UPPMÄRKSAMHET - HELT ENKELT

Henepola Gunaratana

Innehållsförteckning

Uppmärksamhet - helt enkelt

Mindfulness In Plain English
Bhante Henepola Gunaratana

Källa, spridningsavtal	Sid 2	
Introduktion	Sid 3	
Kap 1	Sid 4	Meditation: Varför ska jag egentligen bry mig om det
Kap 2	Sid 11	Meditation: Vad det inte är
Kap 3	Sid 13	Meditation: Vad det är
Kap 4	Sid 22	Förhållningssätt
Kap 5	Sid 25	Träningen
Kap 6	Sid 33	Kroppen allmänna regler kläderna traditionella sittställningar
Kap 7	Sid 35	Sinnet
Kap 8	Sid 40	Ge struktur åt meditationen: Var? När? Hur länge?
Kap 9	Sid 44	Olika övningar: trefaldig vägledning, allomfattande Kärlek
Kap 10	Sid 48	Ta itu med problem
Kap 11	Sid 56	Ta itu med störningar I
Kap 12	Sid 59	Ta itu med störningar II
Kap 13	Sid 67	Medvetenhet - sati
Kap 14	Sid 73	Medvetenhet i förhållande till koncentration
Kap 15	Sid 77	Meditation i vardagen
Kap 16	Sid 83	Vad innebär det för dig

Källa
Spridningsavtal

Den engelska texten är hämtad från
http://www.saigon.com/~anson/ebud/mfneng/mind0.htm
Översättning: Kerstin Jönhagen, 2:a revisionen

TITLE OF WORK: Mindfulness in Plain English
AUTHOR: Venerable H. Gunaratana Mahathera
PUBLISHER'S ADDRESS: H. Gunaratana Mahathera
Bhavana Society Rt. 1 Box 218-3 High View, WV 26808. USA
DATE OF PUBLICATION: December 7, 1990

The publisher retains all rights to this work and hereby grants electronic distribution rights to BodhiNet Democratic Buddhist Network. This work may be freely copied and redistributed, provided that it is accompanied by this Agreement and is distributed at no cost to the recipient. If this work is used by a teacher in a class, or is quoted in a review, the publisher shall be notified of such use.

Introduktion

Amerikansk buddhism

Ämnet för denna bok är träning i vipassanameditation. Upprepa, träning! Detta är en meditationsmanual, en guide steg för steg till insiktsmeditation. Den är avsedd att vara praktisk. Den är avsedd att användas.

Det finns redan många omfattande böcker om buddhism som filosofi och med teoretiska perspektiv på buddhistisk meditation. Om du är intresserad av detta material kan du läsa dessa böcker. Många av dem är utmärkta. Denna bok är en ”Gör-det-själv-beskrivning”. Den är skriven för dig som verkligen vill meditera och särskilt för dig som vill börja nu. Det finns mycket få kompetenta lärare i buddhistisk meditation i USA. Det är min avsikt att ge dig den grundinformation du behöver för att komma igång med flygande start. Bara den som följer handledningen kan säga om jag lyckats eller inte. Endast den som verkligen mediterar regelbundet och träget kan bedöma mina ansträngningar. Ingen bok kan omfatta varje problem som en meditatör kan hamna i. Så småningom behöver du träffa en kompetent lärare. Men på kort sikt fungerar grundreglerna. Full förståelse av dessa sidor kommer dock att ta lång tid.

Det finns många meditationsmetoder. Varje större religiös tradition har någon form av förfarande som de kallar meditation, och ordet används ofta mycket fritt. Så var medveten om att denna bok uteslutande handlar om vipassanameditation så som den lärs och praktiseras i syd- och sydostasiatisk buddhism. Man brukar översätta med ordet insiktsmeditation, eftersom syftet i den metoden är att ge meditatören insikt i naturens verklighet och exakt förståelse för hur allting fungerar.

På det hela taget skiljer sig buddhismen helt från de teologiska religioner som västerlänningar är mest bekanta med. Den ger en direkt möjlighet att komma in i en andlig och gudomlig värld utan att vända sig till gudar eller andra ”förmedlare”. Den är objektiv, mycket mer nära vad vi skulle kalla psykologi än till vad vi vanligen skulle kalla religion. Den innebär en ständigt pågående undersökning av verkligheten, en mikroskopisk granskning av den rena varseblivningsprocessen. Dess avsikt är att genomskåda de slöjor av lögner och illusioner som vi normalt betraktar världen genom och alltså visa verklighetens grundstruktur. Vipassana är en fin gammal teknik för just detta.

Theravadabuddhism ger oss en effektiv metod för att undersöka sinnets djupare plan ner till medvetenhetens rot. Den skänker också en helhet av vördnad och ritualer som dessa tekniker ingår i. Denna vackra tradition är det naturliga resultatet av tvåtusenfemhundra års utveckling inom de höga traditionella kulturerna i Syd - och Sydostasien.

Denna bok vill göra allt för att sålla bort det utsmyckade och fundamentala och endast presentera den enkla rena sanningen. De läsare som tycker om riter kan undersöka theravadabruk i andra böcker och finna att det finns en stor mängd av seder och ceremonier, en rik tradition full av skönhet och innebörd. Den som är mer saklig kan

använda bara metoderna och tillämpa dem i vilket filosofiskt eller emotionellt sammanhang som han eller hon önskar. Träningen är det viktiga.

Skillnaden mellan vipassanameditation och andra typer av meditation är viktig och nödvändig att förstå. Buddhism inriktar sig på två slags meditationsmetoder. De är olika mentala tekniker, har olika uppgift eller slag av medvetenhet. På pali, theravadalitteraturens originalspråk, kallas de ”vipassana” och ”samatha”.

Vipassana kan översättas med ”insikt”, en klar medvetenhet om exakt vad som händer när det händer. Samatha kan översättas med ”koncentration” eller ”lugn”. Det är ett tillstånd där sinnet gått till vila, är inriktat endast på ett objekt och inte tillåts att vandra. När detta gjorts präglas kropp och sinne av ett djupt lugn, ett tillstånd av lugn som man måste uppleva för att kunna förstå. De flesta meditationssystem innehåller inslag av samatha. Meditatören inriktar sitt sinne på något objekt, till exempel en bön, en recitation, en ljuslåga, en religiös bild, och utesluter alla andra tankar och intryck från medvetandet. Resultatet blir ett tillstånd av hänryckning som pågår tills meditatören avslutar sittningen. Det är vackert, härligt, meningsfullt och lockande, men bara tillfälligt. Vipassanameditation ger det andra inslaget, insikt.

Vipassanameditatören använder sin koncentration som ett verktyg att bryta sönder den mur av illusioner som avskärmar honom/henne från verklighetens levande ljus. Det är en gradvis process av ständigt ökad medvetenhet ända in till det arbete som verkligheten utför i det inre. Det tar år men en dag bryter sig meditatören genom muren och tumlar in i ljusets tillvaro. Förändringen är fullständig. Det kallas befrielse, och den är beständig. Befrielse är målet i alla buddhistiska metoder och övningar. Men vägen att nå målet är ganska skiftande.

Det finns ett enormt antal olika sekter inom buddhismen. Men de delas in i två stora tankeströmningar – mahayana och theravada. Mahayanabuddhism är utbredd i Östasien och har format kulturen i Kina, Korea, Japan, Nepal, Tibet och Vietnam. Den mest kända av mahayanatraditionerna är zen som till största delen utövas i Japan, Korea, Vietnam och USA. Theravadatraditionen praktiseras i Syd – och Sydostasien i Sri Lanka, Thailand, Burma, Laos och Kambodja.

Den traditionella theravadalitteraturen beskriver både samathametoden (koncentration och lugnande av sinnet) och vipassanametoden (insikt eller klar medvetenhet). Fyrtio olika meditationsobjekt beskrivs i palilitteraturen. De rekommenderas både som objekt för koncentrationen och objekt för utforskning som leder till insikt. Men detta är en grundhandbok och begränsar sig till det mest primära av dessa rekommenderade objekt – andningen. Denna bok är en introduktion för att uppnå medvetenhet enbart genom uppmärksamhet på och klar förståelse av hela andningens process. Genom att fästa sin uppmärksamhet på andningen och vara med den, införlivar meditatören iakttagelsen med hela sin egen värld. Han eller hon lär sig att betrakta förändringar som inträffar i alla fysiska upplevelser, i känslor och sinnesintryck. Han eller hon lär sig att studera sina egna mentala aktiviteter och växlingarna i själva medvetandet. Alla dessa förändringar pågår ständigt och finns med i varje ögonblick av våra upplevelser.

Meditation är en levande handling, som av naturen är experimenterande. Den kan inte läras ut bara som ett kunskapsämne. Processens levande hjärta måste komma från lärarens egna personliga erfarenhet. Ändå finns det mycket nerskrivet i ämnet som är resultatet från några av de mest lysande och djupt begåvade människor som någonsin funnits på jorden. Denna litteratur är värd att lägga märke till. De flesta av huvudpunkterna i denna bok har hämtats från Tipitaka, den samling i tre delar där Buddhas ursprungliga undervisning har upptecknats. Tipitaka består av Vinaya, reglerna för munkar, nunnor och lekfolk, suttorna, Buddhas tal inför allmänheten och Abhidhamma, en rad djupt psyko-filosofiska tal.

Under det första århundradet efter Kristus, skrev en lärd och framstående buddhist, Upatissa, verket Vimuttimagga (Vägen till frihet) där han sammanfattade Buddhas undervisning om meditation. På 400-talet e Kr behandlade en annan betydande buddhist, Buddhaghosa, samma ämne i en annan lärd avhandling, Visuddhimagga (Vägen till renhet), som är standardtexten om meditation även idag. Moderna meditationslärare hänvisar till Tipitaka och till sin egen personliga erfarenhet. Det är min mening att ge de tydligaste och mest exakta anvisningarna för vipassanameditation som det är möjligt att göra på engelska. Men denna bok får du en fot innanför dörren. Det är ditt val att ta de få första stegen på vägen till upptäckten om vem du är och vad allt betyder. Det är en resa som är värd att ta. Jag önskar du lyckas.

Kap 1
Meditation, varför ska jag egentligen bry mig om det?

Att meditera är inte lätt. Det kräver en mängd personliga egenskaper som vi normalt betraktar som obehagliga och som vi undviker så mycket som möjligt. Kort sagt, det är jobbigt. Det är säkert mycket lättare att bara lägga av och titta på TV i stället. Så varför ska vi egentligen bry oss om det? Varför slösa all denna tid och energi, när vi skulle kunna vara ute och roa oss? Varför bekymra sig? Enkelt. Därför att du är en människa. Och just på grund av det enkla skälet att du är en människa, så är du arvtagare till en medfödd otillfredsställelse, som helt enkelt inte vill försvinna. Du kan tränga undan det från ditt medvetande för en tid. Du kan skingra din uppmärksamhet för några timmar, men det kommer alltid tillbaka – ofta när du minst väntar det. Helt plötsligt, som slagen av blixten sätter du dig upp, granskar ditt liv och inser hur du lever. Du upptäcker plötsligt att hela din tillvaro fungerar precis så att du nätt och jämt klarar av den. Du håller god min. Du får det att gå ihop på något sätt och det verkar bra utåt sett. Men dessa perioder av förtvivlan, dessa gånger då du känner att allt rasar ihop inom dig, dem håller du för dig själv. Du är misslyckad. Och du vet det. Men du döljer det bra. Samtidigt anar du trots allt inom dig att det finns andra sätt att leva, en bättre väg att se på världen, en väg att komma i verklig kontakt med livet. Av en slump lyckas du då och då. Du får ett bra jobb. Du blir förälskad. Du vinner striden och för en tid blir saker och ting annorlunda. Livet tar en rik och ljus vändning som får de tråkiga och alldagliga tiderna att falla i glömska. Alla dina erfarenhetsbegrepp ändras och du säger till dig själv: ”Ok, nu har jag lyckats, nu kommer jag att bli lycklig.” Men snart försvinner också denna känsla som rök i vind. Du står kvar med bara ett minne. Det och en svag medvetenhet om att någonting är fel.

Men i det här livet finns det faktiskt en annan djup och sensibel värld som är lättillgänglig, och som du av någon anledning inte sett. Du kopplar bort känslan, skär av den. Du känner dig avstängd från välbefinnande. Du har ingen verklig kontakt med livet. Inte den här gången heller har du klarat av det. Och sedan försvinner denna bleka aning och du är tillbaka till samma gamla verklighet. Världen är den vanliga dåraktiga, i bästa fall tråkiga. Den är en mental berg- och dalbana, och du tillbringar en mängd av din tid nere på botten av rampen och längtar efter höjderna.

Så, vad är det för fel på dig? Är du onormal? Nej. Du är bara en människa. Och du lider av samma onda som drabbar varje människa. Det finns inom oss alla, ett monster med många armar: kronisk spänning, brist på verklig medkänsla med andra, även människor närmast dig, känslor som har blockerats och känslomässig död. Många, många armar. Ingen av oss är riktigt fri från detta. Vi bör bemöta det. Vi försöker att förneka det. Vi bygger en hel kultur runt oss för att gömma det, låtsas att det inte finns och distraherar oss själva med olika målsättningar, projekt och socialt anseende. Men det försvinner aldrig. Det finns där som en konstant underström i varje tanke och varje iakttagelse; en liten ordlös röst bak i huvudet som säger: ”Inte tillräckligt bra ännu, Skaffa mer. Gör det bättre. Få det bättre.” Det är ett monster, som visar sig överallt i subtila former.

Gå på en fest. Lyssna till skrattet, den sköra rösten som uttrycker glädje på ytan och rädsla under ytan. Känn spänningen, känn stressen. Ingen kopplar verkligen av. De fejkar. Gå till en fotbollsmatch. Titta på fansen på läktarna. Titta på de irrationella

anfallen av ilska. Titta på den okontrollerbara frustration som bubblar fram från folk under sken av entusiasm eller laganda. Buanden, visslingar och otyglad egoism maskerat som laganda. Fylla, slagsmål på läktarna. Det är så folk desperat försöker göra sig fria från spänningar. Titta på TV-nyheterna. Lyssna på populära sångtexter. Du hittar samma tema upprepat om och om igen i olika varianter. Avundsjuka, otillfredsställelse, missnöje och stress.

Livet tycks vara en evig kamp, enorma krafter mot osäkra odds. Och vilken är vår lösning på all denna otillfredsställelse? Vi har fastnat i ”Om bara” -syndromet. Om jag bara hade mer pengar, då skulle jag vara lycklig. Om jag bara kunde hitta någon som verkligen älskar mig, om jag bara kunde gå ner tio kilo, om jag bara hade en färg-TV, jacuzzi, lockigt hår och så vidare i all evighet. Var kommer allt detta strunt från och, ännu viktigare, vad kan vi göra åt det? Det kommer från egenskaper i vårt eget sinne. Det är djupa, subtila och genomgripande mentala vanor, en gordisk knut som vi har skapat bit för bit och vi kan lösa upp den på precis samma sätt, en bit i taget. Vi kan trimma vår medvetenhet, forska i varje enskild bit och sprida ljus över den. Vi kan göra det omedvetna medvetet, sakta, en bit i taget.

Det grundläggande i vår erfarenhet är förändring. Förändringen är oupphörlig. Från ögonblick till ögonblick flyter livet förbi och är aldrig det samma. Evig förändring är det grundläggande i det varseblivande universum. En tanke dyker upp i ditt huvud och en halv sekund senare har den försvunnit. Det kommer en annan och den försvinner också. Ett ljud når ditt öra och sedan tystnad. Öppna dina ögon och världen strömmar in, blunda och den försvinner. Människor kommer in i ditt liv och går igen. Vänner försvinner, anförvanter dör. Dina framgångar växlar. Ibland vinner du och lika ofta förlorar du. Ständigt är det så: förändring, förändring, förändring. Inte två ögonblick samtidigt.

Detta är inte något fel. Det är universums lag. Men mänsklig kultur har gett några underliga svar på denna ändlösa obeständighet. Vi delar in våra erfarenheter i fack. Vi försöker att stoppa in varje varseblivning, varje mental förändring i denna ändlösa flod i något av tre mentala fack. Detta är bra, detta är dåligt eller detta är likgiltigt. Sedan skapar vi, beroende på vilket fack vi använder, en rad fixerade vanemässiga mentala svar. Om en speciell varseblivning har blivit märkt ”bra”, försöker vi hålla kvar den. Vi griper tag i denna speciella åsikt, vi månar om den, och vi försöker hindra den från att försvinna. När det inte fungerar, anstränger vi oss till det yttersta för att än en gång få göra om den erfarenhet som förde med sig allt detta. Vi kan kalla det mentalt ”vanebegär”.

Och i en annan del av sinnet finns ett fack märkt ”dåligt”. När vi är med om någonting ”dåligt”, försöker vi driva bort det. Vi försöker förneka det, avfärda det, befria oss från det på något sätt. Vi kämpar mot vår egen erfarenhet. Vi rusar från oss själva. Vi kan kalla det mentalt ”förnekandebegär”. Mellan dessa två reaktioner finns det likgiltiga facket. Där uppfattar vi erfarenheterna som varken bra eller dåliga. De är ljumma, likgiltiga, ointressanta, tråkiga. Vi lägger ner erfarenheten i ett likgiltighetsfack, så kan vi låtsas okunniga om dem och åter starta vår ändlösa runda av begär och motvilja. Denna sorts erfarenhet stjäl en del av vår uppmärksamhet. Vi kan kalla det mental ”vaneokunnighet”. Det omedelbara resultatet av all denna dårskap blir som ett evigt ekorrhjul, det leder inte någonstans, ett ändlöst flängande efter njutning, ändlös flykt från plåga, en bottenlös okunnighet om 90 procent av vår erfarenhet. Och sen undrar vi varför livet har en så fadd smak. När allt kommer omkring är det här ett system som inte fungerar.

Det spelar ingen roll hur hårt du jagar efter njutning och framgång, det finns tillfällen då du misslyckas. Det spelar ingen roll hur snabbt du flyr undan, för det kommer tider när plågan hinner ifatt dig. Och mellan dessa tillfällen är livet så tråkigt så du skulle kunna

skrika. Våra sinnen är fulla av åsikter och värderingar. Vi har byggt murar runt oss och vi är fångar i våra egna lögner och vår motvilja. Vi lider.

Lidande är en grundläggande tanke i Buddhas undervisning. Det är ett nyckelbegrepp, som man måste förstå helt och hållet. Paliordet är *dukkha* och med det menas inte bara kroppslig plåga. Det menas den djupa subtila känsla av otillfredsställelse som är en del av varje mentalt ekorrhjul. Livets innersta natur är lidande, sade Buddha. Först verkar detta oerhört dystert och pessimistiskt. Det verkar inte heller vara sant. Trots allt är vi ofta lyckliga. Eller hur? Nej, så är det inte. Det bara ser ut så. Ta ett ögonblick när du känner dig verkligt tillfreds och undersök det närmare. Under glädjen skall du finna denna subtila, genomgripande underström av spänning, och det spelar ingen roll hur stort ögonblicket är, det håller ändå på att ta slut. Spelar ingen roll hur mycket du har skaffat dig, du kommer antingen att förlora en del av det eller tillbringa resten av dina dagar med att vakta vad du har fått och planera hur du ska få mer. Och till sist, du går mot döden. Till slut förlorar du allting. Allt är förgängligt.

Låter ganska dystert, eller hur? Dessbättre är det inte så, inte alls. Det verkar bara dystert, när du ser det från normal mental nivå, den nivå där ekorrhjulets mekanism arbetar. Under denna nivå finns ett annat perspektiv, ett helt annorlunda sätt att se på universum. Det är en metod att se där sinnet inte försöker att hålla kvar tiden, där vi inte håller fast våra upplevelser just när de strömmar förbi, där vi inte försöker att blockera eller ignorera saker och ting. Det innebär upplevelse bortom bra eller dåligt, bortom välbefinnande och plåga. Det är ett underbart sätt att se på världen och det är en metod som går att lära. Det är inte lätt, men möjligt.

Lycka och frid. Dessa begrepp är verkligen grundläggande i vår mänskliga tillvaro. Alla söker efter dem. Det är ofta ganska svårt att se eftersom vi döljer dem under skikt av flyktiga mål. Vi behöver mat, pengar, sex, ägodelar och respekt. Vi säger oss också att begreppet ”lycka” är alltför abstrakt: ”Titta, jag är praktisk. Ge mig bara tillräckligt med pengar och jag skall köpa all den lycka jag behöver.” Tyvärr, detta är en inställning som inte fungerar. Undersök varje mål och du kommer underfund med att de är ytliga. Du behöver mat. Varför? Därför att jag är hungrig. Jaså, du är hungrig, än sen då? Ja, om jag äter är jag inte hungrig längre och då mår jag bra. Aha! Må bra! Det finns ett verkligt behov. Det vi verkligen söker är inte flyktiga mål. De är trots allt bara verktyg. Vad vi i själva verket är ute efter är känslan av lindring som kommer när vi tillfredsställt driften. Tillfredsställelse, avkoppling och ett slut på spänningen. Frid, lycka, inget mer begär.

Så, vad är då lycka? För de flesta av oss innebär fullständig lycka att vi får allt vi önskar, har kontroll över allt medan vi spelar härskare och vill att hela världen dansar efter vår pipa. Än en gång, det fungerar inte. Se bara på de personer i historien som verkligen haft denna högsta makt. De var inga lyckliga människor. Helt klart var de inte i harmoni med sig själva. Varför? För att de drevs att vilja kontrollera världen helt och fullt men inte kunde. De ville kontrollera alla människor men det fanns de som vägrade att låta sig kontrolleras. De kunde inte kontrollera stjärnorna. Nu som förr blev de sjuka. Nu som förr dog de.

Vi kan aldrig få allt. Det är omöjligt. Som väl är finns det ett annat val. Du kan lära dig att kontrollera ditt sinne för att slippa undan detta ändlösa kretslopp av begär och motvilja. Du kan lära dig att inte vilja ha vad du vill ha, att känna igen begär men inte kontrolleras av dem. Det betyder inte att du lägger dig ner på gatan och inbjuder vem som helst att trampa på dig. Det betyder att du fortsätter att verkligen leva ett normalt liv men med en helt ny inställning. Du gör det som du måste göra, men är fri från dina begärs överdrivna, tvångsmässiga drift. Du önskar någonting men du behöver inte jaga efter det. Du är rädd för någonting, men du behöver inte stå där och darra från topp till tå. Denna mentala utveckling är mycket svår. Det tar år. Att försöka kontrollera allt är omöjligt, men svårighet är att föredra framför omöjlighet.

Fast vänta ett tag! Frid och lycka! Är det inte vad civilisation handlar om? Vi bygger skyskrapor och motorvägar. Vi har betald semester, tv-program. Vi sörjer för fri sjukvård och sjukskrivning, socialförsäkringar och välfärd. Allt detta syftar till att ge oss ett mått av frid och lycka. Ändå ökar mentalsjukdomarna stadigt och kriminaliteten ännu snabbare. Gatorna översvämmas av brottslingar och instabila människor. Stick ut armarna inne från tryggheten bakom din egen dörr och någon stjäl sannolikt din klocka! Det är något som inte är som det skall vara. En lycklig människa känner inte att hon måste döda. Vi tycker om tanken att vårt samhälle utnyttjar varje tum av mänsklig kunskap för att skapa frid och lycka.

Vi har dock börjat upptäcka att vi har överutvecklat den materiella sidan av livet på bekostnad av de djupare emotionella och andliga sidorna och vi betalar priset för det misstaget. Det är en sak att prata om det moraliska och andliga förfallet idag och en annan sak att göra något åt det. Utgångsläget är att börja med oss själva. Se noga i ditt innersta, sanningsenligt och objektivt, och var och en kommer att se ögonblick när ”Jag är en skurk” och ”Jag är galen”. Vi kommer att lära oss att lägga märke till dessa ögonblick, se dem rent och klart utan att döma, och vi kommer att vara på väg bort från detta.

Du kan inte göra stora förändringar i vanorna i ditt liv förrän du börjar se dig själv precis som du är nu. Så fort du gör det ändras flödet naturligt. Ingen makt, kamp eller disciplinära regler tvingas på dig av någon auktoritet. Du bara förändras. Det sker automatiskt. Men det är faktiskt en uppgift att nå denna första insikt. Du har uppfattat vem du är och hur du är utan illusion, värdering eller motstånd. Du har uppfattat din egen plats i samhället och din uppgift som samhällsmedborgare, uppfattat dina plikter och skyldigheter mot dina medmänniskor och dessutom ditt ansvar för dig själv som individ som lever tillsammans med andra individer. Och du har uppfattat klart att du är en del i en gemenskap. Det verkar invecklat, men detta sker ofta i ett enda ögonblick. Mental utveckling genom meditation är utan jämförelse en hjälp till en sådan förståelse och stillsam lycka.

