig meditationsträning att få två betydelsefulla effekter. För det första kommer den att medföra att dessa fyra egenskaper sjunker djupare in i sinnet och blir spontana attityder som inte förstörs så lätt. För det andra, kommer den att utveckla och befästa deras gränslösa utsträckning, som utbredd i alla riktningar. I själva verket är de detaljerade instruktioner som ges i buddhisttexterna i träningen av dessa fyra meditationer helt klart ämnade att gradvis utveckla de sublimes tillståndets gränslöshet. De bryter systematiskt ner alla barriärer som begränsar deras tillämpning på speciella individer eller platser.

I meditativa övningar väljer man dem som man riktar tankar på kärlek, medkänsla och osjälvisk glädje till, så att man börjar med det lättare till det svårare. Till exempel så börjar man när man mediterar på allomfattande kärlek med önskan om sitt eget välbefinnande och utgår sedan från det till en gradvis utsträckning: "Så som jag önskar bli lycklig och fri från lidande, må denna varelse ... må alla varelsor bli lyckliga och fria från lidande!" Sedan fortsätter man rikta allomfattande kärlek till en person för vilken man har tillgiven vördnad, till exempel en lärare, sedan en älskad person, inte så betydelsefulla och slutligen fiender om man har det eller dem som man inte tycker om. Eftersom denna meditation rör sig om välbefinnande av levande skall man inte välja personer som dött, man skall också undvika att välja personer som man har sexuella känslor för.

Sedan man klarat den svåraste uppgiften att rikta sina tankar på allomfattande kärlek till människor som man inte tycker om skall man nu "bryta barriärerna" (*simasambheda*) Utan att göra skillnad på dessa fyra grupper av människor skall man nu rikta sina tankar på allomfattande kärlek lika till dem. Då kommer man att nå högre nivåer av koncentration. I och med att denna mera perfekta meditationsbild (*patibhâganimitta*) infinner sig, når man koncentration (*upacâra samâdhi*) och den fortsatta utvecklingen kommer att leda till den första jhanas koncentration (*appanâ*), sedan till de högre jhanas.

För att utvidga rummet börjar övningen i ens egen omedelbara miljö, ens familj, sedan sprids den till grannhus, till alla på gatan, staden, landet, andra länder och till hela världen. I "genomträngande av riktningarna", riktas först ens tankar på allomfattande kärlek först till öster, sedan till väster, norr och söder och det som ligger mellan, zenit och nadir.

Samma metoder används för meditationen på medkänsla, osjälvisk glädje och sinnesjämvikt som riktas mot människor efter samma principer. Detaljer för övningen finns i texterna (se Visuddhimagga, kapitel IX).

Det yttersta målet för att nå Brahma-viharas jhanas är att skapa ett sinnestillstånd som kan tjäna som grund för den befriande insikten om den sanna naturen hos alla fenomen, förgänglighet, lidande och icke-jag. Ett sinne som nått försjunkenhet genom de sublimes tillståndet kommer att bli rent, lugnt, orubbligt, samlat och fritt från själviskhet. Det kommer således att vara förberett för det slutliga befrielsearbetet som bara kan bli fullständigt genom

insikt.

Det som sagts visar att det finns två sätt att utveckla de sublimes tillstånd, genom uppträdande, genom lämplig riktning av tankar och genom metodisk meditation med mål att nå försjunkhetstillstånd. Vart och ett av dem är till hjälp för de andra. Metodisk meditation kommer att underlätta för medkänsla, osjälvisk glädje och sinnesjämvikt att komma spontant. Det gör sinnet orubbligare och lugnare när det skall stå ut med alla livets irritationer som utmanar oss och hjälper till att hålla kvar dessa fyra egenskaper i tankar, ord och handlingar.

Dessutom, om ens uppträdande styrs av dess sublimes tillstånd kommer sinnet att hysa mindre förbittring, spänning och retlighet, detta hinder som ofta inkräktar i meditationen i form av rastlöshet. Vårt dagliga liv och tanke har ett starkt inflytande på meditationen. Endast om gapet mellan dem minskas finns det möjlighet för en stabil meditationsutveckling och att nå det högsta målet för träningen.

Meditationsutvecklingen av de sublimes tillstånd kommer att underlättas genom upprepade reflektioner på deras egenskaper, välsignelsen de ger och farorna från deras motsatta egenskaper. Som Buddha säger "Så som en människa tänker och reflekterar under lång tid, så får hennes sinne benägenhet att bli".

