

KRAFTEN I SINNESNÄRVARO

INTRODUKTION

Är sinnesnärvaro verkligen en kraft i sig själv som titeln på denna essä hävdar? Sett utifrån de alldagliga sysslorna i livet tycks det inte så. Från den synvinkeln har sinnesnärvaro, eller uppmärksamhet, en relativt blygsam position bland flera andra, till synes viktigare mentala förmågor för att uppfylla ens önskningar. Här betyder sinnesnärvaro bara ”se upp” så att man inte snubblar eller missar ett tillfälle att jaga vidare efter att tillfredsställa sina begär. Bara i samband med speciella uppgifter eller färdigheter kultiveras ibland sinnesnärvaro mer avsiktligt, men också här anses den bara ha en underordnad funktion och dess vidare omfattning och möjligheter värdesätts inte.

Även då man vänder sig till Buddhas lära och bara ytligt studerar de olika klassifikationer och listor över mentala funktioner där sinnesnärvaro uppträder, kan man uppfatta denna förmåga som bara en bland alla övriga. Återigen kan man få intrycket av att den har en tämligen underordnad roll, och i betydelse klart överträffas av andra förmågor.

Sinnesnärvaro har de facto en rätt blygsam karaktär. Om man jämför med mentala faktorer som hängivenhet, strävan, fantasi och intelligens är dessa förvisso mer färgstarka karaktärer, som ger ett mer omedelbart och starkare intryck på människor. Deras genomslag är ibland snabbt och omfattande om än ofta obeständigt. Sinnesnärvaro å andra sidan är av en försynt natur. Dess fördelar framgår inte klart och i det dagliga livet är det ofta andra mentala förmågor som tilldelas dess förtjänster. Man måste känna till begreppet sinnesnärvaro väl och utveckla bekantskapen med det innan man kan uppskatta dess värde och dess tysta genomträngande inflytande. Sinnesnärvaro rör sig långsamt och medvetet framåt, och dess dagliga värv är ofta av en alldaglig karaktär. Men när den har slagit rot står den stadigt och ger ett verkligt herravälde över den terräng den täcker.

Mentala förmågor av en sådan natur är, liksom jämförbara personligheter, ofta förbisedda och underskattade. När det gäller sinnesnärvaro krävdes det ett geni som Buddha för att upptäcka den ”höljda förmågan” dold i den anspråkslösa skruden, och att utveckla den vidsträckt inneboende kraften i den potenta kärnan. Det är verkligen ett kännetecken för ett geni att kunna uppfatta och utveckla kraften i det skenbart obetydliga. Här gäller verkligen ”det som är litet skall vara stort”. En förändring av värderingar sker. Normen för vad som är betydelsefullt och betydelselöst förändras. Genom Buddhas lysande intellekt uppenbaras sinnesnärvaro som den Archimediska punkten från vilket det vidsträckta lidandet i universum, fast förankrat i okunskap och begär, kan hävas.

Buddha talade om kraften i sinnesnärvaro på ett mycket eftertryckligt sätt:

”Sinnesnärvaro, betygar jag, är alltigenom till hjälp” (Samyutta, 46:59).

”Allting kan behärskas med hjälp av sinnesnärvaro” (Anguttara, 8:83).

Satipatthana sutta, Buddhas tal om grunden för sinnesnärvaro, börjar och slutar med följande betydelsefulla yttrande:

Källa: The wheel publications 121/122 The power of mindfulness	Författare: Nyanaponika Thera	Datum översättn: 2001-08-18	Sid 2(27)
---	---	---------------------------------------	---------------------

”Detta är den enda vägen munkar, för renandet av varelser, för att överkomma förtvivlan och veklagan, för undanröjandet av smärta och sorg, för att nå den rätta vägen, för att uppnå Nibbana, nämligen de fyra grunderna för sinnesnärvaro”

Om sinnesnärvaro eller uppmärksamhet riktas mot ett objekt i det dagliga livet är det sällan under tillräckligt lång tid för att vara en omsorgsfull och saklig iakttagelse. Vanligen följer en omedelbar känslomässig reaktion, en diskriminerande tanke, reflektion eller en ändamålsenlig handling. Även i ett liv styrt av Buddhas lära är sinnesnärvaro (*sati*) kopplat till klar uppfattning (*sampajañña*) av den riktiga orsaken eller lämpligheten i en handling och andra överväganden. Återigen är den inte betraktad i sig själv. Men för att kunna komma i åtnjutande av den potentiella kraften i sinnesnärvaro är det nödvändigt att förstå och medvetet kultivera den i dess fundamentala, outblandade form som vi skall kalla *ren uppmärksamhet*.

Med ren uppmärksamhet menar vi den klara och målmedvetna uppmärksamheten över vad som verkligen sker med oss, och även inuti oss, i de på varandra följande ögonblicken i varseblivningsprocessen. Den kallas ”ren” för att den ger akt på de nakna fakta i varseblivningen som de är utan att reagera på dem i handling, tal eller tanke. Vanligen är detta rena receptiva sinnestillstånd, som vi nämnt, endast en kort fas i tankeprocessen som man ofta knappt är medveten om. Men i det metodiska utvecklandet av sinnesnärvaro som syftar till framkallandet av dess latenta krafter, vidmakthålls ren uppmärksamhet under så lång tid som ens koncentration tillåter. Ren uppmärksamhet blir då nyckeln i den meditationsträning som kallas Satipatthana, som kan öppna dörren till ”herraväldet över sinnet” och slutgiltigt frigörelse.

Ren uppmärksamhet utvecklas på två sätt: (1) som en metodisk meditationsträning med utvalda objekt; (2) tillämpat, så långt som möjligt, på de dagliga händelserna med en attityd av sinnesnärvaro och klar uppfattning. Detaljerna i denna typ av träning har beskrivits på annat håll och behöver inte upprepas här.

Det primära syftet med denna essä är att demonstrera och förklara effekten av denna metod, dvs att visa den verkliga kraften i sinnesnärvaro. I synnerhet i en tid som vår, med dess vidskepliga dyrkan av oupphörlig extern aktivitet, kommer det att finnas de som frågar: ”Hur kan en sådan passiv attityd som ren uppmärksamhet överhuvudtaget leda till de stortade resultat som hävdas?” Som svar på det kan man vara hågad att föreslå att de inte skall lita på vad andra har sagt utan att pröva dessa påståenden från Buddha genom att skaffa egna erfarenheter. Men de som ännu inte känner till Buddhas lära tillräckligt väl för att acceptera den som en tillförlitlig guide, kan känna en tvekan att utan en bra anledning ta upp en träningsmetod, som på grund av sin radikala enkelhet kan tyckas främmande för dem. I det följande erbjuds därför ett antal sådana ”bra anledningar” för läsarnas egen fingranskning. De är också avsedda som en allmän introduktion till Satipatthana och som en vägvisare till de vidsträckta och betydelsefulla perspektiv det erbjuder. Förhoppningsvis kommer också den som anammat den metodiska träningen, att i det följande känna igen vissa kännetecken från sin egen träning och uppmuntras att medvetet utveckla dem.

FYRA KÄLLOR TILL KRAFTEN I REN UPPMÄRKSAMHET

Vi skall nu behandla fyra aspekter av ren uppmärksamhet som är den huvudsakliga orsaken till kraften i sinnesnärvaro. De är inte de enda orsakerna till dess styrka, men de är de huvudsakliga, och de som ger denna metod i mental utveckling dess effektiva verkan. De fyra är:

1. Funktionen att namnge och ”städa upp” genom ren uppmärksamhet
2. Dess icke-våldsamma, icke-tvingande förfaringsätt
3. Dess förmåga att stanna upp och sakta ner
4. Den direkta klarsyn som ren uppmärksamhet ger

1. FUNKTIONEN ATT NAMNGE OCH ”STÄDA UPP” GENOM REN UPPMÄRKSAMHET

Städa upp den mentala boningen.

Om någon, vars sinne inte är i harmoni och kontroll genom metodisk meditativ träning, skulle ta en närmare titt på sina vardagliga tankar och aktiviteter, skulle resultatet bli relativt nedslående. Bortsett från ett fåtal fåror av tankar och aktiviteter med mål och mening, kommer han överallt att möta ett trassel av sinnesförmimmelser, tankar, känslor och planlösa kroppsrörelser, som visar en sådan oordning som han säkerligen aldrig skulle tolerera hemma i sitt eget vardagsrum. Ändå är detta det sinnestillstånd som vi tar för givet under en ansevärd del av vår dag och mentala aktivitet. Låt oss nu se på detaljerna i denna oreda.

Först möter vi ett stort antal tillfälliga sinnesintryck som syns och ljud, som kontinuerligt passerar genom sinnet. De flesta av dem vaga och fragmentariska; somliga är också baserade på felaktiga sinnesintryck och felbedömningar. Med dessa inneboende svagheter bildar de ofta den ej ifrågasatta basen för bedömningar och beslut på ett högre plan i medvetandet. Alla dessa tillfälliga sinnesintryck kan inte göras till objekt för en fokuserad uppmärksamhet. En sten på vägen som tillfälligtvis möter vår blick kommer endast att kräva vår uppmärksamhet om den är ett hinder eller är intressant av någon annan anledning. Likväl, om vi negligerar dessa tillfälliga sinnesintryck alltför ofta kommer vi att snubbla över många stenar på vår väg, och även förbigå många ädelstenar.

Förutom dessa tillfälliga sinnesintryck finns de mer betydelsefulla och distinkta intryck, tankar, känslor och viljehandlingar som har en närmare förbindelse med vårt medvetna liv. Även här finner vi att en mycket stor del av dem är i ett tillstånd av fullständig förvirring. Hundratals korsande strömmar gnistrar genom sinnet och överallt finns det oavslutade tankar, undertryckta känslor och förbipasserande sinnesstämningar. Många av dem möter en för tidig död på grund av att de till sin natur är svaga, att vår koncentration är för dålig eller att de trycks ner av nya starkare sinnesintryck. Om vi observerar vårt eget sinne ser vi hur lätt våra tankar avleds, hur ofta de uppträder som odisciplinerade debattörer som konstant avbryter varandra och vägrar att lyssna på den andra sidans argument. Många tankekedjor förblir outvecklade eller så tillåts de inte påverka våra handlingar, då modet att acceptera deras praktiska, moraliska eller intellektuella konsekvenser saknas. Om vi fortsätter att mer närgånget undersöka våra genomsnittliga varseblivningar måste vi medge att många av dem

Källa: The wheel publications 121/122 The power of mindfulness	Författare: Nyanaponika Thera	Datum översätn: 2001-08-18	Sid 4(27)
---	---	--------------------------------------	---------------------

är otillförlitliga. De är bara produkten av vanor styrda av våra intellektuella eller känslomässiga fördomar, av våra favoritbegär eller favoritantipatier, av lathet eller själviskhet, eller av felaktiga eller ytliga iakttagelser.

En sådan titt in i sedan länge nonchalerade skrymslen i sinnet leder till en hälsosam chock för betraktaren. Han kommer att övertygas om det brådskande behovet av en metodiskt mental utveckling som sträcker sig bortom det tunna ytliga lagret av sinnet, ner i de skymningszoner i medvetandet vi just besökt. Betraktaren kommer då att bli medveten om att den relativt begränsade sektor av sinnet som belyses av medvetna handlingar och tankar inte är någon tillförlitlig standard för dess totala styrka och klarhet. Han kommer också att se att kvaliteten av det individuella sinnet inte kan bedömas av ett fåtal optimala resultat av mental aktivitet, som uppnåtts under kortvariga och oregelbundna perioder. Den avgörande faktorn för att kunna bedöma sinnets kvalitet är självkännedom och självkontroll, att se om den okontrollerade andelen av dagliga aktiviteter minskar eller ökar.

Det är de vardagliga små försummelserna i medvetenhet när vi talar, tänker eller handlar, som pågått under många år av vårt liv (och som Buddha lär, under många existenser) som bär det huvudskaliga ansvaret för förvirringen och oredan i våra sinnen. Dessa försummelser orsakar problemen och låter dem fortsätta. Därför har de tidiga Buddhistiska lärarna sagt: ”Försummelse ger upphov till en massa skräp. Både i ett hus och i sinnet samlas bara en liten mängd skräp under en dag eller två, men om det fortgår under många år kommer det att växa till en ofantlig soptipp.”

De mörka ostädade skrymslena i vårt sinne är gömställen för våra farligaste fiender. Därifrån attackerar de utan att vi är medvetna om det och de lyckas alltför ofta besegra oss. Denna skymningsvärld, som befolkas av frustrerande begär, undertryckta förtrytelser, vankelmod, nycker och många andra skuggfigurer, är en miljö från vilka framvällande lidelser - begär och lusta, hat och ilska – kan få ett kraftfullt stöd. Förutom den dunkla och fördunklande karaktären i denna skymningsvärld, så är den också den egentliga förutsättningen och livsmiljön för den tredje och starkaste av de tre rötterna till ohälsosamhet (*akūsala mula*): ignorans eller förvillelse.