Dhammapada är en gammal buddhisttext som föregrep Freud med flera tusen år. Där står det att vad du är nu är resultatet av vad du var. Vad du kommer att bli i morgon är ett resultat av vad du är nu. Följderna av ett ont sinne kommer att följa dig som vagnen följer oxen som drar den. Följderna av ett renat sinne kommer att följa dig som din egen skugga. Ingen kan göra mer för dig än ditt eget renade sinne – inga föräldrar, ingen anförvant, ingen vän, inte någon. Ett väldisciplinerat sinne ger lycka.
Avsikten med att meditera är att rena sinnet. Det renar tankeprocessen från sådana psykiska störningar, som girighet, hat och avundsjuka, detta som håller dig fångad i mentalt slaveri. Meditation gör sinnet lugnt och uppmärksamt, koncentrerat och ger insikt.
I vårt samhälle tror vi starkt på utbildning. Vi tror att kunskap gör en bildad människa civiliserad. Civilisation förfinar människan bara på ytan. Utsätt vår nobla och sofistikerade gentleman för krigsstress eller ekonomisk kollaps och se vad som händer. Det är en sak att följa lagen eftersom du känner till påföljderna och är rädd för följderna. Det är en helt annan sak att följa lagen eftersom du har renat dig själv från den girighet som får dig att stjäla och det hat som får dig att döda. Kasta en sten i strömmen. Det rinnande vattnet slipar ytan jämn, men innanför är den oförändrad. Tag samma sten och lägg den i elden i smedjan, hela stenen ändras både på insidan och på utsidan. Allt smälter. Civilisation ändrar människor på utsidan. Meditation mjukar upp hennes insida, om och omigen. Meditation kallas Den Stora Läraren. Det är den renande smältdegelns eld som verkar sakta genom förståelse. Ju större förståelse du får, desto mer flexibel och tolerant blir du. Ju större förståelse du får, desto större medkänsla får du. Du blir som en perfekt förälder och idealisk lärare. Du är redo att förlåta och glömma. Du känner kärlek mot andra därför att du förstår dem. Och du förstår andra för att du förstår dig själv. Du har sett djupt inom dig och sett självbedrägeri och dina egna mänskliga fel. Du har sett din egen mänsklighet och lärt att förlåta och älska. När du har lärt medkänsla för dig själv,

kommer medkänsla för andra automatisk. En fullkomlig meditatör har nått en djup förståelse för livet, och möter obetingat världen med djup och okritisk kärlek.
Meditation påminner i högsta grad om att odla upp ny mark. När du ska bryta odlingsmark i skogen, måste du först hugga ner träden och ta bort rötterna. Sedan bearbetar du jorden och gödslar den. Sedan sår du och skördar grödan. För att odla ditt sinne måste du först hugga bort olika irriterande hinder i din väg, Ta bort dem med rötterna så att de inte kan växa upp igen. Sedan gödslar du. Du pumpar in energi och disciplin i din mentala mylla. Sedan sår du och du skördar din gröda av tro, moral, medvetenhet och visdom.
Tro och moral har en speciell betydelse i detta sammanhang. Buddhism anbefaller inte tro i betydelsen att tro på någonting för att det står skrivet i en bok eller kommer från en profet eller någon auktoritet. Betydelsen ligger närmare förtroende. Det innebär att veta att någonting fungerar eftersom du sett att det gör det, därför att du har sett verkligheten inom dig själv. På samma sätt är moral inte en rituell lydnad för någon yttre påtvingad lag. Syftet med meditation är personlig förändring. Det du, som går in från ett håll till meditationens erfarenhet är inte samma du som kommer ut från ett annat håll. Det förändrar din karaktär genom en känsloprocess som gör dig djupt medveten om dina egna tankar, ord och handlingar. Din arrogans dunstar och din antagonism krymper. Ditt sinne blir lugnt och stilla. Och ditt liv blir fridfullare. Alltså förbereder en rätt utförd meditation dig att möta livets upp - och nedgångar. Det minskar din spänning, din rädsla, och din oro. Rastlösheten avtar och begären försvagas. Saker börjar falla på plats och från att ha varit en kamp flyter ditt liv lätt. Allt detta sker genom förståelse.
Meditation förstärker din koncentration och din tankekraft. Du blir också mer och mer klar över dina undermedvetna motiv och deras sätt att fungera. Din intuition skärps. Precisionen hos dina tankar ökar och gradvis får du en direkt kunskap om hur saker egentligen är utan fördom och utan illusion. Så är det skäl nog för att bekymra sig? Knappast. Detta är bara löften i ord. Det finns bara en väg om du någonsin vill veta om meditation är mödan värd. Lär dig att göra det rätt, och gör det. Ta själv reda på hur det verkar.

Kap 2
Meditation: Vad det inte är

Meditation är ett ord. Du har hört ordet förut, annars skulle du inte ha skaffat den här boken. Tankeprocessen arbetar genom association och alla möjliga associationer är förknippade med ordet ”meditation”. En del av dem är säkert riktiga och andra är helt kollriga. Några gäller andra meditationsmetoder och har inget att göra med vipassanateknik. Vi behöver alltså rensa ut några av våra egna överspända idéer så att vi kan ta emot ny information utan problem. Vi startar med det mest tydliga.

Du ska inte få lära dig att begrunda din egen navel eller recitera hemliga ljud. Du skall inte besegra demoner eller använda osynliga energier. Det finns inget svart eller gult bälte och du skall inte raka huvudet eller bära turban. Du behöver inte ge bort alla dina tillhörigheter och gå i kloster. Faktiskt, om inte ditt liv är osedligt eller kaotiskt, kan du börja genast och nå framsteg. Låter det inte ganska uppmuntrande!

Det finns en mängd böcker om meditation. De flesta av dem är skrivna utifrån någon särskild religiös eller filosofisk tradition, och många författare har inte brytt sig om att påpeka detta. De gör uttalanden om denna meditation som om den var vedertagen lag, men som i själva verket innebär högst detaljerade metoder för just denna speciella träningsmetod. Resultatet blir lite förvirrande. Värre är ändå uppbådet av komplicerade teorier och tänkbara förklaringar, den ena underliga än den andra. Resultatet blir en enorm röra av motsägelsefulla åsikter följt av en mängd ovidkommande information. Denna bok är speciell. Den behandlar enbart meditationstekniken i vipassana. Du kommer att lära dig att betrakta hur ditt eget sinne fungerar på ett så lugnt och korrekt sätt så att du kommer att få ökad insikt om ditt eget sätt att reagera. Målet är uppmärksamhet, en stark, koncentrerad uppmärksamhet i samverkan med din förmåga att bana väg i det inre arbetet till verkligheten själv.

Det finns många vanliga missuppfattningar om meditation. De dyker upp om och omigen hos de nya meditatörerna, samma frågor hela tiden. Det är bäst att ta itu med dessa frågor genast för de innebär förutfattade meningar som kan hindra din utveckling redan från början. Vi skall gå igenom dessa missuppfattningar en efter en och avfärda dem.

Missuppfattning 1
Meditation är bara en avslappningsteknik

Det som spökar här är ordet ”bara”. Avslappning är ett nyckelbegrepp inom meditation, men vipassanameditation siktar mot ett mycket högre mål. Ändå är detta begrepp väsentligt för många andra meditationsmetoder. All meditation lägger betoningen på koncentration av sinnet och låter sinnet vila i ett objekt eller en tanke. Meditera på allvar och tillräckligt grundligt och du når en djup och sällsam avspänning som kallas jhana. Det är ett tillstånd av ett så överlägset lugn att det kan liknas vid hänryckning. Det är en form av njutning som ligger över och bakom allt annat som kan förnimmas i medvetandets normala tillstånd. De flesta metoder stannar där. Detta är målet och när du når det upprepar du helt enkelt erfarenheten i resten av ditt liv. Så är det inte i vipassanameditation. Vipassana söker ett annat

mål – uppmärksamhet. Koncentration och avslappning är bara nödvändiga instrument för uppmärksamhet. De är nödvändiga och har välgörande sidoeffekter. Men de är inte målet. Målet är insikt. Vipassanameditation är ett djupt religiöst bruk som avser att rena och omforma ditt dagliga liv. Skillnaderna mellan koncentration och insikt behandlas grundligare i kapitel 14.

Missuppfattning 2
Meditation innebär att falla i trans

Återigen ett påstående som helt riktigt kan tillämpas på speciella meditationsmetoder, dock inte på vipassana. Insiktsmeditation är inte någon form av hypnos. Du försöker inte utplåna ditt sinne så att det blir omedvetet. Du försöker inte att bli en känslolös grönsak. Tvärtom. Du kommer mer och mer att leva i samklang med dina egna emotionella förändringar. Du kommer att lära dig att känna dig själv noggrannare och med allt större klarhet. När man lär denna teknik, händer det kanske att speciella tillstånd uppstår som verkar translika för betraktaren. Men det är faktiskt tvärtom. I hypnotisk trans är subjektet mottagligt för andras kontroll, men i djup koncentration behåller meditatören mycket under egen kontroll. Likheten är ytlig och i varje fall är förekomsten av sådana händelser inte syftet med vipassana. Jhanas djupa koncentration är alltså ett verktyg eller trappsteg på vägen till högre uppmärksamhet. Med vipassana menas utvecklingen av medvetenhet och uppmärksamhet. Om du tycker att du blir omedveten i din meditation, då mediterar du inte, åtminstone inte i den bemärkelse som ordet definieras i vipassanametoden. Så är det helt enkelt.

Missuppfattning 3
Meditation är mystik som vi inte kan förstå

Återigen, detta är nästan sant, men inte helt. Meditation påverkar nivåer av medvetandet som ligger djupare än symboliskt tänkande. Därför är det svårt att förklara meditation med ord. Men detta betyder inte att det inte kan begripas. Det finns djupare sätt att förstå än genom ord. Du förstår hur du ska gå. Förmodligen kan du inte beskriva det exakta system i vilket dina nerver och muskler arbetar tillsammans under förloppet. Men du kan göra det. Man måste förstå meditation på samma sätt, genom att meditera. Det är ingenting du kan lära dig genom abstrakta termer. Det måste upplevas. Meditation är inte någon själlös formel som ger ett automatiskt och förutsägbart resultat. Du kan aldrig riktigt förutsäga exakt vad som kommer upp i varje särskild sittning. Det är utforskning och ett experiment och ett äventyr varje gång. Faktiskt är detta så sant att om du börjar få en känsla av förutsägelse och enformighet i din träning så betyder det att du har spårat ur någonstans och du är på väg att stagnera. Att lära sig att betrakta varje sekund som om det var den första och enda i universum är det väsentliga i vipassanameditation.

Missuppfattning 4
Syftet med meditation är att bli en psykisk övermänniska

Nej syftet med meditation är att utveckla medvetenhet.. Att lära sig tankeläsning är inte huvudsaken. Levitation är inget mål. Målet är befrielse. Det finns förbindelse mellan psykiska fenomen och meditation, men sambandet är något invecklat. Under tidiga stadier hos en meditatör kan sådana fenomen uppstå, men de behöver inte göra det. En del människor kanske får en intuitiv upplevelse av minnen från tidigare liv, andra får det inte. I vilket fall som helst, så betraktas detta inte som en välutvecklad psykisk förmåga. Inte heller skall man lägga obefogad vikt vid dem. Sådana fenomen är faktiskt ganska farliga för nybörjare därför

att de är alltför lockande. Det kan bli en egotripp som kan lura dig bort från vägen. Det bästa rådet är att inte bry dig om dessa fenomen. Om de uppstår, är det bra. Om de inte gör det, så är det också bra. Det finns en tidpunkt i meditatörens utveckling när han eller hon kanske skulle kunna göra särskilda övningar för att utveckla psykiska krafter. Detta när han eller hon nått en mycket djup nivå av jhana och kan vara tillräckligt skicklig för att arbeta med sådana krafter utan risk för att de skall springa iväg utan kontroll eller ta över hans eller hennes liv. Han eller hon kan då utveckla dem grundligt i syfte att hjälpa andra. Detta tillstånd uppstår bara efter decennier av träning. Så bekymra dig inte. Bara koncentrera dig på att utveckla mer och mer medvetenhet. Om röster och syner dyker upp, så notera dem bara och låt dem försvinna. Dras inte med i det.

Missförstånd 5
Meditation är farligt och en förståndig person bör hålla sig borta från det

Allting är farligt. Gå över gatan och du kan bli påkörd av en buss. Duscha och du kan halka och bryta nacken. Meditera och du kommer förmodligen att gräva fram en del obehagligt från ditt förflutna. Det du trängt undan har legat begravt där i ganska lång tid och kan vara skrämmande. Ingen aktivitet är helt utan risk, men det betyder inte att vi skall linda in oss i en skyddande kokong. Det är inte att leva. Det är för tidig död. Sättet att ta itu med en fara är att uppskatta hur stor den är, var den troligen finns och hur vi ska möta den när den uppstår. Det är avsikten med denna handbok. Vipassana är utveckling av medvetenhet. Detta är i sig inte farligt, tvärtom. Ökad medvetenhet är ett skydd mot fara. Rätt utförd är meditation en mycket mild och långsam process. Ta det lugnt och sakta och utvecklingen sker mycket naturligt. Ingenting skall tvingas fram. Senare kan du under en skicklig lärares noggranna uppsikt och beskyddande visdom skynda på din tillväxttakt genom en period av intensiv meditation. Men gör det lätt i början. Arbeta lugnt och allt kommer att ordna sig.

Missförstånd 6
Meditation är till för helgon och fromma människor, inte för vanligt folk

Denna inställning är mycket vanlig i Asien, där munkar och fromma människor möts med stor rituell vördnad. Det motsvarar nästan den amerikanska idoldyrkan av filmstjärnor och basebollhjältar. Bilden av dem är klichéartad och förstorar dessa människor som föräras en massa egenskaper som få människor kan leva upp till. Även i väst har vi delvis samma attityd till meditation. Vi har förväntningar på att en person som mediterar skall vara en extra from figur i vars mun smör aldrig vågar smälta. Efter lite kontakt med sådana människor försvinner denna illusion snabbt. De visar sig ofta vara människor med stor energi och glöd, människor med häpnadsväckande livskraft. Naturligtvis är det sant att de flesta fromma människor mediterar, men de mediterar inte för att de är fromma människor. Tvärtom är de fromma för att de mediterar. Meditation förde dem dit. De började meditera innan de blev fromma. Det är viktigt. Många som vill studera meditation tycks anse att en människa måste var moraliskt fullkomlig innan hon börjar meditera. Det är en ohållbar strategi. Moral fordrar en speciell grad av mental kontroll. Det är en förutsättning. Du kan inte följa en rad moraliska regler utan åtminstone lite självkontroll, och om ditt sinne hela tiden snurrar runt som i en centrifug förefaller självkontroll vara högst obefintlig. Så mental förfining måste komma först.

Det finns tre samverkande faktorer i buddhistisk meditation – etik, koncentration och visdom. Dessa tre faktorer ökar samtidigt efter hand som din träning fördjupas. Var och en av dem påverkar de andra så att dessa tre förfinas tillsammans, inte en åt gången. När du uppnår den visdom där du verkligen förstår en situation, införlivas automatiskt medkänsla med alla, vilket innebär att du helt naturligt håller tillbaka tankar, ord eller handlingar som skulle kunna skada dig själv eller andra. Ditt sätt att uppträda blir moraliskt otvunget. Det är bara när du inte förstår förhållanden som du skapar problem.

Om du inte kan se följderna av ditt eget handlande gör du misstag. Den som väntar på att bli moraliskt fullkomlig innan hon börjar meditera kommer att få vänta förgäves. Äldre tiders visa säger att en sådan liknar en människa som väntar på att oceanen ska bli kav lugn så att hon kan gå och bada. För att förstå detta sammanhang bättre kan vi tänka oss flera nivåer av moral. Den lägsta nivån består av regler och föreskrifter som bestämts av någon annan. Som kan var din favoritguru. Det kan vara staten, din församlingsledare eller din fader. Det spelar ingen roll vem som skapat reglerna, allt du behöver göra på denna nivå är att lära reglerna och följa dem. En robot kan göra det. Även en tränad schimpans kan göra det om reglerna är tillräckligt enkla och om han får ett slag av en käpp varje gång han bryter mot någon av dem. Denna nivå kräver ingen meditation alls. Allt du behöver är reglerna och någon som svingar käppen.

Nästa nivå av moral innebär att lyda samma regler även om det inte finns någon som slår dig. Du lyder därför att du har inlemmat dig med dessa regler. Du slår dig själv varje gång du bryter mot någon av dem. Denna nivå kräver viss sinneskontroll. Om dina tankemönster är kaotiska, kommer också ditt beteende att bli kaotiskt. Mental utveckling minskar mentalt kaos.

Det finns en tredje nivå av moral, fast termen etik kanske är bättre. Denna nivå täcker hela skalan, det är ett verkligt skifte av inriktning. På en etisk nivå följer man inte hårda och orubbliga regler som dikterats av en auktoritet. Man väljer sitt eget uppträdande efter vad situationen kräver. Denna nivå kräver verklig intelligens och förmåga att bolla med alla faktorer vid varje tillfälle och komma fram till en både unik, kreativ och lämplig reaktion varje gång. Dessutom måste man i dessa individuella beslut höja sig över sin egen begränsning. Man måste förutsättningslöst se situationen i helhet utan att lägga vikt vid sina egna eller andras behov. Med andra ord, man måste vara fri från begär, hat, avund och allt annat självviskt bråte som hindrar en att se andras villkor. Bara då kan man välja de rätta handlingarna som är de bästa möjliga för situationen. Denna etiska nivå kräver verkligen meditation såvida du inte är född som helgon. Det finns ingen annan väg för att få denna förmåga. Dessutom är valprocessen på denna nivå tröttande. Om du medvetet försöker att bolla med alla dessa faktorer i varje situation blir du utsliten. Intellektet kan inte hålla alla bollarna i luften samtidigt. Det blir för svårt. Lyckligtvis har en djupare nivå i medvetandet lättare att sortera. Meditation kan fullända din sorteringsprocess. Det är en sällsam känsla.

En dag har du fått ett problem. Det verkar olösligt med en massa ”kanske”, och ”om och men.” Nästa dag när du diskar och tänker på något helt annat, så finns plötsligt lösningen där. Den bara dyker upp och du säger Aha! Och allt är löst. Denna slags intuition kan bara inträffa när du lösgör dig från problemets logiska sida och ger det djupa sinnet möjlighet att få tag i lösningen. Det medvetna sinnet får tag i det just så här. Meditation lär dig hur du ska komma loss från tankeprocessen. Det är den mentala konsten att stiga ut från sig själv, och det är en utmärkt teknik att använda i vardagslivet. Meditation är absolut inte någon träning som bara är avsedd för asketer och eremiter. Det är en praktisk förmåga som fokuserar på vardagshändelser och kan tillämpas av var och en. Meditation är inte världsfrämmande.

Tyvärr skapar denna realitet olägenheter för vissa. De går in i träningen med förväntan på ögonblicklig kosmisk uppenbarelse med änglakör. Det de oftast får är en mer effektivt sätt att lösa problem på och bättre sätt att göra upp med andra. De är besvikna i onödan. Lösningen av problemen kommer först, änglakören tar lite längre tid.

Missförstånd 7
Meditation leder bort från verkligheten

Fel. Meditation leder till verkligheten. Meditation skyddar dig inte från livets smärta. Meditation låter dig forska så djupt i livets alla betingelser att du tränger igenom

smärtans gränser och kommer bortom lidande. Vipassana är en praktik med det speciella syftet att inte blunda för verkligheten för att uppleva livet precis som det är och klara av just det du möter. Det skingrar förvillelserna och befriar dig från alla dessa belevade små lögner du säger till dig själv hela tiden. Vad som är, det är. Du är den du är och att ljuga för dig själv om dina egna svagheter och motiv binder dig bara ännu hårdare vid illusionens hjul. Vipassanameditation är inte ett försök att glömma sig själv eller att täcka över sina problem. Det innebär att du lär dig att se dig själv exakt som du är. Du ser vad som finns och accepterar det helt. Bara när du gör det kan du ändra.

Missförstånd 8
Meditation är ett utmärkt sätt för att bli upprymd

Tja, både ja och nej. Meditation för med sig underbara, sköna känslor. Men de är inte målet och de inträffar inte jämt. Dessutom, om du mediterar med den avsikten är det mindre sannolikt att de inträffar än om du bara mediterar för meditationens verkliga mål, som är ökad medvetenhet. Upprymdhet beror på avslappning och avslappning beror på befrielse från spänning. Att söka upprymdhet för in ett spänningsmoment som hindrar hela raden av händelser. Du kan bara nå upprymdhet och djup glädje om du inte jagar det. Dessutom, om euforiska och berusande känslor är det du är ute efter finns det enklare sätt att få dem. De finns på krogar och du kan få dem av skumma typer i gathörn över hela landet. Euforiska känslor är inte meditations mål. De kan komma ofta, men de bör betraktas som bieffekter. Ändå är det en verkligt trevlig bieffekt som kommer oftare och oftare ju längre du mediterar. Du kommer inte att få höra något tvivel om detta från erfarna meditatörer.

Missförstånd 9
Meditation är egoism

Det ser visserligen ut så. Meditatörerna sitter på sina små kuddar. Ger de blod? Arbetar de med katastrofoffer? Nej. Men låt oss undersöka deras motiv. Varför gör det här? Deras mål är att rena sitt sinne från ilska, fördomar och hat. De är aktivt engagerade i processen som minskar begär, spänning och okänslighet. Det är dessa egenskaper som blockerar medkänsla med andra. Innan de har försvunnit blir varje god sak någon gör bara en förlängning av hans eller hennes ego och blir i det långa loppet ingen verklig hjälp. Ondska i det godas namn är ett av de äldsta bedrägliga spelen. Storinkvisitorn i spanska inkvisitionen deklamerade de ståtligaste motiv. Häxprocesserna utgav sig för att vara för samhällets bästa. Undersök erfarna meditatörers privatliv och du kommer att finna att många av dem är engagerade i humanitär hjälpverksamhet. Du finner dem sällan vara korsfarare som offrar någon människa för fromma idéers skull. Faktum är att vi är mer egoistiska än vi vet om. Egot hittar vägar att göra de mest ädla handlingar till skräp om man tillåter det att utvecklas fritt. I meditationen blir vi medvetna om oss själva precis som vi är och om de många subtila sätt som vi visar vår egen egoism på. Att rena dig själv från egoism är inte egoism.

Missuppfattning 10
Meditation är att sitta i upphöjda tankar

Fel igen. Det finns speciella metoder för att utveckla kontemplation. Men inte i Vipassana. Vipassana innebär träning av uppmärksamhet, medvetenhet. Medvetenhet om allt som finns, vare sig den högsta sanning eller det mest värdelösa strunt. Vad som är det är. Självklart kan upphöjda estetiska tankar dyka upp under din träning. Man behöver inte undvika dem. Inte heller försöka finna dem. De är bara trevliga bieffekter. Vipassana är en enkel träning. Det består i att direkt utforska verkliga företeelser utan färdiga idéer och utan mentala föreställningar som hakat upp sig på dem. Vipassana innebär att se ditt liv äga rum minut från minut utan förutfattade meningar. Det som inträffar, det inträffar. Det är mycket enkelt.

Missförstånd 11
Ett par veckors meditation och alla mina problem försvinner

Tyvärr, meditation är inte en snabbkur. Du kommer genast att se förändringar, men verkligt djupa effekter tar flera år. Det är precis så som universum är byggt. Inget av värde nås över en natt. Meditation är kämpigt på många vis. Det kräver en träning med varaktig disciplin som ibland också kan vara smärtsam. Du får resultat vid varje sittning, men dessa resultat är ofta mycket subtila. De sker djupt i sinnet bara för att visa sig mycket senare, och om du sitter där och konstant ser efter någon stor ögonblicklig förändring kommer du att missa de små ändringarna helt och hållet. Det gör dig missmodig, och du ger upp och försäkrar att några förändringar aldrig kommer att ske. Nyckeln heter tålamod. Tålamod. Om du inte lär dig något annat från meditationen kommer du att lära dig tålamod. Och det är bland de mest värdefulla och tillgängliga lärdomar man kan nå.

Kap 3
Meditation, vad det är

Meditation är bara ett ord och det används på olika sätt av olika talare. Detta kan tyckas vara ett banalt påpekande, men det är det inte. Det är mycket viktigt att exakt veta vad en talare menar med orden han använder. Varje kultur har till exempel utövat den andliga träning som kallas meditation. Sen växlar definitionen av detta ord. Teknikerna är enormt varierande, och det är inte meningen att ge någon översikt över dem här, utan bara beskriva de metoder som är bäst kända för publiken i väst och som förmodligen förknippas med termen meditation.

I den judisk-kristna traditionen finns två metoder, bön och kontemplation, som delvis täcker varandra. Bön är direkt riktad till något andligt väsen. Kontemplation är medvetet tänkande koncentrerat till något speciellt ämne, vanligtvis en religiös förebild eller en religiös text. Sett ur andligt perspektiv är båda dessa aktiviteter träning i koncentration. Den vanliga störtfloden av medvetna tankar begränsas och sinnet riktas mot ett enda medvetet område. Resultaten är de samma som man finner i vilken koncentrationsmetod som helst: djup stillhet, minskad ämnesomsättning och en känsla av frid och välbefinnande. Från hindutraditionen kommer yogameditationen som också är ren koncentration. De traditionella grundläggande övningarna består i att fokusera sinnet på ett enda objekt, en sten, en ljuslåga, en stavelse eller vad som helst och inte tillåta det att irra omkring. Efter en grundläggande teknik fortsätter yogin att gå vidare i sin träning genom att ta till mer invecklade meditationsobjekt, recitation, färggranna religiösa bilder, energikanaler i kroppen och så vidare. Men det spelar ingen roll hur invecklade meditationsobjekten är, meditationen i sig är fortfarande en träning i koncentration.

I den buddhistiska traditionen värderas också koncentrationen högt. Men den har dessutom en annan viktigare beståndsdel: medvetenhet. All buddhistisk meditation strävar efter att utveckla medvetenhet med koncentration som hjälpmedel. Den buddhistiska traditionen är dock mycket rik och har många vägar för att nå målet. Zenmeditation använder två olika metoder. Den ena leder raka vägen till medvetenhet genom ren viljekraft. Du sitter ner och du bara sitter, vilket innebär att du tränger bort allting ur ditt sinne utom den rena medvetenheten om sittningen. Det verkar mycket enkelt. Men det är det inte. Om du försöker kan du se hur svårt det verkligen är. Den andra zenmetoden som används i rinzaiskolan lurar sinnet att i stället för medvetet tänkande gå in i ren medvetenhet. Meditatören får en olöslig gåta som måste lösas på något sätt och sittställningen är inte lätt. Eftersom man inte kan fly från smärtan måste man fly in ren upplevelse av stunden. Det finns ingen annanstans att gå. Zen är tufft. Effektivt för många människor, men verkligen tufft.

