

# *Den Ädla Åttafaldiga Vägen*



Mindfulness är en mycket viktig del av det som Buddhan menade är "rätt leverne". Det innebär att gå Den Ädla Åttafaldiga Vägen, vilken återfinns i hans första förkunnelse, inför fem lärljungar i Hjortparken, nära floden Benares. Den innehåller alla centrala delar av Buddhismen, och delas upp i: Moral, Meditation och Visdom.

Vägen stakar ut riktningen mot självtransformation; d v s en intellektuell, känslomässig och moralisk omorientering. Den öppnar upp för både självdistans samt självförverkligande, och frukterna av att gå den är; inre frid, medkänsla, energi, mindfulness och medveten närvaro samt glädje.

Detta möjliggör Nirvana; ett tillstånd utan oro, tvivel och rädsla. Där har vi släppt taget om begäret, därigenom egot och är på så sätt opåverkbara av allt som tidigare vållat lidande

I *De Fyra Ädla Sanningarna*, har Buddha - likt läkaren - diagnostiserat människans tillstånd, d v s; lidandet och livets otillfredsställdhet (ordet för detta är dukkha på Pali och översätts ibland med stress); förklarat dess orsak - begäret; hur det ska stoppas, samt föreslår en kur. Receptet är *Den Åttafaldiga Vägen*, och så här ser den ut:

**VISDOM**      1 *Rätt Förståelse*  
                    2 *Rätt Tanke*

**MORAL**        3 *Rätt Tal*  
                    4 *Rätt Handlande*  
                    5 *Rätt Livsföring*

**MEDITATION** 6 *Rätt Strävan*  
                    7 *Rätt Mindfulness*  
                    8 *Rätt Koncentration*

De åtta faktorerna definierar det goda och pekar på vad som får individen att blomma. Men dem skall ej ses som steg som passeras och lämnas på vägen mot Nirvana. Istället innebär att gå vägen, ständigt att kultivera moral, meditation samt visdom i vardagslivet.

*Rätt mindfulness* är det som hela tiden övervakar vår väg. Så levde Buddhan och vi ger oss också möjligheten att bli en Buddha, genom att gå Den Ädla Åttafaldiga Vägen. Buddhismen handlar m a o om människans inneboende förmåga att själv skapa harmoni, genom kunskap om sin inre natur och den yttre världens struktur.

De tre delarna stödjer varandra och börjar egentligen med moralen. Man kan inte ha harmoni, utan ett etiskt förhållningssätt, menar Jon Kabat-Zinn, grundaren av mindfulness i vår tid, och tar på så vis fasta på en mycket viktig del av Buddhismen.

Meditationen är inte enbart ett medel för att leva moraliskt och vist. Buddha fick sina insikter i, och genom meditationen. Han fortsatte dock meditera efter sin upplysning, och man kan konstatera att meditation har förmågan att ge oss värdefulla erfarenheter, som är djupt rotade i människans psyke och behov.

Visdom blir frukten av meditationen; förståelse kan inte komma ur ett distraherat sinne, utan först när "bruset" har lagt sig. Då kan vi i stillhet, på djupet uppfatta de orsakssammanhang som skapar inre frid, samt fullfölja vägen mot harmoni och t o m Nirvana.

Vägen hittar vi också i Taoismen, där Tao kan översättas med vägen. Jesus sade också att han var vägen. Vägen handlar om livet självt, och nu skall vi se hur den buddhistiska vägen ser ut. (De centrala uttrycken finns inom parantes på Pali, ursprungstexternas språk.)



## VISDOM (Panna)

**1 Rätt förståelse** handlar om att ha den ädla rätta uppfattningen. D v s ha förvärvat insikt om De Fyra Ädla Sanningarna och därigenom lidandets upphörande.

I meditationen och med mindfulness (sati), har vi också reflekterat över och förstått sambandet mellan alltings obeständighet (anicca); lidandet och livets otillfredställdhet (dukkha); samt gjort oss av med illusionen av ett permanent jag/ego (anatta). Då är Nirvana (Nibbana) möjligt. Det betyder på Pali något varmt som blir kallt, alltså cool på moderna svenska.. (Se gärna texten [www.ditttao.se/mindfulness.pdf](http://www.ditttao.se/mindfulness.pdf))

Viktigt är också förståelsen av karma, och ordet betyder handling. Rätt handling ger uttryck åt en moraliskt bestämd vilja, och det är viljan som ger handlingen etisk signifikans. Detta innebär att karma är en väsentlig mental händelse. En vilja kan uttryckas antingen genom kroppen som en handling; talet eller som en mental handling, resulterande i ex tankar eller planer.