Varje försök att eliminera sinnets huvudsakliga förmörkelser – begär, hat och ignorans – kommer att misslyckas så länge som de finner en fristad och ett stöd i de dunkla okontrollerade regionerna av sinnet; så länge som den täta och komplexa väven av dessa halvt artikulerade tankar och känslor bildar den grundläggande strukturen i sinnet, in i vilken endast ett fåtal gyllene trådar av nobla och klara tankar är invävda. Men hur skall vi ta itu med denna otympliga, tilltrasslade väv? Vanligen försöker vi ignorera den och lita till de neutraliserande energierna i våra ytliga delar av sinnet. Men det enda säkra botemedlet är att modigt möta den - med sinnesnärvaro. Inget mer komplicerat krävs än att skaffa sig vanan att så ofta som möjligt rikta ren uppmärksamhet mot dessa utvecklade tankar. Principen som gäller här är att två tankar kan inte förekomma samtidigt; om det klara skenet av sinnesnärvaro är närvarande finns det heller inget utrymme för mentalt dunkel. När en oavbruten sinnesnärvaro har fått fotfäste i sinnet är det av sekundär betydelse hur den tar itu med de utvecklade tankarna, känslorna och sinnestämningarna. Man kan bara avfärda dem och ersätta dem med meningsfyllda tankar, eller man kan till och med tillåta dem att vara och tvinga dem att fullborda det de vill säga. I det senare fallet kommer de ofta att avslöja hur fattiga och svaga de i verkligheten är och det kommer då inte att vara svårt att göra sig av med dem när de väl tvingats ut i det fria. Den här metoden av ren uppmärksamhet är mycket enkel och effektiv, svårigheten ligger i att kontinuerligt tillämpa den.

Källa: The wheel publications 121/122 The power of mindfulness	Författare: Nyanaponika Thera	Datum översätn: 2001-08-18	Sid 5(27)
---	---	--------------------------------------	---------------------

Att observera komplexa saker innebär att identifiera dess beståndsdelar, att skilja ut de slingor som formar den intrikata väven. Om detta tillämpas på de komplexa strömmarna av mentalt och dagligt liv kommer automatiskt en starkt reglerande påverkan att noteras. Som om de var generade i närvaron av ett lugnt observerande sinne, kommer tankeflödena att följa en inte fullt lika oredig och nyckfull bana, de kommer inte att avledas lika lätt och kommer mer och mer att likna en välreglerad flod.

Under årtionden i det nuvarande livet och genom årtusenden av tidigare liv, har i varje individ skapats ett finmaskigt system av intellektuella och emotionella fördomar och av kroppsliga och mentala vanor vars berättigande och nytta inte ifrågasätts. Ren uppmärksamhet luckrar upp dessa ofta uråldriga förstelnade lager i det mänskliga sinnet och ger möjlighet att så fröet till metodisk mental träning. Ren uppmärksamhet identifierar och följer upp de enskilda trådarna i våra vanors väv. Den gallrar omsorgsfullt ut de efterföljande rättfärdigandena till våra passionerade nycker och de förfäktade motiven till våra fördomar. Oförskräckt ifrågasätter den gamla vanor som ofta blivit meningslösa. Den blottlägger deras rötter och hjälper till med att överge det som visar sig skadligt. I korthet så visar ren uppmärksamhet på de hårfina springorna i den till synes ogenomträngliga strukturen i de oemotsagda mentala processerna. Därefter kan vishetens svärd, styrt av en kontinuerlig meditationsträning, tränga igenom dessa springor och slutligen bryta upp strukturen där det är nödvändigt. Om de inre förbindelserna i det som tycks vara en kompakt helhet görs synliga, så är de inte längre oåtkomliga.

När detaljerna i sinnets betingande natur blottläggs av meditationsträningen ökar möjligheten till grundläggande förändringar av det. Inte bara de hittills ej ifrågasatta vanorna i sinnet, sinnets skymningsregioner och dess normala processer, utan även det som tyckts vara oomtvistliga fakta i verkligheten - allt kommer att bli diskutabelt och förlora mycket av sin självklarhet. Många människor är så imponerade och rådvilla av det självklara i dessa förmodade "oomtvistliga fakta" att de tvekar att ge sig på någon form av andlig övning, då de tvivlar på att det kan leda till något som är värt besväret. Att använda träningen i ren uppmärksamhet för att städa upp och reglera sinnet kommer att leda till märkbara resultat - resultat som kommer att skingra deras tveksamhet och uppmuntra dem att mer helhjärtat beträda den andliga vägen.

Viktigt att notera är att funktionen av att städa upp eller reglera sinnet genom ren uppmärksamhet är av fundamental betydelse för "renandet av varelser" som Buddha nämner som det första målet med Satipatthana-träningen. Den här frasen refererar förstås till renandet av deras sinnen och det första steget här är att initialt bringa reda i de mentala processerna. Vi har sett hur det går till genom ren uppmärksamhet. Kommentaren till "Suttan om grunden till sinnesnärvaro" förklarar orden "för renandet av varelser" på följande sätt:

"Det har sagts: Mentala föroreningar fördunklar varelser, mental klarhet renar dem. Den mentala klarheten uppstår genom att tillämpa sinnesnärvaro (*satipaṭṭhāna magga*)"

Namnge

Tidigare har nämnts att ren uppmärksamhet städar upp eller reglerar sinnet genom att sortera upp och identifiera de olika slingorna av mentala processer. Den identifierande funktionen, liksom alla andra mentala aktiviteter, är förknippad med en verbal formulering. Med andra ord: "identifiering" sker genom att uttryckligen "namnge" de enskilda mentala processerna.

Den primitiva människan trodde att ord kunde utöva en magisk kraft: Ting som kunde namnges förlorade sin magiska kraft över människorna, rädslan för det okända försvann. Att känna namnet på en kraft, en varelse eller ett objekt, var för den primitiva människan identiskt

Källa: The wheel publications 121/122 The power of mindfulness	Författare: Nyanaponika Thera	Datum översätn: 2001-08-18	Sid 6(27)
---	---	--------------------------------------	---------------------

med att kontrollera den. Denna forntida övertygelse om den magiska makten i ord visar sig också i många sagor och myter, där maktens hos en demon bryts enbart genom att man modigt står upp mot den och uttalar dess namn.

Det finns ett element av sanning i den primitiva människans ”ord-magi”, och i träningen i ren uppmärksamhet får vi en bekräftelse på kraften i att namnge. Sinnets ”skymningsdemoner” – våra passionerade impulser och dunkla tankar- tål inte den enkla men klarläggande frågan efter deras ”namn”, och ännu mindre kunskapen om det. Därför är bara detta ofta tillräckligt för att deras kraft skall minska. Den lugnt observerande blicken av uppmärksamhet röjer demonerna i deras gömställen. Genom metoden att kalla dem vid deras namn driver man ut dem i det fria, ut i medvetenhetens ljus. Där känner de sig generade och tvingade att förklara sig, fast de i det här skedet av ren uppmärksamhet ännu inte utsatts för någon närmare granskning, förutom att frågan ställts om deras namn, deras identitet. Om de tvingas ut i det fria när de fortfarande befinner sig i ett begynnelsestadie, kommer de inte vara i stånd att klara av en granskning och de kommer att krympa ihop och försvinna. Så kan de besegras även i detta tidiga skede av träningen.

Närvaron av oönskade och ovärdiga tankar, även om de är flyktiga och bara delvis artikulerade, påverkar ens självkänsla negativt. Därför föser man ofta undan dem utan att uppmärksamma eller bekämpa dem. Ofta kamoufleras de bakom mer tilltalande och respektabla etiketter som döljer deras sanna natur. Tankar som man undanträngt på detta sätt stärker den ackumulerade kraften av negativa tendenser i det omedvetna. Vidare kommer dessa processer att försvaga ens vilja av att motverka uppkomsten och dominansen av mentala förmörkelser, samt stärka en tendens att undvika huvudproblemen. Genom att tillämpa den enkla metoden av att klart och ärligt namnge eller registrera varje oönskad tanke, kan de två skadliga beteendena, kamouflage och ignorans, överges. På så sätt kan deras ohälsosamma konsekvenser för det undermedvetnas struktur och deras avledande av mental energi undvikas.

När negativa tankar eller personliga tillkortakommanden kallas vid deras rätta namn kommer sinnet att utveckla ett inre motstånd, och till och med en avsky för dem. Så småningom kan det vara möjligt att kontrollera, och slutligen eliminera dem. Även om de här metoderna inte omedelbart ger en fullständig kontroll över de oönskade tendenserna, påverkar de dem genom ett upprepat motstånd, vilket kommer att resultera i att de försvagas då det på nytt framträder. De ohälsosamma tankarna kommer inte längre att vara de oomtvistade härskarna på scenen och den osäkerhet de känner gör dem enklare att hantera. Det är kraften i ”ädel skamkänsla” (*hiri-bala*) som uppbådats som allierad, metodiskt stärkt av dessa enkla men subtila psykologiska metoder.

Metoden att namnge och registrera omfattar förstås även ädla tankar och impulser som därigenom uppmuntras och stärks. Om de hälsosamma tendenserna inte ges en medveten uppmärksamhet passerar de ofta förbi utan att beaktas och de förblir då ofruktosamma. När de observeras med en klar medvetenhet stimuleras de och växer.

Ett av de mest förtjänstfulla dragen i rätt sinnesnärvaro, och speciellt i ren uppmärksamhet, är att det möjliggör för oss att utnyttja alla yttre och inre händelser för vår utveckling. Även det ohälsosamma kan vara en utgångspunkt för det hälsosamma, om det genom metoden att namnge och registrera kan göras till ett objekt för objektiv medvetenhet.

I flera avsnitt i Satipatthāna Sutta visas funktionen att namnge, eller av ”ren registrering”, genom det sätt uttalandena formuleras som direkt tal. Det finns inte mindre än fyra sådana exempel i suttan:

Källa: The wheel publications 121/122 The power of mindfulness	Författare: Nyanaponika Thera	Datum översätn: 2001-08-18	Sid 7(27)
---	---	--------------------------------------	---------------------

1. ”När han erfar en behaglig känsla, vet han ’Jag erfar en behaglig känsla’,” etc.
2. ”Han är medveten om ett lustfyllt sinnestillstånd, ’Sinnet är lustfyllt’,” etc.
3. Om (hindret) sinnesbegär är närvarande inom honom vet han, ’Sinnesbegär är närvarande inom mig’,” etc.
4. ”Om upplysningsfaktorn sinnesnärvaro är närvarande inom honom vet han ’Upplýsningsfaktorn sinnesnärvaro är närvarande inom mig’,” etc.

Att *städa upp* och *namnge* mentala processer är en oundgänglig förberedelse för att fullt ut kunna förstå dem i deras sanna natur, för att nå insikt (*vipassanā*). Dessa funktioner, som verkställs av ren uppmärksamhet, hjälper till att fördriva illusionen av att de mentala processerna är solida. De hjälper oss också att urskilja deras specifika natur eller karaktär och att notera deras ögonblickliga uppkomst och försvinnande.

2. DET ICKE TVINGANDE TILLVÄGAGÅNGSSÄTTET

Hinder i meditationen

Både världen som omger oss och världen i vårt sinne är fulla av fientliga och stridande krafter som orsakar oss smärta och frustration. Vi vet av egen bitter erfarenhet att vi inte är tillräckligt starka att möta och övervinna alla antagonistiska krafter i öppen strid. I den yttre världen kan vi inte få allting precis som vi vill ha det och i sinnets inre värld tar våra passioner, impulser och nycker ofta överhanden över det som är vår plikt, det förnuftiga och vår högre strävan.

Vi erfar vidare att en oönskad situation ofta förvärras om för mycket energi anbringas för att motverka den. Lidelsefulla begär kan öka i intensitet om man försöker tysta dem med ren viljestyrka. Dispyter och gräl fortsätter ändlöst och blir än häftigare om föds av ilska repliker eller fåfänga försök att övervinna den andres argument. Något störande under arbetet, vila eller meditationen upplevs starkare, och kommer att ge en mer långvarig påverkan om man reagerar med harm och ilska och försöker att undertrycka det.

Om och om igen ställs vi inför situationer i livet som vi inte kan råda över genom viljekraft. Men det finns sätt att bemästra tillvarons växlingar och sinnets konflikter utan att ta till förtryck. Icke tvingande metoder kan ofta lyckas där försök med internt eller externt tvång misslyckats. En sådan icke tvingande metod är Satipaṭṭhanā. Genom att metodiskt tillämpa ren uppmärksamhet, den grundläggande metoden för att utveckla rätt sinnesnärvaro, kommer alla de latent fördelarna med den icke tvingande metoden att gradvis visa sig med dess hälsosamma resultat och dess vittgående och oväntade konsekvenser. I det här sammanhanget är vi framför allt intresserade av behållningen av Satipaṭṭhanā när det gäller sinnets utveckling och för de framsteg i meditationen som den icke tvingande metoden resulterar i. Men vi skall också understundom iaktta dess påverkan i det vardagliga livet. För en eftertänksam läsare är det inga svårigheter att göra en koppling till de egna problemen.

De hämmande krafterna som uppträder i meditationen, och som hindrar en jämn utveckling, är av tre slag:

1. yttre störningar, som oväsen;
2. mentala förmörkelser (*kilesa*), som lust, ilska, rastlöshet, otillfredsställelse eller slöhet, vilka kan uppstå när som helst under meditationen;

Källa: The wheel publications 121/122 The power of mindfulness	Författare: Nyanaponika Thera	Datum översättn: 2001-08-18	Sid 8(27)
---	---	---------------------------------------	---------------------

3. olika tillfälliga irrande tankar, eller att hänge sig åt dagdrömmar.

Dessa distraktioner är för en nybörjare som ännu inte lärt sig att hantera dem på ett effektivt sätt de stora hindren i meditationen. Att ge uppmärksamhet åt dem endast när de verkligen uppstår i meditationen är otillräckligt. Om de drabbar en utan att man är förberedd kommer man att kämpa med dem på ett mer eller mindre slumpmässigt, ineffektivt sätt och med en känsla av irritation som i sig själv utgör ett hinder. Om störningar och oinformerade reaktioner mot dem uppträder flera gånger under en sittning, kan man känna sig fullständigt frustrerad och irriterad och ge upp fortsatta försök att meditera, åtminstone vid det aktuella tillfället.