En annan teknik, tantrisk buddhism, är nära nog motsatsen. Medvetet tänkande, åtminstone på det vanliga sättet är egots uttryck för det ”jag” som du vanligtvis tänker är du. Medvetet tänkande är starkt förenat med idén om ett jag. Jaget, eller egot är ingenting annat än en rad reaktioner och mentala föreställningar, som man inbillar sig hör ihop med den flödande processen av ren medvetenhet. Tantra försöker att nå ren medvetenhet genom att förgöra denna föreställning om egot. Det utförs genom en visualiseringsprocess. Meditatören får en speciell religiös bild att meditera över, till exempel en gud från den tantriska gudavärlden. Man gör det på ett sådant sätt att man blir ett med guden. Man lägger bort sin egen identitet och lägger över den på någon

annan. Detta tar förstås en stund, men det fungerar. Under detta förlopp kan meditatören se hur egot är uppbyggt och sätta det på plats. Han kommer att känna igen alla egons nyckfulla natur, även hos sig själv, och han lämnar egots slaveri. Han befinner sig i ett tillstånd där han har ett ego om han så vill, sitt eget eller vilket annat han önskar, eller han kan var utan. Resultat: ren medvetenhet.

Vipassana är den äldsta av de buddhistiska meditationsmetoderna. Metoden härstammar direkt från Satipatthana Sutta, ett tal som tillskrivs Buddha själv. Vipassana är en direkt och gradvis utveckling av uppmärksamhet och medvetenhet. Det utvecklas bit för bit under många år. Meditatörens uppmärksamhet är bestämt inriktat på en intensiv undersökning av speciella sidor av hans egen existens. Han tränas att märka mer och mer av sina egna flödande erfarenheter. Vipassana är en mild teknik. Men den är också mycket, mycket genomgripande. Det är ett gammalt och utprövat system av sensiträning, en rad övningar som mer och mer påverkar dina egna upplevelser. Det är uppmärksamt lyssnande, totalt seende och noggrann undersökning. Vi lär oss att utveckla luktsinne och känsel och verkligen ge akt på vad vi känner. Vi lär oss att lyssna till våra egna tankar utan att fastna i dem.

Vipassanas träningsobjekt är att lära uppmärksamhet. Vi tror att vi redan kan det, men det är en illusion. Det beror på att vi ägnar så lite uppmärksamhet åt det som håller på att ske i vårt eget liv precis som om vi sov. Vi är enkelt inte tillräcklig uppmärksamma på att vi inte är uppmärksamma. Det är en paradox.

I uppmärksamhetsprocessen blir vi sakta medvetna om vad som finns bakom föreställningen om egot. Vi vaknar upp till det som är verkligt liv. Det är inte bara en uppvisning av upp- och nergångar, godis och handkyssar. Det är en illusion. Livet har ett mycket djupare mönster än så om vi besvärar oss med att titta efter och om vi tittar på rätt sätt.

Vipassana är en form av mental träning som vill lära oss att känna världen på ett helt nytt sätt. För första gången kommer du att uppleva exakt vad som sker med dig, runt dig och inom dig. Det är en process av självkännedom, där du medverkar i att undersöka och iaktta dina egna upplevelser när de uppstår och medan de pågår. Denna inställning måste finnas i träningen.

" Glöm vad jag har lärt. Glöm teorier, förutfattade meningar och slentrian. Jag vill förstå livets sanna natur. Jag vill veta vad livet verkligen är. Jag vill förstå livets sanna och djupa beskaffenhet och jag vill inte acceptera någon annans förklaring. Jag vill upptäcka det själv." Om du fortsätter din meditationsträning med denna inställning kommer du att lyckas. Du kommer att upptäcka att du betraktar företeelser mer objektivt, precis som de är – ständigt strömmande och föränderliga, från ögonblick till ögonblick. Livet får en rikedom som inte går att beskriva, utan måste upplevas.

Palitermen för insiktsmeditation är Vipassana Bhavana. ”Bhavana” kommer från roten ”Bhu” som betyder gro eller uppkomst. Bhavana betyder att kultivera och ordet används alltid med syftning på sinnet. Vipassana härleder från två rötter. ”Passana” som betyder seende eller varseblivning. ”Vi” är ett prefix till en rad bibetydelser. Den grundläggande betydelsen är ”på ett speciellt sätt”. Men det finns också bibetydelsen av både ”in” och ”genom”. Hela betydelsen av ordet blir ”att titta in i någonting med klarhet och exakthet, att se varje del som välavgränsad och enskild och att på alla sätt tränga igenom tinget för att varsebli dess mest fundamentala verklighet”. Denna process leder till insikt om den grundläggande verkligheten i vad som än granskas. Lägg ihop allt och ”Vipassana Bhavana” får betydelsen att kultivera sinnet med målet att se på ett särskilt sätt som leder till insikt och till total förståelse.

Vipassanameditation utvecklar detta speciella sätt att betrakta livet. Vi tränar oss att se verkligheten exakt som den är och vi kan kalla detta speciella sätt av varseblivning för ”medvetenhet”. Medvetenhetsprocessen är ganska annorlunda än vad vi är vana vid. Vi brukar inte se in i vad som är verkligheten i det som finns framför oss. Vi betraktar livet genom en slöja av tankar och föreställningar, och vi misstolkar dessa mentala objekt som verkligheten. Vi är fångade av denna ändlösa tankeström som i verkligheten flyter obemärkt. Vi tillbringar vår tid upptagna av aktivitet, fångas i en evig jakt efter njutning och tillfredsställelse och en ständig flykt från smärta och otillfredsställelse. Vi använder all vår energi för att försöka må bättre, försöka att dölja vår rädsla. Vårt liv är ett ändlöst sökande efter trygghet. Under tiden flyter världen av verklig upplevelse lugnt och oberört förbi. I vipassanmeditationen tränar vi oss att inte bry oss om den alltid närvarande impulsen att få det ännu bättre och vi dyker i stället ner i verkligheten. Ironiskt nog infinner sig den verkliga friden endast när vi slutar att jaga efter den.

När du slappnar av från att jaga välbefinnande, uppstår sant förvekligande. När du släpper ditt hektiska begär efter tillfredsställelse, framträder livets skönhet. När du försöker att lära känna verkligheten utan illusioner, komplett med smärta och risker, så är det då som verklig frihet och trygghet kommer till dig. Det är inte någon doktrin som vi måste plugga in. Detta är en verklig iakttagelse, något du både kan och skall se själv.

Buddhismen är 2500 år gammal och vilket tankesystem som helst med denna ålder har tid att utveckla lager på lager av doktriner och ritualer. Trots detta bygger den grundläggande inställningen i buddhismen på erfarenheter och inte på auktoritet. Gotama, buddhan, följde verkligen inte dogmer eller traditioner. Hans undervisning bestod inte av en massa dogmer utan var snarare en rad förslag till var och en att själv utforska. Hans inbjudan till alla och envar var ”Kom och se”. En av de uttryck som han använde var ”Sätt inget huvud högre än ditt eget”. Med det menade han att inte acceptera någon annans ord. Se och förstå själv.

Denna handledning vill tillämpa samma inställning. Den påstår inget som du ska acceptera bara för att någon är en auktoritet i ämnet. Blind tro hör inte hemma här. Här är det fråga om verklig undersökning. Lär dig att anpassa ditt sätt att varsebli med hjälp av instruktionerna i denna bok och du kommer att förstå. Det och bara det ger grund för din tillit. Insiktsmeditation är i hög grad en träning i att undersöka och göra egna upptäckter.

En mycket kort sammanfattning av huvuddragen i buddhistisk filosofi behövs. Den blir inte djuplodande eftersom det finns så många andra bra böcker om det. Men det är viktigt för att förstå vipassana, så därför måste en viss presentation göras.

Ur buddhistisk synvinkel lever vi människor på ett mycket egendomligt sätt. Vi ser obeständiga saker som beständiga trots att allting runt oss är i förändring. Denna process av förändring är konstant och evig. Medan du läser detta åldras din kropp. Men du lägger inte märke till det. Boken du håller i handen faller sönder. Trycket bleknar och sidorna blir sköra. Väggarna runt dig åldras. Molekylerna inuti dessa väggar vibrerar med en enorm hastighet och allting förändras, faller sakta i bitar och upplöses. Du lägger inte märke till detta heller. Så en dag ser du dig omkring. Din kropp håller på att bli rynkig, den krånglar och gör ont. Denna bok blir sakta en gulaktig värdelös klump, hus rasar ihop. Så du trånar efter din förlorade ungdom och du gråter när ägodelar upphör att finnas till. Varifrån kommer denna smärta? Den kommer från din egen ouppmärksamhet. Du försummade att betrakta livet grundligt. Du försummade att observera världens konstant skiftande flöde när det pågick. Du byggde upp en massa mentala konstruktioner, ”jag”, ”boken”, ”huset” och du förutsätter att världen består för evigt. Så blir det inte. Men du kan komma i samklang med denna oavbrutna förändring. Du kan lära dig att betrakta ditt liv som en alltid flytande rörelse, vacker som en dans eller symfoni. Du kan lära dig att glädjas åt alla fenomens eviga försvinnanden. Du kan lära

dig att leva med livets flöde hellre än kämpa mot strömmen. Du kan lära dig detta. Det är bara fråga om tid och träning.

På sätt och vis är våra mänskliga vanor att se rent dumma. Vi förbiser 99 % av alla sinnesstimulanser som vi faktiskt tar emot och resten förstärker vi i olika mentala objekt. Sedan reagerar vi på dessa mentala objekt på vanligt inprogrammerat sätt. Ett exempel: Du sitter där i kvällens stillhet. En hund skäller långt borta. Iakttagelsen i sig är obeskrivligt vacker om du inte bryr dig om att granska den. I tystnaden strömmar vågor av ljudvibrationer. Du börjar höra det underbara mönstret och de förändras till gnistrande elektroniska stimuli i nervsystemet. Processen är vacker och fulländad i sig. Men vi människor tenderar att helt ignorera detta. I stället förstärker vi i ett mentalt objekt. Vi klistrar upp en mental bild och vi sätter igång en serie emotionella och begreppsmässiga reaktioner på det. ”Där är hunden igen. Han skäller alltid på kvällen. Vilken plåga. Varje kväll är ren tortyr. Någon måste göra något. Jag skulle kanske kalla på polis. Nej, någon som tar hand om bortsprungna hundar. Jag ringer någon sådan. Nej, jag ska kanske skriva ett verkligt otrevligt brev till figuren som äger hunden. Nej, alltför mycket besvär. Jag skaffar öronproppar.” Detta är just perceptuella och mentala vanor. Du lär dig att reagera på detta sätt som barn genom att härma din omgivning. Dessa perceptuella reaktioner finns inte inbyggda i vårt nervsystem. Processen sätts igång. Men detta är inte det enda sätt som vår mentala mekanism kan användas på. För det som har lärts in kan också avprogrammeras. Det första steget är att inse vad du håller på med, hur du utför det och dra dig tillbaka och betrakta det noga.

Ur buddhistisk synpunkt har vi människor en bakvänd syn på livet. Vi letar efter den egentliga orsaken till lidande och vi finner att det är lycka. Orsaken till lidande är detta begär – ogillandesyndrom som nämnts tidigare. En varseblivning dyker upp. Det kan vara vad som helst – en vacker flicka, en snygg kille, en snabb båt, en ligist med gevär, affärer som tynger ner dig, vad som helst. Vad det än är, så är nästa steg att vi reagerar på dessa varseblivningar med en känsla.

Ta till exempel ängslan. Vi ängslas över mycket. Ängslan är en process. Den har nivåer. Ängslan är inte bara ett tillstånd utan en process. Vad du måste göra är att titta på själva början av processen, dessa första etapper innan processen byggts upp till sin fulla kraft. Den allra första länken i den kedja som bygger upp ängslan är reaktionen av begär/ogillande. Så snart som ett fenomen dyker upp i sinnet, försöker vi mentalt att ta tag i det eller stöta bort det. Det sätter igång ett gensvar i form av ängslan. Som väl är finns det ett litet verktyg nära till hands, vipassanameditation, som du kan använda för att förkorta hela proceduren.

I vipassanameditationen lär vi oss att granska vår egen varseblivningsprocess mycket exakt. Vi lär oss att vakta på uppkomsten av tankar och varseblivningar med en klar, objektiv känsla. Vi lär oss att se lugnt och klart på våra egna reaktioner på varseblivningar. Vi börjar betrakta oss själva och se hur vi reagerar utan att gå upp i själva reaktionerna. Den tvångsmässiga tanken dör långsamt. Vi kan fortfarande gifta oss. Vi kan fortfarande ge upp saker och ting. Men vi behöver inte gå över lik för det.

Denna flykt från tankens tvångsmässiga processer ger en helt ny bild av verkligheten. Det är ett helt paradigmskifte, en total förändring i varseblivningsprocessen. Det ger en känsla av frid och redbarhet, ny livsglädje och en känsla av helhet i varje handling. Därför betraktar buddhismen detta sätt att se på saker som en riktig livssyn och buddhistiska texter kallar det att se verkligheten så som den är.

Vipassanameditation har en rad olika träningsmetoder som gradvis öppnar oss för denna nya syn på verkligheten så som den är. Förutom denna nya verklighet kommer en ny syn på den mest dominerande synen på verkligheten, nämligen ett ”jag”. När vi undersöker närmare inser vi att vi reagerat på samma sätt inför ”jag” som vi gjort inför alla andra

varseblivningar. Vi har tagit en ström av tankar, känslor och förnimmelser och överfört till en mental skapelse. Sedan har vi satt en etikett på det, ”Jag”. Och till slut har vi bundit ihop alltihop till en oföränderlig och bestående enhet. Vi ser det som någonting skilt från allt annat. Vi skär bort oss själva från universums eviga förändringsprocess. Och sedan sörjer vi över hur ensamma vi känner oss. Vi bortser från vår naturliga samhörighet med alla andra varelser och vi bestämmer att ”Jag” ska ha mer av ”jag”. Sedan förundrar vi oss över hur giriga och okänsliga människor är. Och så håller det på. Varje ond handling, varje exempel på hjärtlöshet i världen stammar direkt från denna falska känsla av ett ”jag” skilt från alla andra där ute.

Avfärda illusionen i denna föreställning och hela ditt universum förändras. Men förvänta dig dock inte att det sker över en natt. Du har tillbringat hela ditt liv med att bygga upp denna föreställning och förstärkt den i varje tanke, ord och handling under alla dessa år. Den kommer inte att försvinna med det samma. Men om du ger tid och uppmärksamhet åt denna föreställning kommer den att försvinna. Vipassanameditation är en process som gör detta. Så småningom bryter du ner inställningen bara genom att bevaka den.

Föreställningen om ett ”Jag” är en process. Det är något vi skapar. I vipassana lär vi oss att se vad vi gör och hur vi gör det. Då försvinner det och bleknar bort liksom ett moln som försvinner på en klar himmel. Vi befinner oss i ett läge där vi kan göra det eller låta bli alltefter som det passar med situationen. Det tvångsmässiga har försvunnit. Vi har ett val.

Detta är naturligtvis betydelsefulla insikter. Var och en av dem är en djup förståelse av en av mänsklighetens grundläggande frågor. De inträffar inte snabbt och de kräver betydande kraft. Men deras effekt är stor. De leder till en total förändring av ditt liv. Varje sekund i din tillvaro ändras hädanefter. Varje meditatör som framhärdar på detta sätt når perfekt mental hälsa, en sann kärlek för allt som lever och totalt upphörande av lidande. Det är inte ett litet mål. Men du behöver inte gå hela vägen för att få nytta av meditationen. Fördelarna börjar genast och de samlas och växer under åren. Ju mer du sitter, desto mer lär du dig om den verkliga naturen i ditt liv. Ju fler timmar du tillbringar i meditation, desto större blir din förmåga att lugnt iaktta varje impuls och avsikt, varje tanke och känsla just när de uppstår i ditt sinne. Din utveckling till frihet mäts i meditationstimmar. Men du kan stoppa när som helst när du fått nog. Du har ingen piska över dig utan bara din egen önskan att förstå livets verkliga kvalitet och att öka din egen livskvalitet.

Vipassanameditation är undersökande. Den är inte teoretisk. När du tillämpar meditation blir du känslig för livets verkliga erfarenheter, för hur saker upplevs. Du sitter inte och utvecklar subtila och estetiska tankar om livet. Du lever. Vipassanameditation är mer än något annat en kunskap om att leva.

Kap 4
Förhållningssätt

För mindre än ett århundrade sedan gjorde västerländska vetenskapsforskare en uppseendeväckande upptäckt. Vi är en del av den värld vi ser. Själva processen i vår observation ändrar de ting vi observerar. Till exempel är en elektron en extremt liten partikel. Den kan inte ses utan instrument och detta redskap dikterar vad observatören kommer att se. Om du betraktar en elektron på ett sätt tycks den vara en partikel, en hård liten boll, som studsar åt alla håll i fina, raka spår. När du betraktar den på ett annat sätt tycks elektronen vara en våg utan någon soliditet. Den glöder och vrider sig över utrymmet. En elektron är en händelse mer än ett ting. Och observatören tar del i den händelsen genom själva processen i sin observation. Det går inte att undvika denna växelverkan.

I Öst har man känt till denna grundprincip sedan lång tid. Sinnet utgör en rad av händelser och observatören tar del i dessa händelser varje gång han betraktar sitt inre. Meditation innebär att ta del av observation. Vad du betraktar svarar mot processen i betraktandet. Vad du betraktar är du och vad du ser beror på hur du ser. Denna process i meditationen är synnerligen fin och resultatet beror helt och hållet på sinnet hos den som mediterar. Följande förhållningssätt är nödvändiga för att lyckas med träningen. De flesta har presenterats förut, men nämns igen som riktlinjer.

1. **Förvänta dig ingenting**. Sitt bara och se vad som händer. Betrakta det hela som ett experiment. Intressera dig aktivt i själva försöket. Men bli inte distraherad av dina förväntningar på resultaten. Oroa dig över huvud taget inte för något resultat. Låt meditationen ske i sin egen takt och riktning. Låt meditationen lära dig vad du behöver lära. Meditativ uppmärksamhet strävar efter att se verkligheten som den är. Antingen den motsvarar dina förväntningar eller inte, kräver den att du tillfälligt upphör med alla dina förutfattade meningar och idéer.
2. **Spänn dig inte**. Tvinga inte fram något och överdriv inte heller dina ansträngningar. Meditation är inte aggressiv. Det är ingen våldsam kamp. Använd bara din kraft lugn och avslappnad.
3. **Hetsa inte**. Det är ingen brådska, så tag dig tid. Sätt dig på en kudde och sitt som om du hade hela dan på dig. Allt värdefullt tar tid att utveckla. Tålamod, tålamod, tålamod.
4. **Fastna inte i något och avvisa inget**. Låt det som kommer, komma och rätta dig efter det. Om en vacker mental bild uppstår, så är det bra. Om en dålig mental bild uppstår så är det också bra. Betrakta allt som likvärdigt och acceptera vad som än händer. Kämpa inte emot det du upplever, betrakta det bara uppmärksamt.
5. **Låt saker ske**. Lär dig att flyta med i alla förändringar som uppstår. Frigör dig och slappna av.
6. **Acceptera allt som uppstår**. Acceptera dina känslor, även sådana som du önskar att du inte hade. Acceptera dina upplevelser, även de som du tycker illa om. Döm inte dig själv för att du har mänskliga fel och brister. Lär dig att se alla företeelse i sinnet som fullständigt naturliga och begripliga. Försök att träna ett opartiskt accepterande hela tiden med respekt för allt i dina upplevelser.

7. **Var snäll mot dig själv**. Var vänlig mot dig själv. Du måste inte vara perfekt. Du är den du är. Processen med att bli som du vill, börjar med ett totalt accepterande av den du är.
8. **Undersök dig själv.** Ifrågasätt allt. Tag ingenting för givet. Tro inte på något för att det låter vist och fromt och för att några helgonlika människor säger det. Se själv! Med det betyder inte att du skall var cynisk, oförskämd eller vanvördig. Det betyder att du skall vara realistisk. Utsätt alla uttalanden för en test utifrån dina erfarenheter och låt resultaten bli vägledare till sanning. Insiktsmeditation arbetar utifrån en inre längtan efter att vakna upp till det som är verkligt och få befriande insikt om tillvarons sanna natur. Hela träningen handlar om denna vilja om att vakna upp till sanning. Utan den blir träningen ytlig.
9. **Betrakta alla problem som äventyr**. Se på negativa upplevelser som möjligheter att lära och växa. Spring inte ifrån dem, döm inte heller dig själv eller bär på bördan i tysthet. Har du ett problem? Bra. Ypperligt tillfälle. Gläds, dyk ner i det och undersök det.
10. **Grubbla inte**. Du behöver inte fundera på allt. Planlöst tänkande befriar dig inte från snaran. I meditation renas sinnet naturligt genom medvetenhet, genom ordlös ren uppmärksamhet. Den vanemässiga överläggningen behövs inte för att rensa bort det som håller dig fången. Det enda som behövs är klar, icke-begreppsmässig iakttagelse av vilka problem som finns och hur de fungerar. Det är tillräckligt för att lösa dem. Begrepp och resonemang står bara i vägen. Tänk inte! Se.
11. **Jämför inte**. Det finns skillnader mellan människor, men att älta dem är farligt. Om det inte görs med omsorg leder det direkt till självcentrering. Vanligt mänskligt tänkande är fullt av begär, avundsjuka och stolthet. En man som ser en annan man på gatan tänker kanske genast: ”Han ser bättre ut än jag”. Det omedelbara resultatet är avundsjuka och förödmjukelse. En flicka som ser en annan flicka kanske tänker: ”Jag är snyggare än hon”. Det omedelbara resultatet är stolthet. Denna sorts jämförelse är en mental vana och leder direkt till elaka känslor av ett eller annat slag, begär, avundsjuka, stolthet, missunnsamhet, hat. Det är ett meningslöst mentalt sätt att fungera på, men vi gör det ändå hela tiden. Vi jämför våra intryck med andras, vår framgång, våra prestationer, vår välfärd, våra ägodelar eller IQ, och allt detta leder till samma position – främlingskap, barriärer mellan människor och dåliga känslor.

Meditatörens arbete är att stoppa denna meningslösa vana genom att undersöka den noga och sedan ersätta den med en annan. Snarare än att notera skillnader mellan sig själv och andra, tränar du dig att lägga märke till likheter. Du inriktar din uppmärksamhet på de förhållanden som är gemensamma för allt levande, saker som för dig närmare andra. Denna jämförelse ger mer än något annat vänskapliga känslor i stället för känsla av främlingskap.

Att andas är en allmängiltig process. Alla ryggradsdjur andas i stort sett på samma sätt. Alla levande varelser byter på ett eller annat sätt luft med sin omgivning. Detta är en av orsakerna till att andning har valts till meditationsobjekt. Meditatören råds att använda sin egen andningsprocess som ett redskap för att utforska och förverkliga sin egen medfödda känsla av sammanhang med resten av allt levande. Det betyder inte att vi ska blunda för alla skillnader runt oss. Skillnader finns. Det betyder helt enkelt bara att vi inte framhäver skillnaderna utan i stället betonar de allmängiltiga förhållandena. Den teknik som rekommenderas är denna:

När du mediterar och förnimmer något sinnesintryck, skall du inte fastna i det på det vanliga självcentrerade sättet. Du skall i stället undersöka hela varseblivningsprocessen. Du skall betrakta de känslor som uppstår och de mentala aktiviteter som följer. Du skall uppfatta de förändringar som sker i ditt eget medvetande som ett resultat. När du betraktar alla dessa företeelser måste du vara uppmärksam på det allmängiltiga i vad du

ser. Den första varseblivningen kommer att sätta igång behagliga, obehagliga eller neutrala känslor. Det är en generell företeelse. Detta sker i andras sinnen lika väl som i ditt eget och du kommer att se detta klart. När du följer dessa känslor uppstår olika reaktioner. Du kanske känner begär, lust eller avundsjuka. Du kanske känner rädsla, skräck, oro, rastlöshet eller känner dig uttråkad. Dessa reaktioner är allmängiltiga. Notera dem bara och bedöm dem alla lika. Du skall finna att dessa rektioner är normalt mänskliga som uppstår hos vem som helst.

Träningen i att jämföra på det här sättet kan kanske först kännas tvunget och onaturligt men det är inte mer onaturligt än annat vi brukar göra. Det är bara mer obekant. Med träning byter vi ut detta vanemönster att göra jämförelser och det känns i det långa loppet mer naturligt. Resultatet blir att vi verkligen kommer att förstå människor och inte längre blir upphetsade över andras fel. Vi utvecklar harmoni med allt levande.

Kap 5
Träningen

Även om det finns många meditationsobjekt bör du starta med att fokusera hela din uppmärksamhet på andningen för att i någon mån få grundkoncentration. Kom ihåg att du inte tränar djup försjunkenhet eller ren koncentrationsteknik. Du tränar uppmärksamhet till vilket du bara behöver en viss grad av grundkoncentration. Du skall utveckla medvetenhet som leder till insikt och visdom: att förstå sanningen som den är. Du kommer att förstå hur enheten kropp och sinne fungerar. Du kommer att befria dig från alla mentala plågor och göra ditt liv verkligt fridfullt och lyckligt.

Sinnet kan inte bli renat utan att se tingen som de verkligen är. ”Att se ting som de verkligen är” är en tillspetsad och luddig fras. Trots att många nybörjare undrar vad det betyder, kan vem som helst med klar blick se tingen som de är.