Grundtexten om De fyra sublimes tillstånd

från Buddhas tal

1

Här munkar, vistas en lärjunge som genomtränger en riktning med hjärtat fyllt av allomfattande kärlek och på samma sätt den andra, den tredje och den fjärde riktningen, så ock ovan, nedan och runtom. Han vistas och genomtränger hela världen överallt och lika med hjärtat fyllt av allomfattande kärlek, överflödande, och i tillväxt, obegränsad, fri från illvilja och fri från sorg.

2

Här munkar, vistas en lärjunge som genomtränger en riktning med hjärtat fyllt av medkänsla och på samma sätt den andra, den tredje och den fjärde riktningen, så ock ovan, nedan och runtom. Han vistas och genomtränger hela världen överallt och lika med hjärtat fyllt av medkänsla, överflödande, och i tillväxt, obegränsad, fri från illvilja och fri från sorg.

3

Här munkar, vistas en lärjunge som genomtränger en riktning med hjärtat fyllt av osjälvisk glädje och på samma sätt den andra, den tredje och den fjärde riktningen, så ock ovan, nedan och runtom. Han vistas och genomtränger hela världen överallt och lika med hjärtat fyllt av osjälvisk glädje, överflödande, och i tillväxt, obegränsad, fri från illvilja och fri från sorg.

4

Här munkar, vistas en lärjunge som genomtränger en riktning med hjärtat fyllt av sinnesjämvikt och på samma sätt den andra, den tredje och den fjärde riktningen, så ock ovan, nedan och runtom. Han vistas och genomtränger hela världen överallt och lika med hjärtat fyllt av sinnesjämvikt, överflödande, och i tillväxt, obegränsad, fri från illvilja och fri från sorg.

Digha Nikaya 13

Begrundan av De fyra sublima tillstånden

1. Gränslös allomfattande kärlek

Kärlek utan önskan att äga, att väl känna till att i den grundläggande känslan finns inget ägande och ingen ägare, det är den högsta kärleken.

Kärlek, utan att tala och tänka "jag", att väl känna till att detta så kallade "jag" är en stor vanföreställning.

Kärlek utan att välja och utesluta, att väl känna till att med detta menas att skapa kärlekens motsats ogillande, motvilja och hat.

Kärlek som omfattar alla varelser, små och stora, fjärran ifrån och nära, som finns på jorden, i vattnet eller i skyn.

Kärlek som opartiskt omfattar alla förnimmande varelser och inte bare de som vi finner användbara, behagliga eller trevliga.

Kärlek som omfattar alla varelser antingen de är ädla eller låga i sinnet, goda eller onda. De ädla och de goda omfattas därför att kärlek flödar till dem spontant. De lågsinnade och de onda inbegrips för att de är i mest behov av kärlek. Hos många av dem har kanske fröet till godhet dött bara för att värme saknades för dess tillväxt, för att det gick förlorat i en kall och kärlekslös värld. Kärlek som omfattar alla varelser, att väl känna till att vi är kamrater på färden genom existensens kretslopp – att vi alla är besegrade av samma lidandets lag.

Kärlek, men inte den sensuella eld som brinner, som bränner och plågar, som sårar mer än läker – som blossar upp nu, i nästa ögonblick släcks och som lämnar mer kyla och ensamhet än tidigare.

Utan kärlek som ligger likt en mjuk men fast hand över de sjuka varelserna, oföränderlig i medkänsla, utan att svänga, likgiltig för vilket gensvar den möter. Kärlek som är behagligt kylande för dem som brinner av lidande och passion, som är livgivande varm för dem som fryser i den kärlekslösa världens frost, för dem vars hjärtan har blivit tomma och torra genom deras av djupaste förtvivlan upprepade rop på hjälp.

Kärlek som är hjärtats och intellektets adelskap, som vet, förstår och är redo att hjälpa.

Kärlek som är stark och ger styrka, det är den högsta kärleken.

Kärlek som av Den Upplyste kallades "hjärtats befrielse", "den finaste skönheten", det är den högsta kärleken.

Och vad är kärlekens högsta uttryck? Att visa världen den väg som leder till lidandets upphörande, den väg som Den Upphöjde, Buddha visade, vandrade och förverkligade till fullkomlighet.