Till och med meditatörer som är väl informerade, via böcker eller via lärare, om alla detaljer rörande deras meditationsobjekt, saknar ofta instruktioner om hur de effektivt skall möta de störningsmoment de stöter på. Känslan av hjälplöshet när de möter dem är den mest överväldigande svårigheten för en nybörjare i meditationen. I det här läget erkänner sig många besegrade och överger i förtid alla ansträngningar till metodisk träning. På samma sätt som för världsliga angelägenheter gäller även i meditationen att det sätt man möter de initiala svårigheterna på ofta bestämmer om man skall nå framgång eller misslyckas.

När den oerfarne eller oinformerade nybörjaren möter inre eller yttre störningar reagerar han på två olika sätt. Till att börja med prövar han milt att fösa undan dem och om det misslyckas försöker han att undertrycka dem med ren viljestyrka. Men de här störningarna är som näsvisa flugor, genom att försöka vifta bort dem - först försiktigt och senare med ökad frenesi - kan man lyckas med att driva bort dem en stund men de kommer vanligen tillbaka med enerverande envishet, och resultatet av irritationen och viftandet blir endast en ytterliggare störning i sinnet.

Satipatṭhanā erbjuder, genom sin icke tvingande metod av ren uppmärksamhet, ett alternativ till dessa meningslösa och till och med skadliga försök att undertrycka med hjälp av ren viljestyrka. En framgångsrik icke tvingande metod för att kontrollera sinnet måste utgå från rätt attityd. Till att börja med måste det finnas en vetskap om och acceptering av att dessa tre hämmande krafter är medinnevånare i den värld vi lever i, vare sig vi gillar det eller inte. Vårt ogillande av dem kommer inte ändra på den saken. Vissa måste vi lära oss att leva med och andra- de mentala förmörkelsen - måste vi träna oss i att hantera på ett effektivt sätt tills de slutligen är betvingade.

1. Eftersom vi inte är ensamma på denna tätt befolkade planet är det ofrånkomligt att yttre störningar av olika slag förekommer, som t ex oväsen och störningar i form av besökare. Vi kan inte alltid leva i total avskildhet från andra människor eller i elfenbenstorn högt ovanför folkmassorna. Rätt meditation är inte eskapism, det är inte avsett att vara en tillfällig flykt. Syftet med en realistisk meditation är att träna sinnet i att möta, att förstå och att övervinna världen vi lever i. Och vår värld innehåller ofrånkomligen talrika hinder för ett liv i meditationens tecken.
2. Den burmesiske meditationsmästaren Mahasi Sayadaw menar: ”För den icke befriade människan kommer mentala förmörkelser om och om igen att uppstå. Han måste inse detta och lära känna dessa förmörkelser väl för att oupphörligt kunna tillämpa botemedlet i form av Satipatthana. Då kommer de att försvagas, bli mer kortlivade och slutligen försvinna.” Att vara medveten om närvaron och naturen av förmörkelsen är därför lika viktigt för meditatören som att vara medveten om de nobla tankarna.

Att möta och erkänna de egna förmörkelsen ger en motivation till ökad ansträngning för

Källa: The wheel publications 121/122 The power of mindfulness	Författare: Nyanaponika Thera	Datum översätn: 2001-08-18	Sid 9(27)
---	---	--------------------------------------	---------------------

att eliminera dem. Om man å andra sidan, genom en falsk skamkänsla eller stolthet, försöker avleda blicken när de uppstår, kommer man aldrig att gå i clinch med dem och därför alltid undvika den slutgiltiga och avgörande sammandrabbningen. Genom att blint slå mot dem kommer man bara att trötta ut eller t o m skada sig själv, men genom att omsorgsfullt studera deras natur och beteende när de uppstår i sinnet kan man väl förberedd möta förmörkelserna, och ofta även förekomma dem, för att slutligen utplåna dem fullständigt. Möt därför förmörkelserna med en fri och öppen blick! Skäms inte, var inte rädd och tappa inte modet!

- Den tredje gruppen av störande inkräktare är irrande tankar och dagdrömmar. De kan bestå av olika minnen och bilder från det förflutna, närliggande eller avlägsna, innefattande de som uppstår ur djupet av det undermedvetna; tankar om framtiden – planerande, inbillningar, rädslor, önskningar; tillfälliga sinnesintryck som kan uppkomma under meditationen och som ofta drar med sig en lång svans av efterföljande idéer. Närhelst koncentrationen eller sinnesnärvaron slackar uppstår irrande tankar eller dagdrömmar för att fylla det vakuum som uppkommit. Fast de kan tyckas betydelselösa i sig själva är de ett överväldigande hinder p g a hur frekvent de uppstår, inte bara för nybörjaren utan även för den erfarna då sinnet är rastlöst eller distraherat. När emellertid dessa inkräktare kan hållas stången kan långa kontinuerliga perioder av meditation uppnås. Liksom i fallet med mentala förmörkelser kan irrande tankar helt elimineras endast då man uppnått stadiet av "Arahantskap". Den till perfektion utvecklade sinnesnärvaron har då en oavbruten uppsikt över allt som passerar in genom sinnets dörrar.

Om alla de ovan nämnda fakta om de tre hämmande krafterna skall påverka vår inställning till dem måste de göras betydelsefulla och fullkomligt absorberas av vårt sinne. Då kommer meditatören genom sin egen erfarenhet av de tre störande krafterna att mycket tydligt se den ädla sanningen om lidandet. "Att inte få det man vill ha är lidande". De tre övriga ädla sanningarna skall också exemplifieras på ett liknande sätt. På så sätt kommer meditatören, även då han tar itu med hindren, att befinna sig inom Satipaṭṭhanās sfär. Han kommer att vara medvetet uppmärksam på de Fyra Ädla Sanningarna - en del av begrundandet av mentala objekt (*dhammanupassanā*). Det är ett kännetecken för rätt sinnesnärvaro, och en av dess funktioner, att relatera de faktiska upplevelserna i livet till sanningen i Dhamma och att använda dem som tillfällen för att nå insikt. Redan på det här förberedande stadiet, som ägnas åt att forma en korrekt och stödjande attityd, får vi en framgångsrik test av våra fredliga vapen. Genom att förstå våra motståndare bättre har vi befäst vår position, vilken tidigare försvagades av en emotionell inställning, och genom att omvandla dessa motståndare till våra lärare i sanning har vi nått ett första övertag över dem.

Tre motåtgärder

Om vi med en realistisk syn är mentalt förberedda på de tre hämmande faktorerna är vi mindre benägna att genast reagera med irritation när de verkligen uppstår. Vi är emotionellt i en bättre position att möta dem med de icke tvingande vapen vilka vi nu skall tala om.

Det finns tre tillvägagångssätt för att möta störningar som uppstår i meditation. De skall användas i ordning och de efterföljande metoderna används endast om den föregående misslyckats. Alla tre är tillämpningar av ren uppmärksamhet, de skiljer sig i graden av och varaktigheten i uppmärksamheten som riktas mot störningen. Den vägledande regeln här är att inte ge mer mental uppmärksamhet till hindret än vad som under omständigheterna verkligen är nödvändigt.

Källa: The wheel publications 121/122 The power of mindfulness	Författare: Nyanaponika Thera	Datum översätn: 2001-08-18	Sid 10(27)
---	---	--------------------------------------	----------------------

1. Först skall man registrera störningen, tydligt men ytligt, d v s utan eftertryck och utan att uppmärksamma detaljer. Efter det kortvariga betraktandet försöker man återgå till det ursprungliga meditationssubjektet. Om störningen var av en svag natur eller om den föregående koncentrationen var relativt stark kan man lyckas med att återuppta meditationssubjektet. Genom att vara noggrann med att inte invecklas i någon ”konversation” eller argumentation med inkräktaren i det här stadiet, ger vi den inte någon anledning till att stanna kvar, och i många fall försvinner störningen strax, som en besökare som inte får något varmt välkomnande. Det här bryska avvisandet gör det ofta möjligt för oss att återgå till meditationen utan någon betydande störning i sinnets tillstånd.

Det icke tvingande hjälpmedlet som brukas här är att rikta ren uppmärksamhet mot störningen, men med ett minimum av respons till den, och med sinnet inriktat mot tillbakadragande. Det här är just det sätt som Buddha själv använde för att möta ovälkomna besökare, som det beskrivs i Mahāsuññata Sutta: ”...med ett sinne riktat mot avskildhet och tillbakadragenhet, hans konversation syftande till avfärdande (av besökarna)...” Ett liknande råd gav Shantideva om att hantera dumbommar: om man inte kan undvika dem ska man behandla dem ”med den kallsinniga hövligheten hos en gentleman.”

2. Om störningen ändå består skall man om och om igen rikta ren uppmärksamhet mot den, tålmodigt och fridfullt, och efter att störningens energi är uttömd kan det hända att den tynar bort av sig själv. Inställningen skall här vara att man möter den återkommande störningen med ett återupprepat ”Nej”, en beslutsam vägran att låta sig avledas. Det är en attityd av tålmod och beslutsamhet. Förmågan av vaksamt betraktande måste stödjas av förmågan att vänta och hålla stånd.

De här två tillvägagångssätten är vanligen framgångsrika när det gäller tillfälliga irrande tankar och dagdrömmar, vilka till sin natur är kraftlösa, men även de andra två typerna av störningar, yttre störningar och förmörkelser, kan relativt ofta ge vika.

3. Men om de av någon anledning inte ger vika skall man medvetet rikta hela sin uppmärksamhet mot störningen och göra den till ett objekt för medvetandet. På så sätt omvandlar man det från en störning till ett accepterat meditationsobjekt. Man kan stanna kvar vid det nya meditationsobjektet till den inre eller yttre anledningen till att man uppmärksammat det upphört, eller om det visar sig tillfredsställande kan man t o m bibehålla det för resten av meditationspasset.

När vi t ex störs av ett ihållande oljud skall vi ge det vår odelade uppmärksamhet men vi skall vara noga med att särskilja objektet i sig självt från vår rektion på det. Om t ex missnöje uppstår skall det uppmärksammas till sin egen natur närhelst det uppstår. När vi gör det praktiserar vi kontemplation av sinnesobjekt (*dhammānupassanā*) i enlighet med följande avsnitt ur Satipaṭṭhanā Sutta: ”Han urskiljer örat och ljudet, och bindningen (t ex missnöje) som uppstår genom båda”. Om ljudet är intermitterent eller av varierande intensitet urskiljer man lätt hur det uppkommer och upphör (*udayabbaya*). På så sätt ökar man sin insikt i begreppet föränderlighet (*aniccatā*)

Attityden gentemot återkommande mentala förmörkelser, som lustfyllda tankar och rastlöshet, skall vara likartad. Man skall öppet möta dem men särskilja dem från den rektion som de ger upphov till, t ex efterlåtenhet, rädsla, förbittring eller irritation. När

Källa: The wheel publications 121/122 The power of mindfulness	Författare: Nyanaponika Thera	Datum översätn: 2001-08-18	Sid 11(27)
---	---	--------------------------------------	----------------------

man gör det skall man använda metoden att ”namnge” och genom det kommer man då att skörda de positiva resultaten som nämnts ovan. I de återkommande vågorna av passion och rastlöshet kommer man också att urskilja faser av ”hög” och ”låg”, ”fram och tillbaka” och annan nyttig kunskap om deras uppträdande. I den proceduren är man återigen helt inom ramarna för Satipaṭṭhanā genom att praktisera kontemplation av sinnet (*cittānupassanā*) och sinneobjekt (*dhammānupassanā*, uppmärksamhet av hindren)

Metoden att transformera störningar i meditationen till meditationsobjekt, lika enkel som sinnrik, kan ses som kulmen på den icke-tvingande metoden. Det är ett hjälpmedel mycket karaktäristiskt för Satipaṭṭhanā, att använda alla upplevelser som en hjälp på ”vägen”. På det sättet vänds fiender till vänner, alla dessa störningar och fientliga krafter har blivit våra lärare, och lärare, oavsett vilka de är, skall betraktas som vänner.

Här kan jag inte låta bli att citera ett avsnitt ur en beaktansvärd liten bok, The Little Locksmith av Katherine Butler Hathaway, ett rörande dokument av själstyrka och praktisk visdom som uppnåtts genom lidande:

Jag är chockerad av med vilken okunskap och slösaktighet personer, som borde veta bättre, kastar bort saker de inte gillar. De kastar bort erfarenheter, personer, äktenskap, omständigheter, alla sorters saker bara för att de inte gillar dem. Om man kastar bort något är det förlorat. Där du förut hade någonting har du nu ingenting. Du är tomhänt, det finns inget att bearbeta. Nästan allting som slängs bort kan med lite magi omarbetas till motsatsen till vad de var....Men de flesta människor erinrar sig aldrig att i varje dålig situation finns möjligheten till omvandling genom vilken det oönskade kan förändras till det önskade.