När denna fras används i förhållande till insikt som fås genom meditation menar vi inte att se ting ytligt med våra normala ögon utan att med visdom se ting som de är i sig. Att se med visdom betyder att utan fördom eller förutfattade meningar i enheten kropp och sinne se saker som uppstår från begär, hat och okunnighet. När vi betraktar hur kropp/sinne fungerar brukar vi vanligen gömma eller inte låtsas om saker som vi inte tycker är behagliga och att hålla fast vid de som är behagliga. Det beror på att våra sinnen i allmänhet är påverkade av våra önskningar, vårt missnöje och vår okunnighet. Vårt ego eller åsikter står i vägen och färgar vårt omdöme.

När vi betraktar våra kroppsliga känslor uppmärksamt skall vi inte förväxla dem med mental gestaltning, för kroppsliga känslor kan uppstå utan att ha någonting med sinnet att göra. Till exempel om sitter vi bekvämt. Efter ett tag kan vi känna obehag från rygg eller ben. Vårt sinne uppfattar genast detta obehag och formar ett antal tankar kring känslan. Just då skall vi utan att försöka förväxla känslan med de mentala gestaltningarna, avskilja känslan som känsla och betrakta den uppmärksamt. Känsla är en av de sju allmänna mentala faktorerna. De andra sex är kontakt, varseblivning, mentala gestaltningar, koncentration, livsvilja och medvetenhet.

En annan gång känner vi kanske en speciell känsla som missnöje, rädsla eller lust. Vi ska då betrakta känslan exakt som den är utan att försöka förväxla den med något annat. När vi buntar ihop form, känsla, varseblivning, mentala bildningar och medvetenhet till ett och försöker betrakta allt som känsla, blir vi förvirrade eftersom vi inte kan se känslans ursprung. Om vi enbart befinner oss i känslan och ignorerar andra mentala faktorer blir det svårt att förverkliga sanning. Vi kommer att nå insikt när vi märker föränderligheten, när vi kommer över missnöje. Vår djupare kunskap om sorgsenhet besegrar vårt begär som orsakar sorgsenhet. Vårt förverkligande av osjälviskhet besegrar okunnighet som uppstår från uppfattningen om ett själv. Först kommer vi att se sinne och kropp som separata. När vi har förstått dem var för sig, kommer vi att se att de egentligen är sammanlänkade. Allteftersom vår insikt blir skärpt, kommer vi mer och mer att lägga märke till det faktum att denna enhet samarbetar. Ingen kan existera utan den andra. Vi kan se den egentliga betydelsen i den berömda bilden om den blinde mannen som har en frisk kropp att gå med och den handikappade som har mycket bra ögon att se med. Ingen av dem kan göra mycket själva. Men när den blinde mannen bär den handikappade på sin skuldra kan de fara tillsammans och lätt nå sina mål. På samma

sätt kan kroppen inte göra något själv. Den är som en stock som inte kan röra sig eller göra något själv, bara ett förgängligt ting, som förfaller och dör. Sinnet kan inte göra någonting utan stöd av kroppen. När vi betraktar vår kropp och vårt sinne uppmärksamt kan vi förstå hur många fantastiska saker de kan göra tillsammans.

Så länge som vi mediterar kan vi nå en viss grad av medvetande. Att åka på en retreat och tillbringa flera dagar eller månader med att betrakta våra känslor, varseblivningar, oräkneliga tankar och olika medvetandetillstånd gör oss till slut lugna och fridfulla. Vanligen har vi inte all denna tid för att meditera en lång tid på samma plats. Därför måste vi hitta ett sätt att tillämpa vår uppmärksamhet i vårt dagliga liv för att kunna hantera dagliga oförutsedda händelser. Det vi möter varje dag är oberäkneligt. Saker händer av olika anledningar och på grund av diverse omständigheter eftersom vi lever i en relativ och föränderlig värld. Medvetenhet är vår räddning, den är lättillgänglig när som helst. När vi råkar ut för en situation då vi känner ilska och då uppmärksamt undersöker vårt sinne upptäcker vi hätska sanningar inom oss. Att vi är självviska, egoister som klamrar fast vid vårt ego, att vi håller fast vid våra åsikter, att vi tycker att vi har rätt och alla andra fel. Vi är fördömande med förutfattade meningar och djupt under allt detta älskar vi faktiskt inte oss själva. Denna upptäckt är, även om den är bitter, en givande erfarenhet. Och i det långa loppet befriar oss denna upptäckt oss från djupt psykiskt och andligt lidande.

Träning i uppmärksamhet är en träning där vi till hundra procent är ärliga mot oss själva. När vi betraktar vår egen kropp och vårt eget sinne märker vi speciella saker som är obehagliga att inse. Eftersom vi inte tycker om dem, försöker vi att avvisa dem. Vad är det som vi inte tycker om? Vi tycker inte om att skiljas från dem vi älskar eller att leva med dem vi inte älskar. Vi omfattar inte bara människor, platser och materiella saker i det som vi tycker om och inte tycker om utan lika gärna åsikter, idéer, tro och beslut. Vi tycker inte om det som naturenligt händer oss. Vi tycker till exempel inte om att bli äldre, bli sjuka och svaga eller att visa vår ålder, för vi har en stark önskan att bevara vårt utseende. Vi tycker inte om när någon påpekar våra fel, för vi är mycket stolta över oss själva. Detta är bara några få exempel av våra personliga erfarenheter av begär, hat och okunnighet.

När dessa drag, begär, hat och okunnighet visar sig i vårt dagliga liv skall vi använda vår uppmärksamhet för att gripa tag i dem och undersöka deras rötter. Rötterna till var och en av dessa mentala tillstånd finns hos oss själva. Om vi till exempel inte hade roten till hat skulle ingen kunna göra oss arga, för det är denna rot som reagerar på någons handlingar, ord eller uppträdande. Om vi är uppmärksamma kommer vi att använda vår visdom omsorgsfullt för att betrakta vårt sinne. Om vi inte har hat i oss kommer vi inte att bli ledsna när någon påpekar våra fel. Snarare kommer vi att vara tacksamma mot den personen som fäster vår uppmärksamhet på våra fel. Vi måste vara oerhört kloka och medvetna för att tacka den person som förklarar våra fel så att vi kan fortsätta att utvecklas. Alla har vi blinda fläckar. Den andra personen är en spegel där vi med vishet ser våra fel. Vi skall betrakta den person som visar våra fel som en som gräver fram vår inre dolda skatt som vi var omedvetna om. Det är genom att känna till att vi är bristfälliga som vi kan utvecklas. Att utveckla oss själva innebär den osvikliga väg till fulländning som är målet för vårt liv. Bara genom att övervinna svaghet kan vi odla de ädla kvalitéer som göms djupt i vårt undermedvetna sinne. Innan vi försöker att besegra våra brister skall vi undersöka vilka de är.

Om vi är sjuka måste vi undersöka orsaken till sjukdomen. Bara då kan vi få behandling. Om vi låtsas att vi inte är sjuka även om vi lider, kan vi aldrig få behandling. På samma sätt kan vi aldrig klara av vår andliga väg om vi tror att vi inte har dessa brister. Om vi är blinda för våra egna skavanker behöver vi någon som pekar ut dem för oss. När de pekar ut dem skall vi vara tacksamma mot dem precis som munken Sariputta som sade: ”Även om en novis på sju år pekar på mina misstag, skall jag acceptera det med den största respekt för honom.” Munken Sariputta vara en arahant, en som var upplyst, som

till hundra procent var medveten och utan fel. Men eftersom han inte var högmodig kunde han inta denna hållning. Även om vi inte är arahanter skall vi besluta att ta efter hans exempel, för vårt mål i livet är också att nå vad han nådde.

Självklart måste en person som pekar på våra misstag inte själv vara totalt fri från skavanker, men han eller hon kan se våra problem lika väl som vi ser hans eller hennes, som han eller hon inte sett innan vi påpekat dem.

Men att peka ut brister och reagera på dem skall göras uppmärksamt. Om någon är ouppmärksam när felen påtalas och använder ett ovänligt och hårt språk, skadar han eller hon sig själv mer än att göra det bra för den andra. Den som talar i vredesmod kan inte vara medveten och kan inte uttrycka sig klart. Den som känner sig sårad när han eller hon hör hårt tal kanske förlorar sin medvetenhet och hör inte vad den andra personen egentligen säger. Vi skall tala medvetet och lyssna medvetet för att få glädje av tal och lyssnande. När vi lyssnar och talar medvetet är vårt sinne fritt från begär, egoism, hat och okunnighet.

Vårt mål

Vi måste ha ett mål med vår meditation, för om vi inte har ett mål famlar vi bara i mörkret och följer blint någons meditationsinstruktioner. Det måste finnas ett speciellt mål som vi medvetet och villigt strävar efter. Det är inte ett mål för den som mediterar enligt vipassanametoden att bli upplyst före alla andra eller att få mer kraft eller att få fler förtjänster än andra för medvetna meditatörer tävlar inte med varandra.

Vårt mål är att bli fullkomliga i alla de ädla och gagneliga kvalitéer som finns dolda i vårt omedvetna sinne. Detta mål har fyra beståndsdelar: att rena sinnet, besegra sorg och jämmer, uppnå frid och lycka. Om vi håller detta fyrfaldiga mål i minne kan vi gå framåt med hopp och med tillit nå målet.

Träning

Ändra inte ställning när du sitter förrän den tid du beslöt från början är till ända. Anta att du ändrar din ursprungliga ställning för att den är obekväm och intar en annan. Det som händer efter en stund är att den nya ställningen blir obekväm. Så du prövar en annan som också efter en stund blir obekväm. Så kommer du att ändra och flytta dig, växla från en ställning till en annan hela tiden då du mediterar och du når inte en djup och meningsfull koncentration. Så ändra därför inte din ursprungliga ställning oavsett hur plågsam den än är.

För att undvika att du ändrar ställning, så bestäm från meditationens början hur länge du skall meditera. Om du aldrig har mediterat förut så sitt inte mer än tjugo minuter. Allteftersom du tränar kan du öka den tid du sitter. Längden på din sittning beror på hur mycket tid du har för sittande meditation och hur länge du kan sitta utan svår plåga.

Vi skall inte ha ett tidsschema för att nå målet. Om vi når målet beror det på hur vi utvecklas i vår träning som grundas på förståelse och utveckling av vår andliga förmåga. Vi måste arbeta ihärdigt och medvetet utan att sätta upp ett schema. När vi är redo når vi det. Allt vi behöver göra är att bereda oss för detta mål.

När du satt dig, slut ögonen. Vårt sinne är som en kopp grumligt vatten. Ju längre man håller en kopp grumligt vatten stilla desto mer smörja lägger sig till botten och vattnet blir klart. Så om du sitter tyst utan att röra dig och fokuserar hela din uppmärksamhet på ditt meditationsobjekt så kommer ditt sinne att komma till ro på samma sätt och börja märka meditationens välsignelse.

För att nå detta skall vi hålla kvar sinnet i det nuvarande ögonblicket. Det nuvarande ögonblicket ändras så snabbt att den flyktige iakttagaren inte alls verkar märka dess existens. Varje ögonblick är ett ögonblick av händelser och inget ögonblick går förbi utan att märka händelser som äger rum i det ögonblicket. Därför är det ögonblick som vi försöker att ägna ren uppmärksamhet åt det ögonblicket som är nu. Vårt sinne går igenom en serie händelser som en serie bilder som passerar genom en projektor. Några av dessa bilder kommer från våra tidigare upplevelser och andra från våra föreställningar om saker som vi planerar att göra i framtiden.

Sinnet kan aldrig koncentrera sig utan ett mentalt objekt. Därför måste vi ge det ett objekt som är lättillgängligt varje ögonblick. Det som finns i varje stund är vår andning. Sinnet behöver inte anstränga sig mycket för att hitta andningen, för i varje ögonblick strömmar andningen in och ut genom näsborrarna. Eftersom insiktsmeditationen tränas varje vaket ögonblick är det lätt för sinnet att koncentrera sig på andningen, för den är tydligare och beständigare än något annat objekt.

Du sätter dig nu ner på det sätt som förklarats tidigare och delar med dig av allomfattande kärlek. Sedan tar du tre djupa andetag. Andas sedan normalt, andas in och ut fritt, utan ansträngning och börja koncentrera dig på näsborrarnas kant. Notera helt enkelt känslan när du andas in och ut. När inandningen är klar och innan utandningen börjar är det ett kort uppehåll. Lägg märke till det och lägg märke till när utandningen börjar. När utandningen är klar är det åter ett kort uppehåll innan inandningen börjar. Lägg märke till det uppehållet också. Det betyder att det finns två korta uppehåll i andningen – ett vid början av inandningen och det andra vid slutet av utandningen. Dessa två uppehåll inträffar i ett så kort ögonblick så du kanske inte är uppmärksam på det. Men när du är medveten märker du dem.

Verbalisera inte eller föreställ dig något. Lägg bara märke till inandning och utandning utan att säga ”Jag andas in” eller ”Jag andas ut”. När du koncentrerar dig på andningen så bry dig inte om någon tanke, något minne, ljud, någon lukt eller smak etc. Koncentrera dig enbart på andningen utan att lägga märke till något annat.

I början är både in - och utandningarna korta eftersom kropp och sinne inte slappnat av. Lägg märke till den korta inandningen och den korta utandningen utan att säga ”kort inandning” eller ”kort utandning”. När du fortsätter att lägga märke till de korta in – och utandningarna blir ditt sinne ganska lugnt. Sedan blir andningen lång. Lägg märke till den långa andningen utan att säga ”lång andning”. Iakttag sedan hela andningsprocessen från början till slut. Efter hand som andningen blir subtilare blir sinne och kropp lugnare än förut. Lägg märke till denna lugna och fridfulla känsla i andningen.

Vad gör man när sinnet vandrar iväg?

Trots att du anstränger dig att hålla kvar sinnet i andningen kommer det att vandra iväg. Det går kanske bakåt till tidigare upplevelser och plötsligt upptäcker du att du kommer ihåg platser som du besökt, människor du mött, vänner du inte sett på länge, en bok du läste för länge sen, smaken på maten du åt i går och så vidare. Så snart som du märker att sinnet inte är med i andningen längre så för det uppmärksamt tillbaka till den och förankra det där. Efter ett litet tag tänker du ändå igen på hur du ska betala dina räkningar, ringa till dina vänner, skriva brev till någon, tvätta, köpa mat, gå på fest, planera nästa semester och så vidare. Så snart du märker att sinnet inte är i objektet så för det uppmärksamt tillbaka. Här följer några förslag för att hjälpa dig att nå den koncentration som behövs för att träna medvetenhet.

1. Att räkna

I en sådan här situation hjälper det att räkna. Syftet med att räkna är helt enkelt att inrikta sinnet på andningen. Så snart sinnet har riktat in sig på andningen så sluta att räkna. Detta är ett knep för att nå koncentration. Det finns många sätt att räkna på. Varje sätt att räkna ska ske tyst och inte höras. Några förslag på hur man kan räkna

- När du andas in räkna ”ett, ett, ett, ett…” tills lungorna fyllts med ny luft. När du andas ut räkna ”två, två, två, två…” tills lungorna tömts på luft. Räkna sedan igen ”tre, tre, tre, tre…” tills lungorna fyllts igen och när du åter andas ut räkna ”fyra, fyra, fyra, fyra…” tills lungorna tömts. Räkna upp till tio och upprepa det så många gånger som behövs för att hålla sinnet koncentrerat på andningen.
- Den andra metoden är att snabbt räkna till tio. Andas in och räkna ”ett, två, tre, fyra, fem, sex, sju, åtta, nio” och börja andas ut på tio och räkna på samma sätt. Det betyder att du räknar till tio vid en inandning och till tio vid en utandning. Upprepa detta sätt att räkna så många gånger som behövs för att hålla sinnet koncentrerat på andningen.
- Den tredje metoden är att successivt räkna till tio. Andas in medan du räknar ”ett, två, tre, fyra, fem” (bara upp till fem) och räkna sedan” ett, två, tre, fyra, fem, sex” (bara upp till sex) vid utandning. Räkna igen ”ett, två, tre, fyra, fem, sex, sju” (bara upp till sju) vid inandning. Räkna sedan ”ett, två, tre, fyra, fem, sex, sju, åtta” (bara upp till åtta) vid utandning. Räkna upp till nio vid inandning och upp till tio vid utandning. Upprepa detta sätt att räkna så många gånger som behövs för att hålla sinnet koncentrerat på andningen.
- Den fjärde metoden är att ta ett långt andetag. När lungorna fyllts räkna ”ett” och andas ut helt och full tills lungorna tömts. Räkna sedan ”två” och tag ett långt andetag igen och räkna ”tre” och andas ut som förut. När lungorna tömts räkna ”fyra”. Räkna din andning på detta sätt upp till tio. Räkna sedan baklänges från tio till ett. En gång till från ett till tio och från tio till ett.
- Den femte metoden är att förbinda inandningen med utandningen. När lungorna är fulla räkna ”ett”. Denna gång skall du räkna både inandning och utandning som en. Andas åter in och ut och räkna ”två”. Räkna bara upp till fem och upprepa från fem till ett. Upprepa denna metod till andningen blir förfinad och lugn.

Kom ihåg att du inte behöver fortsätta räkningen hela tiden. Så snart sinnet fästs vid näsborrarna som vidrörs av inandning och utandning och du börjar känna att andningen är så förfinad och lugn att du kan lägga märke till inandning och utandning avskilda från varandra, ska du sluta att räkna, för räkning används endast för att träna sinnet att koncentrera sig på en punkt.

2. Utgångspunkt

Vänta inte med att efter inandningen notera den korta pausen före utandningen, utan utgå från in - och utandning så att du kan känna inandning och utandning som en kontinuerlig andning

3. Fästa uppmärksamheten

När du gjort inandning och utandning till ett, fäster du uppmärksamheten på den punkt där du känner inandning och utandning. Andas in och ut i en enda rörelse, i ett enda andetag och känn kontakten med näsborrarna.

4. Inrikta sinnet som en snickare

En snickare ritar en rät linje på en bräda där han tänker såga. Sedan sågar han längs den räta linjen. Han betraktar inte sågens tänder när de rör sig genom brädan, utan han

riktar hela sin uppmärksamhet på linjen så han sågar jämt. Håll på samma sätt uppmärksamheten på punkten vid näsborrarna där du känner andningen.

5. Använd sinnet som en portvakt

En portvakt bryr sig inte om detaljer hos människor som går in i ett hus. Allt han lägger märke till är att folk går in i huset eller ut ur huset genom porten. På samma sätt skall du, när du koncentrerar dig inte bry dig om några detaljer i dina upplevelser. Lägg bara märke till känslan av in – och utandning in och ut genom näsan.

Under tiden som du fortsätter din träning känns sinne och kropp så lätta att du verkar flyta som i luft eller vatten. Du kanske också känner att kroppen lyfter upp i himlen. När den kraftiga andningen upphört börjar den subtila andningen. Denna subtila andning är målet för sinnet. Detta är kännetecken på koncentration. Detta ersätts av mer och mer subtila signaler. Man kan jämföra med ljudet av en klocka. När en järnkläpp slår mot klockan, hör du först ett starkt ljud. Allt eftersom ljudet försvinner blir ljudet subtilare. På samma sätt känns in – och utandningen kraftigt. När du ägnar hela uppmärksamheten åt andningen blir den subtilare. Men uppmärksamheten är fortfarande kvar vid näsborrarna. Andra meditationsobjekt blir klarare och klarare. Men andningen blir subtilare och subtilare. Därför lägger du kanske inte märke till att du andas. Bli inte besviken så du tror att du tappat andningen eller att ingenting händer i din meditation. Oroa dig inte. Var uppmärksam och bestäm dig att åter iaktta känslan vid näsborrarna när du andas. Det är dags att praktisera mer energiskt, att avväga energi, tilltro, medvetenhet, koncentration och visdom.

Liknelse med bonden

Föreställ dig en bonde som använder bufflar för att plöja sitt risfält. När han mitt på dagen blir trött, spänner han från bufflarna och går att vila i ett träds svala skugga. När han vaknar hittar han inte sina djur. Han oroar sig inte utan går bara till vattenhålet där alla djur samlas vid den heta middagstiden för att dricka och där hittar han sina bufflar. Han för utan problem tillbaka dem och spänner dem för oket igen och fortsätter att plöja.

På samma sätt kommer din andning, om du fortsätter att öva, att bli subtil och förfinad så att du inte kan känna andningen alls. Oroa dig inte när detta inträffar. Andningen har inte upphört, den finns fortfarande kvar som den var innan – precis vid nässpetsen. Tag ett par snabba andetag och du känner andningen igen. Fortsätt att ägna ren uppmärksamhet åt hur andningen känns vid näsborrarna.

När du koncentrerar dig på näsborrarna kommer du att lägga märke till hur meditationen utvecklas. Du kommer att känna en angenäm förnimmelse. Man kan känna detta på olika sätt. Det kan kännas som en stjärna eller en blomsterkrans, ett rökmoln, ett spindelnät eller som ett moln eller månskivan eller solskivan.

Tidigare hade du inandning och utandning som meditationsobjekt. Nu har du denna subtila andning som ett tredje meditationsobjekt. När du koncentrerar dig på det når ditt sinne en koncentrationsnivå som är tillräcklig för att träna insiktsmeditation. Detta objekt är starkt knutet till näsborrarna. Behärska objektet och få full kontroll över det så att det blir tillgängligt när du vill. Ta in detta objekt i sinnet så mycket som möjligt i det närvarande ögonblicket och låt sinnet flyta med varje efterföljande moment. Om du ägnar det ren uppmärksamhet kan du märka hur objektet ändras varje stund. Håll kvar sinnet vid momenten som ändras. Lägg också märke till att sinnet bara kan koncentrera sig på det nuvarande momentet. Denna enhet mellan sinne och det nuvarande ögonblicket kallas ”ögonblickets uppmärksamhet”. Eftersom ögonblicken avlöser varandra oavbrutet, följer sinnet dem. Det ändras med dem, uppstår och försvinner med dem men håller inte fast vid något av dem. Om vi försöker att stoppa sinnet vid ett

moment slutar vi i missräkning eftersom sinnet inte kan hållas fast. Det måste hålla jämna steg med som händer i varje nytt ögonblick. Eftersom innevarande ögonblick kan hittas i vilket ögonblick som helst, blir varje medvetet ögonblick ett koncentrerat ögonblick.

För att förena sinnet med innevarande ögonblick måste vi hitta något som händer just nu. Du kan fokusera ditt sinne på varje växlande ögonblick utan någon speciell grad av koncentration för att hålla jämna steg med ögonblicket. Så snart du når denna grad av koncentration kan du använda den för att rikta din uppmärksamhet på vad som helst som du känner – bukens och bröstkorgens höjning och sänkning, uppkomsten och försvinnandet av någon känsla, eller några tankar eller andningens rörelser.

För att göra framsteg i insiktsmeditation behöver du den här sortens ögonblickliga koncentration. Det är allt som behövs för träning i insiktsmeditation, därför att allt i dina upplevelser existerar bara i ett enda ögonblick. När du uppmärksammar detta sinnestillstånd när förändringarna sker i sinne och kropp, märker du att andningen är den fysiska delen, medvetenheten om känsla och förnimmelsen av andningen är de mentala delarna. När du uppmärksammar dem, märker du att de ändras hela tiden. Du kan ha andra förnimmelser, andra än förnimmelsen av andningen. Betrakta dem överallt i kroppen. Försök inte skapa någon känsla som normalt inte finns i kroppen. När tankar uppstår, notera dem också. Allt du kommer att lägga märke till vid alla dessa tillfällen är obeständigt, otillfredsställande och av icke-jag natur antingen de är mentala eller fysiska.

När din medvetenhet utvecklas kommer din upprördhet över förändringar, din motvilja mot obehagliga upplevelser och ditt begär efter angenäma upplevelser och uppfattningen om ett jag att ersättas av djupare insikt om föränderligheten, otillfredsställelsen och ett icke-jag.
Denna kunskap om verkligheten i din upplevelse hjälper dig att värna om större lugn, en fridfull och mogen attityd till ditt liv. Du kommer att se att det du tidigare tänkte skulle vara för alltid, ändras med en sådan otrolig fart att inte ens ditt sinne kan hålla fast vid dessa förändringar. I varje fall kommer du att kunna lägga märke till många av förändringarna. Du kommer att se subtiliteten i föränderlighet och icke-jag. Denna insikt visar dig vägen till frid, lycka och ger dig visdom att hantera livets vardagliga problem.

När sinnet är förenat med andningen som flödar hela tiden kan vi normalt fokusera sinnet på det närvarande ögonblicket. Vi kan lägga märke till hur känslan uppstår från kontakten av andningen med näsborrarna. På samma sätt som jordelementet i luften vi andas in och ut vidrör näsborrarnas jordelement, känner sinnet flödet av luft in och ut. Den varma känslan uppstår vid näsborrarna eller i någon annan del av kroppen från kontakten med det varma elementet som skapas av andningsprocessen. Känslan av andningens föränderlighet uppstår när den flödande andningens jordelement vidrör näsborrarna. Även om vattenelementet finns i andningen kan inte sinnet känna det.

Vi känner också hur lungorna och buken utvidgas och dras samman när ny luft cirkulerar i lungorna. Bukens och bröstets utvidgning och sammandragning är delar av den universella rytmen. Allting i universum har samma rytm med utvidgning och sammandragning som vår andning och kropp. Allt uppstår och försvinner. Vår grundläggande uppmärksamhet riktas dock mot andningens uppkomst och försvinnande och sinnets och kroppens små delar.