2. Gränslös medkänsla *karunâ*

Världen lider. Men de flesta stänger öron och öron. De ser inte den oavbrutna ström av tårar som flödar genom livet, de hör inte de plågoskrik som oavbrutet tränger genom världen. Deras egen lilla glädje eller sorg gör dem blinda och döva. De är begränsade av sin själviskhet, de är hårda och inskränkta i hjärtat. Hur skulle de som är så hårda och inskränkta kunna sträva efter något högre mål och inse att endast befrielse från själviskt begär kan påverka deras egen befrielse från lidande?

Det är medkänsla som avlägsnar det stora, tunga hindret, öppnar dörren till

frihet, gör det inskränkta hjärtat stort som världen. Medkänsla tar bort den förlamande tyngden från hjärtat. Den ger vingar åt dem som klamrar sig fast vid självet lågländ.

Genom medkänsla finns sanningen om lidande närvarande i vårt sinne även om vi personligen är fria från det emellanåt och den ger oss rik erfarenhet av lidande som ger oss styrka att möta det oförberedda när det drabbar oss. Medkänsla förlikar oss med vårt eget öde genom att visa på andras liv som oftare är mycket hårdare än vårt.

Se denna ändlösa karavan av varelser, människor och djur, som dignar under sorg och plåga! Bördan hos var och en av dem har vi också burit i det förgångna under alla de ofattbara serierna av upprepad återfödelse. Se detta och öppna ditt hjärta för medkänsla!

Och detta elände kan mycket väl bli vårt eget öde igen! Den som är utan medkänsla nu, kommer en dag att ropa efter det. Om förståelse för andra saknas, kan man få det genom egna långvariga och plågsamma erfarenheter. Det är livets mäktiga lag. Förstå detta, håll vakt över dig själv!

Varelser som sjunkit ner i okunnighet, kommit vilse i vanföreställningar, skyndar snabbt från ett lidandet till ett annat utan att känna till den verkliga orsaken utan att veta hur man flyr bort från det. Insikten om den universella lagen om lidande är den verkliga grunden till vårt lidande. inte ett enstaka lidande.

Följaktligen kommer också vår medkänsla att omfatta de som för tillfället verkar lyckliga men som handlar med ont och vilselett sinne. I deras nuvarande handlingar kan vi förutse deras kommande elände och vår medkänsla kommer att infinna sig.

Den visa människans medkänsla gör henne inte till ett offer för lidandet. Hennes tankar, ord och handlingar är fulla av medkänsla. Men hennes hjärta vacklar inte, det förblir oförändrat, lugnt och stilla. Vilken annan skulle kunna hjälpa?

Må sådan medkänsla uppstå i våra hjärtan! Medkänsla som är hjärtats och intellektets adelskap, som vet, förstår och är redo att hjälpa.

Medkänsla som är stark och ger styrka, det är den högsta medkänslan.

Och vad är medkänslans högsta uttryck? Att visa världen den väg som leder till lidandets upphörande, den väg som Den Upphöjde, Buddha visade, vandrade och förverkligade till fullkomlighet.

3. Osjälvisk glädje *muditâ*

Inte bara medkänsla utan också att glädjas med andra öppnar ditt hjärta. Andelen lycka och glädje som fördelats till människor är verkligen liten. Men när lycka än kommer till dem bör du glädja dig för att åtminstone en liten stråle av glädje har trängt genom mörkret i deras liv och skingrat den grå och mörka dimman.

Glädjen i ditt liv kommer att öka när du gläds med andra över deras lycka som om den var din. Har du märkt hur människors ansikten ändras och lyser av glädje i lyckliga stunder? Har du märkt hur glädje väcker människor till ädla handlingar som överskrider deras normala förmåga? Fyller inte sådana upplevelser ditt eget hjärta med osjälvisk glädje? Du kan själv öka sådan upplevelse av osjälvisk glädje genom att ge lycka åt andra genom glädje och tröst.

Låt oss lära vad verklig glädje är! Många har glömt det. Även om livet är fyllt av elände har det ändå en källa av lycka och glädje som är okänd för de flesta!

Låt oss visa människor hur de söker och finner verklig glädje i sig själva och gläds med andra. Låt oss visa dem hur de utvecklar sin glädje till storslagna höjder!

Ädel och storslagen glädje är inte främmande i Buddha undervisning. Den betraktas ibland som en dyster lära, vilket är helt fel. Den är långt ifrån dyster. Dhamma leder steg för steg till en renare och mer upphöjd glädje.