Tidigare nämndes att närvaron av de tre störande faktorerna inte alltid kan förhindras. De är en del av vår verklighet och deras tillkomst och upphörande följer sina egna lagar, oavsett vårt gillande eller ogillande. Men genom att tillämpa ren uppmärksamhet kan vi undvika att svepas med eller rubbas av dem. Genom att inta en fast och lugn hållning som bottnar i sinnesnärvaro, upprepar vi, om än i en blygsam skala men i övrigt allt huvudsakligen identiskt, den historiska händelsen under Boddhi-trädet. När Mara, den Onde, i spetsen av sin här, gjorde anspråk på den mark som den kommande Buddhan satt på, vägrade han att röra sig ur fläcken. Med förtroende för kraften i sinnesnärvaro kan vi tillitsfullt upprepa Boddhisattans strävan vid det tillfället: *Ma maṃ thānā acavi!* ”Må han (Mara) inte rubba mig från denna plats” (Padhāna Sutta)

Låt inkräktarna komma och gå. Liksom alla övriga medlemmar av den oändligt oavbrutna processionen av mentala och fysiska händelser som passerar förbi vårt uppmärksamma öga under träningen i ren uppmärksamhet så uppstår de, och efter att de uppstått försvinner de.

Till vår fördel är det uppenbara faktum att två tankeögonblick inte kan vara närvarande samtidigt. Uppmärksamhet hänför sig egentligen inte till det innevarande ögonblicket utan till det ögonblick som just passerat förbi. Så länge som sinnesnärvaro råder kommer det därför inte att uppstå några ”störningar” eller ”förorenade tankar”. Det ger oss möjligheten att förbli i det trygga tillståndet av tillbakadragen observation”, vår egen potentiella ”väg till upplysningen”.

Genom den lugnande och neutraliserande inverkan av opartisk observation, tillämpad enligt de tre ovan nämnda sätten, förlorar avbrotten i meditationen sin irriterande effekt och därmed sin störande inverkan. Det här visar sig vara en handling i linje med sann virāga (objektivitet), vilket i bokstavlig mening betyder ”avfärgning”. När de här upplevelserna är avklädda sina

Källa: The wheel publications 121/122 The power of mindfulness	Författare: Nyanaponika Thera	Datum översätn: 2001-08-18	Sid 12(27)
---	---	--------------------------------------	----------------------

emotionella beståndsdelar, som eggas till lustkänslor, motvilja, irritation och andra förmörkelser in i sinnet, visar de sig i sin sanna natur som rena fenomen (*sudda-dhammā*).

Den icke-tvingande metoden av ren uppmärksamhet förser meditatören med det lätta men säkra handlaget som är så nödvändigt för att handskas med det känsliga, undflyende och oregerliga sinnet. Det gör det också möjligt för honom att effektivt hantera de svåra situationer och hinder som uppstår i det dagliga livet. För att illustrera kvalitén på den energi som är nödvändig för att uppnå meditationstillståndet absorption, beskriver *Vägen till renhet (The Path of Purification, Visuddhimagga)* ett test som de som studerade till kirurger i gångna tider måste genomgå för att bevisa sina färdigheter. Ett blad från lotusblomman placerades i en skål vatten och lärjungen måste göra ett snitt längs med hela bladet utan att helt skära igenom det, eller sänka ner det i vattnet. De som anbringade ett övermått av kraft skar sönder bladet eller sänkte ner det i vattnet, medan de timida inte ens vågade rispa det. I mental träning är det faktiskt så att något som liknar den lätta handen hos en kirurg är nödvändigt. Ett kompetent och välbalanserat handlag är det naturliga resultatet av den icke-tvingande metoden av ren uppmärksamhet.

3. STANNA UPP OCH SAKTA NER

Förbli i stillhet

För att uppnå en fullkomlig och klar förståelse av sinnets kapacitet, är påverkan från två kompletterande krafter nödvändig: *aktivering* och *återhållsamhet*. Det dubbla behovet var något Buddha, den store kändaren av sinnet natur, förstod. Hans råd var att de båda förmågorna energi (*viriyindriya*) och koncentration (*samādhindriya*) skall hållas lika starka och balansera varandra. Vidare rekommenderade han tre av de sju upplysningsfaktorerna (*bojjhanga*) som lämpliga för att väcka sinnet och tre andra för att stilla det. Både när det gäller andliga fakulteter och upplysningsfaktorer är det sinnesnärvaro, som inte bara övervakar jämvikten mellan dem, utan också aktiverar de tröga samt håller tillbaka de alltför intensiva.

Sinnesnärvaro är, trots att det kan verka vara en passiv kraft, i själva verket en aktiv. Den gör sinnet vakert och vaksamt är oundgängligt för all målmedveten aktivitet. Det är emellertid den återhållande kraften i sinnesnärvaro som är intressant. Vi skall undersöka hur den ger frigörelse och lösgör samt hur den hjälper till att utveckla de mentala kvaliteter som är nödvändiga för befrielse.

När vi praktiserar ren uppmärksamhet förblir vi både mentalt och rumsligt kvar vid vår observationspost mitt ibland de högljudna krav från den inre och yttre världen. Sinnesnärvaro har en styrka som ger rofylldhet, en kapacitet att skjuta upp handlingar och slå till bromsen, att hejda en förhastad inblandning och för att ge en paus som möjliggör att man kan observera och reflektera över fakta, innan man avger omdömen. Det medför också en hälsosam avkyllning av lidelsefullheten i tankar, tal och gärningar. Förbli i stillhet, stanna upp, göra uppehåll och sakta ner- det är dessa ord som nu blir aktuella när vi talar om den återhållande effekten av ren uppmärksamhet.

En gammal kinesisk bok konstaterar:

”För att få saker att upphöra, eller för att få saker att uppkomma, finns det inget mer fantastiskt än att förbli i stillhet”

Källa: The wheel publications 121/122 The power of mindfulness	Författare: Nyanaponika Thera	Datum översättn: 2001-08-18	Sid 13(27)
---	---	---------------------------------------	----------------------

I skenet av Buddhas lära är det ”verkliga upphörandet av saker” Nibbāna, som också kallas ”stillandet av formeringar” (*sankhārānaṃ vūpasamo*), vilket innebär deras slutgiltiga upphörande. Det kallas också ”instannandet” (*nirodha*). De ”saker” eller ”formeringar” som avses här är de beroende och förgängliga fenomen som springer ur begär och okunskap. Slutet för formeringar kommer genom upphörandet av ”formerande”, det är genom att upphöra med karmiska aktiviteter som skapar vår fortsatta existens. Det är ”slutet av världen” och slutet för lidandet, vilket Buddha förklarade inte kan nås genom att resa, vandra eller emigrera, men kan upptäckas inom oss själva. Detta ”slutet av världen” förebådas av varje medveten handling som medför att vi förblir i stillhet, stannar upp eller gör halt. Att ”förbli i stillhet” i den ädlaste meningen innebär att upphöra att ackumulera karma, att avstå från vår outhärliga inblandning i flyktiga angelägenheter, att avstå från att ständigt addera till vårt engagemang i samsara - cirkeln av upprepad födelse och död. Genom att följa vägen av sinnesnärvaro, träna oss i att förbli i stillhet och stanna upp med en attityd av medvetenhet, vägrar vi att dras med av tillvarons envisa uppmaning till oss att ge efter för vår böjelse för begär och aversion. Vi skyddar oss mot förhastade och förvillade omdömen, vi avhåller oss från att kasta oss in i malströmmen av handlingar där vi blandar oss i andras angelägenheter, med all dess inneboende risker.

”Den som avstår från inblandning är, oavsett var han är, trygg”
(Sutta Nipata, v.953)

”Den som förblir i stillhet och vet när han skall göra halt kommer inte möta någon fara”

(Tao-Te-Ching, kapitel 44)

Det kinesiska talesättet som citerades tidigare, konstaterar i sin andra del att det inte finns något mer fantastiskt för att *saker skall uppkomma* än att förbli i stillhet. Förklarat i ett Buddhistiskt perspektiv är de saker som effektivt uppkommer genom att förbli i stillhet ”de saker (eller kvaliteter) som minskar det ackumulerade karmat”. När man hanterar dem kan man följa den traditionella uppdelningen av mental träning i etik (eller uppträdande), koncentration (eller stillhet) och vishet (eller insikt). Alla tre är på ett avgörande sätt befrämjade av attityden av att förbli i stillhet, som utvecklas genom ren uppmärksamhet.

1. *Uppträdande*. Hur kan vi utveckla vårt uppträdande, dess moraliska kvalitet och färdighet i att fatta rätt beslut? Om vi uppriktigt önskar en sådan utveckling är det oftast klokast att välja den väg som ger minst motstånd. Om vi för snabbt vänder oss mot de tillkortakommanden som är djupt rotade i våra vanor eller resultatet av starka impulser, kan vi lida avskräckande nederlag. Vi bör först rikta uppmärksamheten mot våra brister i tal och handling och våra felaktiga bedömningar orsakade av tanklöshet och obetänksamhet. Av dessa finns ett överflöd. I våra liv finns talrika tillfällen när en kort stund av eftertanke kunde hindrat ett misstag och därmed avstyrat en lång kedja av olycka och skuld känslor som utlöstes endast genom ett ögonblick av tanklöshet. Men hur kan vi tygla våra obetänksamma reaktioner och ersätta dem med stunder av sinnesnärvaro och reflektion? Att klara av det beror på vår kapacitet att stanna upp och göra halt, att slå till bromsen i rätt ögonblick. Det kan vi lära oss genom att träna i ren uppmärksamhet. Vi skall träna oss i att ”se och vänta”, för att skjuta upp eller sakta ner reaktioner. Först skall vi lära oss det på det enkla sättet, i situationer som vi själva valt inom den begränsade sfären av upplevelser vi möter inom meditationen. När vi om och om igen möter de kortlivade sinnesintrycken, känslorna eller de irrande tankarna som avbryter koncentrationen, när vi om och om igen lägger band på vår önskan att reagera på dem, när vi lyckas med att förbli i stillhet trots dem – då förbereder vi oss för att bevara den inre

Källa: The wheel publications 121/122 The power of mindfulness	Författare: Nyanaponika Thera	Datum översäntn: 2001-08-18	Sid 14(27)
---	---	---------------------------------------	----------------------

stillheten även under de mer omfattande och oskyddade upplevelserna i det dagliga livet. Vi har förvärvat en sinnesnärvaro som gör det möjligt för oss att stanna upp och göra halt, även om vi överraskas eller oväntat provoceras eller frestas.

Det vi sagt nu refererar till de brister i vårt uppförande som uppstår genom tanklöshet och obetänksamhet, men som mer eller mindre kan hållas under kontroll genom sinnesnärvaro. Den färdighet man skaffat sig i att hantera dessa, påverkar också de mer envetna avvikelserna från ett moraliskt uppträdande, de som är rotade i starka lidelsefulla impulser eller i djupt rotade dåliga vanor. Det större sinneslugn som uppnåtts genom träningen i ren uppmärksamhet minskar intensiteten i ens passioner. Vanan att stanna upp och göra halt fungerar som en broms mot ens inrotade benägenhet att hänge sig åt ohälsosamma handlingar.

Genom att med hjälp av ren uppmärksamhet kunna förbli i stillhet, eller att stanna upp för att ge möjlighet till en ”vis begrundan”, försvinner ofta den första frestelsen i åtrån, den första vågen av ilska, den första slöjan av okunskapen, utan att man trasslar in sig i situationen. I vilket läge flödet i den ohälsosamma tankeprocessen kan stoppas beror av kvaliteten på sinnesnärvaron. Om sinnesnärvaron är skarp lyckas den ofta i ett tidigt skede att sätta stopp för strömmen av besudlade tankar eller handlingar, innan vi förts med för långt av dem. Då kommer respektive orenhet inte att växa utöver dess ursprungliga styrka, mindre ansträngning krävs för att kontrollera och få, eller inga alls, karmiska resultat blir följden.

Låt oss ta exemplet med ett behagligt visuellt objekt som väckt vårt gillande. Till att börja med kanske gillandet inte är speciellt aktivt eller ihållande. Om sinnet i det här läget kan förbli i stillhet och möjliggöra ett objektivt iakttagande eller reflekterande, kan den visuella varseblivningen lätt befrias från sin ännu relativt outvecklade tillsats av lusta. Objektet registreras bara som ”något som skådats och orsakat en behaglig känsla”, eller också sublimeras lockelsen till ett estetiskt välbehag. Men om den här tidiga chansen har gått förbi, kommer gillandet att växa till bundenhet och till begäret att äga. Om man i detta läge kan stanna upp kan den lustfyllda tanken gradvis förlora sin styrka och det är inte lätt för den att förvandlas till ett ihållande begär, inget riktigt försök att komma i besittning av det åstundade objektet följer. Men om strömmen av lusta fortfarande är okontrollerad, kan den lustfyllda tanken ges uttryck till exempel genom tal, man frågar efter objektet eller till och med med häftiga ord kräver det. Det vill säga, ohälsosam mental karma följs av ohälsosam verbal karma. Om man förnekas objektet medför det att den ursprungliga strömmen av lusta förgrenar sig ut i nya strömmar av mentala förmörkelser, antingen som sorg eller ilska. Men även i det här sena stadiet kan man stanna upp för en stillsam reflektion eller ren uppmärksamhet, acceptera att man inte kommit i besittning av objektet och överge tankarna på att uppfylla begären så att vidare komplikationer undviks. Men om emellertid högljudna ord följs av ohälsosam fysisk karma och man, motiverad av begär, försöker komma i besittning av det åstundade objektet, i smyg eller genom våld, är den karmiska inblandningen fullföljd och dess konsekvenser kommer att erfaras fullt ut. Men även nu, efter det att den skadliga handlingen redan är utförd, är det inte förgäves att stanna till. För sinnesnärvaron som uppstår vid en ångerfylld tillbakablick förhindrar att ens karaktär förhärdas och den kan också förhindra att samma handling återupprepas.