Rätt uppfattning kräver också förståelse av den etiska skillnaden mellan osund respektive sund karma. Osund karma är moraliskt klandervärda handlingar, som skapar lidande för en själv och andra. Sådan karma kommer ur girighet, motvilja, och självbedrägeri.

Sund karma är moraliskt riktig, bidrar till andlig tillväxt och skapar fördelar för en själv och andra. Sådan karma föds ur bl a; avstående, generositet, medkänsla samt visdom.

Uttrycket: "Som man sår får man skörda", beskriver väl den universella lag detta handlar om. Positiva resultat behöver inte komma direkt, utan kan manifesteras t o m mycket långt in i framtiden. Det sker när den upplagrade karman p g a omständigheter bär frukt och påverkar då utvecklingen.

**2 Rätt tanke** innebär en avsikt till avstående; välvilja och harmlöshet. D v s avstående till begär; avstående till illvilja samt avstående till harmfulhet. Återigen; begäret är grundorsaken till lidandet, och i meditationen begrundar vi dess sammanhang med lidandet. Dalai Lama säger att hans religion är kärlek - välvilja är en yttring av det. I s k *Metta-meditation* (kärleksfull välvilja), erfar vi hur den kan innefatta allt levande - t o m människor som gjort oss illa. Insikten om att inte bara du, utan alla människor har ett behov av och längtar efter trygghet, glädje och inre frid - är vad Metta handlar om.

En enkel övning alla kan göra, som gagnar både oss själva och andra är; att när du möter någon, känn i dig själv att du vill att personen skall vara lycklig. Detta är ingenting mystiskt, utan vad som händer är att din avsikt/tanke om lycka för den andre, automatiskt avspeglar sig i kroppsspråk, tonfall och ansiktsuttryck. Detta tas in omedvetet av personen och påverkar uppfattningen om dig, samt hur han eller hon, känner sig.

(Detta sker blixtnabbt i hjärnan och forskning visar att den icke-verbala kommunikationen är långt mer betydelsefull, än det som uttrycks i ord.). (Se även texten [www.ditttao.se/psykoterapi.pdf](http://www.ditttao.se/psykoterapi.pdf))

Krig börjar aldrig på slagfältet, utan i enskilda människors huvuden. Vi mediterar över hur orsaken till konflikter och orättvisa, härrör ur tankar drivna av hat, villfarelser och girighet.

Motgifftet till girighet och motvilja, är att "ersätta" dessa tankar med motsatser. Avsikten till avstående botar girighet. Välvilja och kärleksfull vänlighet är motgift till motvilja och hat. Det är inte mer gift i bägaren som neutraliserar - utan dess motsats. Hat kan bara förrintas med kärlek.

Att släppa taget om begäret är den tredje ädla sanningen, och nyckeln som i slutändan öppnar upp för lycka. Det handlar inte om bortträngande av begäret - utan att förstå detsamma. Därigenom ger vi oss själva möjligheten att se det ur ett annat perspektiv. Medvetandet nöjer sig inte med villfarelser, och det är ett förändrat medvetandetillstånd som ändrar synsätt och beteende.

M a o är det fundamentalt att förstå och känna sambandet mellan begäret och lidandet. Vi människor tenderar ofta att antingen önska att saker vore annorlunda, och otåligt söka nästa ögonblick för mer tillfredställelse, eller att vi försöker undvika det vi ogillar. Och även när vi tycker oss ha allt; blir vi rädda för att bli av med det. Det är ett otillfredställande liv med mycket frustration och lidande.

Att släppa taget är nyckeln; om begäret, egot och därigenom tankar, ideer och även det materiella. Återigen; allting är obeständigt och därför ej värt fasthållande. Ju mindre fastklängande, desto mindre lidande. Hela Vägen kan ses som en utvecklingsprocess

och övning i att släppa taget. Ju mindre ego, desto mindre lider vi när allting inte går som planerat eller när vi drabbas av någons vrede. Inte ens döden skrämmer längre; vi har redan gjort oss av med allt som kan orsaka lidande. Dessutom är det ju så; att för den som verkligen förstått att det inte är något farligt i att inte leva - har ej heller något att frukta i detta livet..

