

## De 8 verdslige tilknytninger

Der er 8 verdslige holdninger eller tilknytninger, som uundgåeligt medfører skuffelse, selvoptagethed og lidelse. De er ordnet i par, fordi de plejer at veksle med tiden. De er:

- 1) at opnå ros - 2) og undgå skam -
- 3) at få gevinst - 4) og ikke lide tab -
- 5) at dyrke nydelse - 6) og forblive fri for smerte -
- 7) at stræbe efter succes - 8) og leve uden nederlag.

De kaldes for “*de 8 verdslige dharma'er*”. **Dharma** bruges her i betydningen *sandheden om noget* samt dette nogets *begivenhed* i strømmen af oplevelser. Vi vil i reglen være stærkt tilknyttet enhver af disse 8 *situationer*, når vi møder dem. Både når det lykkes, og når vi ikke opnår det ønske resultat.

Vi bør opgive disse former for tilknytning på grund af den lidenskabelige afhængighed, som sådan tilknytning skaber. Det gør vi rent praktisk, når vi opnår *samadhi* - den yogiske trance - som følge af træning i *shamatha* meditation. Når du befinder dig i en tilstand af *samadhi*, er det relativt nemt at opgive tilknytning til *de 8 verdslige dharma'er*.

Samsara's vedvarende kredsløb, hvor ros afløses af skam, gevinst af tab og så videre, bliver som vandfaldets brusen som på billedet af den vandrende munk. Et sådant vandfald er både smukt og farligt. Man behøver ikke at bade i det.

Indtil du bliver i stand til det, bør du anvende modgift mod lidenskabelig tilknytning. Det gøres med de bedste resultater i forbindelse med *lodjung* træning ([læs siden Om Lodjung, når den er færdig](#)).

Lama Tendar Olaf Høyer.

(Læs også artiklen: [6 slags modgift](#))