Ädel och storslagen glädje är en hjälp på vägen till lidandets upphörande. Inte bara den som är nertryckt av sorg utan även den som är glad finner den lugna stillhet som leder till ett sinne som präglas av kontemplation. Och bara ett lugnt och samlat sinne kan nå den befriande visheten.

Din egen osjälviska glädje bestyrks av glädjen hos de ädlare och mer storslagna, vars nobla liv säkrar dem lycka här och i liv efter detta, eftersom de har tillit till Dhamma, förståelse för Dhamma, och följer Dhamma.

Och vad är den osjälviska glädjens högsta uttryck? Att visa världen den väg som leder till lidandets upphörande, den väg som Den Upphöjde, Buddha visade, vandrade och förverkligade till fullkomlighet.

4. Sinnesjämvikt Upekkhâ

Sinnesjämvikt är ett balanserat, perfekt orubbligt sinne fast förankrat i insikt. När vi ser på världen runt oss och ser in i vårt eget sinne, märker vi tydligt hur svårt det är att både få och behålla balans i sinnet.

När vi ser på livet märker vi hur det hela tiden rör sig mellan kontraster, uppkomst och försvinnande, framgång och misslyckande, vinst och förlust, heder och skuld. Vi känner hur sinnet reagerar för lycka och sorg, glädje och förtvivlan, otillfredsställelse och tillfredsställelse, hopp och fruktan. Alla dessa känslor håller oss uppe och slår omkull oss. Och knappt har vi funnit ro förrän vi drabbas igen av en ny känsla. Hur kan vi förvänta oss att behålla fattningen när vi befinner oss mitt i känslornas virvlar? Hur skall vi kunna stå upprätta mitt i detta livets oroliga hav om inte på sinnesjämviktens ö.

Sinnesjämvikt behövs i en värld där där den lilla del av lycka som tilldelats människor för det mesta infinner sig först efter många besvikelser, misslyckanden och nederlag. I en värld där enbart modet att börja på nytt, åter och återigen, lovar framgång. I en värld där mycket lite glädje kan finnas mitt i sjukdom, separation och död. I en värld där människor för en kort stund sedan förenades med oss i osjälvisk kärlek för att i nästa ögonblick behöva vår medkänsla – i en sådan värld behövs sinnesjämvikt.

Men den sorts sinnesjämvikt som behövs måste vara grundad på medveten närvaro hos sinnet, inte en obestämd tröghet. Den måste vara resultatet av hård, befriande träning, inte en tillfällig följd av en flyktig sinnesstämning. Men sinnesjämvikt skulle inte vara värd sitt namn om den skapats av återkommande ansträngningar. I sådana fall skulle den säkert bli svagare och till slut besegras av livets förändringar. Verklig sinnesjämvikt möter däremot alla dessa olika prövningar och förnyar sin styrka från inre källor. Den kommer att få denna motståndskraft och självförnyelse endast om den är grundad i insikt.

Och vilken är naturen hos denna insikt? Den är klar förståelse av hur dessa förändringar i livet uppstår och av vår egen verkliga natur. Vi måste förstå att de olika erfarenheter som vi går igenom är resultat från vårt kamma – våra handlingar i tanke, ord och gärningar – som formats i detta och tidigare liv. Kamma är den livsmoder från vilken vi uppstår (*kamma-yoni*), och antingen vi tycker om det eller inte är vi "ägare" till våra gärningar (*kamma-saka*). Men så

snart som vi har format en handling förlorar vi kontrollen över den. Den följer oss för alltid och återvänder oundvikligt som vår vederbörliga arvedel (*kamma-dâyâda*). Ingenting som händer oss kommer till oss själva från en "yttre" fientlig värld. Allt är resultat av vårt eget sinne och egna handlingar. Eftersom denna kunskap befriar från rädsla är det den första grunden för sinnesjämvikt. När vi bara möter oss själva i allting som händer oss, varför skulle vi känna rädsla?