Den Upphöjde sa till sin son Rahula (Majjhima 61):

Källa: The wheel publications 121/122 The power of mindfulness	Författare: Nyanaponika Thera	Datum översättn: 2001-08-18	Sid 15(27)
---	---	---------------------------------------	----------------------

”Varje handling du *avser* att utföra, med kroppen, genom tal eller tanke, denna handling skall du överväga....Om du, när du övervägt den, inser: ’Denna handling som jag avser att utföra kommer att vara skadlig för mig själv, eller skadlig för andra, eller skadlig både för mig själv och andra; det kommer att vara en ohälsosam handling, resultera i lidande’ – då skall du förvisso inte utföra den handlingen.

Även *under det att* du utför en handling, med kroppen, genom tal eller tanke, denna handling skall du överväga.... Om du, när du övervägt den, inser: ’Denna handling som jag utför är skadlig för mig själv, eller skadlig för andra, eller skadlig både för mig själv och andra; det är en ohälsosam handling, resulterar i lidande’ – då skall du upphöra med den handlingen.

Även *efter* det att du utfört en handling, med kroppen, genom tal eller tanke, denna handling skall du överväga....Om du, när du övervägt den, inser: ’Denna handling som jag utfört har varit skadlig för mig själv, eller skadlig för andra, eller skadlig både för mig själv och andra; det var en ohälsosam handling, resulterat i lidande’ – då skall du i framtiden avstå från den handlingen.”

2. *Rofylldhet*. Vi skall nu betrakta hur att stanna upp i ren uppmärksamhet också hjälper till att uppnå och stärka rofylldheten i dess dubbla mening: ett generellt sinneslugn och koncentration under meditationen.

Genom att utveckla vanan att stanna upp för ren uppmärksamhet blir det lättare och lättare att dra sig tillbaka i sin egen inre stillhet, när det inte är möjligt att kroppsligen undvika det högljudda, ihållande oväsendet från den yttre världen. Det blir lättare att undvika meningslösa reaktioner på dåraktigt tal eller dåraktiga handlingar från andra. När ödets stormar är speciellt hårda och ihållande, finner ett sinne tränat i ren uppmärksamhet en hamn i tillståndet av skenbar passivitet eller vaksam icke-handling, från en position där det har möjlighet att tålmodigt vänta tills stormen dragit förbi. Det finns situationer i livet när det är bäst att låta saker upphöra av sig själv. Den som kan förbli i stillhet och vänta segrar ofta där aggressivitet eller en hetsig aktivitet hade misslyckats. Inte bara i kritiska situationer utan också i det dagliga livet, övertygar oss de erfarenheter vi fått genom att förbli i stillhet, att vi inte aktivt måste reagera på varje förnimmelse, eller betrakta varje möte med människor eller saker som en uppmaning till oss att ingripa.

Genom att avstå från att i onödan engagera oss, kommer externa friktioner att minska och den interna friktion de resulterar i att lösas upp. Större harmoni och frid kommer att genomsyra det dagliga livet och överbrygga klyftan mellan det normala livet och rofylldheten i meditationen. Då kommer färre av de störande genljuden från den vardagliga rastlösheten, som i grov eller subtil skepnad tränger sig på under meditationstimmarna och framkallar kroppslig och mental oro, att uppstå. Följaktligen kommer hindret som består av oro, den främsta hämskon för koncentration, att visa sig mindre ofta och bli lättare att övervinna när det uppstår.

Genom att så ofta som tillfälle ges utveckla attityden av ren uppmärksamhet, kommer de krafter i sinnet som ger mental förvirring att ebba ut och de tendenser som vänder sinnet inåt och medför koncentration att öka i styrka. Begären kommer inte längre att ge sig ut på jakt efter en mängd skiftande objekt.

Regelbunden träning i ihållande uppmärksamhet gentemot en kontinuerlig serie av händelser förbereder sinnet för en ihållande koncentration mot ett enda objekt eller en begränsad mängd objekt i den strukturerade meditationsträningen. Stabilitet eller stadga i

Källa: The wheel publications 121/122 The power of mindfulness	Författare: Nyanaponika Thera	Datum översätn: 2001-08-18	Sid 16(27)
---	---	--------------------------------------	----------------------

sinnet, en annan viktig faktor för koncentrationen, utvecklas också.

Träningen i att förbli i stillhet, göra en paus och stanna upp för ren uppmärksamhet utvecklar alltså flera framträdande element av rofylldhet i meditationen, som stillhet, koncentration, stabilitet och en reduktion av mångfalden objekt. Den höjer också den genomsnittliga nivån av det normala medvetandet och för det närmare nivån för det meditativa medvetandet. Detta är en viktig notering, för ett för stort avstånd mellan dessa två mentala nivåer omintetgör gång på gång våra försök att nå mental koncentration och hindrar att man når en jämn kontinuitet i meditationsträningen. I ordningsföljden för de sju upplysningsfaktorerna finner vi att upplysningsfaktorn rofylldhet (*passaddhi sambojjhanga*) föregår faktorn för koncentration (*samādhi sambojjhanga*). Buddha uttrycker samma sak när han säger ”Om rofylld inombords, kommer sinnet att bli koncentrerat”. I ljuset av vad vi tidigare påpekat, förstår vi bättre detta uttalande.

3. *Insikt*. Det har sagt av den Upphöjde: ”Den vars sinne är koncentrerat ser saker som de verkliga är”. Alla de sätt som ren uppmärksamhet stärker koncentrationen på utgör därför även en stödjande betingelse för utvecklandet av insikt. Men det finns även en mer direkt specifik hjälp som insikt erhåller från att förbli i ren uppmärksamhet.

Generellt sett är vi mer bekymrade över att hantera och använda saker än att förstå deras rätta natur. Därför griper vi oftast tag i de allra första intrycken som förmedlas via en förnimmelse. Sedan, genom en djupt rotad vana, frammanar dessa intryck en standardreaktion i form av bedömningar som bra-dålig, behaglig-obebehaglig, användbar-skadlig, rätt-fel. Dessa bedömningar, genom vilka vi definierar objektet i relation till oss, leder till korresponderande reaktioner i ord och handling. Det är bara sällan som uppmärksamheten uppehåller sig vid ett vanligt eller välbekant objekt någon längre tid än vad som krävs för att ta emot de få första intrycken. Så vanligen förnimmer vi saker på ett fragmentariskt sätt och därmed misstolkar vi dem. Vidare kommer endast den första fasen i ett objekts livslängd, eller något mer, att hamna i fokus för vår uppmärksamhet. Det kan till och med vara så att man inte är medveten om att objektet är en process med en utsträckning i tiden – med en början och ett slut, att den har många aspekter och relationer bortom de i förbigående varseblivna i en begränsad situation, att den har en sorts flyktig individualitet i sig själv. En värld som man förnimmer på detta ytliga sätt kommer att bestå av små oformliga hopar av upplevelser, som kännetecknas av ett fåtal subjektivt utvalda intryck eller symboler. Symbolerna som väljs är ofta beroende av det individuella egenintresset, ibland är de även helt malplacerade. Den skugglika värld som det resulterar i innefattar inte bara den yttre omgivningen och andra personer utan också en stor del av de egna kroppsliga och mentala processerna. Även dessa blir föremål för samma ytliga betraktelsesätt. Buddha pekar på fyra grundläggande missuppfattningar som härrör ur förvrängda tolkningar av intryck och ometodisk uppmärksamhet: man tar det orena för rent, det förgängliga för bestående, det smärtsamma och det som orsakar smärtan för behagligt, och det utan ett ”själv” som med ett ”själv” eller något som tillhör ett ”själv”. När ”självet”, genom ett ständigt refererande till det, stämplas in i de vardagliga livet, kommer den grundläggande missuppfattningen, ”Detta tillhör mig”, att rota sig i alla kroppsliga och mentala faktorer i vår varelse. Liksom de tunnare rötterna på en växt, som fast de är tunna, är vitt utbredda och ger ett fast stöd för växten - så är föreställningen om ”jag” och ”min” utbredda inom oss och den kommer knappast att rubbas av en ren intellektuell övertygelse om jagets icke-existens (*anattā*).

De här allvarliga konsekvenserna är följden av detta fundamentala beteende vid

Källa: The wheel publications 121/122 The power of mindfulness	Författare: Nyanaponika Thera	Datum översätn: 2001-08-18	Sid 17(27)
---	---	--------------------------------------	----------------------

vareblivning, dvs våra förhastade eller vanemässiga reaktioner efter att vi mottagit de allra första intrycken från det vi vareblir. Men om vi mobiliserar de återhållande krafterna av sinnesnärvaro och stannar upp för ren uppmärksamhet, visar sig de materiella och mental processerna, som utgör de aktuella objekten i sinnet, fullkomligare och mer sanningsenligt. När vi inte längre omedelbart dras in i virveln av referenser till jaget och när de tillåts uppenbaras framför de vaksamma ögat av sinnesnärvaro, kommer de att avslöja en mångfald olika aspekter och ett vidsträckt nät av samband och relationer uppenbarar sig. Kopplingen till egenintresset, så begränsande och så ofta förvrängande, reduceras och hamnar i bakgrunden, förminskat av de vidgade vyerna som förvärvats. De iakttagna processerna visar i sin seriella tillblivelse och i sina enskilda delar en kontinuerlig födelse och död, uppkomst och försvinnande. Därigenom präglas sanningen av förändring och förgänglighet in i sinnet med växande intensitet. Samma insikt om uppkomst och försvinnande löser upp den falska föreställningen om enhet som skapats under inflytande av den egocentriska attityden. Illusionen av ”jaget” överskuggar förnimmelsen av mångfalden och klumpar ihop saker under den förutfattade meningen om att vara ett jag eller tillhöra ett jag. Men ren uppmärksamhet avslöjar dessa falska enheter som opersonliga betingade fenomen. När vi om och om igen möter den flyktiga, beroende och opersonliga karaktären av livsprocesserna både inom och utom oss, upptäcker vi deras monotona och otillfredsställande natur, med andra ord, sanningen om lidandet. Genom den enkla metoden av att sakta ner, göra halt och förbli i stillhet i ren uppmärksamhet visar sig existensens alla tre kännetecken – förgänglighet, lidande och ickejaget – och öppnar upp för penetrerande insikt (*vipassanā*).

Spontanitet

En förvärvat eller stärkt vana av att vaksamt göra en paus innan man handlar utesluter inte ett sunt, spontant gensvar. Tvärtom, genom övning kommer träningen i att ta en paus, stanna upp och förbli i stillhet, att i sig själv bli helt spontan. Den kommer att utvecklas till en selektiv mekanism i sinnet som med en ökande tillförlitlighet och snabbhet kan hindra födelsen av illvilliga eller oförståndiga impulser. Utan den färdigheten kan vi intellektuellt förstå att dessa impulser är ohälsosamma men ger fortfarande efter för dem på grund av deras inneboende kraftfulla spontanitet. Träningen i att vaksamt göra en paus tjänar därför till att ersätta ohälsosam spontanitet eller ohälsosamma vanor med hälsosamma, som är rotade i vårt bättre vetande och våra ädlare intentioner.

På samma sätt som vissa reflexer automatiskt skyddar kroppen, behöver sinnet spontana själsliga och moraliska skydd. Träningen i ren uppmärksamhet sörjer för denna vitala funktion. En person av genomsnittlig moralisk resning skyddar automatiskt från tankar på stöld och mord. Med hjälp av ren uppmärksamhet kan vidden av den sortens spontana moraliska bromsar ökas ofantligt och den etiska känsligheten ökas kraftigt.

I ett otränat sinne angrips ofta ädla tendenser av plötsliga utbrott av passioner och fördomsfullhet. Antingen dukar de under eller så kan de bara men svårighet överleva efter en inre strid. Men om spontaniteten hos det ohälsosamma hejdas, eller avsevärt reduceras, som beskrivits ovan, får våra goda impulser och vår visa eftertanke större spelrum att uttrycka sig fritt och spontant. Deras naturliga flöde ger oss större förtroende för kraften i det goda inom oss, det kommer också att vara mer övertygande för andra. Spontaniteten i det goda blir inte oregelbunden då den har djupa och starka rötter i en föregående metodisk träning. Här visar sig en väg genom vilken en avsiktlig god tanke (*sasankhārika-kusala*) kan transformeras till en spontan god tanke (*asankhārika-kusala-citta*). Enligt psykologin i Abhidhamma, intar en sådan tanke, om kombinerad med medvetande, förstaplatsen på skalan av etiska värden. På

Källa: The wheel publications 121/122 The power of mindfulness	Författare: Nyanaponika Thera	Datum översätn: 2001-08-18	Sid 18(27)
---	---	--------------------------------------	----------------------

det här sättet når vi en praktisk förståelse av ett yttrande i *The secret of the golden flower*: ”Om man avsiktligt når ett oavsiktligt tillstånd har man nått förståelse”. Det här yttrandet inbjuder till en parafra av ett yttrande på Pali: *Sasankhārena asankhārikam pattabam*, ”genom överlagd, avsiktlig strävan kan spontanitet uppnås”.

Om de talrika hjälpmedlen till mental utveckling och befrielse som man finner i Buddhas lära används med vishet, finns det verkligen inget som slutgiltigt kan motstå Satipaṭṭhānametoden, och den metoden börjar med den enkla träningen i att göra paus och stanna upp för ren uppmärksamhet.