## MORAL (Sila)

**3 Rätt tal**, rätt handling och rätt livsföring, utgör basen, utan vilken Vägen aldrig kan bära frukt. Uppmärksamhet på moralisk disciplin handlar både om gott handlande och mental rening. Bruket av sila möjliggör; inre frid hos individen; skapar god karma och har effekter på omgivningen (socialt).

Vi avstår från lögn, förtal, hårda ord och tomt prat. Träningen är dubbelsidig, d v s det handlar både om avhållsamhet från det osunda och åtagande att göra det sunda.

Talet kan förstöra liv och t o m starta krig. Eller ge visdom samt skapa fred. I vår tid har talets betydelse ökat mycket genom den snabba kommunikationen via nya media. Sanningen är oerhört viktig, då vi ju vill se saker och ting som de verkligen är.

Hårt tal kan vara smädelse, förolämpning eller sarkasm. Motgiftet är här tålmod och att lära sig att inte ta beskyllningar och kritik på så stort allvar, och inte gå reaktivt, direkt till mottatack. Med mindfulness och medveten närvaro ger man sig själv möjligheten att istället agera vist och med eftertanke.

Tomt prat ger näring åt ett rastlöst sinne, och bör följaktligen undvikas. I vår tid handlar detta också om att inte låta sig utsättas av medias illusoriska och överflödiga budskap, i form av reklam och onödvis information.

**4 Rätt handlande** är att inte döda något levande, inte stjäla samt avhållsamhet från felaktigt sexuellt handlande. Att avstå från att döda gäller alla medvetna varelser; människor, djur och insekter. Att döda en människa väger tyngre kammiskt än att döda djur. När dödandets orsak är hat, är detta det mest moraliskt förkastliga.

Stjäla gäller att inte ta det som givits, och även här varierar de kammiska följderna, beroende på den moraliska vikten hos handlingen.

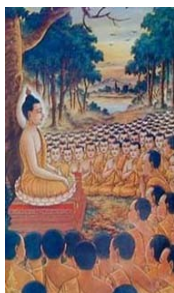
Felaktigt sexuellt handlande handlar om att skydda äktenskapet. Sådant handlande är; att ej ha samlag med personer som fortfarande är under sin faders, moders, broders, systers eller släktingars beskydd. Ej heller med gifta, dömda eller trolovade.

Ur ett andligt perspektiv så innebär denna del också att tygla det sexuella begäret, (där fulländningen kan nås i celibatet). Mogna oberoende, även ogifta kan ingå ett sexuellt förhållande, om det sker genom fritt samtycke. Om ej så sker är det enbart den kränkande som handlar fel, ej den som är kränkt. Det viktiga är att ingen skadas.

**5 Rätt livsföring** innebär att tjäna sitt uppehälle på ett rättfärdigt sätt. Buddhan pekar på fem typer av leverne som medför skada för andra och skall undvikas; handel med vapen; handel med levande varelse (djur för slakt, samt slavhandel och prostitution); köttproduktion och slakt; samt handel med gifter och berusningsmedel.

Bedrägeri, förräderi, spådom, tjuvknep och tagande av ränta - är också felaktigt.

Viktigt är flit och fullfölja plikter samt respekt.



## MEDITATION (Samadhi)

**6 Rätt strävan.** Koncentration genom meditation krävs som grund för insiktsfull visdom. Rätt koncentration skärper sinnet, och är vår mentala förmåga som gör medvetandet redo för introspektion. Detta kräver intention, ansträngning, m a o energi, flit och träning - alltså rätt strävan.

På så sätt kan vi uppnå det medvetandetillstånd som krävs för insikt, vilket leder till befrielse från lidande. Vi talar här framförallt om ett mentalt lidande, som kan vara och ex innehålla känslor såsom; stress, oro, självbedrägeri och vrede. Även tankar/känslor på en subtilare nivå, ex nedstämdhet eller att någonting fattas och otillräcklighet, kan höra hit. (I Buddhismen är naturlagen orsak och verkan viktigt, ovanstående är ett ex på det.)

Vi vill ge oss själva möjligheten att bryta negativa tankar och känslomönster, som kan leda till; sinnligt begär; illvillja; slöhet och sömnhet; oro och rastlöshet samt tvivel. Dessa kallas "*De fem hindren*", och kan även leda till osunda handlingar.