Samtidigt med inandningen känner vi oss lite lugna. Detta avspända lugn övergår i spänning om vi inte andas ut. När vi andas ut försvinner spänningen. Efter det vi andats ut känner vi obehag om vi väntar alltför länge innan vi får ny luft. Det betyder att varje gång lungorna är fyllda, måste vi andas ut och varje gång de har tömts måste vi andas in. Både när vi andas in och när vi andas ut känner vi lugn. Vi vill ha lugn och lindring i spänningen och tycker inte om den spänning som vi känner när vi inte andas. Vi vill att

lugnet skall räcka längre och spänningen försvinna snabbare än normalt. Men varken spänningen kommer att försvinna så snabbt som vi önskar eller lugnet bli kvar så länge som vi önskar. Och om igen blir vi upprörda eller irriterade för vi vill att lugnet skall återvända och stanna kvar längre och att spänningen ska släppa snabbt och inte komma tillbaka. Vi kan se hur även en liten önskan om oföränderlighet i en föränderlig situation orsakar lidande och smärta. Eftersom det inte finns något ”jag” som kontrollerar situationen blir vi ännu mer besvikna.

Men om vi betraktar andningen utan att önska lugn och utan att reta oss på spänningen som uppstår från in - och utandning, blir vårt sinne lugnt och fridfullt.

För övrigt är inte sinnet hela tiden med vid känslan av andningen. Det går till ljud, minnen, känslor, föreställningar likaväl som till medvetenhet och mentala gestaltningar. När detta inträffar skall vi glömma känslan av andningen och genast rikta vår uppmärksamhet på dessa situationer – på en åt gången inte på alla på en gång. När de försvinner återvänder vi till andningen som är basen som sinnet kan återvända till från en snabb eller lång resa till olika tillstånd hos sinne och kropp.

Varje gång sinnet återvänder till andningen kommer det tillbaka med en djupare insikt om föränderlighet, otillfredsställelse och icke-jag. Sinnet blir insiktsfullare av detta opartiska och förutsättningslösa betraktande. Sinnet får insikt om att denna kropp, dessa känslor, olika slag av medvetande och många mentala formationer bara skall användas för att få djupare insikt i sinnets och kroppens invecklade verklighet.

Kap 6
Kroppen

Meditation har tillämpats i flera tusen år. Detta är onekligen en lång försökstid, och metoden har blivit mycket förfinad. Buddhistisk utövning har alltid ansett att sinne och kropp är nära förenade och påverkar varandra. Det finns några fysiska vanor som kan hjälpa dig att få kontroll över meditationsmetoden. Och de bör följas. Men kom ihåg att kroppsställningar är praktisk hjälp. Meditation innebär inte att sitta i lotusställning. Den är en andlig förmåga. Den kan praktiseras var som helst. Men kroppsställningar kan hjälpa dig att öka dina framsteg och utveckling. Så använd dem.

Allmänna regler

Syftet med de olika kroppsställningarna är av tre slag. För det första så ger de stabilitet åt kroppen. De låter dig flytta uppmärksamheten från problem med balans och trötthet i musklerna. För det andra ger de fysisk stillhet som sedan reflekteras i ett stilla sinne. Detta skapar en djupt stabil och lugn koncentration. För det tredje blir det lättare att sitta länge utan att lämna plats för meditatörens tre fiender – smärta, muskelspänning och att somna. Det viktigaste är att sitta med rak rygg. Ryggraden skall vara rak som en räcka pengar staplade ovanpå varandra. Huvudet skall vara i linje med ryggraden. Allt detta skall ske avslappnat. Tvinga inte. Du är ingen träsoldat och det finns ingen exercisfurir. Du skall inte få någon muskelspänning när ryggen hålls rak. Sitt lätt och ledigt. Ryggraden skall vara som ett fast rotat ungt träd som växer upp från jorden. Resten av kroppen finns där bara ledig och avslappnad. Detta kräver att du experimenterar lite. Normalt sitter vi spänt och reserverat när vi går eller talar och mer nonchalant när vi är avslappande. Vi skall inte använda någon av de här hållningarna. De är kulturella vanor som kan läras om.

Målet är att du skall hitta en ställning som du kan sitta i under hela sittningen utan att röra dig alls. I början känns det förmodligen lite konstigt att sitta med rak rygg. Men du kommer att vänja dig. Det kräver övning men en upprätt ställning är mycket viktig. Inom fysiologin kallas den "uppryckande ställning" och det innebär också mental vakenhet. Om du sitter hopsjunken lockas du till dåsighet. Vad du sitter på är lika viktigt. Beroende på den ställning du väljer kommer du att behöva en stol eller kudde och underlaget måste väljas med omsorg. Ett alltför mjukt underlag får dig att somna. Alltför hårt kan ge smärta.

Kläderna

Använd löst sittande och mjuka kläder under meditationen. Om de sitter för hårt hindras blodflödet eller pressas nerverna så att det orsakar smärta och eller stickande domningar, benen somnar. Om du har bälte, lossa det. Bär inte tättsittande tjocka byxor. Långa kjolar är bra. Mjuka byxor i tunt elastiskt tyg är bra för alla. Den traditionella asiatiska dräkten är mjuk och böljande och finns i en mängd olika stilar som till exempel sarong och kimono. Tag av skorna och strumporna också om de är tjocka och sitter hårt åt.

Traditionella sittställningar

När du sitter på golvet i traditionell asiatisk stil, behöver du en kudde för att höja ryggraden. Välj en som är ganska stadig och minst åtta centimeter hög när den pressas ihop. Sitt nära kuddens framkant och vila de korsade benen på golvet framför dig. Om det ligger en matta på golvet räcker den för att skydda smalbenen och anklarna från tryck. Om det inte finns behöver du nog någon sorts madrassering för benen. En hopvikt filt blir skönt. Sitt inte hela tiden bak på kudden. Den ställningen gör att framsidan pressas mot undersidan av låren och klämmer ihop nerverna. Du får ont i benen.

Det finns många sittställningar. Fyra stilar i rangordning, den bästa sist:

1. Skräddarställning. Höger fot sticks under vänster knä och vänster fot under höger knä.
2. Burmesisk stil. Benen korsas inte men knäna ligger böjda mot golvet med fötterna framför bäckenet, den ena foten framför den andra.
3. Halvlotus. Båda knäna vidrör golvet. Höger fot vilar på vänster lår och vänster fot på golvet
4. Full lotus. Båda knäna vidrör golvet och benen är korsade vid vaderna. Vänstra foten vilar på höger lår och höger fot vilar på vänster lår. Båda fotsulorna är uppåtvända.

Den ena handen vilar i den andra i knät med uppåtvända handflator. Händerna ligger precis under naveln med böjda handleder som ligger mot låret. Denna armställning ger fast stöd för överkroppen. Spänn inte nackmusklerna. Slappna av armarna. Diafragman skall vara avslappnad och utvidgad. Spänn inte området runt magen. Höj hakan. Ögonen kan vara öppna eller slutna. Om du håller dem öppna så fäst blicken på nästippen eller på lagom avstånd framför dig. Du skall inte betrakta någonting. Du bara fäster blicken i någon godtycklig riktning där det inte finns något särskilt att se så att du kopplar bort synsinnet. Ansträng dig inte. Var inte stel och styv. Slappna av, låt kroppen vara naturlig och mjuk. Låt den hänga från ryggraden som en trasdocka.

Halv och full lotusställning är de vanliga meditationsställningarna i Asien. Och full lotus anses vara den bästa. Den är avgjort den mest stabila. När du satt dig i denna ställning kan du sitta orörlig länge. Eftersom det krävs en betydlig flexibilitet i benen kan inte alla sitta i lotus. Dessutom är det viktigt att du väljer din egen ställning och inte efter vad andra säger. Det är din egen bekvämlighet. Välj en ställning som tillåter dig att sitta längst tid utan smärta eller utan att ändra ställning. Testa olika ställningar. Med träning tänjs senorna. Och då kan du så småningom övergå till full lotus.

Sitta på en stol

Att sitta på golvet går kanske inte på grund av smärta eller annat. Inget problem. Du kan alltid sitta på en stol i stället. Se till att stolen har rätt höjd, rakt ryggstöd och inga armstöd. Det är bäst att sitta så att ryggen inte vilar mot ryggstödet. Stolsitsen får inte trycka mot låren. Sätt fötterna på golvet bredvid varandra. Lägg precis som i traditionell ställning båda händerna i knät, den ena handen ovanpå den andra.. Spänn inte nacke eller skuldror och slappna av i armarna. Ögonen kan vara öppna eller slutna.

Glöm dock inte målet som är att nå fullkomlig fysisk stillhet även om du inte skall somna. Kom ihåg jämförelsen med grumligt vatten. Du skall främja en total lugn kropp som skall framkalla ett motsvarande mentalt lugn. Det måste också finnas en fysisk vakenhet som kan medföra den mentala klarhet du söker. Så testa. Din kropp är redskap för att skapa önskade mentala förhållanden. Använd den klokt.

Kap 7
Sinnet

Meditationen som denna bok talar om kallas insiktsmeditation. Som redan sagts är variationerna av möjliga objekt nästan obegränsade och människor har använt många under tidernas gång. Även inom vipassanatraditionen finns det variationer. Det finns meditationslärare som lär sina elever att följa andningen i bukens höjning och sänkning. Andra rekommenderar att fästa uppmärksamheten på känslan i kroppen i kontakten mot kudden, eller handen mot handen eller känslan av det ena benet mot det andra. Men den metod som är den mest traditionella är förmodligen den som Gotama Buddha lärde sina elever. Satipatthana Sutta, Buddhas ursprungliga tal om uppmärksamhet, säger särskilt att man måste börja med att fästa uppmärksamheten på andningen och sedan fortsätta att notera alla andra fysiska och psykiska fenomen som uppstår.

Vi sitter och följer andningen som strömmar in och ut genom näsan. Vid en första hastig titt verkar detta vara en underlig och meningslös procedur. Innan vi går vidare skall vi undersöka anledningarna till att vi gör så. Den första frågan är varför vi över huvud taget skall fokusera på uppmärksamhet. Vi försöker trots allt utveckla uppmärksamhet. Varför kan vi då inte bara sitta och vara uppmärksamma på vad som helst som sker i sinnet? Faktiskt finns det detta slags meditation. Den anses ibland som en ostrukturerad meditation och är ganska svår. Sinnet är listigt. Tankearbete är till sin natur en komplicerad procedur. Det betyder att vi blir fångade och insvepta i tankekedjan och fastnar i den. En tanke leder till en annan som i sin tur leder till en annan och så vidare. En kvart senare vaknar vi plötsligt upp och upptäcker att vi hela tiden varit fast i en dagdröm eller sexuell fantasi eller i bekymmer över räkningar eller något annat.

Detta är skillnaden mellan att vara uppmärksam på en tanke och att tänka en tanke. Denna skillnad är mycket subtil. Det handlar framför allt om känsla eller struktur. En tanke som du bara är medveten om i ren uppmärksamhet känns lätt i strukturen. Det finns en känsla av distans mellan den tanken och medvetenheten som iakttar den. Den uppstår som en bubbla och den försvinner utan att nödvändigtvis ge upphov till nästa tanke i tankekedjan. Vanligt tänkande är mycket tyngre i strukturen. Det är tungt, omfattande och ofrånkomligt. Det drar in dig och hugger tag i medvetandet. Till sin natur är det tvångsmässigt och leder rakt till nästa tanke i kedjan till synes utan avbrott.

Medvetet tänkande framkallar en spänning i kroppen som muskelsammandragning eller hastigare puls. Men du känner inte spänningen förrän den växer till verklig smärta därför att vanligt medvetet tänkande är också glupskt. Det tar all din uppmärksamhet och lämnar inget rum för att lägga märke till dess påverkan. Skillnaden mellan att vara medveten om tanken och tänkande är mycket verklig. Men den är ytterst subtil och svår att se. Koncentration är ett av de verktyg som behövs för att se denna skillnad.

Djup koncentration har den effekten att den saktar ner tankeprocessen och ökar det uppmärksamma betraktandet av den. Resultatet blir en ökad förmåga att undersöka tankeprocessen. Koncentration är vårt mikroskop för att betrakta subtila inre förhållanden. Vi använder uppmärksamheten för att lugnt se strukturen i sinnet. Utan en

fast referenspunkt hamnar du vilse i oupphörliga svängningar av förändringarna som rusar runt i sinnet.

Vi ställer in skärpan på andningen. Den tjänar som den nödvändiga punkt varifrån sinnet vandrar och återkommer till. Distraktion kan inte betraktas som distraktion utan någon central punkt att distraheras från. Det är referensramen mot vilken vi kan se de ständiga förändringarna och avbrotten som pågår hela tiden i vanligt tänkande.

Gamla palitexter liknar meditation med metoden att tämja en vild elefant. Då brukade man binda fast det nyfångade djuret med ett starkt rep vid en stolpe. När du gör så blir inte elefanten glad. Han skriker och trampar omkring och drar i repet under flera dagar. Till slut fattar han att han inte kan komma därifrån och han lugnar ner sig. Det är nu som du kan börja ge honom mat och handskas med honom med större säkerhet. Kanske kan du klara dig helt och hållet utan repet och stolpen och träna din elefant för olika uppgifter. Nu har du fått en tämjd elefant som kan användas i lämpligt arbete. I denna liknelse är den vilda elefanten ditt vilda rörliga sinne, repet är uppmärksamhet och stolpen är ditt meditationsobjekt – andningen. Den tämjda elefant som uppstår ur denna process är ett vältränat sinne som sedan kan användas för ytterst hårt arbete med att tränga igenom de lager av illusion som fördunklar verkligheten. Meditation tämjer sinnet.

Nästa fråga som vi behöver ställa är: Varför välja andningen som första meditationsobjekt? Varför inte något intressantare? Svaren är många. Ett användbart meditationsobjekt skall vara ett som utvecklar medvetenhet. Det skall vara lätt att ta med sig, lätt att plocka fram och billigt. Det skall inte dra in oss i ett det sinnestillstånd som vi försöker att befria oss från såsom begär, ilska och vanföreställning. Andningen uppfyller allt detta och mer till. Andning är gemensamt för alla människor. Vi bär den med oss vart vi än går. Den finns hela tiden tillgänglig från födelse till död och den kostar ingenting.

Andning är en konkret process, något som kan upplevas direkt utan att man behöver tänka.. Dessutom är det en mycket levande process, en sida av livet som befinner sig i ständig förändring. Andningen rör sig i cykler – inandning, utandning, andas in och andas ut. Det är en miniatyrmodell av livet självt.

Förnimmelsen av andning är subtil, men ganska klar när du lärt dig att harmonisera med den. Det är lite ansträngande att hitta den. Ändå kan vem som helst göra det. Du måste arbeta med det men inte för hårt. Därför är andningen ett idealiskt meditationsobjekt. Andning är normalt en process som är oberoende av viljan och som fortsätter i sin egen takt utan en medveten vilja. Men med en enkel viljeakt kan man dämpa eller öka den. Andas utdraget och stillsamt eller snabbt och hastigt. Balansen mellan andning oberoende av viljan och styrd av den är rätt fin. Och det blir en läxa att lära om viljans natur och begär. Dessutom kan punkten vid nästippen betraktas som ett slags fönster mellan de inre och yttre världarna. Det är en sambandspunkt och en plats för överföring av energi där material från den yttre världen kommer in och blir en del av vad vi kallar ”mig” och där en del av mig smälter samman med den yttre världen. Det blir en läxa att lära om föreställningen om jaget och hur vi skaffar oss den.

Andning är gemensamt för allt levande. En sann förståelse av andningsprocessen för dig närmare andra levande varelser. Den visar din genuina samhörighet med allt liv. Till slut, andning är en process som sker just nu. Det betyder att det alltid sker här och nu. Normalt lever vi förstås inte i det närvarande. Vi tillbringar den mesta delen av vår tid upptagna av minnen från förr eller skuttar iväg mot framtiden fulla av oro och planer. Andningen har inget av dessa ”andra-tider”. När vi observerar andningen rätt, hamnar vi automatiskt i det närvarande. Vi dras ur träsket av mentala bilder in i ren upplevelse av ”här och nu”. I denna mening är andning en bit av verkligheten. En uppmärksam

observation av en sådan miniatyrmodell av livet själv leder till en insikt som i stort sett kan tillämpas på våra övriga upplevelser.

Första steget mot att använda andningen som meditationsobjekt är att hitta den. Det du letar efter är den fysiska taktila förnimmelsen av luften som passerar in och ut genom näsborrarna. Det är vanligtvis precis vid insidan av nästippen. Men det exakta stället varierar från person till person. För att hitta det tag ett djupt andetag och lägg märke till den punkt på insidan av näsan eller på överläppen där du bäst känner luften som passerar. Andas sen ut och lägg märke till känslan på samma ställe. Det är från denna punkt som du skall följa hela andningen. När du säkert lokaliserat din egen andningspunkt skall du inte avvika från denna punkt. Använd denna enda punkt för att hålla fast uppmärksamheten. Om du inte valt en sådan punkt kommer du hela tiden att ändra den, genom näsan, utefter luftrören och alltid jaga andningen som du aldrig kan fånga eftersom den ändrar sig, rör sig och strömmar.

Om du någon gång sågat i trä känner du redan till knepet. Som snickare står du inte där och tittar på sågbladet som sågar fram och tillbaka. Det skulle göra dig snurrig. Du fäster uppmärksamheten på det ställe där sågtanden tränger in i träet. Det är det enda sätt som du kan såga en rak linje på. Som meditatör fäster du uppmärksamheten på den enda punkten på näsans insida. Från denna fördelaktiga plats betraktar du hela andningsrörelsen klart och uppmärksamt. Försök inte att kontrollera andningen. Detta är inte någon sorts yogaträning av andningen. Inrikta dig på den naturliga och spontana andningen. Styr eller framhäv den inte på något sätt. De flesta nybörjare har problem med detta. För att kunna koncentrera sig på känslan betonar de omedvetet andningen. Följden blir en onaturlig ansträngning som verkligen hämmar koncentrationen i stället för att hjälpa den. Andas inte djupare eller ljudligt. Detta är speciellt viktigt i gruppmeditation. Ljudlig andning kan bli ett verkligt irriterande för dem runt dig. Andas bara naturligt som om du sov. Låt andningen vara i fred och låt den pågå i sin egen takt.

Detta låter enkelt men är svårare än du tror. Bli inte modfälld om du märker att din vilja vill dra iväg. Använd bara detta som en möjlighet att lägga märke till naturen hos medvetet uppsåt. Betrakta det subtila förhållandet mellan andningen, impulsen att kontrollera den och impulsen att sluta att kontrollera den. Du kommer att tycka att det är frustrerande ett tag, men det är högst givande som lärorik upplevelse och det är en övergående fas. Kanske kommer andningsprocessen att ånga iväg i egen takt. Och du kommer inte att känna någon impuls att manipulera den. Så långt har du lärt något viktigt om ditt eget tvångsmässiga behov att kontrollera universum.

Andning som verkar så världslig och ointressant vid en första hastig blick är verkligen en enormt sammansatt och fascinerande händelse. Den är full av fina variationer om du verkligen ser efter. Där finns inandning och utandning, långa andedrag och korta, djupandning och grund andning, jämn och ojämn. Dessa kategorier kombineras med varandra på ett subtilt och invecklat sätt. Betrakta andningen ingående. Studera den verkligen. Du hittar enorma variationer och en oavbruten serie av upprepade mönster. Det är som en symfoni. Betrakta inte bara stommen i andningen. Det finns mer att se än bara in –och utandning. Varje andning har en början, en mitt och ett slut. Varje inandning går igenom en process av födelse, tillväxt och död och varje utandning gör det samma. Din andnings djup och hastighet ändras i förhållande till din sinnesstämning, de tankar som flyger genom ditt sinne och de ljud du hör. Studera dessa fenomen. Du kommer att tycka att de är fascinerande.

Detta betyder dock inte att du skall sitta och samtala med dig själv inombords: ”där är en kort, ojämn andning och där är en djup, lång. Undrar hur nästa ska se ut.” Nej, det är inte vipassana. Det är tänkande. Detta kommer att hända, speciellt i början. Även detta är en övergående fas. Lägg bara märke till företeelsen och vänd din uppmärksamhet tillbaka till förnimmelsen av din andning. Stunder av mental bristande koncentration

kommer igen. Men vänd din uppmärksamhet till andningen igen och igen och igen ända tills det inte händer mer.

När du först börjar med denna metod, kan du vänta dig svårigheter. Ditt sinne vill hela tiden vandra iväg, irra omkring som en berusad humla som surrande ändrar riktning. Oroa dig inte. Ett aplikt sinne är en välkänd företeelse. Det är något som varje erfaren meditatör upplevt. De har löst problemet på ett eller annat sätt och det kan du också göra. När det händer, notera bara det du tänkt på eller dagdrömt om, oroat dig över eller vad det kan vara. Återvänd bara mjukt men bestämt utan att bli upprörd eller att döma dig själv för detta irrande till den enkla fysiska förnimmelsen av andningen. Gör så nästa gång igen och igen och igen och igen.

Någon gång under denna process kommer du plötsligt och chockerande att tro att du är fullkomligt tokig. Ditt sinne är ett skrikande, pladdrande dårhus, rullar som en tunna ohjälpligt och utan kontroll nerför berget. Inget problem. Du är inte galnare än du var i går. Så här har det alltid varit fast du aldrig lagt märke till det. Du är inte heller galnare än andra runt dig. Den enda verkliga skillnaden är att du konfronterats med situationen, men det har inte de. Så de känner sig fortfarande rätt nöjda. Det betyder inte att de klarat av saker bättre. Att sväva i lycklig okunnighet kan vara skönt, men det leder inte till befrielse. Så låt inte denna erfarenhet göra dig osäker. Det är bara en milsten, en faktisk utveckling. Att du har sett detta problem rakt i ögonen betyder att du är på rätt väg och håller på att lämna det.

I den ordlösa observationen av andningen bör man undvika två tillstånd: att tänka och att ge vika. Det tänkande sinnet visar sig tydligast som det aplika fenomen vi just talat om. Sinnet som vill ge vika uppför sig för det mesta tvärtom. Generellt sett är sinnet som vill ge vika omtöcknat och omedvetet. I bästa fall är det ett slags mentalt vakuum där det inte finns tankar, ingen uppmärksamhet på andningen, ingen medvetenhet om något. Det är ett tomrum, ett formlöst mental grått område, nästan som drömlös sömn. Ett sinne som ger vika är ett tomrum. Undvik det.

Vipassana är en aktiv process. Koncentration innebär stark och energisk uppmärksamhet på ett enda objekt. Medvetenhet innebär skärpt och klar vakenhet. Samadhi och sati – det är två metoder som vi vill utveckla. I ett slött sinne finns inget av detta. I värsta fall får det dig att somna. Eller på sin höjd att slösa du bort din tid.

När du märker att ditt sinne blivit slött, så notera bara detta och vänd tillbaka till förnimmelsen av andning. Lägg märke till känslan i inandningen. Känn känslan av beröringen i utandningen. Andas in, andas ut och betrakta det som händer. När du gjort det en tid – kanske under veckor eller månader - börjar du att uppfatta beröringen som ett fysiskt objekt. Fortsätt bara andningsprocessen – andas in och andas ut. Betrakta det som händer. Allt eftersom din koncentration ökar får du allt mindre problem med det apaktiga sinnet. Din andning saktar av och du uppfattar den mer och mer klart med allt färre avbrott. Du börjar känna ett stort lugn som du gläds åt helt fri från fysiskt irriterande ting. Inget begär, ingen lust, avundsjuka eller något hat. Upprördhet försvinner. Rädsla flyr iväg. Detta är ett behagligt, lyckligt tillstånd i sinnet. Men det är tillfälligt och försvinner när meditationen slutar. Men även dessa korta upplevelser kommer att förändra ditt liv. De innebär inte befrielse men de är steg på vägen som leder i den riktningen. Men förvänta dig inte ögonblicklig lycka. Även dessa steg tar tid och kräver kraft och tålamod.

Meditationsupplevelse är ingen tävling. Den är ett slutmål. Men det finns ingen tidtabell. Vad du gör är att gräva djupare och djupare genom lagren av vanförställningar mot förverkligande av existensens högsta sanning. Denna process kan vara fascinerande och njutbar i sig. Det finns ingen anledning att skynda.

Vid slutet av en väl genomförd meditation känner du att sinnet är behagligt utvilat. Det är fridfullt, spänstigt och energiskt vilket du kan tillämpa på problem i det dagliga livet. Detta är i sig en belöning. Men avsikten med meditation är inte att ta hand om problem, och förmågan till problemlösning är en marginell behållning och skall betraktas som sådan. Om du lägger för stor vikt vid problemlösning kommer din uppmärksamhet under meditationspasset att skjuta koncentrationen åt sidan. Tänk inte på dina problem när du mediterar. Träng varsamt undan dem.

Tag en paus från all oro och planering. Låt meditationen bli en total vila. Lita på dig själv, lita på din egen förmåga att ta hand om dessa frågor senare genom att använda den energi som laddats upp under din meditation. Lita på dig själv och det kommer verkligen att fungera.

Sätt inte upp mål som är för höga att nå. Var varsam mot dig själv. Försök följa din egen andning utan avbrott. Det låter så enkelt så att du i början blir benägen att vara alltför noggrann och fordrande. Det är orealistiskt. Ta träningen i små steg i stället. Besluta att i början av en inandning bara följa den så lång stund som inandningen tar. Inte ens detta är lätt men går åtminstone. Besluta sedan att i början av en utandning bara följa den så lång stund som utandningen tar, hela vägen. Du kommer att göra fel gång på gång, men håll ut.

Börja på nytt vid varje misstag. Tag ett andetag vid sådant tillfälle. Det är på den nivå av spelet som du verkligen kan vinna. Håll på med det – nytt beslut med varje andetag, korta stunder. Lägg märke till varje andetag med omsorg och noggrannhet, sekund efter sekund i en rad beslut. På så sätt blir resultatet till sist en uppmärksamhet utan avbrott.

Uppmärksamhet på andning är en medvetenhet om det närvarande. När du gör det rätt är du bara uppmärksam på det som händer i det närvarande ögonblicket. Du ser inte bakåt och inte framåt. Du glömmer det sista andetaget och du ser inte fram mot nästa. När du just har börjat andas in ser du inte framåt mot slutet av inandningen. Du hoppar inte fram mot den utandning som följer. Du finns med i det som sker just nu. Inandningen har börjat och det är det som du fäster uppmärksamheten på och inget annat.

