

SAMSARA

I samma ögonblick som Buddha uppnådde upplysningen under bodhiträdet i Indien för 2500 år sedan, blev "den trefaldiga insikten" mycket tydlig för honom i följande ordning:

- * Minnen av tidigare liv. *Pubbenivasanus sati yana.*
- * Kunskap om varelsers död och återfödelse, clairvoyance. *Cutupata nana.*
- * Kunskap om hur mentala föroreningar förintas. *Asavakaya nana.*

När han förstod livets och dödens kretslopp insåg han att vandringen innebar lidande. Han insåg också hur mental frihet från lidande kunde uppnås. Vårt nuvarande liv har formats under vår långa vandring i *Samsara*, och vi fortsätter att vandra tills vi söker och förstår Sanningen om hur saker och ting verkligen är.

Om livet efter döden sa Buddha:

"Ett ohälsosamt sinne leder varelser till olyckliga tillstånd; bedrövliga öden.

Ett hälsosamt sinne leder varelser till lyckliga tillstånd; lyckosamma öden."

Livet efter döden speglas i sinnets sista ögonblick. Om det är behagligt leder det till ett gott liv, men om det är mer dåligt än bra, leder det till elände. Därför är livet efter döden olika för alla varelser. Det finns 7 nivåer att existera i, mentala och verkliga:

- | | | |
|-------------------------------------|---|--|
| * nirvana (sanskrit), nibbana(pali) | | <i>lidandets slut, fullständig upplysning,
obetingat tillstånd, återfödelsekedjan lämnas</i> |
| * form- och formlösa nivåer | } | <i>lycklig tillvaro</i> |
| * himmelska världar | | |
| * människans värld. | | |
| * andars, demoners värld | } | <i>bedrövlig tillvaro</i> |
| * djurriket | | |
| * helvetesvärldar | | |

Varelser kan födas utan lidande. Då har de ingen mer återfödelse. Det är bara människan som kan bli befriad från födelsens och dödens kretslopp. Utforskandet av vårt eget sinnes trixiga natur ger oss möjligheter att uppnå djupa insikter genom meditation och vis reflektion. Medvetandet i sig självt är alldeles klart och rent. Det är vår "buddha-natur" med enorm kapacitet, som finns hos alla varelser. Vi ger oss själva lidande genom våra begär att ha och uppnå, begär att slippa och evig törst efter sinnenas tillfredsställelse.

Må alla varelser finna frid. *Sabbe satta sukhita hontu.*

Bromma i april, 2005

*Anita Wallander
buddhistnunna*