Återigen tar sig Buddha an problemen systematiskt och här genom rekommendation av motgift. Ex minskas begäret genom meditation över alltings obeständighet; ingenting är värt fasthållande, eftersom allting ändå förr eller senare försvinner. Illvilja motverkas av den tidigare nämnda Metta-meditationen, d v s kärleksfull godhet och medkänsla. Och ex oro motverkas effektivt av andningsmeditation.

Vi uppmanas odla sunda sinnestillstånd, detta kräver stillhet och träning genom meditation. Introspektion genom mindfulness leder till energi, hänförelse, lugn, koncentration samt i slutändan jämnmod. *Mindfulness (sati)*, medveten närvaro i nuet är fundamentet (satipatthana), som gör upplysningen - Nirvana - möjligt.

Den ansträngning som behövs vid rätt strävan, föds ur den sunda energi som kommer ur ett medvetandetillstånd, som under vägen uppgraderas genom meditationen. Målet är befrielse från lidande - m a o Nirvana.

Detta kräver kunskap och skicklighet, och Buddha betonade vikten av flit samt outtröttlig ihärdighet i träningen. En djupare transformation av moral, känslor och intellekt, uppnås eljest inte. Vägen innebär framförallt att odla sinnet, och Buddha pekade ut riktningen, dock är det du själv som måste göra arbetet och gå den.

När vi fördjupar oss i denna viktiga del, kan man dela upp Rätt strävan i fyra grupper:

- \* A Att förhindra uppkomsten av ohälsosamma medvetandetilstånd
- \* B Att överge ohälsosamt medvetandetilstånd
- \* C Att framkalla hälsosamma medvetandetilstånd
- \* D Att bibehålla och fullända hälsosamma uppkomna medvetandetilstånd

A Hit hör de fem hindren: Sensualitet (kan vara av njutning som uppstår via något av sinnesorganen); illvilja (aversion); slöhet; oro och distraktion samt tvivel (ex att vi går rätt väg). Detta är en viktig del av meditationsträningen, därför att när hindren dyker upp - tappar vi uppmärksamhet och därigenom medvetenhet. Det är inte vad vi uppever per se som är problematiskt, utan vår förmåga till mindfulness i kontaktögonblicket med det som sker; i det yttre såväl som det inre.

(Se gärna texten [www.ditttao.se/mindfulness.pdf](http://www.ditttao.se/mindfulness.pdf))

B Trots strävan av att ha kontroll över sinnesintrycken, kan ogynnsamma tankar och känslor - komma upp. Buddhan, har som nämnts, olika medel för att motverka sensualitet, illvilja eller annat tillstånd och tankar - som distraherar oss. Ett är att göra sig av med den ohälsosamma tanken och ersätta den med en motsatt hälsosam sådan.

För varje hinder finns en meditation som utplånar det uppkomna. När ett återkommande hinder stör oss; kan det göras till primärt meditationsobjekt. För begäret är meditation över alltings obeständighet - effektivt. Mot slöhet kan man göra en relativt snabb gående meditation. Oro dämpas av andningsmeditation.

Ett annat sätt att göra sig av med en besvärande tanke; är att rikta uppmärksamheten på något annat, ex något man ser. Ytterligare ett annat sätt är att istället konfrontera det jobbiga och analysera tanken och dess ursprung. Då försvinner ofta det uppkomna, därför att en ohälsosam tanke är som en tjuv; den skapar bara problem när den opererar i det fördolda - men under observation blir den tam.

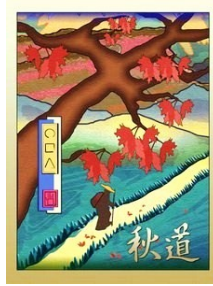
Buddhan menar att på ovanstående sätt blir man herre över sitt medvetande och om en ohälsosam tanke dyker upp, kan man genast släppa den, som när den stekheta pannan gör vattenånga av en droppe vatten..

C När det gäller att framkalla hälsosamma medvetandetilstånd, lägger Buddhan stor vikt vid de *sju upplysningsfaktorerna; mindfulness, kunskap, energi, hänförelse, lugn, koncentration och jämnmod*. Dessa faktorer både leder till upplysningen, samt är dess kännetecken. När de unisont finns blir vi fria från lidande och stress. *Mindfulness* är huvudfaktorn och öppnar upp för *kunskap/insikt*. M a o ger medveten närvaro det nödvändiga fokus i nuet, som gör att vi upplever och ser objektivt, klart, utan förutfattade meningar och projektioner.