Meditation är en metod att skola om sinnet. Det tillstånd du strävar efter är det där du är helt medveten om allting som sker i ditt eget förnimbara universum, exakt hur det sker, när det sker med hel obruten medvetenhet i det närvarande ögonblicket. Detta är ett otroligt högt mål och kan inte nås på en gång. Det kräver övning, så vi börjar så smått. Vi börjar med att vara helt medvetna om en kort stund, bara en enda inandning. Och när du lyckas är du på väg till en helt ny erfarenhet av livet.

Kap 8
Ge struktur åt meditationen

Hittills har allt varit teori. Nu skall vi börja med den verkliga träningen, hur du verkligen gör när du mediterar.

För det första behöver du ett regelbundet träningsschema, en bestämd tid när du gör vipassanameditation och inget annat. När du var spädbarn visste du inte hur man skulle gå. Några lade ner stor möda på att lära dig det. De drog dig i armarna. De gav dig mycket uppmuntran. Visade dig hur du skulle sätta en fot framför den andra tills du kunde gå själv. Denna tid av handledning var en regelbunden träning i konsten att gå.

Vi har samma grundteknik i meditation. Vi sätter oss ner vid en särskild tidpunkt som är speciellt bestämd för att utveckla den mentala färdighet som kallas medvetenhet. Vi avsätter denna tid enbart åt detta och vi ordnar runt oss för att få så lite störningar som möjligt. Detta är inte den lättaste att lära sig. Vi har tillbringat hela livet med att utveckla mentala vanor som verkligen är alldeles motsatt ett mönster för oavbruten meditation. Att frigöra sig från dessa vanor kräver lite taktik. Som tidigare sagts är våra sinnen som en kopp grumligt vatten. Målet för meditationen är att rena sinnet från slammet så vi kan se vad som pågår. Det bästa sättet är att koppla av sinnet. Ge det tillräckligt med tid och det kommer att lugna ner sig. Det slutar som rent vatten. I meditationen sätter vi oss ner en bestämd tidpunkt för denna reningsprocess. När man ser på det utifrån verkar det ytterst meningslöst. Vi verkar sitta där lika produktiva som en stenstod. Inifrån sett sker dock en hel del. Det uppskruvade sinnet lugnar ner sig och vi sitter med ett rent sinne som förbereder oss för att orka med de händelser ur vårt liv som dyker upp.

Detta betyder inte att vi ska göra något för att tvinga fram detta lugn. Det är en naturlig process som verkar av sig själv. Själva sittandet och uppmärksamheten framkallar denna stillhet. Så i själva verket motverkar varje ansträngning från vår sida att tvinga fram stillhet sitt syfte. Det är förträngning och det fungerar inte. Försök tränga bort saker ur sinnet och du kommer bara att förstärka dem. Du lyckas för tillfället men i långa loppet gör du dem bara starkare. De kommer att döljas i det undermedvetna tills du inte ser dem för att sedan hoppa ut och lämna dig hjälplös för att bekämpa dem.

Det bästa sättet att rena det oberäkneliga sinnet är bara låta det lugna ner sig av sig själv. Slösa inte energi på det. Betrakta bara uppmärksamt det virvlande slammet utan inblandning i processen. När sinnet sedan lugnat sig kommer det att förbli lugnt. Vi använder inte tvång i meditationen utan energi. Vår enda strävan är stilla, tålmodig uppmärksamhet.

Meditationsstunden är som ett tvärsnitt av hela din dag. Allt som händer dig lagras i sinnet i någon form, psykisk eller känslomässig. Under normal verksamhet fastnar du i mängden av händelser så att grundproblemen sällan behandlas ordentligt. De begravs i det undermedvetna där de gnager och fräter. Sen undrar du var all spänning kommer från! Allt detta kommer fram i en eller annan form under meditationen. Du får chans att betrakta det, se det för vad det är och låta det försvinna. Vi avsätter en regelbunden tid för meditation för att på så sätt skapa en omgivning som bidrar till denna frigörelse. Vi

återgår till uppmärksamhet i regelbundna intervaller. Vi avlägsnar dessa händelser som hela tiden plågar sinnet. Vi drar oss ur all aktivitet som plågar känslorna. Vi ger oss iväg till en stilla plats och sitter lugnt och allt bubblar ut. Sedan försvinner det. Resultatet blir ett nyuppladdat batteri. Meditation laddar upp din medvetenhet på nytt.

Meditera - var?

Hitta en lugn, avskild plats, en plats där du är ensam. Det behöver inte vara ett perfekt ställe mitt i skogen. För det är nästan omöjligt för de flesta av oss, men det bör vara en plats som känns behaglig och där du inte blir störd. Det bör också vara en plats där du inte känner dig iakttagen. Hela din uppmärksamhet behöver vara fri för meditation och inte slösas bort på bekymmer över hur du ter dig för andra. Försök hitta ett så lugnt ställe som möjligt. Det behöver inte vara ett ljudisolerat rum, men det finns vissa oljud som är mycket distraherande och de skall undvikas. Musik och prat är bland de värsta. Sinnet tenderar att bli indraget i dessa ljud på ett okontrollerbart sätt och så försvinner din koncentration.

Man brukar av tradition använda speciella hjälpmedel som du också kan göra för att komma i rätt stämning. Ett mörkt rum med ett levande ljus är behagligt. Också en klocka för att börja och sluta din sittning är bra. Det är dock bara tillbehör. De stimulerar en del människor, men är inte det viktigaste i träningen.

Förmodligen kommer du att tycka att det är bra att sitta på samma plats varje gång. En speciell plats som bara används till meditation och inget annat är till stöd för de flesta.

Snart kommer du att förknippa denna plats med det lugn som djup koncentration ger och den associationen hjälper dig att nå djupt snabbare. Huvudsaken är att sitta på en plats som du känner ger dig ledning i träningen. Det kräver en del experimenterande. Testa olika ställen tills du hittar ett som känns behagligt. Du behöver bara hitta en plats där du inte känner dig besvärad och där du kan meditera utan att förlora koncentrationen.

Många tycker att det är ett stöd att sitta i en grupp med andra meditatörer. Disciplinen i regelbunden träning är viktig och de flesta tycker att det är lättare att sitta regelbundet om de stöds av ett löfte att delta i schemalagd gruppsittning. Du har gett ett löfte och du vet att man räknar med dig. Det är ett smart sätt att undvika ”Jag har för mycket att göra – syndromet”. Du kan kanske leta reda på en grupp utövande meditatörer i din närhet. Det spelar ingen roll om de praktiserar en annan form av meditation så länge som den är tyst. Å andra sidan skulle du också kunna försöka att vara dig själv nog i din träning. Bli inte beroende av en grupp som din enda motivering att sitta. Om den utförs riktigt är meditation behagligt. Använd gruppen som ett stöd, inte som en krycka du inte kan vara utan.

Meditera - när?

Den viktigaste regeln är den här: När det gäller att sitta så tillämpa den Medelväg som buddhismen talar om. Överdriv inte. Men sitt inte för lite heller. Detta betyder inte att du bara sitter den gång du av en nyck får för dig att göra det. Det betyder att du som stöd sätter upp ett träningsschema. Om du däremot finner att ditt schema har slutat att vara ett stöd och i stället blivit en börda då är det någonting som är fel. Meditation är inte en plikt eller skyldighet.

Meditation är en psykisk aktivitet. Du kommer att ta itu med hårda tag med känslor och sinnesrörelser. Det är en process som är mycket mottaglig för inställningen du börjar varje sittning med. Det du förväntar dig är förmodligen det du får. Din träning blir därför bäst när du ser fram emot den. Om du sätter dig ner och förväntar dig ett träljobb så kommer det förmodligen att bli det. Så gör upp ett dagligt mönster att leva efter. Gör det genomförbart. Gör det så att det passar in i resten av ditt liv. Och om det börjar kännas som om du rusar runt i ett hamsterhjul mot befrielsen så ändra någonting.

Den första stunden på morgonen är utmärkt för meditation. Då är ditt sinne fräscht innan du gräver ner dig i dina plikter. Morgonmeditation är en fin början på dagen. Den gör dig redo att klara av saker och ting på ett bra sätt. Du lever din dag lite lättare. Var bara säker på att du är klarvaken. Du gör inga framsteg om du sitter där och nickar till, så sov tillräckligt. Du kan göra några övningar innan för att få igång blodcirkulationen. Gör det du behöver föra att vakna ordentligt, meditera sedan. Men låt inte tankar på dagens kommande aktiviteter hindra dig. Det är alltför lätt att glömma att meditera. Gör meditationen till det viktigaste på morgonen.

Kvällen är också en bra tid för meditation. Ditt sinne är fullt av allt mentalt avfall som du samlat ihop under dagen och det är fint att bli fri från den bördan innan du somnar. Meditationen kommer att göra rent sinnet och förnya det. Återupprätta din medvetenhet och din sömn blir en verklig sömn. När du börjar meditera räcker det med en gång om dagen. Om du känner att du skulle vilja meditera mer är det bra, men överdriv inte. Det finns en sorts utbrändhet som man ofta märker hos nya meditatörer. De försvinner in i träningen femton timmar om dagen i ett par veckor och sedan fångar den verkliga världen upp dem. De kommer på att det här med meditation tar för mycket tid. Det blir ett för stort offer. De har inte tid. Hamna inte i den fällan. Bränn inte ut dig den första veckan. Skynda långsamt. Sträva jämt och lugnt. Ge dig tid att inlemma meditation i ditt liv och låt träningen växa måttligt undan för undan.

När din håg för meditationen växer kommer du att ge den mer plats i din planering. Det sker helt utmärkt spontant – det behövs inget tvång.

Vana meditatörer ägnar tre eller fyra timmar om dagen åt meditation. De lever ett normalt liv i den vanliga världen och de klarar fortfarande av all stress i den. Och de tycker om det. Det kommer naturligt.

Meditera - hur länge?

En enkel regel är: Sitt så länge du kan, men överdriv inte. De flesta nybörjare startar med tjugo eller trettio minuter. I början är det svårt att sitta längre med behållning. Sittställningen är ovanlig för västerlänningar och det tar lite tid för kroppen att anpassa sig. Den mentala förmågan är också ovanlig, och den anpassningen tar också tid.

När du blivit van kan du förlänga din meditation lite i taget. Du behöver ungefär ett års stadig träning för att kunna sitta bekvämt i en timmes tid. Men ett viktigt påpekande dock: vipassana innebär inte asketism. Målet är inte självspäkning. Vi försöker odla medvetenhet, inte lidande. Viss smärta är ofrånkomlig, särskilt i benen. Kapitel 10 behandlar detta grundligare och hur man ska hantera det. Det finns särskilda metoder och attityder som lär dig att ta itu med obehaget. Tänk på att detta inte är en tävling i sträng uthållighet. Du behöver inte bevisa någonting för någon. Så tvinga dig inte att sitta med ytterst svår smärta bara för att kunna säga att du satt i en timme. Det är ett värdelöst praktiserande av egot. Och överdriv inte i början. Känn dina gränser och döm inte dig själv för att du inte kan sitta som en klippa i evighet.

När meditationen mer och mer blir en del av ditt liv, kan du förlänga den. Men ha som regel att bara bestämma vad som är bekväm tidslängd för dig just i denna tidpunkt i ditt liv. Sitt sedan fem minuter längre. Det finns ingen hård, fast regel för sittningens längd. Även om du inför ett fast minimum, kan det finnas dagar när det är fysiskt omöjligt för dig att sitta så länge. Det innebär inte att du bara ska slopa allt den dagen. Det är avgörande är att sitta regelbundet. Även tio minuters meditation kan vara mycket välgörande.

Förresten, bestäm längden för meditationen innan du mediterar, inte under tiden. Det är alltför lätt att bli rastlös om du gör det och rastlöshet är en av huvudpunkterna i det vi

ska lära oss att uppmärksamt observera. Så välj en realistisk tidslängd och håll dig till den.

Du kan använda en klocka för att hålla reda på tiden, men titta inte på den varenda minut. Du kommer bara att tappa koncentrationen och bli orolig. Du kommer att upptäcka att du hoppar upp innan tiden är slut. Det är inte meditation – det är klockkoll. Titta inte på klockan förrän du tror att hela tiden har gått. Egentligen behöver du inte se på klockan alls, åtminstone inte varje gång du mediterar. Egentligen skulle du kunna sitta så länge som du vill. Det finns ingen magisk tidslängd. Det bästa är ändå att bestämma dig för en minimilängd. Om du inte i förväg bestämt ett minimum kommer du att frestas att korta av tiden. Du vill rusa upp varje gång något obehagligt kommer upp eller när du känner dig rastlös. Det är inte bra. Och dessa erfarenheter är några av de mest nyttiga som en meditatör möter, men bara om du sitter kvar. Du lär dig att betrakta dem lugnt och klart. Se på dem med medvetenhet. När du gjort det tillräckligt många gånger fångas du inte av dem längre. Du ser dem för vad de är: bara impulser som uppstår och försvinner, bara en del av en föreställning som försvinner. Följden blir att ditt liv flyter lugnt och stilla.

Disciplin är ett svårt ord för många av oss. Det trollar fram bilder av någon som stå över dig med piska och talar om vad du gör fel. Men självdisciplin är något annat. Det är förmågan att avslöja dina egna impulser och sticka hål på deras hemlighet. De har ingen makt över dig. Allt är show, bedrägeri. De skriker och gormar åt dig, försöker övertala dig, lurar dig, hotar, men de har verkligen ingen makt alls. Du har vant dig. Du har vant dig därför att du aldrig har brytt dig eller insett faran. Det finns bara ett sätt att lära läxan. Orden här på sidorna gör det inte. Men titta inombords och betrakta det som uppstår – rastlöshet, ängslan, otålighet, smärta – se det bara uppstå och låt dig inte dras med. Till din stora förvåning kommer allt detta helt enkelt att försvinna. Det uppstår och det försvinner. Så enkelt är det. Det finns ett annat ord för självdisciplin. Det är tålamod.

Kap 9
Olika övningar

I länder med theravadabuddhistisk tradition brukar man börja varje meditationstillfälle med recitation av särskilda texter. Deltagarna kan lyssna på dessa texter som innebär att hedra Buddha och betrakta dem som harmlösa ritualer och inget annat. Men så kallade ritualer har valts och förfinats av många realistiska och hängivna män och kvinnor och de har ett verkligt syfte. De är därför värda en djupare granskning.

Buddha stod i kontrast till sin samtid. Han föddes i ett intensivt överritualiserat samhälle och hans tankar var mycket omstörtande för hans tids etablerade hierarki. Vid flera tillfällen vägrade han sanktionera ritualer för deras egen skull och han var helt orubblig på den punkten. Det betyder inte att ritualer är meningslösa. Det betyder att en ritual noggrant utförd för sin egen skull inte befriar dig. Om du tror att bara recitation av ord skall rädda dig ökar du bara ditt eget beroende av ord och principer. Det avlägsnar dig från ordlös uppfattning av verkligheten i stället för att föra dig närmare den. Därför måste texterna reciteras med en klar uppfattning om vad de är och hur de fungerar. De är inte magiska besvärjelser. De fungerar som psykisk rening, vilket kräver aktiv mental medverkan för att de skall bli verksamma. Frammumlade ord utan tanke är meningslösa. Vipassanameditation är en finstämd psykisk handling och den mentala träningen är mycket svår att nå framgång i. Tekniken fungerar bäst i en lugn och förtroendefull atmosfär. Och dessa recitationer har formats för att utveckla detta. Rätt använda kan de fungera som ett bra verktyg på vägen till befrielse.

Den trefaldiga vägledningen

Meditation är ett tufft arbete. Det är till sin natur en ensam handling. En person kämpar mot enormt mäktiga krafter i sinnet. När du verkligen ger dig in i det kommer du kanske att konfronteras med en chockartad insikt. En dag skall du se inombords och fatta det oerhörda vad du verkligen håller på med, vad du kämpar med för att tränga genom en massiv mur så tät att inte en enda ljusstråle skiner igenom den. Du märker att du sitter där och stirrar på detta byggnadsverk och säger: ”Det här? Kan jag tänka mig gå igenom detta? Men det är omöjligt! Det är allt som finns. Det är hela världen. Detta betyder allt och det är hur jag definierar mig själv och hur jag förstår allt runt omkring mig och om jag tar bort hela världen kommer jag att falla sönder och dö. Jag kan inte gå igenom det. Jag kan bara inte”

Denna känsla är mycket skrämmande och en mycket ensam känsla. Du känner så här: ”Här är jag, alldeles ensam och försöker tränga mig igenom något som är så stort så det ligger utom all föreställning” För att bekämpa denna känsla är det bra att veta att du inte är ensam. Andra har gått vägen förut. De har konfronterats med samma hinder och de har slagit sig genom fram till ljuset. De har fastställt reglerna om hur arbetet kan göras och de har förenat sig i ett broder- och systerskap för gemensam uppmuntran och stöd. **Buddha** fann sin väg genom samma mur och efter honom kom många andra. Han gav klara anvisningar i **Dhamma** för att leda andra längs samma väg. Och han grundade **Sangha**, munkförsamlingen (*senare också nunneförsamlingen, övers anm*) för att bevara

vägen och för att munkarna/nunnorna skulle fortsätta den tillsammans. Du är inte ensam och situationen är inte hopplös.

Meditation tar energi. Du behöver mod för att möta ganska svåra mentala företeelser och beslutsamhet för att möta många obehagliga mentala tillstånd. Lättja duger inte. För att ladda upp energi för arbetet så repetera följande för dig själv. Känn meningen du lägger in i det. Mena vad du säger.

”Jag är beredd att gå den väg som har använts av Buddha och av hans framstående och heliga efterföljare. En slö person kan inte följa den vägen. Må min energi få övertag. Må jag lyckas.”

Allomfattande Kärlek

Meditation är träning i uppmärksamhet och medvetenhet fritt från egot. Det är en metod för att utrota egot genom ett medvetet betraktande. Meditatören börjar sin träning med ett ego som fullständigt behärskar sinne och kropp. Sedan när medvetenheten betraktar egots sätt att fungera genomskådar den rötterna hos mekanismen bakom och utplånar egot bit för bit. Det finns dock en motsägelse i detta. Medvetenhet är uppmärksamhet utan ego. Om vi börjar med egot under full kontroll, hur kan vi då få tillräcklig medvetenhet i början för att börja arbetet? Det finns alltid lite medvetenhet i varje ögonblick. Det verkliga problemet är att samla ihop tillräckligt av det för att det ska bli effektivt. För att göra det kan vi använda en verkningsfull teknik. Vi kan försvaga de sidor hos egot som gör mest skada så att medvetenheten får mindre motstånd.

Begär och hat är egoprocessens främsta yttringar. Girighet och ogillande finns i så hög grad i sinnet så medvetenheten får en verkligt tuff stund. Resultatet är lätt att se. Om du mediterar samtidigt som du är fångad av starkt, tvångsmässigt begär, kommer du att märka att du inte kommer någon vart. Om du är fixerad vid din senaste planering för att tjäna mer pengar kommer du förmodligen att tillbringa den mesta tiden av meditationen med att bara tänka på den. Om du befinner dig i svartaste ursinne över en nyss upplevd oförskämdhet kommer det att uppta ditt sinne helt. Men dina meditationsminuter är dyrbara. Det är bäst att inte slösa bort dem. Theravadatraditionen har utvecklat ett användbart verktyg som låter dig avlägsna dessa barriärer från ditt sinne åtminstone tillfälligtvis så att du kan fortsätta arbetet med att avlägsna rötterna för alltid.

Du kan använda en föreställning för att göra slut på en annan. Du kan balansera en negativ känsla genom att väcka en positiv. Att ge är begärets motsats. Välvilja är motsats till illvilja. Förstå rätt nu: Avsikten är inte att befria dig genom självhypnos. Du kan inte ställa villkor för Upplysning. Nibbana är ett villkorslöst tillstånd. En befriad människa är verkligen generös och välvillig, men inte på grund av att hon har blivit betingad till det. Hon är det helt och hållet som en yttring av sin egen grundnatur som inte längre hindras av egot. Så det är inte villkorligt. Det är snarare psykisk medicin. Om du tar denna medicin i enlighet med anvisningarna ger den dig tillfällig befrielse från symptomen från den sjukdom som du just nu lider av. Sedan kan du på fullt allvar börja arbeta med själva sjukdomen.

Du börjar med att rensa bort självhat och självfördömande. Du låter först goda känslor och goda önskningar flöda genom dig själv, vilket är ganska lätt. Sedan gör du det samma för människor som står dig nära. Gradvis arbetar du utåt från dina vänner tills du kan rikta samma känslor mot dina fiender och mot alla varelser var de än finns. När det görs på rätt sätt kan det bli en kraftfull träning som förändrar.

Säg i början av varje meditationstillfälle följande sentenser tyst för dig själv. Känn verkligen meningen med dem.

1. Må jag må väl, vara lycklig och känna frid. Må inget ont drabba mig. Må inga svårigheter drabba mig. Må inga problem drabba mig. Må jag alltid möta framgång.
   Må jag också få tålamod, mod, förståelse och beslutsamhet att kunna övervinna livets oundvikliga svårigheter, problem och misslyckanden.
2. Må mina föräldrar må väl, vara lyckliga och känna frid. Må inget ont drabba dem. Må inga svårigheter drabba dem. Må inga problem drabba dem. Må de alltid möta framgång.
   Må de också få tålamod, mod, förståelse och beslutsamhet att övervinna livets oundvikliga svårigheter, problem och misslyckanden.
3. Må mina lärare må väl, vara lyckliga och känna frid. Må inget ont drabba dem. Må inga svårigheter drabba dem. Må inga problem drabba dem. Må de alltid möta framgång.
   Må de också få tålamod, mod, förståelse och beslutsamhet att övervinna livets oundvikliga svårigheter, problem och misslyckanden.
4. Må mina anförvanter må väl, vara lyckliga och känna frid. Må inget ont drabba dem. Må inga svårigheter drabba dem. Må inga problem drabba dem. Må de alltid möta framgång.
   Må de också få tålamod, mod, förståelse och beslutsamhet att övervinna livets oundvikliga svårigheter, problem och misslyckanden.
5. Må mina vänner må väl, vara lyckliga och känna frid. Må inget ont drabba dem. Må inga svårigheter drabba dem. Må inga problem drabba dem. Må de alltid möta framgång.
   Må de också få tålamod, mod, förståelse och beslutsamhet att övervinna livets oundvikliga svårigheter, problem och misslyckanden.
6. Må alla okända människor må väl, vara lyckliga och känna frid. Må inget ont drabba dem. Må inga svårigheter drabba dem. Må inga problem drabba dem. Må de alltid möta framgång.
   Må de också få tålamod, mod, förståelse och beslutsamhet att övervinna livets oundvikliga svårigheter, problem och misslyckanden.
7. Må mina fiender må väl, vara lyckliga och känna frid. Må inget ont drabba dem. Må inga svårigheter drabba dem. Må inga problem drabba dem. Må de alltid möta framgång.
   Må de också få tålamod, mod, förståelse och beslutsamhet att övervinna livets oundvikliga svårigheter, problem och misslyckanden.
8. Må alla varelser må väl, vara lyckliga och känna frid. Må inget ont drabba dem. Må inga svårigheter drabba dem. Må inga problem drabba dem. Må de alltid möta framgång.
   Må de också få tålamod, mod, förståelse och beslutsamhet att övervinna livets oundvikliga svårigheter, problem och misslyckanden.

När du reciterat detta så lägg alla dina svårigheter och konflikter åt sidan under meditationen. Bara släpp allt. Om de kommer tillbaka i din meditation senare, så betrakta dem för vad de är, distraktioner.
Det är också bra att praktisera Allomfattande Kärlek precis innan man går till sängs och stiger upp. Det sägs ge god sömn och hindra mardrömmar. Det gör det också lättare att gå upp om morgonen. Och det gör dig vänligare och öppnare mot alla, vän eller motståndare, människa eller annat.

Det farligaste och för psyket mest irriterande som uppstår, speciellt när sinnet är lugnt, är ilska. Du känner kanske indignation när du erinrar dig någon händelse som orsakat psykisk och fysisk smärta. Detta kan inge dig olust, spänning, upprördhet och oro. Du kan kanske inte fortsätta med att utforska sinnestillståndet. Därför är det ytterst viktigt att du börjar meditationen med Allomfattande Kärlek. Ibland undrar du kanske hur vi kan önska: ”Må mina fiender må väl, vara lyckliga och känna frid. Må inget ont drabba dem. Må inga svårigheter drabba dem. Må inga problem drabba dem. Må de alltid möta

framgång. Må de också få tålamod, mod, förståelse och beslutsamt kunna övervinna livets oundvikliga svårigheter, problem och misslyckanden”.
Du måste komma ihåg att du praktiserar Allomfattande Kärlek för att rena ditt eget sinne, precis som du också praktiserar meditation för att du själv skall få frid och befrielse från smärta och lidande. När du praktiserar Allomfattande Kärlek inom dig, kan du uppträda på det mest vänliga sätt utan fördomar, förutfattade meningar, särbehandling eller hat. Ditt förfinade uppträdande hjälper dig att på ett praktiskt vis hjälpa andra att minska deras smärta och lidande. Medkänsla är en manifestation av den Allomfattande Kärleken i verksamhet, för den som inte äger Allomfattande Kärlek kan inte hjälpa andra. Med förfinat uppträdande menas det mest vänliga och varma beteende. Uppträdande omfattar också tankar, tal och handlande. Om denna trefaldiga uttrycksform inte finns i ditt beteende är det inte förfinat. Å andra sidan så är det sakligt sett mycket bättre att ha den ädla tanken ”Må alla varelser vara lyckliga” än tanken ”Jag hatar honom”.