Men om rädsla och osäkerhet skulle uppstå, känner vi till tillflykten som kan lindra, nämligen våra goda handlingar (*kamma-patisarana*). Genom att ta denna tillflykt, växer vår tillit och vårt mod – tillit till den beskyddande kraften hos våra goda gärningar som gjorts i det förflutna, mod att utföra fler goda handlingar just nu, trots modfälda provningar i vårt nuvarande liv. För vi vet att ädla och osjälviska handlingar utgör det bästa försvaret mot ett hårt öde, att det aldrig är för sent utan alltid rätt tid för goda gärningar. Om denna tillflykt i att göra gott och undvika ont blir stadigt förankrad hos oss, kommer vi en dag att bli övertygade om att elände och ondska från det förflutna upphör mer och mer. Och detta nuvarande liv försöker jag hålla fläckfritt och rent. Vad annars kan framtiden ge än ökning av det goda? Och utifrån denna visshet kommer våra sinnen att bli lugna, och vi kommer att förvärva styrka från tålmod och sinnesjämvikt att bära med oss mitt i alla våra nuvarande motgångar. Då kommer våra handlingar att bli våra vänner (*kamma-bandhu*). På samma sätt kommer också alla de olika händelserna i vår liv, som är resultatet av våra handlingar, att bli våra vänner även om de ger oss sorg och smärta. Våra handlingar återvänder till oss i former som ofta gör dem oigenkännliga. Ibland återvänder de på det sätt som andra behandlar oss, ibland som en fullständig omvälvning. Ofta är resultaten mot våra förväntningar eller önskningar. Sådana erfarenheter visar oss konsekvenserna av våra handlingar som vi inte kunde förutse, de återger synliga halvmedvetna motiv hos tidigare handlingar som vi försökte gömma även för oss själva genom att dölja dem genom olika förevändningar. Om vi lär oss att se saker från denna synvinkel och att läsa meddelandena som från vår egen erfarenhet, då kommer även lidandet att bli vår vän. Det kommer att bli en sträng men uppriktig och välmenande vän som undervisar oss i det svåraste, kunskapen om oss själva, och som varnar oss för avgrunder som vi blint rör oss mot. Genom att se lidandet som vår lärare och vän, kommer att lyckas bättre i att uthärda det med sinnesjämvikt.

Följaktligen kommer läran om kamma att påverka oss så att att vi befriar oss från kamma, från dessa gärningar som åter och åter kastar oss i lidandet av att ständigt återfödas. Motvilja kommer att uppstå för vårt eget begär, för vår egen villfarelse, för vår egen benägenhet att skapa situationer som sätter vår styrka, motståndskraft och vår sinnesjämvikt på prov.

Den andra insikten om sinnesjämvikt är Buddhas lära om icke-jag (*anattâ*). Denna doktrin påvisar att i yttersta mening är handlingar inte utförda av något jag, inte heller påverkar deras resultat något jag. Vidare påvisar den att att om det inte finns något jag, kan vi inte tala om "min egen". Det är villfarelsen om ett jag som skapar lidande och hindrar eller stör sinnesjämvikt. Om en eller annan av våra egenskaper klandras, tänker man: "Jag klandras" och sinnesjämvikten rubbas. Om ett eller annat arbete misslyckas, tänker man: "Mitt arbete har misslyckats" och sinnesjämvikten rubbas. Om välstånd eller de käraste förloras, tänker man: "Vart har de mina och mitt försvunnit" och

sinnesjämvikten rubbas.

För att grundlägga en så orubbat sinne, måste man ge upp alla ägandetankar som "min, mina" och börja med små saker från vilka det är lätt att gradvis lösgöra sig från, både ägodelar och mål som man klamrar sig fast vid, av hela sitt hjärta. Man måste också ge upp motsvarigheten till sådana tankar, alla egoistiska tankar på "själv" genom att börja med en liten bit av personligheten och med mindre viktiga egenskaper och må svagheter man ser för att gradvis ge upp dessa känslor och den motvilja som man betraktar som centrum i ens eget liv. På så sätt skall man träna frigörelse.

Så småningom lämnar vi tankar om "min, mitt" eller "jag" och vi får sinnesjämvikt. För hur kan något som vi ser som främmande och tomt på "jag" orsaka oss oro på grund av begär, hat eller sorg? På så sätt kommer läran om icke-jag att bli vår ledare på vägen till befrielse, till perfekt sinnesjämvikt. Sinnesjämvikt är kronan och höjdpunkten av de fyra sublimes tillstånd. Men med detta menas inte att sinnesjämvikt är förnekande av allomfattande kärlek och osjälvisk glädje, eller att de är underlägsna. Långt ifrån, sinnesjämvikt inbegriper och genomsyrar dem helt precis som de helt genomsyrar sinnesjämvikt.