Den tredje faktorn - *energi* - ger entusiasm och uthållighet. Detta leder till *hänförelse*, där medvetandet blir alltmer intresserat och glädjefyllt, vilket också sprider sig i kroppen. Under träningen avtar sedan det tillståndet och övergår i *lugn* och fridfullhet.

Detta understöder *koncentrationen* och när den ökar kommer också *jämnmodet* - den sista upplysningsfaktorn. Då är vi balanserade, mer observerande än observatör, m a o icke-dömande, okonditionerade av yttre omständigheter, samt bortom gott och ont - inre frid regerar.

D Att kultivera och utveckla hälsosamma medvetandetilstånd, innebär att vi strävar efter att genom koncentration, kvarhålla och fullända dessa. Det leder till den stabilitet och inre styrka som gör upplysningen möjlig.



**7 Rätt uppmärksamhet** är mindfulness (sati). Buddhans Upplösning skedde genom *Anapanasati, den meditativa utvecklingen av mindfulness genom andning*. Den innehåller också Moral (sila), Meditation (samadhi) och Visdom eller Insikt (vipassana). Buddha sade. "När man praktiserar Anapanasati till sista steget eller det sextonde steget, är ens grund för mindfulness perfekt", (satipatthana).

De sexton stegen är indelade i fyra delar. Stegen följer en logisk följd där delarna är integrerade, och här finns principen om alltings orsak och verkan. Första avsnittet handlar om kroppen och andningen. Andra skapar förståelse för hur känslor (vedana) påverkar och styr våra liv. Att lära känna medvetandet och dess olika tillstånd - utgör tredje avsnittet.

I den fjärde och avslutande delen, är vi klara för att förstå buddhismens innersta; d v s alltings obeständighet (anicca); lidandets natur (dukkha) samt icke-själv och egots illusion (anatta).

Att minnas är en mycket viktig betydelse i Pali-ordet "sati", översatt för första gången av en engelsman på 1800-talet, till mindfulness. Buddhans definition är; förmågan att aktivt minnas, att bringa till medvetande instruktioner och intentioner, som är användbara på Vägen. Det innebär att ha *Rätt förståelse (Fyra Ädla Sanningarna)*, att vara proaktiv/beredd med koncentration, för att möta vägens alla utmaningar, m a o - det som varit och minnet har bäring på nuet, vilket ger det som komma skall. Mindfulness påminner oss om varför, hur och vart vi är på väg.

Genom mindfulness övar vi oss i förmågan att vara medvetet närvarande i nuet. Meditationen leder oss från ett distraherat tillstånd mot koncentration och rätt uppmärksamhet, och kan göra oss - d v s medvetandet helt okonditionerat.

Vanligtvis går vi på autopilot och ser på tillvaron genom ett filter av förutfattade meningar, koncept och villfarelser. Genom rätt uppmärksamhet kan vi istället ge oss själva möjligheten att se saker och ting som de verkligen är. Vi lär oss att observera tankar, känslor och händelser, med lite distans. Du har inte ett medvetande - du är ditt medvetande! Tankarna föds ur tidigare tankar och känslor, i en ständig orsaks- och verkan process. I detta finns inget substantiellt jag eller själv.

Lidandet kommer ur idenfikationen av allt som händer - i det yttre såväl som i det inre - i termer av "jag", "mig", "mina problem" etc. Vi ger oss själva möjligheten att förstå det meningslösa i fasthållandet vid det illusoriska egot. Buddha sade: "Verklig lycka består av att utradera den falska idén om ett jag." Utslocknandet av fasthållandet, släcker också ned lidande och sorg - vi är fria. Nirvana innebär att elden är helt släckt, d v s begäret är släckt.

Vi kan också, genom mindfulness, i vardagen uppleva partiell Nirvana. Egot avskyr nuet och drar - så fort vår uppmärksamhet är fokuserat på någonting - sig tillbaka.

Ma o när vi är i nuet, med full koncentration och uppmärksamhet, på det som händer både i det inre och det yttre - är medvetandet fritt från begär, fasthållande och ego. Då är vi för en stund i ett tillstånd av harmoni, lugn - och allt är väl med oss.