Sakta ner

För att motverka häftigheten, obetänksamheten och ouppmärksamheten i det otränade sinnet, syftar träningen i att göra en paus och stoppa upp till att avsiktligt sänka tempot. Kraven i det moderna livet gör det emellertid opraktiskt att föra in en sådan temposänkning för funktionerna i den vanliga arbetsdagen. Men som ett motmedel mot de skadliga aspekterna av den hektiska hastigheten i det moderna livet är det desto viktigare att utveckla träningen på sin lediga tid, speciellt under perioder med strikt Satipaṭṭhānaträning. En sådan träning skänker också den världsliga behållningen i form av större lugn, effektivitet och förmåga i det dagliga arbetslivet. I samband med meditativ utveckling fungerar ”att sänka tempot” som en effektiv träning i vaksamhet, självkontroll och koncentration. Men bortsett från det har det även en mer specifik betydelse för meditationsträningen. I kommentaren till Satipaṭṭhāna sutta framhålls det ”att sänka tempot” hjälper till att återfå förlorad koncentration. I en text står om en munk som hade böjt sin arm hastigt utan att komma ihåg sitt meditationssubjekt som reglerna i hans träning föreskrev. När han blev medveten om sin försummelse förde han tillbaka armen i dess tidigare position och upprepade rörelsen med medvetenhet. Meditationssubjektet som refererades till var antagligen ”klar uppfattning under rörelse” som nämns i Satipaṭṭhāna sutta: ”När han böjer och sträcker handlar han med klar uppfattning”.

Att under strikt meditationsträning sänka hastigheten för vissa kropps rörelser är speciellt hjälpsamt för att nå *insikts-kunskap (vipassanā-ñāṇa)*, särskilt för att nå en omedelbar medvetenhet om förändring och icke-själv. Det är till en stor del hastigheten i rörelsen som stärker illusionen av enhet, identitet och substans i det som i verkligheten är en komplex flyktig process. I den strikta Satipaṭṭhānaträningen är det därför viktigt att sakta ner när man går, böjer och sträcker, för att göra det möjligt att i varje rörelse urskilja de flera olika faserna, och därmed ge ett kraftfullt stöd för att nå en direkt insikt i de tre kännetecknen som karakteriserar alla fenomen. Meditatörens kontemplation når en ökad styrka och kraft om han i processen klart ser hur varje del av den uppstår och upphör av sig själv och att ingenting av den överförs till nästa fas.

Då vi saktar ner för ren uppmärksamhet och låter det influera våra liv, blir den ordinära rytmen i våra vardagliga handlingar, tal och tankar lugnare och mer rofyllda. Att sakta ner den brådskande rytmen i våra liv innebär att tankar, känslor och förnimmelser får möjlighet att fullborda hela sin naturliga livslängd. En fullständig uppmärksamhet kommer att utsträcka sig till deras slutfas, till deras sista vibrationer och efterklanger. Alltför ofta skärs slutfasen av genom ett otåligt gripande efter nästa sinnesintryck eller genom att raskt skynda vidare till nästa tankekedja innan den tidigare klart uppfattats. Det här är en av huvudanledningarna till det förvirrade tillstånd som det genomsnittliga sinnet befinner sig i, vilket tyngs av en ofantlig mängd av dunkla eller fragmentariska förnimmelser, hämmade känslor och osmälta idéer. Att sakta ner är ett effektivt hjälpmedel för att återvinna medvetandets klarhet och djup. En passande liknelse och samtidigt ett verkligt exempel är det förfaringssätt som fordras i träningen ”uppmärksamhet på andningen” (*ānāpānasati*); uppmärksamheten måste täcka hela

Källa: The wheel publications 121/122 The power of mindfulness	Författare: Nyanaponika Thera	Datum översätn: 2001-08-18	Sid 19(27)
---	---	--------------------------------------	----------------------

vidden av andningen, dess början, mitt och dess slut. Det är det som åsyftas i avsnittet i suttan som lyder ”upplevande *hela* andetaget, skall jag andas in och ut.” På liknade så sätt kommer hela ”andningen” eller rytmen i våra liv att bli djupare och mer fullkomlig om vi genom att sakta ner vänjer oss vid en bibehållen uppmärksamhet.

Vanan av att i förtid avbryta tankeprocesser, eller slarva över dem, har antagit allvarsamma proportioner för människan i vår moderna urbana civilisation. Rastlöst skriker vi efter ständig nya stimuli som snabbare och snabbare skall förnyas. Det här hastiga bombarderandet av intryck har gradvis trubbat av vår känslighet och därför behöver vi ständigt nya stimuli, mer högljudda, grövre och mer varierande. Redan ser vi en tillbakagång i den finare estetiska känsligheten och en växande oförmåga till genuin naturlig glädje. Istället har båda ersatts av en hektisk kortlivad upphetsning, oförmögen att ge någon verklig estetisk eller emotionell glädje. ”En ytlig mental andning” som i stor utsträckning är ansvarig för den växande ytligheten i den ”civiliserade människans” liv och för den skrämmande spridningen av mental ohälsa i det västerländska samhället. Det kan mycket väl vara början på det mänskliga medvetandets förfall med avseende på dess kvalitet, omfång och styrka. Den här faran hotar de boende i öst såväl som i väst som saknar tillfredsställande andligt skydd mot påverkan från vår tekniska civilisation. Satipaṭṭhāna ge ett viktigt bidrag för att råda bot på den situationen på det sätt som kortfattat antytts tidigare här. Metoden är alltså nyttig sett även ur ett världsligt perspektiv.

Men här är de främst de psykologiska aspekterna av sinnesnärvaro och deras betydelse för den meditativ utvecklingen som är intressanta. Bibehållen uppmärksamhet, stödd av att sakta ner, påverkar kvaliteten av medvetandet huvudsakligen på tre sätt: (a) i att skärpa medvetandet; (b) i att klargöra objektets karakteristiska kännetecken; (c) i att avslöja objektens relationer.

(a) Ett objekt som förnims genom bibehållen uppmärksamhet ger en utomordentligt stark och långvarig påverkan av sinnet. Dess inverkan märks inte bara under den tankekedja som omedelbart följer den aktuella förnimmelsen, utan kan också sträcka sig långt in i framtiden. Det är denna inverkan som är måttet på intensiteten för medvetandet.

(b) Bibehållen uppmärksamhet ger en mer fullständig bild av objektet i alla dess aspekter. I allmänhet är det första intrycket vi erhåller från ett objekt eller en idé den del av det som utgör dess mest slående kännetecken, det är denna aspekt av objektet som kommer att fånga vår uppmärksamhet. Men objektet visar också andra aspekter eller kännetecken och kan utöva andra funktioner än de vi initialt uppmärksammat. Dessa kan vara mindre uppenbara för oss, eller mindre intressanta, men ändå även mer betydelsefulla. Det finns också tillfällen då vårt första intryck är totalt missledande. Bara om vi bibehåller vår uppmärksamhet utöver den första kontakten kommer objektet att uppenbara sig mer fullständigt. När den första vågen i förnimmelsen av ett objekt börjar avta, reduceras också de förutfattade meningarna som skapats vid den första kontakten, och det är bara nu, i slutfasen, som objektet visar en mer detaljerad och mer komplett bild av sig själv. Det är därför som vi bara genom bibehållen uppmärksamhet kan nå en klarare förståelse av ett objekts karakteristiska kännetecken.

(c) Bland de karakteristiska kännetecknen för alla objekt, fysiska eller mentala, är det en kvalitet som vi ofta förbiser på grund av den snabba ytliga uppmärksamheten, och som vi därför måste behandla separat. Det är objektens inbördes koppling. Den kopplingen sträcker sig tillbaka till deras förflutna - deras ursprung, orsaker, grund och deras logiska förelöpare; den sträcker sig också utåt till att omfatta hela deras sammanhang - deras bakgrund, omgivning och deras nuvarande aktiva influenser. Vi kan aldrig till fullo förstå saker om vi ser dem i en konstlad isolering. Vi måste betrakta dem som en del i ett större mönster, deras

Källa: The wheel publications 121/122 The power of mindfulness	Författare: Nyanaponika Thera	Datum översätn: 2001-08-18	Sid 20(27)
---	---	--------------------------------------	----------------------

betingade och betingande karaktär. Detta kan uppnås endast genom bibehållen uppmärksamhet.

Subliminala influenser

Dessa tre sätt att förstärka medvetandet är uppenbarligen av högsta vikt för att utveckla insikt. När medvetandet intensifieras och dess olika objekt klarläggs och urskiljs i sina inbördes strukturer, är grunden lagd för att ”se saker i enlighet med verkligheten”. Bortsett från dess uppenbara direkta inflytande har den här trefaldiga processen också en indirekt påverkan, som inte är mindre kraftfull och viktig; den stärker och vässar sinnets subliminala förmågor av undermedveten organisation, minne och intuition. Dessa ger i sin tur näring åt och befäster utvecklingen av befriande insikt. Insikten som stöda av dem är som bergsjön i suttans liknelse: den föds inte bara av regnet ovanifrån, utan också från källor som springer upp inifrån dess eget djup. Insikten som får näring från dessa ”underjordiska” subliminala resurser i sinnet har djupa rötter. Resultaten som de för med sig i meditationen förloras inte lätt, inte heller för ännu ej befriade individer som fortfarande drabbas av bakslag.

1. Förnimmelser eller tankar som varit objekt för bibehållen uppmärksamhet ger ett starkare intryck i sinnet och visar sina karakteristiska kännetecken mer distinkt än då uppmärksamheten varit svag. När de sjunker ner i det omedvetna intar de därför där en särskild position. Detta gäller för de samtliga tre sätten att förhöja medvetenheten gentemot ett objekt. (a) Om uppmärksamheten är lika stark i slutet som i den inledande fasen av en medvetandeprocess kommer, när processen är avslutad och när medvetande sjunker tillbaka ner i det undermedvetna, det undermedvetna att vara mer mottagligt för medveten kontroll. (b) Om en förnimmelse eller idé har observerats med ett antal distinkta kännetecken kommer den inte, när den tonar bort från den omedelbara uppmärksamheten, att förloras så lätt i in det undermedvetnas oklara innehåll eller dras med av passionerad böjelse in i falska undermedvetna associationer. (c) En riktig uppfattning om objektens inbördes kopplingar kommer på ett liknande sätt att skydda upplevelsen från att smälta ihop med det undermedvetnas dunkla material. Förnimmelser av tankar av förhöjd intensitet och klarhet som absorberats av det undermedvetna förblir mer artikulerade och lättare tillgängliga än de som härstammar från dunkla eller ”perplexa” sinnesintryck. De är lättare att föra upp till fullt medvetande och deras dolda effekter på medvetandet är inte lika oförklarliga. Om antalet sådana utvecklade sinnesintryck genom en förbättring av mognaden och vidden av sinnesnärvaron ökar, kan det resultera i en subtil förändring i själva strukturen av medvetandet.
2. Det är uppenbart från våra tidigare resonemang att de sinnesintryck som vi kallat ”mogna” eller ”lättare tillgängliga och lättare att föra upp till medvetandet”, är lättare att minnas på ett korrekt sätt – lättare på grund av deras större intensitet, mer korrekt genom att deras distinkta kännetecken skyddar dem från att förvirras av falska associationer, bilder eller idéer. Att minnas dem i deras sammanhang och i deras inbördes kopplingar fungerar åt båda hållen, det främjar också lättare och korrektare hågkomst. *Sati* i dess betydelse och funktion av sinnesnärvaro, hjälper alltså till att stärka *sati* i dess betydelse och funktion av hågkomst.
3. Bibehållen uppmärksamhet påverkar det undermedvetna och minnet genom att fördjupa och stärka intuitionen, speciellt den intuitiva insikten som är det som huvudsakligen intresserar oss. Intuitionen är inte någon gåva från det okända. Liksom alla andra mentala förmågorna uppstår det ur bestämda omständigheter. I detta fall är de primära omständigheterna latent minnen av förnimmelser och tankar som lagrats i det undermedvetna. Självklart är de minnen som utgör den bästa grogrunden för tillväxten av

Källa: The wheel publications 121/122 The power of mindfulness	Författare: Nyanaponika Thera	Datum översätn: 2001-08-18	Sid 21(27)
---	---	--------------------------------------	----------------------

intuition de som utmärkts genom större intensitet, klarhet och rikedom på distinkta kännetecken, då dessa är de mest åtkomliga. Även här bidrar den bevarade inbördes kopplingen starkt. Minnen av den typen har en mer fundamental karaktär än minnen av nakna och isolerade fakta och de passar bättre in i nya betydelsemönster. De här mer artikulerade minnesbilderna stimulerar och hjälper den intuitiva förmågan. I tystnad, djupt nere i det subliminala delarna av sinnet pågår arbetet med att samla ihop och organisera det undermedvetna materialet av upplevelser och kunskaper, tills det är moget att dyka upp som en intuition. Uppkomsten av intuitionen är ibland orsakad av rent all dagliga händelser. Dessa all dagliga händelser kan dock ha en starkt associationskraft om de tidigare har varit objekt för bibehållen uppmärksamhet. Att sakta ner och göra en paus för ren uppmärksamhet blottlägger de djupare dimensionerna hos de enkla all dagliga ting och ger därmed stimulans åt den intuitiva förmågan. Det gäller även för den intuitiva förståelsen av de fyra ädla sanningarna som kulminerar i befrielsen (arahatta). De heliga skrifterna ger exempel på många fall där munkar inte kunnat nå fram till en penetrerande insikt under utövandet av insiktsmeditation. Blixten av intuition träffade dem vid helt andra tillfällen: när de snubblade över en sten eller fick syn på en skogsbrand, en hägring eller skum på vattenytan i en flod. Här möter vi ytterligare en bekräftelse på det paradoxala yttrandet: ”medvetet kan ett omedvetet sinnestillstånd uppnås”. Genom att medvetet rikta uppmärksamheten mot de minsta händelser och handlingar i det vardagliga livet, kan så småningom den befriande visheten uppstå.