Kom ihåg att dina tankar förvandlas till tal och handling för att få förväntat resultat. Tanke förvandlad till handlig ger påtagliga resultat. Du skall alltid tala och göra saker med medveten Allomfattande Kärlek. Om du handlar eller talar på ett alltigenom motsatt sätt kommer du att klandras av de visa. När medveten Allomfattande Kärlek utvecklas blir dina tankar, ord och gärningar vänliga, angenäma, meningsfulla, sanningsenliga och välgörande för både dig och andra. Om dina tankar, ord och gärningar orsakar ilska hos dig eller andra eller både och, måste du fråga dig själv om du verkligen har tillämpat medveten Allomfattande Kärlek.

I själva verket skulle dina fiender om de mår väl, är lyckliga och känner frid inte vara dina fiender. Om de är fria från problem, smärta, lidande, plåga, neuros, psykos, förföljelsemani, fruktan, ångest och så vidare skulle de inte vara dina fiender. Din verkliga lösning för dina fiender är att hjälpa dem att övervinna sina problem så att ni kan leva i frid och glädje. Egentligen skulle du, om du kan, fylla alla dina fienders sinnen med Allomfattande Kärlek och få dem att inse den sanna betydelsen av frid, så att ni kan leva i frid och glädje. Ju mer av neuros, psykos, fruktan, ångest och så vidare som de befinner sig i, desto mer problem, smärta och lidande kan de ge världen. Om du kunde omvända en illvillig och elak människa till en from och helig person skulle du ha utfört ett mirakel. Låt oss utveckla tillräcklig visdom och Allomfattande Kärlek hos oss själva för att omvända illvilliga sinnen till fromma sinnen.

När du hatar någon tänker du: ”Låt honom vara elak. Låt honom ha sin plåga. Låt honom vara utan framgång. Låt honom inte få rätt. Låt honom inte bli berömd. Låt honom inte ha några vänner. Låt honom efter döden återfödas i ett olyckligt tillstånd på ett dåligt fördärvligt ställe”. Men det som verkligen händer är att din egen kropp skapar en sådan hatfylld stämning att du känner smärta, hjärtklappning, spänning, får ändrat ansiktsuttryck, förlorad aptit, dålig sömn och framstår som mycket obehaglig för andra. Du får igen det samma som du önskar din fiende. Du kan inte heller se sanningen som den är. Ditt sinne är som kokande vatten. Eller du är som en sjuk person som tycker att delikatesser bara smakar hö. På samma sätt kan du inte uppskatta någons framträdande, prestation, medgång och så vidare. Så länge som du befinner dig i detta tillstånd kan du inte meditera bra.

Kom dock ihåg att det inte finns några magiska formler. De verkar inte av sig själva. Om du använder dem som sådana slösar du både tid och energi. Men om du uppriktigt tar del av dessa formuleringar och lägger ner din energi på dem, skall de stödja din vilja. Testa dem. Undersök själv.

Kap 10
Ta itu med problem

Du kommer att få problem när du mediterar. Alla får det. Problem kommer i alla former och omfattningar och det enda du kan vara säker på är att du kommer att få dem. Det viktigaste rådet inför hindren är att inta rätt attityd. Svårigheter är en väsentlig del av träningen. De ska inte undvikas. De ska användas. De ger värdefulla tillfällen till granskning.

Orsaken till att vi alla är fast i livets eländiga förhållanden är att vi ständigt rusar från våra problem och jagar efter våra önskningar. Meditation ger oss en försökssituation där vi kan undersöka dessa yttringar och tänka ut sätt för att ta itu med det. De olika svårigheter och besvär som uppstår under meditationen är välkomna bidrag. Det är materialet som vi arbetar med. Det finns inget behagligt utan en viss smärta. Och det finns ingen smärta utan behag. Livet är sammansatt av glädje och bekymmer. De går hand i hand. Meditation är inget undantag. Du kommer att uppleva bra stunder och dåliga stunder, extatiska stunder och hemska stunder.

Så bli inte förvånad när du träffar på upplevelser som känns som hinder. Tro inte att du är speciell. Varje meditatör har sitt eget hinder. De uppstår om och omigen. Räkna med dem bara och gör dig beredd dig att klara av dem. Din förmåga att klara av problem beror på din attityd. Om du kan lära dig att betrakta dessa svårigheter och besvär som möjligheter och tillfällen att utveckling i din träning, kommer du att göra framsteg. Din förmåga att ta itu med det som strömmar fram och uppstår i meditation kommer att följa med dig i resten av ditt liv och lär dig att plana ut de stora svårigheter som verkligen plågar dig. Om du försöker att undvika allt otäckt som uppstår i meditationen, förstärker du lätt vanan som ofta redan gör livet outhärdligt.

Det är nödvändigt att lära sig att ställas inför de mindre behagliga sidorna i tillvaron. Vårt arbete som meditatörer är att lära oss att ha tålamod med oss själva, arr se oss själva på ett förutsättningslöst sätt med alla sorger och briser. Vi måste lära att behandla oss själva varsamt. I det långa loppet behandlar vi oss inte varsamt om vi undviker det som är obehagligt. Motsägelsefullt nog medför varsamhet att man möter obehag när det uppstår. En populär metod att ta itu med svårigheter är självhypnos: när något otäckt dyker upp, övertalar du dig att det är behagligt inte obehagligt. Buddhas metod är alldeles tvärtom. Hellre än att gömma det eller maskera det, manar Buddhas undervisning dig att undersöka det till det yttersta. Buddhismen råder dig att inte odla känslor som du egentligen inte har eller undvika känslor som du har. Om du är olycklig är du olycklig så är det verkligheten, det är vad som händer, så möt det. Se det rätt i ögonen utan att blinka. När du mår dåligt så undersök det, observera det uppmärksamt, studera det och lär dig hur det fungerar. Vägen ur fällan är att studera just fällan, studera hur den är konstruerad. Du gör det genom att plocka isär företeelsen bit för bit. Fällan kan inte fånga dig om den har tagits itu. Resultatet blir frihet.

Detta är viktigt, men det är en av de mest missförstådda sidorna av Buddhas filosofi. De som studerat buddhismen flyktigt är snabba att dra slutsatsen att det är en pessimistisk lära, som alltid tjatar om obehagliga ting som lidande och som alltid driver oss att se den

obehagliga verkligheten i plåga, död och sjukdom. Buddhistiska tänkare betraktar inte sig själva som pessimister, faktiskt tvärtom. Plågor finns i universum, i viss mån är de oundvikliga. Att lära sig att ta itu med dem är inte pessimism utan en mycket praktisk form av optimism. Hur skulle du ta itu med din makas eller makes död? Hur skulle du känna om du förlorade din moder i morgon? Eller din syster eller din närmsta vän? Anta att du förlorar ditt arbete, dina besparingar, eller att kunna använda din hand, allt på samma dag. Skulle du kunna möta framtidsutsikten att tillbringa resten av ditt liv i en rullstol? Hur skulle du klara smärtan om du drabbas av obotlig cancer, och hur ska du klara av din egen död när den närmar sig? Du undgår kanske de flesta av dessa olyckor, men du kan inte fly från alla. De flesta av oss förlorar vänner och närstående någon gång under livet, vi blir alla sjuka då och då, och till slut kommer du att dö en dag. Du kan lida på grund av sådana saker eller så kan du möte dem öppet - valet är ditt.

Plågor är oundvikliga, inte lidande. Plåga och lidande är två olika saker. Om några av dessa tragedier drabbar dig i ditt nuvarande sinnestillstånd kommer du att lida. Vanemönstren som för närvarande kontrollerar ditt sinne kommer att fånga dig i lidande och det finns ingen flykt från det. Att tillbringa lite tid för att studera alternativ till dessa vanemönster är välanvänd tid. De flesta människor lägger ner hela sin energi på att planera för hur man ökar sitt välbehag och minskar sin plåga. Buddhismen föreslår dig dock inte att sluta med det. Pengar och trygghet är bra. Plåga ska undvikas när det är möjligt. Ingen säger till dig att ge bort alla dina ägodelar eller söka upp onödig plåga, men buddhismen råder dig att satsa tid och energi för att lära dig att ta itu med obehagligheter därför att en del plågor är oundvikliga.

När du ser en lastbil bana sig fram mot dig, så hoppa för all del av vägen. Men satsa tid på meditation också. Att lära sig klara av obehag är det enda sättet att handskas med lastbilen som du inte ser.

Problem uppstår i din träning. Några av dem kommer att vara fysiska, några emotionella, några har med attityder att göra. Alla går att möta och var och en har sin egen speciella effekt. Alla har möjlighet att befria dig.

Problem 1
Fysisk smärta

Ingen tycker om smärta, även om alla har ont ibland. Det är en av livets mest vanliga erfarenhet och det hör ihop med meditation i en eller annan form. Att hantera smärta sker i två steg. För det första bli fri från smärtan om det går eller åtminstone så mycket som möjligt. Använd den sedan som meditationsobjekt om den finns kvar.

Det första steget är att ta itu fysiskt med smärtan. Den är kanske tecken på sjukdom, huvudvärk, feber, blåmärken eller vad som helst. Tag i så fall vanlig medicin innan du börjar meditera. Ta din medicin, stryk på liniment, gör som du brukar göra. Sedan finns det den speciella smärta som är typisk för sittställningen. Om du aldrig förut suttit länge med korslagda ben på golvet blir det en anpassningsperiod. Lite obehag är nästan ofrånkomligt. Beroende på var det gör ont finns det botemedel. Om det är i benet eller knäna bör du kontrollera byxorna. Om de sitter tätt eller är tjocka kan det vara problemet. Försök att ändra. Kontrollera kudden också. Den bör vara drygt 7,5 cm hög när den pressas ihop. Om smärtan finns kring midjan så lossa på bältet. Öppna byxlinningen om det behövs. Om du får ont i korsryggen är din sittställning förmodligen fel. Hopsjunken hållning är aldrig bekvämt så räta upp dig. Var inte spänd eller stel utan sitt med rak ryggrad. Smärta i nacke eller skuldror har många orsaker. Det vanligaste är fel handställning. Händerna skall vila bekvämt i knät. Dra inte upp dem mot midjan. Slappna av i arm - och nackmuskler. Låt inte huvudet sjunka framåt. Håll det upprätt och i linje med resten av ryggraden.

Sedan du gjort dessa olika justeringar har du kanske fortfarande lite smärta. Om det är så försök steg två. Gör smärtan till ditt meditationsobjekt. Hoppa inte oroligt upp och ner. Betrakta bara smärtan uppmärksamt. När smärtan är påfrestande märker du att den drar uppmärksamheten från andningen. Kämpa inte emot. Låt bara din uppmärksamhet glida lätt över till den rena förnimmelsen. Gå helt in i smärtan. Hindra inte upplevelsen. Undersök känslan. Gå bakom den reaktion du försöker undvika och gå in i de ohöljda reaktioner som ligger under dem. Du kommer att upptäcka två saker. Det första är rena förnimmelsen - själva smärtan. Det andra är ditt motstånd mot denna förnimmelse. Motståndet är delvis mentalt, delvis fysiskt. Den fysiska delen består i spända muskler i och runt området runt smärtan. Slappna av dessa muskler. Gå igenom dem en i taget och slappna av dem noga. Bara detta steg minskar förmodligen smärtan påtagligt. Gå sedan till det mentala motståndet. Precis som du är fysiskt spänd är du också psykiskt spänd. Du har mentalt ett hårt grepp om smärtkänslan när du försöker att skärma av den och avvisa den ur medvetandet. Avvisandet är en ordlös attityd ”jag tycker inte om denna känsla” eller ”försvinn”. Det är mycket subtilt. Men det finns där och du kan hitta det om du verkligen ser efter. Lokalisera och slappna också av detta.

Detta sista är mer subtilt. Det är faktiskt svårt att beskriva denna metod exakt. Det bästa sättet är att göra det med en jämförelse. Undersök vad du gör med dessa muskler och för över samma metod på det mentala planet, slappna av sinnet på samma sätt som du slappnar av kroppen. Buddhism vet att kropp och sinne är tätt förenade. Det är så påtagligt att många människor inte ser det som en tvåstegsprocess. För dem innebär att slappna av kroppen också en avslappning av sinnet och tvärtom. Dessa människor brukar uppfatta hela avslappningen i sinne och kropp som en enda process. I vilket fall som helst släpp taget helt tills uppmärksamheten hejdas vid barriären som du själv rest. Det var ett gap, en känsla av avstånd mellan dig och annat. Det var en gränslinje mellan ”mig” och ”smärtan”. Få barriären upphöra och separationen försvinner. Du hejdar känslan av svallvågen och du smälter ihop med smärtan. Du blir smärtan. Du betraktar dess ebb och flod och något häpnadsväckande händer. Det gör inte ont längre. Plågan har försvunnit. Bara smärta finns kvar, en upplevelse, inget mer. ”Jag” som kände smärtan har försvunnit. Resultatet är frihet från smärta.

Detta är en process som ökar. I början kan du räkna med att lyckas med små smärtor men bli besegrad av stora. Precis som med de flesta av våra förmågor, växer denna med träning. Ju mer du tränar desto större smärta kan du hantera. Men förstå rätt. Jag hävdar inte masochism. Ingen tanke på självspäkning.

Det är en övning i uppmärksamhet, inte i sadism. Om smärtan blir olidlig gå upp och rör dig, men rör dig sakta och uppmärksamt. Lägg märke till rörelserna. Hur känns det att röra sig? Betrakta vad det gör med smärtan. Betrakta hur smärtan minskar. Rör dig dock inte för mycket. Ju mindre du rör dig desto lättare är det att vara helt uppmärksam. Nybörjare i meditation säger ibland att de har problem med att hålla kvar uppmärksamheten när de har ont. De har missförstått något. De tänker sig uppmärksamhet som något som är skilt från upplevelsen av smärta. Det är den inte. Uppmärksamhet, medvetenhet existerar inte av sig själv. Du kan bli medveten om smärta precis som du är medveten om andning.

Reglerna som behandlas i kapitel 4 tillämpas på smärta precis som de tillämpas på vilket annat mentalt tillstånd. Du måste vara noga med att inte gå längre än till känslan men inte heller lämna den i förväg. Lägg inte till något och missa inte något. Grumla inte den rena upplevelsen med begrepp eller bilder eller planlöst tänkande. Håll uppmärksamheten helt på nuet, helt på smärtan så att du inte missar hur den börjar eller slutar. Smärta som inte ses i uppmärksamhetens klara ljus ger upphov till sinnesreaktioner som fruktan, ångest eller ilska. Om den betraktas rätt får vi ingen sådan reaktion. Det blir bara känsla, bara energi När du lärt dig denna teknik med fysisk smärta kan du använda den hela livet. Du kan använda den på varje obehaglig känsla. Det som

fungerar på smärta kommer att fungera på ångest eller ständig depression. Denna teknik är en av livets mest användbara förmåga.

Problem 2
Benen somnar

Det är mycket vanligt hos nybörjare att benen somnar eller domnar under meditationen. De är helt enkelt inte vana att sitta med korslagda ben. En del oroar sin mycket över detta. De känner att de måste resa sig och gå runt. Några få är helt övertygade om att de kommer att drabbas av kallbrand på grund av dålig blodcirkulation. Domning i benet är inget att oroa sig över, det orsakas av att nerverna kläms åt och inte av dålig blodcirkulation. Du kan inte skada benvävnad genom att sitta. Så koppla av. När dina ben somnar under meditationen så lägg bara uppmärksamt märke till fenomenet. Undersök hur det känns. Kanske som något obehag, men det är inte smärtfyllt om du inte spänner dig. Sitt bara lugn och betrakta det. Det gör inget om dina ben domnar under hela tiden. När du har mediterat en tid kommer domningen att försvinna så småningom. Din kropp anpassar sig till den dagliga träningen. Sedan kan du sitta länge utan domningar alls.

Problem 3
Underliga förnimmelser

Folk upplever alla möjliga fenomen när de mediterar. Somliga får klåda. Andra får en stickande känsla, känner djup avslappning, upplever ljus eller en svävande känsla. Du känner kanske att du växer eller skrumpnar eller att du höjer dig upp i luften. Nybörjare blir ofta mycket uppskakade över sådant. När avslappningen börjar, skickar nervsystemet helt enkelt effektivare känselsignaler. En stor mängd av förut blockerade sinnesintryck strömmar ut och ger upphov till alla möjliga slags unika känslor. Det betyder inget särskilt. Det är bara känsla. Så använd bara den vanliga tekniken. Se hur de uppstår och se hur de försvinner. Låt dig inte dras med in i det.

Problem 4
Sömnighet

Det är ganska vanligt att bli sömnig under meditationen. Du blir mycket lugn och avslappnad. Det är precis det man kan föreställa sig skall hända. Olyckligtvis upplever vi detta sköna tillstånd också när vi håller på att somna och vi associerar det med detta. Så naturligtvis börjar du glida iväg. När du märker att det händer, så tillämpa din uppmärksamhet på själva sömnigheten. Sömnighet har speciella bestämda egenskaper. Det påverkar dig i din tankeprocess. Upptäck vad det är. Det finns särskilda kroppsliga känslor förknippade med det. Lokalisera dem.

Denna nyfikna medvetenhet är en direkt motsats till sömnigheten som kommer att dunsta bort. Om den inte gör det bör du misstänka en fysisk orsak till din sömnighet. Undersök och bena upp problemet. Om du just ätit en stor måltid kan det vara orsaken. Det är bäst att bara äta lite innan du mediterar. Eller att vänta en timme efter en stor måltid. Men förbise inte heller det självklara. För om du släpat tegel hela dagen är det klart att du är blivit trött. Naturligtvis gäller det också om du bara sovit några få timmar natten före. Ta hand om din kropps fysiska behov. Meditera sedan. Ge inte efter för sömnigheten. Var uppmärksam och medveten för sömn och meditation är två helt motsatta upplevelser. Du kommer inte att nå någon ny insikt om du sover utan bara när du mediterar. Om du är mycket sömnig, tag ett djupt andetag och hålla andan så länge du kan. Andas sedan sakta ut. Tag igen ett nytt djupt andetag och håll den så länge du kan och andas sakta ut. Gör om det tills kroppen blir varm och sömnigheten försvinner. Återgå sedan till andningen.

Problem 5
Bristande koncentrationsförmåga

En överaktiv, fladdrande uppmärksamhet kan alla uppleva då och då. Det hanteras i allmänhet genom metoder som presenteras i kapitlen om störningar. Du bör dock veta att det finns yttre faktorer som bidrar till detta. Detta tar du bäst itu med genom att enkelt anpassa din planering. Mentala bilder är mäktiga. De kan stanna i sinnet länge. Alla berättelser är en direkt manipulation av mentala bilder och ifall författaren gjort ett bra arbete kommer karaktärerna och bilderna att få en kraftig och långvarig effekt på sinnet. Om du varit på årets bästa film kommer meditationen som följer att vara full av dessa bilder. Om du kommit halvvägs genom den mest rysliga skräckroman du någonsin läst blir meditationen full av monster. Så anpassa din planering. Meditera först. Läs eller gå på bio sedan.

En annan inflytelserik faktor är ditt känslotillstånd. Om det finns en verklig konflikt i ditt liv kommer den oron att ta över meditationen. Försök att lösa dina pågående dagliga konflikter innan du mediterar. Ditt liv löper smidigare och du kommer inte att sitta i meningslöst grubbel. Men använd inte detta råd för att undvika att meditera. Ibland kan du inte lösa varje problem före meditationen. Sätt ändå igång. Använd meditationen för att komma från alla självupptagna attityder som håller dig kvar i din egen begränsade inställning. Dina problem kommer sedan att lösas mycket lättare. Sedan kommer dessa dagar då det verkar som om sinnet aldrig vill komma till ro fast du inte kan hitta någon påtaglig anledning. Kom ihåg den cykliska växling som vi talat om tidigare. Meditation är cyklisk. Vi har bra dagar och vi har dåliga dagar.

Vipassanameditation är först och främst en träning i medvetenhet. Det är inte så viktigt att tömma sinnet som att vara medveten om vad sinnet gör. Om du är desperat och inte kan stoppa, så lägg bara märke till det. Resultatet blir ännu ett steg framåt i din resa i utforskandet av dig själv. Bli framför allt inte frustrerad över ditt sinnes eviga tjatter. Detta babbel är bara ännu en sak att vara uppmärksam på.

Problem 6
Leda

Det är svårt att tänka sig något mer tråkigt än att sitta stilla i en timme utan att göra mer än att känna luften som går in och ut genom näsan. Du kommer att bli uttråkad många gånger i din meditation. Det blir alla. Leda är ett mentalt tillstånd och ska behandlas därefter. Några metoder skall hjälpa dig att klara av det. Om det verkar alltför tjatigt att observera andningen om och om igen kan du vara säker på en sak: Du har slutat att observera processen med verklig medvetenhet. Medvetenheten är aldrig tråkig. Se efter igen. Var inte säker på att du vet vad andning är. Tag inte för givet att du redan sett allt som finns att se. Om du gör det har du gjort dig en föreställning om processen. Du observerar inte dess levande realitet. När du är klart uppmärksam på andningen eller något annat är det aldrig tråkigt. Medvetenhet ser på allt med ett barns ögon, med en känsla av under. Medvetenhet ser varje sekund som om det var universums första och enda sekund. Så se igen.
Lägg märke till ditt mentala tillstånd.
Titta uppmärksamt på ditt tråkighetstillstånd. Vad är leda? Var finns leda? Vad liknar känslan? Vilken är dess mentala beståndsdel? Orsakar den någon fysisk känsla? Vad gör den med dig under processens gång? Ta en ny titt på ledan som om du aldrig hade upplevt detta tillstånd förut.

Problem 7
Rädsla

Ibland uppstår rädsla utan anledning under meditationen. Det är ett vanligt fenomen och kan bero på en massa saker. Du upplever kanske verkan av något som undertryckts länge. Kom ihåg att tankarna först uppstår i det undermedvetna. Det känslomässiga innehållet i ett tankesystem passerar ofta genom din medvetna uppmärksamhet långt innan tanken själv kommer till ytan. Om du sitter kvar genom rädslan kanske minnet själv bubblar upp så att du kan stå ut. Eller ta direkt itu med den rädsla vi alla är rädda för, rädslan för det okända. Vid någon tidpunkt under din meditationsutveckling kommer du på fullaste allvar att undra vad du egentligen håller på med. Du river ner den mur av illusion som du alltid använt för att förklara livet och för att skydda dig från verklighetens starka låga. Du håller på att möta den yttersta sanningen ansikte mot ansikte. Det är skrämmande. Men det kommer att gå bra till slut. Fortsätt och dyk rätt in i det.

En tredje möjlighet: Rädslan du känner är kanske självförvållad. Den uppstår kanske på grund av brist på koncentrationsförmåga. Du har kanske satt upp ett omedvetet program att ”undersöka vad som kommer upp”. Så när en skräckinjagande fantasi uppstår, betraktar koncentrationen det och fantasin livnär sig på energin från din uppmärksamhet och växer. Det egentliga problemet är att uppmärksamheten är svag. Om uppmärksamheten hade utvecklats kraftigt skulle den ha lagt märke till förändringen av medvetenheten så fort som den inträffade och hanterat situationen på vanligt sätt. Det spelar ingen roll vad din rädsla beror på, uppmärksamhet är botemedlet. Betrakta de känslomässiga reaktionerna som kommer hela tiden och se dem för vad de är. Stå vid sidan av processen och låt dig inte dras med i den. Betrakta hela dynamiken som om du var en intresserad åskådare. Och det viktigaste, kämpa inte mot situationen. Försök inte att undertrycka minnena eller känslorna eller fantasierna. Stig bara åt sidan och låt hela soppan flyta iväg. Den kan inte skada dig. Det är bara minnen. Det är bara fantasier. Det är inget annat än rädsla. När du låter det löpa iväg är det genom medveten uppmärksamhet, det lyckas inte sjunka tillbaka i det undermedvetna. Det lyckas inte komma tillbaka för att förfölja dig senare. Det är borta för alltid.

Problem 8
Upprördhet

Oro är ofta mörkläggning av någon djupare upplevelse i det undermedvetna. Vi människor är duktiga på att förtränga saker. I stället för att konfronteras med obehagliga saker försöker vi begrava dem. Vi förmår inte ta itu med problemen. Tyvärr lyckas vi inte, i alla fall inte alldeles. Vi håller undan tanken men den mentala energi vi använder för att gömma den finns där och ligger och kokar. Följden blir obehag, upprördhet eller rastlöshet. Det finns inget du kan sätta fingret på. Men du finner inte lugn. Du kan inte slappna av. När detta obehag uppstår i meditationen så betrakta det bara. Låt det inte bestämma över dig. Hoppa inte upp och spring iväg. Och kämpa inte emot det för att få det att försvinna. Låt det bara finnas och betrakta det noga. Då kommer kanske det du förträngt upp till ytan och du kan ta reda på vad du oroat dig för.

Den obehagliga upplevelse som du försökt undvika kan vara vad som helst, skuldkänslor, begär eller problem. Det kan vara en obetydlig smärta eller obestämbar sjukdom eller ett illamående som börjat. Vad det än är, så låt det uppstå och se på det uppmärksamt. Om du bara sitter stilla och betraktar din upprördhet kommer den kanske att försvinna. Att sitta genom rastlösheten innebär en första framgång i din meditation. Det kommer att lära dig mycket. Och du kommer att märka att upprördhet faktiskt bara är ett ganska ytligt mentalt tillstånd. Det är flyktigt till sin natur. Det uppstår och det försvinner. Det har inte alls något grepp om dig. Också detta kommer du att ha nytta av i hela livet.