De fyra sublimes tillståndens inbördes förhållanden

Hur genomsyrar då de fyra sublimes tillstånd varandra?

Obegränsad kärlek skyddar medkänsla mot att förvandlas till partiskhet, och förhindrar diskriminering genom urval och uteslutning och skyddar på så sätt medkänslan från att bli partisk eller att visa motvilja mot den uteslutna sidan. Kärlek skänker skänker sin osjälviskhet, sin gränslösa natur och sin innerlighet åt sinnesjämvikten. För förvandlad och kontrollerad innerlighet är också en del av perfekt sinnesjämvikt och stärker dess kraft som är genomträngande men också vist återhållsam.

Medkänsla hjälper till att, trots att kärlek och osjälvisk glädje båda är njutningsfulla eller ger tillfällig och begränsad lycka, inte glömma att det ändå samtidigt finns de mest fruktansvärda lidanden i världen. Detta påminner om att egen lycka finns samtidigt med gränslös förtvivlan, kanske bara runt hörnet. Det är en påminnelse till kärlek och osjälvisk glädje att det finns mer lidande i världen än de förmår lindra, och att också efter det att effekten av en sådan lindring har försvunnit, återkommer sorg och smärta tills lidandet utrotats helt genom Nibbana. Medkänsla tillåter inte att kärlek och osjälvisk glädje stänger till hela världen genom att begränsa sig till en liten smal bit av den. Medkänsla bevarar kärlek och osjälvisk glädje från att förvandlas till självbelåten tillfredsställelse i en avundsjukt bevakad futtig lycka. Medkänsla väcker och driver på kärlek att vidga sitt område, den väcker och driver gränslös kärlek att söka efter färsk näring. På så sätt hjälper medkänsla dem båda att växa i sann gränslöshet. (*appamañña*).

Medkänsla skyddar sinnesjämvikt att förvandlas till kall liknöjdhet och håller den borta från en maklig eller självisk isolering. Tills sinnesjämvikt har nått fulländning driver medkänsla på den att om och om igen träda in på världens slagfält för att kunna bestå provet och skärpa och stärka sig själv.

Gränslös kärlek hållet tillbaka medkänsla från att bli förkrossad vid anblicken av världens lidande, från att bli så uppslukad av det att allt annat utesluts.

Osjälvvis glädje befriar sinnet från spänning och lugnar den smärtfyllda branden i det medkännande hjärtat. Den håller medkänsla borta från melankoliskt meningslöst grubbel, borta från en gagnlös sentimentalitet som försvagar medkänslan mer än det stärker sinne och hjärta. Osjälvvis glädje utvecklar medkänsla i aktiv förståelse.

Osjälvvis glädje ger sinnesjämvikten ett milt lugn. Det är Den Upplystes gudomliga leende, ett leende som han håller fast vid trots hans djupa förståelse av världens lidande, ett leende som ger tröst och hopp, som är oförskräckt och tillitsfullt. "Vidöppen är porten till befrielse", sägs det. Sinnesjämvikt grundad i insikt är den ledande och tyglade kraften för de andra tre sublimes tillstånd. Den visar dem vilken inriktning de skall ha och ser till att denna inriktning följs. Sinnesjämvikt skyddar kärlek och medkänsla från att splittras i fåfängt sökande och från att gå vilse i en okontrollerad känslolabyrint. Sinnesjämvikt som är en vaksam självkontroll i fråga om det slutliga målet, tillåter inte osjälvvis glädje att förbli tillfredsställd med blygsamma resultat och glömma det verkliga målet.

Sinnesjämvikt vilket innebär "jämn-uppmärksamhet", ger glädjen en jämn, oföränderlig fasthet. Den ger det med förmågan hos stort tålamod.

Sinnesjämvikt utrustar medkänsla med ett ständigt, orubbligt mod och utan fruktan, möjliggör för den att se olyckans och förtvivlans hemska avgrund som den gränslösa medkänslan om och omigen ställs emot. Till medkänslans aktiva sida hör sinnesjämvikt med det lugn och den fasthet som leds av visdom - oumbärlig för dem som vill träna i den svåra konsten att hjälpa andra. Och återigen innebär sinnesjämvikt tålamod, den tålmodiga hängivenheten för medkänslans arbete.