Bibehållen uppmärksamhet bidrar inte bara med den bördiga jordmånen för tillväxten av intuition, det möjliggör också ett mer fullkomligt utnyttjande och upprepande av de intuitiva ögonblicken. Inspirerade människor inom olika kreativa verksamhetsfält har ofta beklagat den gemensamma erfarenheten av att blixten av intuition träffar så plötsligt att den långsamma reaktionen hos sinnet knappast ens hinner uppfatta den sista glimten av den. Men om sinnet har tränats i att sakta ner, i att förbli i vaksamhet och i bibehållen uppmärksamhet, och om det undermedvetna har påverkats som indikerats ovan, kan de intuitiva ögonblicken också erhålla samma fullkomligare, långsammare och starkare rytm. Om så är fallet blir dess inverkan tillräckligt stark och tydlig för att det intuitiva ögonblicket skall kunna utnyttjas fullt ut. Det kan till och med vara möjligt att föra dess borttynande vibrationer till en ny kulmination, liksom den rytmiska repetitionen av melodi som omigen klingar fram i harmoni med de sista tonerna från dess tidigare framträdande.

Det fulla utnyttjandet av ett enstaka ögonblick av intuitiv insikt kan vara av avgörande betydelse för utvecklingen mot full förståelse. Om ens mentala grepp är för svagt och man låter de upplysande ögonblicken av intuitiv insikt glida iväg, utan att man till fullo utnyttjat dem för att gå mot upplysningen, kanske de inte återkommer förrän efter flera år, eller kanske inte alls mer i det nuvarande livet. Om man däremot utvecklat bibehållen uppmärksamhet kan man till fullo utnyttja dessa tillfällen. Att i meditationsträningen sakta ner och göra paus är viktigt för att tillägna sig den förmågan.

Genom det som tidigare nämnts om att göra en paus, stoppa upp och sakta ner, blir det lättare att förstå den djupgående innebörden av en av de traditionella definitionerna av sinnesnärvaro i Palilitteraturen, nämligen dess funktion som *anapilāpanatā*, vilket bokstavligt betyder ”icke flyta (glida) iväg”. ”Liksom pumpkrukor på vattenytan” tillägger kommentarerna, och de fortsätter: ”Sinnesnärvaro tränger djupt ner i sitt objekt istället för att hasta förbi endast över ytan”. Därför är ”icke-ylighet” en lämplig benämning av den ovan nämnda palitermen, och en passande beteckning för sinnesnärvaro.

Källa: The wheel publications 121/122 The power of mindfulness	Författare: Nyanaponika Thera	Datum översätn: 2001-08-18	Sid 22(27)
---	---	--------------------------------------	----------------------

4. DEN DIREKTA KLARSYNYN SOM REN UPPMÄRKSAMHET GER

Jag önskar att jag kunde göra mig fri från synen på allting, så att jag kunde se allt på nytt, höra på nytt, känna på nytt. Vanan fördärvar vår filosofi.

G.C Lichtenberg (1742-1799)

I ett tidigare avsnitt talade vi om den impulsiva spontaniteten hos det ohälsosamma. Vi har sett hur att stanna upp för ren uppmärksamhet kan motverka eller reducera våra förhastade impulsiva reaktioner och därmed göra det möjligt för oss att möta varje situation med ett öppet sinne, med en *direkt klarsyn*, opåverkad av de första inledande spontana reaktionerna.

Med direkt klarsyn menar vi en direkt bild av verkligheten, utan någon färgande eller förvrängande lins, utan inblandning av känslomässiga eller vanemässiga fördomar och intellektuella vanföreställningar. Det betyder att öga mot öga möta verklighetens fakta, att se dem livliga och fräscha som om vi såg dem för första gången.

Vanans makt

De spontana reaktioner som så ofta står i vägen för en direkt klarsyn härstammar inte bara från våra passionerade impulser. Mycket ofta är de en skapelse av vanan. I den formen har de vanligen ett ännu starkare och mer orubbligt grepp om oss – ett grepp som antingen kan vara till nytta för oss eller till skada. Det inflytande som vanan utövar som är till nytta för oss visar sig i ”makten i upprepad träning”. Den makten skyddar det vi uppnått och våra förmågor - vare sig de är manuella eller mentala, världsliga eller andliga - mot förlust eller glömska, och omvandlar dem från tillfälliga, kortlivade, ofullkomliga förvärv till pålitligare kvaliteter som behärskas till fullo. Den skadliga effekten av vanemässiga spontana reaktioner visar sig i vad som kan kallas ”vanas makt”; dess bedövande, förslöande och förträngande inverkan för med sig olika slags tvångsmässiga beteenden. I det här sammanhanget skall vi bara beröra dess negativa aspekt som hindrar och fördunklar den direkta klarsynen.

Som påpekats tidigare har vanemässiga reaktioner generellt en starkare inverkan på vårt beteende än impulsiva. Våra passionerade impulser kan försvinna lika snabbt som de dök upp. Fast deras konsekvenser kan vara allvarliga och sträcka sig långt in i framtiden är de inte tillnärmelsevis lika långlivade och långtgående som vanemässiga reaktioner. Vanan lägger sitt vidsträckta och finmaskiga nät över stora delar av våra liv och våra tankar, och försöker hela tiden lägga under sig mer och mer. Våra passionerade impulser kan fångas i det nätet också, och på så sätt omvandlas från tillfälliga utbrott till bestående karaktärsdrag. En tillfällig impuls, en enstaka eftergivenhet, en flyktig nyck kan genom upprepning förvandlas till en vana som vi kan ha svårt att bli av med, ett svårkontrollerat begär och still slut en automatisk funktion som vi inte längre ifrågasätter. En upprepad tillfredsställelse av ett begär förvandlar det till en vana, och okontrollerade vanor utvecklas till tvång.

Ibland händer det att vi i ett tidigt stadium betraktar en aktivitet eller mental attityd som betydelselös för oss. Aktiviteten eller attityden kan vara moraliskt betydelse- och konsekvenslös. Till att börja med kan vi finna det lätt att överge den och till och med ersätta den med dess motsats, då vare sig våra känslor eller vårt intellekt förespråkar något av alternativen. Men genom upprepning kommer vi att betrakta det sätt vi väljer att handla eller tänka på som ”behagligt, önskvärt och riktigt”, till och med som ”rättfärdigt”, och då identifierar vi det till slut som en del av vår karaktär eller personlighet. Följaktligen betraktar vi varje avsteg från det som obehagligt eller felaktigt. Varje utifrån kommande avvikelse motsätter vi oss starkt, vi till och med betraktar en sådan störning som ett hot mot våra ”vitala intressen och principer”. I alla tider har primitiva sinnen, vare sig ”civiliserade” eller ej,

Källa: The wheel publications 121/122 The power of mindfulness	Författare: Nyanaponika Thera	Datum översättn: 2001-08-18	Sid 23(27)
---	---	---------------------------------------	----------------------

betraktat en främling med sina ”underliga seder” som en fiende och ansett hans blotta närvaro som en utmaning eller ett hot.

I början när vi inte lade någon större vikt vid den specifika vanan, var bundenheten som gradvis växte fram inte så mycket riktad mot handlingen i sig som mot den tillfredsställelse vi erhöll från en ostörd rutin. Tyngden i bundenheten till rutinen härstammar delvis från kraften i fysisk och mental tröghet, en så viktig motivation för människan. Vi skall nu också visa på ett annat motiv för bundenhet till rutinen. Genom vanans makt kan man möta den specifika angelägenheten – vare sig ett materiellt objekt, en aktivitet eller ett sätt att tänka - med en så förhöjd emotionell emfas, att bundenheten till helt oviktiga eller banala saker kan bli lika stark som den som har att göra med våra mer fundamentala behov. Frånvaron av en kontroll över vårt medvetande kan alltså omvandla de obetydligaste vanor till det som oomstritt regerar över våra liv. Det skänker dem en farlig makt att begränsa och förlama vår karaktär och att begränsa vår rörelsefrihet – intellektuellt, geografiskt och andligt. Genom att ge efter för vanan skapar vi nya bojor för oss och gör oss blottställda för nya bundenheter, aversioner, fördomar och svagheter, det vill säga för nytt lidande. Hotet mot andlig utveckling, som utgörs av den dominerande påverkan från vanan, är kanske ännu allvarligare idag än någonsin förr då specialisering och standardisering når in i så många olika områden i våra liv och tankar.

Därför skall vi när vi begrundar texten i Satipaṭṭhāna Sutta angående bildandet av bojor, också överväga den viktiga roll som vanan spelar:

”...och de bojorna uppstår beroende av båda (d v s sinnesorganen och sinnesobjekten), det förstår han väl. På vilket sätt uppkomsten av de ännu ej uppkomna bojorna uppstår, det förstår han väl”.

I Buddhistiska termer är det framför allt hindret slöhet – tröghet (*thīna – middha nīvaraṇa*) som stärks av vanans makt och det är de mentala förmågorna som rörlighet och smidighet för sinnet (*kaya* och *citta – lahutā*, mm) som försvagas.

Tendensen hos vanan att utvidga sitt omfång är förankrad i medvetandets själva natur. Den härrör inte bara från den tidigare nämnda passiverande trögheten, utan i många fall från en aktiv önskan att dominera och erövra. Vissa aktiva medvetandetyper som äger en avsevärd intensitet, tenderar att upprepa sig själv. Var och en strävar efter att vinna herraväldet, att bli ett nav runt vilket andra svagare mentala och fysiska tillstånd kretsar och där dessa anpassar sig och stödjer denna centrala placering. Den här tendensen är aldrig helt obestridd men ändå fortlever den och till och med perifera eller underordnade medvetandetillstånd demonstrerar samma strävan efter inflytande. Det är en slående likhet med det behov av självhävdelse och dominans som föreligger hos en egocentrisk individ i dennes kontakt med samhället. Bland biologiska likheter kan nämnas tendensen mot expansion som finns hos cancerceller och andra patologiska utväxter.

På viljan att dominera, inbyggt i många typer av medvetande, kan en tillfällig nyck växa ut till ett förhållandevis kontinuerligt karaktärsdrag. Om det fortfarande inte är tillfreds med sin position, kan det helt bryta sig loss från den nuvarande kombinationen av livsenergier tills det slutligen, genom processen av återfödelse, blir själva kärnan i en ny personlighet. Det finns inom oss otaliga frön till nya liv, oräkneliga potentiella ”varelser”, vilka vi alla högtidligt skall lova att befria från samsaras hjul, som den sjätte Zenpatriarken uttryckte det.

Skadliga fysiska eller mentala vanor kan växa sig starka inte bara om de avsiktligt utvecklas, utan också om de lämnas obemärkta eller oemotsagda. Mycket av det som nu

Källa: The wheel publications 121/122 The power of mindfulness	Författare: Nyanaponika Thera	Datum översätn: 2001-08-18	Sid 24(27)
---	---	--------------------------------------	----------------------

har djupa rötter i vårt väsen har växt från minimala frön som planterats i ett sedan länge bortglömt förflutet. Tillväxten av dessa moraliskt dåliga eller skadliga vanor kan effektivt kontrolleras genom att en annan vana gradvis utvecklas: den att uppmärksamt ge akt på dem. Om vi först gör en paus för ren uppmärksamhet och eftertanke får vi möjlighet att medvetet granska vanan och klart uppfatta dess avsikt och lämplighet (*sāthaka* och *sappāya – sampajañña*). Det ger oss en möjlighet att göra en ny bedömning av situationen, att se den direkt, ofördunklad av det mentala dis som omger en vanemässig aktivitet med den falska försäkran: ”Det är rätt för det har gjorts tidigare”. Inte ens en skadlig vana kan brytas snabbt. Den eftertänksamma pausen ifrågasätter dess obestridda spontana förekomst. Den stämplar den med upprepad granskning och motstånd, så att den vid dess återkomst kommer att vara svagare och visa sig mer mottaglig för våra försök att ändra eller överge den.

Det behöver knappast nämnas att vanan, som med rätta kallats ”mänsklighetens amma”, inte kan och inte skall försvinna från våra liv. Låt oss bara påminna oss vilken lättnad det är, speciellt i det myllrande och komplexa livet för en stadsbo, att kunna utföra ett stort antal saker tämligen mekaniskt med bara en halvhjärtad uppmärksamhet. Vanan innebär en avsevärd förenkling i våra liv. Det skulle innebära en outhärdlig påfrestning om alla våra vardagliga aktiviteter skulle behöva utföras med en övervägd ansträngning och en ingående uppmärksamhet. Faktiskt är det så att många arbeten som utförs för hand, mycket av tekniken i konsten och även standardprocedurer inom komplext intellektuellt arbete vanligen ger ett bättre och jämnare resultat om det utförs genom ett rutinförfarande. Till sist når dock detta rutinförfarande en punkt där det, om det inte ges liv av ett nytt engagemang, visar tecken på utmattning och börjar förfalla.