Det här kan vi känna igen under ex; ett förtroligt samtal med en nära vän; en promenad i solnedgång; vid koncentrerat skapande eller skidåkning. Moment som kännetecknas av att ingenting fattas, eller att vi inte hellre skulle vilja göra någonting annat, samt lycka. Det finns inget mer att begära. Detta är buddhismens innersta kärna och det är mindfulness och dess övervakande effekt i varje steg - som hjälper oss till detta.

Det är ma o i vardagslivets alla ögonblick, som meditations-träningen verkligen kan höja vår livskvalité! (En fördjupning och alla sexton stegen i Buddhans mindfulness finns här [www.ditttao.se/buddhmind.pdf](http://www.ditttao.se/buddhmind.pdf)).

Receptet på ett harmoniskt liv är enkelhet. Vad ska man göra för att uppnå det, frågar sig många. Det handlar dock inte om att göra så mycket, snarare att göra sig av med det som hindrar oss och bokstavligen talat; ligger som hinder på vägen.

Med mindfulness förstår och känner vi det meningslösa i fasthållandet av; tankar, känslor, ideer, och det materiella. Det hänger ihop med, samt öppnar också upp för mindre begär och dömanden, mindre otålighet, och skapar mer fördragsamhet, empati och jämnmod. Det är litet som att städa upp i vårt sinne.

Resultatet av medveten närvaro och uppmärksamhet i vardagslivet är mer glädje, att se helheten i situationer, mindre kamp och mera dans. Det är en insikt om att den inre monologen, rösten i huvudet, inte är du. Många frågar; vem är jag då? Den som ser det - alltså medvetandet. Det är medvetandet själv som städar upp.

**8 Rätt koncentration**, samadhi, lär oss fokusera på det vi håller på med. Obruten uppmärksamhet på ett objekt kan ske när tankeströmmen saktar ned och vi gör oss fria från distraktion. Meditationen är som att titta ned i vatten som krusas av vågor; när vågorna lagt sig - kan vi se klart och djupt.

Det finns många olika meditationsformer och olika meditationsobjekt att fokusera på. Som tidigare nämnts använde Buddhan i sin upplysning, andningen som ankare för koncentrationen. Den bär vi alltid med oss och en lugn andning har en lugnande effekt på hela organismen.

Man kan inte uppnå harmoni utan moral, och samadhi handlar om fokus sprunget ur ett hälsosamt, rent medvetandetilstånd. Ett agiterat sinne fyllt av ilska, aversion, oro och problem, ser tillvaron fragmentariskt och söker konfrontation. Frihet från distraktion ger oss möjligheten att se helheten, och lägger istället grunden för mjukhet, frid och öppnar upp för konstruktivt handlande samt kärlek.

Medvetandet blir då också det effektiva instrumentet det egentligen alltid är, bakom den mer eller mindre tillfälliga turbulensen. När vi har fokus i nuet; speglar också den blanka stilla vattenytan verkligheten precis som den är.

Till att börja med är det bra att börja meditationsträningen på en lugn plats, och med instruktion från en erfaren lärare. Regelbunden träning dagligen är viktigt. Efter hand som förmågan till rätt koncentration infinner sig allt tidigare, känner vi också att den "spiller över", hjälper oss i vardagslivet. Det samlade lugn och fokus, samt insikter vi skapar i meditationen, internaliseras alltmer. D v s en transformation i attityd samt hur vi hanterar negativa tankar och känslor, resulterar i ett förändrat beteende. Snabba, förhastade reaktioner byts ut mot ett lugnare, mer genomtänkt agerande, och tillvaron blir mer harmonisk.

Rätt koncentration genom meditation utgör den nödvändiga grund som krävs för att gå hela Vägen. Då har vi uppnått De Fyra Jhanas, ett mycket förfinat och högt utvecklat



medvetandetillstånd. Meditationen är också intimt sammanbunden med både Moral och Visdom. Den öppnar upp för oss att se alltings sammanhang och ger därigenom kunskap och insikt. Vi kan se dem som tre delar av ett hoptvinnat rep - tillsammans ugör dem styrkan.

Vägen ligger framför dig. Det enda kravet för att uppnå det slutliga målet; ett liv levt fullt ut, att göra fullt bruk av dina unika resurser, mening och glädje - är att börja gå Vägen och fortsätta. Då finns det inga tvivel om att målen kommer att uppnås.