På så sätt kan sinnesjämvikt sägas vara kronan och höjdpunkten på de andra tre sublimes tillstånd. De första tre kan, om de inte är förenade med sinnesjämvikt och insikt, försvinna på grund av brist av en stabiliserande faktor. En utmärkande egenskap hos dygd som inte stöds av andra egenskaper som ger dem antingen det nödvändiga grunden eller smidigheten försämras ofta. Så kan till exempel gränslös vänskaplig kärlek utan kraft och insikt lätt sjunka till en mer sentimental godhet som är vek och opålitlig. Dessutom kan en sådan enstaka dygd leda oss i en riktning som står i strid mot vårt ursprungliga mål och också i strid mot andras välfärd. Det är en människas starka och balanserade personlighet som knyter ihop enstaka dygder till en harmonisk helhet där de enskilda egenskaperna får sina bästa uttryck och undviker deras respektive svagheter. Och detta är sinnesjämviktens verkliga funktion, en väg som den bidrar till ett fulländat förhållande mellan alla fyra sublimes tillstånd.

Sinnesjämvikt är sinnets perfekta orubbliga balans grundad i insikt. Men den är inte trög, hjärtlös eller kallsinnig i sin perfektion eller orubblighet. Perfektionen beror inte på en känslomässig tomhet utan på full förståelse. Orubbligheten är inte som en kall orörlig sten utan uttryck för yttersta styrka.

På vilket sätt är då sinnesjämvikt perfekt och orubblig? Vad som än orsakar stagnation så förgörs det, vad det än är som håller tillbaka eller hindrar.

Känslolvirvar och intellektets snurrande försvinner. Utan hinder fortsätter medvetandets lugna och majestätiska ström, ren och strålande. Uppmärksam medvetenhet (*sati*) är i harmoni med tillitens (*saddha*) värme, visdomens (*pañña*) genomträngande skärpa, den har viljestyrka (*viriyā*), som är i balans med sinneslugn (*samādhi*), och dessa fem inre förmågor (*indriya*) har växt till

inre styrka (*bala*) som inte kan förloras igen. De kan inte förloras eftersom de inte förlorar sig själva längre i världens labrynter (*samsâra*), i livets ändlösa utbredning. Dessa inre krafter utgår från sinnet och inverkar på världen, men genom att de skyddas av medvetenhet binder de sig inte och de återgår oförändrade. Kärlek, medkänsla och osjälvisk glädje fortsätter att utgå från sinnet och inverka på världen, men genom att de skyddas av sinnesjämvikt, håller de inte fast och de återgår oförsvagade och obefläckade.

Således har hos arahanten, den befriade, inget minskat genom att ge, och han/hon blir inte fattigare genom skänka andra av sitt hjärtas och sinnes rikedom. Arahanten är som den klara välslipade kristallen utan fläckar, som fångar upp alla ljusstrålar och skickar ut dem igen mer intensiva genom sin koncentrerade kraft. Ljusstrålarna kan inte fläcka kristallen med sina olika färger. De kan inte tränga igenom kristallens hårdhet, inte rubba den harmoniska strukturen. Den har äkta renhet och styrka, kristallen förblir oförändrad. "Just som alla världens strömmar ingår i det stora havet, och vatten från skyns regn i det, men utan att ökning eller minskning hos det stora havet kan ses" - så är naturen i den heliga sinnesjämvikten.

Helig sinnesjämvikt, eller – som vi lika väl kunde uttrycka det – arahanten med helig sinnesjämvikt, är världens inre centrum. Men detta inre centrum skall skiljas väl från de begränsade sfärernas otaliga synliga centra, de så kallade "personerna" (de fem existensgrupperna), som styr lagarna och så vidare. Alla dessa är endast synliga centra, eftersom de upphör att vara centra när deras sfär, lydande under lagen om förgänglighet upphör och genomgår en total ändring av sin struktur och följaktligen centrum av sin gravitation, materiell eller mental, ändras. Men arahantens inre centrums jämvikt är orubbligt, för att det är oåterkalleligt. Det är oåterkalleligt för att det inte håller fast vid något.

Mästaren säger: "För den som håller fast finns rörelse, men för den som inte håller fast, finns ingen rörelse. Där ingen rörelse finns, är det stillhet. Där stillhet finns, finns inget begär. Där inget begär finns, där finns varken kommande eller gående. Där varken kommande eller gående finns, där finns varken uppkomst eller försvinnande. Där varken uppkomst eller försvinnande finns, finns varken denna värld eller en värld bakom, inget tillstånd mellan. Detta är sannerligen slutet på lidande."

Udâna 8:4