Det skulle förstås vara absurt att förespråka att alla våra vanor skall överges då många är oskadliga och till och med värdefulla. Men vi skall regelbundet fråga oss själva om vi fortfarande har kontroll över dem, om vi kan släppa dem eller förändra dem efter behag. Det finns två sätt för oss att undersöka den här frågan: först genom att uppmärksamma våra vanemässiga handlingar under en bestämd tidsperiod och sedan genom att faktiskt, där det inte har någon störande eller skadlig effekt för oss själv eller andra, tillfälligtvis överge dem. Om vi i ljuset av *direkt klarsyn* tittar på dem eller utför dem som om det vore för första gången, kommer dessa små rutinaktiviteter och de alldagliga omgivningarna runt oss att te sig intressantare och mer stimulerande. Detta gäller även i vårt arbete och dess miljöer, samt för våra nära personliga relationer om det genom vanan gått slentrian i dem. Relationen till vår äkta hälft, våra vänner, till kolleger, kan på så sätt starkt vitaliseras. En frisk och direkt klarsyn kan också visa att man kan relatera till människor eller göra saker på ett annorlunda och mer givande sätt än vad man tidigare, genom vanans makt, gjort.

En förvärvad förmåga att ge upp lindrigare vanor är värdefull i kampen mot de allvarigare böjelserna. Den kommer också att hjälpa vid tillfällena då vi möter mer allvarliga förändringar i vårt liv som berövar oss våra mer fundamentala vanor. Att luckra upp den förhårdnade jorden av vanemässiga tankar och beteenden har en stimulerande effekt på våra vitalare energier, vår mentala spänst och vår förmåga till fantasi. Men det allra viktigaste är att vi i den uppluckrade jorden kan plantera fröna till en kraftfull andlig utveckling.

Associerande tankar

Mental tillvänjning till standardreaktioner, till serier av på varandra följande aktiviteter, till bedömningar av människor och saker, fortskrider genom ett associativt tänkande. Från objekten, idéerna, situationerna och människorna vi möter väljer vi ut vissa utmärkande

Källa: The wheel publications 121/122 The power of mindfulness	Författare: Nyanaponika Thera	Datum översätn: 2001-08-18	Sid 25(27)
---	---	--------------------------------------	----------------------

kännetecken och associerar dessa drag med vår reaktion på dem. Om vi möter dem om igen associerar vi till de kännetecken som vi tidigare valt och sedan med vår ursprungliga eller starkaste reaktion. De här kännetecknen blir alltså en signal för att reagera med en standardreaktion, som kan bestå av långa sekvenser av förenade handlingar eller tankar, som är välbekanta genom upprepade repetitioner eller erfarenheter. Det här funktionssättet gör det onödigt för oss att anstränga oss och omsorgsfullt fingraska varje steg i en sådan sekvens. Resultatet blir en avsevärd förenkling i våra liv och tillåter oss att frigöra energi för andra uppgifter. I utvecklingen av det mänskliga psyket var associativt tänkande faktiskt ett viktigt steg av avgörande betydelse. Det möjliggjorde för oss att lära från vår erfarenhet och ledde fram till upptäckten och tillämpningen av orsakslagar.

Jämsides med fördelar finns det också många allvarliga faror med associativt tänkande, om det tillämpas felaktigt eller tanklöst och utan noggrann övervakning. Låt oss göra en ofullständig lista över dessa farliga punkter:

1. Associativt tänkande som om och om igen återkommer i likartade situationer kan lätt befästa och stärka felaktiga och ofullständiga ursprungliga iakttagelser, felaktiga bedömningar och emotionella vanföreställningar som kärlek, hat och stolthet.
2. Ofullständiga iakttagelser och begränsade ingångsdata för omdömen kan vara fullt nöjaktiga i en situation, men kan visa sig helt otillräckliga och ge allvarliga konsekvenser om de mekaniskt tillämpas i andra situationer.
3. På grund av ett snedvridet associativt tänkande kan associationer till minnen av tidigare obehagliga upplevelser utveckla en stark instinktiv motvilja mot saker, platser eller personer, som egentligen inte har någon koppling alls till de tidigare upplevelsena.

Dessa kortfattade exempel visar hur viktigt det är att då och då granska de fåror våra associativa tankar löper i och att se över de olika vanor och stereotypa reaktioner de ger upphov till. Med andra ord så måste vi kliva ur de invanda hjulspåren, finna vägen tillbaka till en direkt klarsyn av saker och göra en värdering av våra vanor i ljuset av den klarsynen.

Om vi omigen ser på listan över potentiella risker som ett okontrollerat associativt tänkande kan innebära, förstår vi bättre Buddhas enträgna uppmaningar att vi måste nå in till kärnan av våra upplevelser. I de djupa och kärnfulla strofer, som kallas ”grottan” i *Sutta Nipāta*, säger Buddha att ”en fullständig förståelse av sinnesintryck (*phassa*) gör oss fria från begär”, och att ”genom att förstå varseblivningen (*saññā*) kan vi korsa saṃsāras flod” (strof 778 och följande). Genom att placera sinnesnärvaro vid den allra första porten där tankar tränger in i sinnet kan vi mycket lättare kontrollera dem och stänga ute de oönskade. Så kan renheten hos det ”lysande medvetandet” skyddas mot ”tillfälliga förmörkelser” (Anguttara, 1:51)

Satipatthāna Sutta visar på en systematisk träningsmetod för att nå till en direkt, frisk och oförvanskad klarsyn. Träningen tar in hela personligheten i dess fysiska och mentala aspekter och inkluderar samtliga sorters upplevelser. Genom att metodiskt tillämpa flera övningar riktade mot en själv (*ajjhata*), mot andra (*bahiddhā*), och omväxlande mot båda, kan man avslöja oriktiga föreställningar som bygger på missriktat associativt tänkande och förvrängda analogier.

Huvudtyperna av falskt associativt tänkande täcks i Dhammas terminologi av de fyra sorterna av *missuppfattning* eller *förvrängda synsätt* (*vipallāsa*), som felaktigt får oss att anta att: (1) det som är föränderligt är permanent, (2) det som är smärtsamt eller som leder till smärta är glädjefyllt, (3) det som saknar ”själv” och är utan substans, har ett ”själv” eller en bestående substans, (4) det som är orent är vackert. Dessa förvrängda synsätt uppstår genom att man

Källa: The wheel publications 121/122 The power of mindfulness	Författare: Nyanaponika Thera	Datum översätn: 2001-08-18	Sid 26(27)
---	---	--------------------------------------	----------------------

klamrar sig fast vid vissa bedrägliga kännetecken hos saker. Under inflytande av våra passioner och inkorrekt teorier, upplever vi saker selektivt på ett ensidigt och felaktigt sätt, upplevelser som vi sedan oriktigt associerar med andra idéer. Genom att tillämpa ren uppmärksamhet mot våra varseblivningar och förnimmelser kan vi gradvis frigöra oss från dessa missuppfattningar och stadigt utveckla den direkta klarsynen för att se saker som de egentligen är.

Känslan av brådska

Den som har en klar och direkt vision, stegrad till en känsla av brådska (*samvega*) gentemot saker som berör djupt, kommer att erfar ett frigörande av energi och mod som möjliggör för honom att bryta igen sin försagda tveksamhet och sina stela rutiner gällande tankar och hela tillvaron. Om den känslan av brådska hålls vid liv, kommer den att ge den nödvändiga enträgenheten och uthålligheten som krävs för att nå befrielsen.

Därför sade lärarna i gamla tider:

”Denna verklighet framför oss är vårt verksamhetsfält.
Den härbärger ådagaläggandet av den heliga vägen,
Och många ting för att bräcka självbelåtenheten.
Låt dig väckas av ting som väl kan röra vid ditt hjärta,
Och när du väckts, sträva med vishet och kämpa vidare!”

Vår närmaste omgivning är full av ting som kan få oss att vakna. Om vi vanligen inte uppfattar dem så beror det på att vanan har gjort vårt seende håglöst och vårt hjärta okänsligt. Det samma händer oss till och med med Buddhas lära. När vi först stöter på läran ger den oss en kraftfull intellektuell och känslomässig stimulans, men gradvis förloras den levande kraften och den stimulerande styrkan. Botemedlet är att oupphörligt förnya den genom att vända oss till den innehållsrika tillvaron runt oss som illustrerar de Fyra Ädla Sanningarna i ständigt nya variationer. En direkt klarsyn ger en ny livsnerv även till de mest ordinära upplevelserna i det dagliga livet så att deras sanna natur framträder genom vanans dunkla töcken och talar till oss med en ny fräsch stämma. Det kan mycket väl vara den alldagliga synen av en tiggare i gathörnet, ett gråtande barn eller sjukdomen hos en vän, som får oss att vakna till och tänka, och som väcker vår känsla av brådska att resolut beträda vägen som leder till lidandets upphörande.

Vi känner till den vackra berättelsen om hur prins Siddhatta först kom i kontakt med ålderdom, sjukdom och död när han körde sin vagn genom den kungliga staden efter en lång tid av isolering i en låtsasvärld. Denna gamla legend kan mycket väl vara sann, för vi vet att i många betydelsefulla människors liv har vardagliga händelser ofta fått en symbolisk innebörd som lett till betydelsefulla konsekvenser långt utöver deras ursprungliga betydelse. Människor med utvecklade sinnen finner betydelser i det till synes banala och granskar de förbipasserande ögonblicken med djupgående resultat. Utan att ifrågasätta den djupare sanningen i den gamla historien kan vi rimligen anta att den unge prinsen faktiskt tidigare sett gamla människor, sjuka människor och de som dukat under för döden. Vid dessa tidigare tillfällen blev han emellertid inte speciellt djupt berörd av dessa syner – som för de flesta av oss större delen av tiden. Den tidigare bristen på känslighet kan varit ett resultat av den omsorgsfullt skyddade futtiga lycka, som hans far försökt upprätthålla genom att låta honom leva sitt liv i avskildhet. Inte förrän han bröt igenom den gyllene buren av sorglösa vanor kunde lidandets realiteter beröra honom så djupt, som om han såg dem för första gången. Först nu väcktes känslan av brådska som ledde ut från ett tryggt familjeliv och styrde hans steg in på vägen mot upplysningen.

Källa: The wheel publications 121/122 The power of mindfulness	Författare: Nyanaponika Thera	Datum översätn: 2001-08-18	Sid 27(27)
---	---	--------------------------------------	----------------------

Ju *klarare* och *djupare* våra sinnen och hjärtan reagerar på sanningen om lidandet, som manifesteras i de ordinära omständigheterna i vårt dagliga liv, desto mer sällan behöver vi upprepa läxan och desto kortare blir vår vandringen genom sämsära. Klarheten i vår upplevelse, som frammanar vårt gensvar, kommer ur en orubblig direkt klarsyn framkallad av ren uppmärksamhet (*sati*), och djupet av vår upplevelse kommer från en vis reflektion eller klar uppfattning (*sampajañña*).

Vägen till insikt

Den direkta klarsynen är också det främst kännetecknet för den metodiska träningen i insiktsmeditationen. Där är den identisk med den direkta eller erfarenhetsmässiga kunskapen som meditationen ger, till skillnad från den konklusiva kunskap som erhålles från studier och reflektion. I den meditativa utvecklingen mot insikt studerar man sina fysiska och mentala processer direkt, utan störande abstrakta idéer och utan det filtrerande nätet av känslomässiga värderingar. För i det här sammanhanget fördunklar eller kamouflerar de bara de nakna sakförhållandena och förringar den omedelbara och djupa upplevelsen av verkligheten. Begreppsmässiga generaliseringar utifrån erfarenheter är mycket användbara vid rätt tillfälle, men om de avbryter den meditativa träningen i ren uppmärksamhet tenderar de att skjuta åt sidan eller göra sig av med vissa fakta, som om de sade: ”Det finns inget annat än det här”. Generaliserande tankar har en tendens att bli otåliga med enskilda återkommande erfarenheter. Efter att klassificerat dem upplevs de snart som uttråkande.

Ren uppmärksamhet, som är det huvudsakliga verktyget för att utveckla metodisk insikt, blir emellertid kvar vid det enskilda. Den följer distinkt uppkomsten och upphörandet av på varandra följande fysiska och mentala processer. Fast alla fenomen i en given serie kan vara av samma sort (t ex utandningar och inandningar), ser ren uppmärksamhet dem som särskilda och registrerar samvetsgrant separat deras respektive födelse och död. Om sinnesnärvaron är skärpt kommer mängden av dessa repetitioner inte att reducera utan intensifiera den påverkan de har på sinnet. De tre kännetecknen – föränderlighet, lidande och avsaknad av ett jag – i de observerade processerna kommer att visa sig allt tydligare och tydligare. De kommer att framträda i ljuset som sprids av processen i sig och inte i något ”lånat” ljus, inte ens i ljuset lånat från Buddha, den ojämförlige och oundgänglige vägvisaren till dessa upplevelser. De här ”självlysande” fysiska och mentala fenomenen kommer hos meditatören att ge en växande känsla av brådska, av motvilja, av otillfredsställelse och en medvetenhet om fara, följt av en känsla av att vilja lösgöra sig. Det kommer förvisso även att finnas glädje, lycka och rofylldhet under hela träningsprocessen. Därefter, om alla villkor för inre mognad är uppfyllda, kommer den första direkta uppenbarelsen av den slutgiltiga befrielsen att visa sig, med den odiskutabla insikten hos den som klivit ner i strömfåran (*sotāpanna*): ”Vadhelst som äger egenskapen av att uppstå, äger också egenskapen av att upphöra”.

Därför kommer, i uppenbarandet av kraften i sinnesnärvaron, Satipaṭṭhāna visa sig som själva förkroppsligandet av Dhamma, om vilken det sagts:

”Väl förkunnad är Dhamma av den Välsignade, synlig här och nu, utan fördröjning, inbjudande till granskning, ledande vidare, att erfaras direkt av de med vishet”