Problem 9
Att pressa sig för hårt

Avancerade meditatörer anses allmänt vara mycket glada män och kvinnor. De äger en värdefull egenskap, känsla för humor. Det är inte den ytliga kvickheten i repliken. Det är en verklig känsla för humor. De kan skratta åt sina egna mänskliga fel. De kan dra på munnen åt sina personliga missöden. Nybörjare är ofta alltför allvarliga för att det skall vara bra för dem. Så skratta. Det är viktigt att lossna och slappna av i meditationen. Du behöver lära dig att flyta med i allt som händer. Du kan inte göra det om du är spänd och kämpar och tar allt så rysligt allvarligt. Nybörjare är ofta alltför angelägna om resultat. De är fulla av enorma och överdrivna förväntningar. De hoppar rätt in och förväntar sig genast otroliga resultat. De pressar sig. De spänner sig. De svettas och överanstränger sig och allt är mycket, mycket bistert och allvarligt. Spänningstillstånd är raka motsatsen till medvetenhet. Så de åstadkommer naturligtvis lite. Sedan bestämmer de att meditation egentligen inte är så intressant. Det ger dem inte vad de väntat sig. De struntar i det. Men det ska betonas att du lär meditation bara genom att meditera. Du lär dig vad meditation innebär och vad det leder till bara genom direkt upplevelse. Därför vet inte nybörjare vart de är på väg för de har inte utvecklat känslan för vart träningen leder.

Nybörjarens förväntan är naturligtvis orealistisk och felaktiga. Som nybörjare förväntar sig han eller hon fel saker och dessa förväntningar är inte bra. Att pressa sig allt för hårt leder till rigiditet och till att man känner sig olycklig, får skuldkänslor och fördömer sig själv. När du pressar dig för hårt blir dina ansträngningar mekaniska och det tillintetgör uppmärksamheten redan innan den har börjat. Det är klokt av dig att sluta med det. Sluta med dina förväntningar och ansträngningar. Meditera bara med en lugn och balanserad strävan. Gläds åt din meditation och tyng dig inte med svett och strid. Var bara uppmärksam. Meditationen tar själv hand om fortsättningen.

Problem 10
Modlöshet

Resultatet av att gå fram för hårt leder till frustration. Du blir spänd. Du kommer ingen vart. Du märker att du inte gör de framsteg du förväntade dig så du blir modlös. Du känner dig misslyckad. Det är en mycket naturlig kretsgång, som dock kan undvikas. Upphovet är orealistiska förväntningar. Det är det ett vanligt syndrom och trots alla goda råd märker du kanske att detta händer också dig. Det finns en lösning. Om du är missmodig, så lägg bara noga märke till ditt sinnestillstånd. Lägg inte till något. Betrakta det bara. Om du dras in i det, tär det på din energi och tilltar. Om du bara står vid sidan om och betraktar det, försvinner det.

Om du är missmodig över din misslyckade meditation, så är det särskilt lätt att ta itu med. Du har misslyckats i uppmärksamhet. Bli bara uppmärksam på känslan av misslyckande. Du har just gått tillbaka till din uppmärksamhet med detta enda steg. Anledningen till ditt misslyckande är inget annat än ett minne. Det finns inget som heter att misslyckas med meditation. Det finns motgångar och hinder. Men det finns inga misslyckanden såvida du inte helt ger upp. Även om du under tjugo år inte kommit någon vart, kan du bli medveten vilken sekund du väljer att bli det. Det är ditt beslut. Att beklaga sig är bara ett annat sätt att vara omedveten på. Det ögonblick då du märker att du har varit omedveten, så är detta i sig ett medvetet agerande. Så fortsätt. Växla inte in på sidospår med en emotionell reaktion.

Problem 11
Motstånd mot meditation

Det kommer stunder då du ogillar meditation. Hela idén verkar motbjudande. Att missa ett meditationstillfälle är inte bra, men det blir lätt en vana. Det är klokare att tvinga sig

igenom motståndet. Gå och sätt dig någonstans. Lägg märke till känslan av motvilja. I de flesta fall är det en övergående känsla, något som far genom din skalle och som försvinner rätt framför ögonen på dig. Fem minuter efter att du satt dig har det försvunnit. Ibland kan känslan bero på surt humör och varar längre. Var lugn, den försvinner. Och det är bättre att göra sig av med det sura humöret under tjugo eller trettio minuters meditation än att gå omkring med det och låta det förstöra resten av dagen. En annan gång kan motståndet bero på svårigheter som du kanske har med själva träningen. Du vet kanske inte vad problemet är, eller kanske vet du det. Om du vet problemet så ta itu med det med hjälp av någon av de metoder som beskrivits i boken. Så snart problemet försvunnit, försvinner motståndet. Om du inte vet vad problemet är så håll ut. Meditera bara med motståndet som objekt och observera det uppmärksamt. När det till slut löpt runt, kommer det att försvinna. Sedan kommer förmodligen problemet som låg bakom att bubbla upp och du kan ta itu med det.

Om motstånd är ett vanligt inslag i din meditation bör du misstänka något subtilt fel i din grundinställning. Meditation är inte en ritual som leder till en speciell ställning. Det är inte en smärtfylld övning eller framtvingad stund av tråkighet. Och det är inte någon sträng, allvarlig plikt. Meditation är uppmärksamhet. Det är ett nytt sätt att se och det är ett slags lek. Meditationen är din vän. Börja betrakta det på det sättet och motståndet kommer att försvinna som rök i en sommarvind.

Om du provar alla dess möjligheter och motståndet finns kvar, har du kanske ett problem. Det kan vara någon speciell metafysisk svårighet som en meditatör kan komma i och som går långt utanför utrymmet i denna bok. Det är inte vanligt att nybörjare drabbas av detta men det kan hända. Ge inte upp. Sök hjälp. Leta upp kvalificerade meditationslärare som är kunniga i vipassanametoden och be om hjälp att lösa problemet. Det finns folk för just detta.

Problem 12
Slöhet

Vi har redan diskuterat ett sinne som avtrubbas. Men det finns något speciellt som du skall titta efter. Mental slöhet kan vara resultatet av en oväntad sidoeffekt av djup koncentration. När du är djupt avslappnad mjuknar musklerna och nervbanorna ändras. Detta skapar en lugn och lätt känsla i kroppen, Du känner stillhet och lite skild från kroppen. Detta är mycket behagligt och i början är din koncentration ganska bra, rätt inriktad på andningen. Men när det fortsätter ökar den behagliga känslan och avleder din uppmärksamhet från andningen. Du börjar verkligen att tycka om detta tillstånd och din uppmärksamhet försvinner. Din uppmärksamhet skingras för vinden, driver slappt genom obestämda lycksaliga moln. Följden blir ouppmärksamhet i en slags extatisk dvala. Botemedlet är naturligtvis uppmärksamhet. Betrakta uppmärksamt detta fenomen och det försvinner. När lycksaliga känslor uppstår så acceptera dem. Du behöver inte undvika dem. Sveps inte med av dem. De är fysiska känslor så betrakta dem som det. Betrakta känslor som känslor. Betrakta slöhet som slöhet. Se hur de uppstår och se hur de försvinner. Dras inte med in i dem.

Du kommer att få problem med meditationen. Alla får det. Du kan behandla dem som svåra problem eller som utmaningar. Om du betraktar dem som bördor ökar bara ditt lidande. Om du betraktar dem som möjligheter att lära och växa blir dina andliga möjligheter obegränsade.

Kap 11
Ta itu med störningar I

Någon gång träffar varje meditatör på störningar under träningen och behöver metoder för att ta itu med dem. Det finns en del bra knep för att snabbt komma tillbaka i spåret. Koncentration och uppmärksamhet går hand i hand. De kompletterar varandra. Om den ena är svag påverkas kanske den andra. Dåliga dagar kännetecknas normalt av usel koncentration. Ditt sinne verkar bara flyta runt. Du behöver en metod för att återställa din koncentration trots mental motgång. Som väl är finns sådana. I själva verket kan du välja bland en del traditionella praktiska metoder.

Metod 1
Mät tiden

Denna första metod har nämnts i tidigare kapitel. En störning har tagit bort dig från andningen och du märker plötsligt att du sitter och dagdrömmer. Knepet är att få bort dig från det som fångat dig, att helt bryta dess grepp om dig så att du kan återgå till andningen med full uppmärksamhet. Du gör det genom att beräkna tiden som du var okoncentrerad. Det innebär inte en exakt beräkning, du behöver inte en exakt siffra, bara en grov uppskattning. Du kan räkna i minuter eller föreställa dig hur länge det varade. Säg bara till dig själv: Ok, jag har varit okoncentrerad i ungefär två minuter, eller sedan hunden började skälla, eller sedan jag började tänka på pengar. När du först börjar tillämpa denna metod, skall du göra det genom att tala tyst till dig själv. När vanan väl är grundlagd, kan du sluta med det, det sker sedan ordlöst och mycket snabbt. Kom ihåg att hela tanken är att komma bort från okoncentrationen och gå tillbaka till andningen. Du kommer ur tankarna genom att inspektera dem bara så länge att du får en grov uppskattning av varaktigheten. Själva avbrottet är inte viktigt. Sluta så snart du blivit fri från okoncentrationen och gå tillbaka till andningen. Fastna inte i beräkningen.

Metod 2
Djupandning

När ditt sinne är vilt upprört kan du ofta få tillbaka uppmärksamheten genom att ta ett par djupa andetag. Drag in luften kraftigt och släpp ut den på samma sätt. Känseln ökar på av insidan av näsborrarna och gör det lättare att koncentrera sig. Var viljestark och lägg kraft i din uppmärksamhet. Kom ihåg att koncentration kan förmås att öka, så du kommer antagligen att märka att hela din uppmärksamhet leds till andningen. Fastna inte i beräkningen.

Metod 3
Räkna

Att räkna andetagen är en vanlig traditionell metod. Några skolor säger att det är en

grundläggande metod. Vipassana använder den som en hjälpmetod för att få tillbaka uppmärksamheten och stärka koncentrationen. Som det sades i kapitel 5 kan du räkna andetagen på åtskilliga sätt. Kom ihåg att hålla uppmärksamheten på andningen. Du kommer antagligen att märka en förändring efter räkningen. Andningen saktar ner eller blir mycket lätt och fin. Detta är ett fysiskt tecken på att koncentrationen är väletablerad. Då blir andningen vanligen så lätt eller mjuk att du inte klart kan skilja mellan inandning och utandning. Andetagen verkar vara hopblandade. De kan därför räknas som ett enda. Fortsätt räkningen men bara fram till fem, som då omfattar fem in - och utandningar, börja sedan om. När andningen blir störande så gå till nästa steg. Sluta med siffrorna och glöm tankar på in - och utandning. Försvinn bara in i den rena känslan av andning. Inandningen blandas med utandningen. Det ena andetaget blandas med nästa i en aldrig sinande ström i ett mjukt flöde.

Metod 4
Tysta en tanke med en annan

En del tankar vill bara inte försvinna. Vi människor är tvångsfixerade. Det är ett av våra största problem. Vi vill gärna gömma tankar på till exempel sexuella fantasier, bekymmer och ambitioner. Vi göder ändå dessa under årens lopp och sysslar oerhört mycket med att vid varje lägligt tillfälle fördriva tiden med dem. När vi sedan sätter oss för att meditera befaller vi dem att försvinna och lämna oss i fred. Det är en skrämmande överraskning att de inte lyder. Sådana här envisa tankar behöver ett direkt grepp, en total frontalattack.

Buddhistisk psykologi har utvecklat ett distinkt klassifikationssystem. Hellre än att dela tankar i klasser som ”goda” eller ”dåliga” föredrar buddhistiska tänkare att betrakta dem som ”gynnsamma” eller ”ogynnsamma”. En ogynnsam tanke är förknippad med begär, hat eller villfarelse. Det är dessa tankar som sinnet lättast bygger upp till att bli tvångsmässiga. De är ogynnsamma i den meningen att de leder bort från målet, Befrielse. Gynnsamma tankar är däremot förknippade med givmildhet, medkänsla och visdom. De är gynnsamma i den meningen att de kan användas som botemedel för ogynnsamma tankar och de kan hjälpa dig mot Befrielse.

Du kan inte ställa villkor på Befrielse. Det är inte ett tankebygge. Inte heller kan du ställa villkor på de personliga egenskaper som Befrielse skapar. Gynnsamma tankar kan skapa sken av gynnsamhet, men det är inte verkligheten. De bryter ihop under stress. Tankar på medkänsla skapar endast ytlig medkänsla. Därför kan dessa gynnsamma tankar inte i sig själva befria dig från snaran. De är gynnsamma bara om de används som motgift mot ogynnsamma tankar. Tankar på givmildhet kan bara tillfälligt göra slut på begär men bara så länge så att uppmärksamheten kan arbeta obehindrat. Men först när uppmärksamheten verkligen har trängt igenom till egoprocessens rötters, försvinner begäret och äkta givmildhet uppstår.

Denna princip kan tillämpas i din dagliga meditation. Om en särskild tvångstanke stör dig kan du tysta den genom att frammana en motsatt. Ett exempel. Om du hatar Kalle och hans fula uppsyn dyker upp i ditt sinne, så försök att sända en ström av kärlek och vänskap till honom. Förmodligen befrias du från den här mentala bilden. Du kan bli befriad genom meditation.

Ibland fungerar inte denna metod. Tvångstanken är alltför stark. Om det är så kan du minska dess makt över dig lite innan du lyckas hitta en avvägning. Det är nu skuldkänslor, en av människans mest ogenomtänkta känsla, kommer över en del av oss. Ta en ordentlig titt på den känsloreaktion som du försöker bli fri från. Fundera verkligen över den. Se hur den får dig att känna. Se vad den gör med ditt liv, din lycka, din hälsa och dina relationer. Försök att se hur den får dig att framstå för andra. Se på hur den hindrar din väg mot Befrielse. Palitexterna framhåller verkligen att du bör göra detta noggrant. De råder dig att bearbeta samma känsla av avsky och förnedring som du

skulle känna om du tvingades att gå omkring med ett dött djurkadaver fastbundet kring halsen. Verklig avsky är vad du skulle ha. Denna åtgärd kanske gör slut på problemet. Om inte, balansera långvariga rester av tvångsföreställningen genom att än en gång framkalla dess motsatta känsla.

Tankar på begär omfattar allt som hör ihop med önskningar, från total girighet efter materiella vinster till ett subtilt behov att bli respekterad som en moralisk person. Tankar på hat omfattar tonskalan från lite vresighet till mördande raseri. Okunnighet omfattar allting från dagdrömmar till verkliga sinnesvillor. Givmildhet gör slut på begär. Välvilja och medkänsla gör slut på hat. Du kan hitta ett särskilt hjälpmedel mot vilken störande tanke som helst med att bara tänka på det en stund.

Metod 5
Kom ihåg syftet

Det finns stunder då saker till synes slumpmässigt poppar upp i ditt sinne. Ord, uttryck eller hela meningar kommer upp från det undermedvetna utan anledning. Föremål visar sig. Bilder blixtrar förbi och försvinner. Det är en oroande upplevelse. Ditt sinne känns som en flaxande flagga i vinden. Det brusar fram och tillbaka som havsvågor. Vid tillfällen som dessa räcker det ofta att bara komma ihåg varför du är där. Du kan säga till dig själv: ”Jag sitter inte här för att slösa tid på dessa tankar, jag är här för att vara uppmärksam på mitt sinne och min andning vilket är universellt och gemensamt för alla levande varelser.” Ibland kommer ditt sinne att lugna ner sig redan innan du är klar med detta mantra. Andra gånger måste du kanske upprepa det många gånger innan du blir uppmärksam på andningen igen.

Dessa metoder kan användas var och en för sig eller i kombinationer. Rätt använda utgör de en fullkomlig och effektiv rustning för din strid mot apsinnet.

Kap 12
Ta itu med störningar II

Du sitter nu och mediterar fint. Din kropp är helt orörlig och ditt sinne är helt stilla. Du bara glider fram och följer andningsflödet, in, ut, in, ut… lugn, stilla och koncentrerad. Allting är perfekt. Och då poppar plötsligt något helt annat upp i sinnet: ”Jag skulle vilja ha en glasstrut.” Detta är otvivelaktigt en störning. Det är inte vad du förmodas att göra. Du lägger märke till störningen och återgår till andningen, tillbaka till det lugna flödet, in, ut, in… och sedan: ”Betalade jag egentligen bensinräkningen”? En annan störning. Du lägger märke till den och återgår till andningen, in, ut, in… ”Den nya sciencefictionfilmen har kommit. Jag kan kanske gå och se den på tisdag kväll. Nej, inte tisdag, har för mycket att göra på onsdag, torsdag är bättre…” En annan störning. Du måste dra dig ur den och återgå till andningen, men du kommer aldrig dit eftersom du innan dess hör den lilla rösten i ditt huvud: ”Min rygg dödar mig.” Och om och omigen kommer störning efter störning, till synes utan slut.

Vilka problem. Men detta är vad det handlar om. Dessa störningar är helt enkelt hela poängen. Nyckeln är att lära sig att ta itu med dessa saker. Lära sig att lägga märke till dem utan att bli fångade av dem. Det är vad de är till för. Den mentala vandringen är förvisso obehaglig. Men det är det vanliga arbetssätter för sinnet. Tänk inte på det som fienden. Det är bara den enkla verkligheten. Och om du vill ändra något så är det första du måste göra att se det som det är.

När du först sitter för att koncentrera dig på andningen, slås du av hur otroligt upptaget sinnet faktiskt är. Det hoppar och stretar emot. Det ändrar kurs och sparkar bakut. Det jagar runt sig själv i en oavbruten cirkel. Det tjattrar. Det tänker. Det fantiserar och dagdrömmer. Bli inte upprörd för det. Det är naturligt. När ditt sinne vandrar iväg från meditationsobjektet, lägg bara uppmärksamt märke till denna störning.

När vi talar om störning i insiktsmeditation, talar vi om vilken förströddhet som helst som drar uppmärksamheten från andningen. Det leder till en ny instruktion för din meditation. När något mentalt tillstånd kommer upp starkt nog för att dra dig bort från meditationsobjektet, vänd uppmärksamhet till störningen. Gör störningen till ett tillfälligt meditationsobjekt. Lägg märke till ordet tillfälligt. Det är ganska viktigt. Vi råder inte till att byta hästar i motström. Vi förväntar oss inte att du tar upp ett helt nytt meditationsobjekt var tredje sekund. Andningen skall alltid finnas kvar som den grundläggande medelpunkten. Du vänder uppmärksamheten till störningen bara länge nog för att lägga märke till speciella drag hos den. Vad är den? Hur stark är den? Hur länge pågår den? Så snart som du ordlöst svarat på dessa frågor är du klar med din undersökning av denna störning och du vänder din uppmärksamhet tillbaka till andningen. Återigen, lägg märke till termen ordlöst. Dessa frågor ska inte inbjuda till mer

mentalt tjatter. Det skulle leda dig i fel riktning mot mer tänkande. Vi vill dra bort dig från att tänka och dra dig tillbaka till en direkt, ordlös och icke-begreppsmässig upplevelse av andningen. Dess frågor är formulerade för att befria dig från störningen och ge dig insikt i dess natur inte för att få dig bli totalt fast i dem. De vill göra dig lyhörd för vad det är som stör dig och hjälpa dig att bli av med det, allt i ett svep.

Problemet är: När en störning eller något mentalt tillstånd uppkommer i sinnet blommar det först upp i det undermedvetna. Ett ögonblick senare uppstår det i det medvetna sinnet. Skillnaden i denna splittrade sekund är viktig därför att det räcker för att gripa tag i skeendet, som sker nästan omedelbart och först i det undermedvetna. Under tiden stiger alltså gripandet till medvetet igenkännande, vi har redan börjat se på det. Det är ganska naturligt för oss att helt enkelt fortsätta denna process och att fastna mer och mer och allt hårdare i störningen så vi fortsätter att betrakta den. Vi tänker nu definitivt på föreställningen snarare än att bara se på den med ren uppmärksamhet. Hela förloppet sker blixtsnabbt. Detta ger oss problem. Efter ett tag blir vi medvetet uppmärksamma på en störning som vi redan har, med andra ord fastnat i. Våra tre frågor är ett bra botemedel mot denna speciella åkomma. För att svara på dessa frågor måste vi ta reda på störningens kännetecken. För att göra det måste vi avlägsna oss från den, ta ett mentalt steg bakåt, befria oss från den och betrakta den objektivt. Vi måste sluta att tänka på tanken eller känna känslan för att betrakta den som ett objekt för granskning. Hela processen är en övning i medvetenhet som inte blandar sig i, som är opartisk uppmärksamhet. Så bryts fasthållandet av störningen och medvetenheten är tillbaka under full kontroll. I själva verket får medvetenheten en mjuk övergång tillbaka till sitt ursprungliga fokus och vi vänder tillbaka till andningen

När du först börjar använda denna teknik måste du förmodligen göra det med ord. Du måste ställa dina frågor med ord och få svar i ord. Det dröjer dock inte länge förrän du kan klara dig utan ord i vanlig bemärkelse. Så snart som den mentala vanan grudats kan du enkelt notera störningen, notera egenskapen hos störningen och återvända till andningen. Det är en process helt utan begrepp och den är mycket snabb. Själva störningen kan vara vad som helst, ett ljud, en känsla, stämning eller en fantasi, vad som helst. Vad det än är så försök inte att undertrycka det. Försök inte att tvinga bort det från ditt sinne. Det behövs inte. Bara observera det medvetet med ren uppmärksamhet. Undersök störningen ordlöst och den kommer att försvinna av sig själv.. Du kommer att se att din uppmärksamhet utan ansträngning glider iväg tillbaka till andningen. Och klandra inte dig själv för att du har varit okoncentrerad. Det är naturligt att vara okoncentrerad. Det uppstår och det försvinner.

Trots dessa visa råd, kommer du i alla fall att fördöma dig själv. Det är också naturligt. Betrakta bara denna process av fördömande som en annan störning och återgå sedan till andningen.

Se på händelseförloppet: Andning, andning. Distraherande tankar uppstår. Irritation uppstår över de distraherande tankarna. Du klandrar dig själv för att du är okoncentrerad. Du lägger märke till själva fördömandet. Du återvänder till andningen. Andning. Andning. Det är verkligen en naturlig mjukt flödande krets om du gör det rätt. Knepet är förstås tålamod. Om du kan lära dig att lägga märke till dess dessa störningar utan att dras in i dem, är det mycket enkelt. Du glider bara igenom störningarna och din uppmärksamhet vänder tillbaka till andningen ganska lätt.. Naturligtvis kommer samma störning kanske att dyka upp ett ögonblick senare. Om den gör det så notera den bara uppmärksamt. Om du tar itu med ett gammalt invant tankemönster så kan du behöva lång tid för det ibland flera år. Oroa dig inte. Det är också naturligt. Betrakta bara störningen och återvänd till andningen. Kämpa inte mot dessa störande tankar. Spänn dig inte och kämpa inte. All energi som du använder som motvärn går in i tankekomplexet och förstärker det. Så försök inte att tvinga bort sådana tankar ur ditt sinne. Det är en kamp som du aldrig kan vinna. Notera bara störningen med uppmärksamhet och till slut försvinner den. Det är konstigt, men ju mer du

uppmärksamhet som du ägnar sådana störningar, desto svagare blir de. Lägg märke till dem tillräckligt länge och tillräckligt ofta och de försvinner för alltid. Kämpa mot dem och de ökar i styrka. Betrakta dem objektivt och de förintas.

Medvetenhet avväpnar störningar på samma sätt som en vapenexpert skulle desarmera en bomb. Svaga störningar avväpnas vid en hastig titt. Rikta uppmärksamhetens ljus mot dem och de försvinner genast och kommer aldrig tillbaka. Djupa vanemönster kräver att uppmärksamhet ständigt och upprepat används så lång tid det tar för att bryta dem. Störningar är verkligen papperstigrar. De har ingen kraft i sig själva. De behöver ständigt gödas annars dör de. Om du vägrar att göda dem med din egen rädsla, oro och begär, försvinner de.

Uppmärksamhet är den viktigaste biten i meditationen. Det är det grundläggande som du skall försöka utveckla. Så det finns egentligen inget behov att kämpa mot störningar. Det avgörande är att vara uppmärksam på vad som händer och inte kontrollera det som händer. Kom ihåg att koncentration är ett verktyg. Den är underordnad själva uppmärksamheten. Sett ur uppmärksamhetens synpunkt finns det faktiskt inte något sådant som störning. Vad som än uppkommer i sinnet ses det bara som ännu en möjlighet att utveckla medvetenhet. Kom ihåg att andning är ett godtyckligt fokus och används som primärt objekt för uppmärksamhet. Störningarna används som sekundära objekt för uppmärksamhet. De är utan tvivel en lika stor del av verkligheten som andningen. Det är faktiskt ganska liten skillnad på vilket objekt för uppmärksamheten som används. Du kan vara uppmärksam på andningen och du kan vara uppmärksam på störningarna. Du kan vara medveten om att ditt sinne är stilla och koncentrationen stark eller du kan vara medveten om att din koncentration befinner sig i fullständig röra. Allt är medvetenhet. Håll bara fast vid den uppmärksamheten och koncentrationen kommer till slut att följa efter.

Syftet med meditation är inte att jämt och ständigt utan avbrott koncentrera på andningen. Det skulle i sig inte vara ett tjänligt mål. Syftet med meditation är inte att få ett perfekt lugnt och tyst sinne. Även om det är ett härligt tillstånd leder det i sig inte till befrielse. Syftet med meditation är att bli ständigt medveten. Medvetenhet och endast medvetenhet leder till Upplysning.

Störningar kommer i alla omfattningar, former och smaker. Buddhistisk filosofi har delat in dem i kategorier. En av dessa kategorier är hindren. De kallas hinder för att de stoppar din utveckling i meditationens båda beståndsdelar, uppmärksamhet och koncentration. En liten varning för detta uttryck, termen ”hinder” har en negativ betydelse och det är verkligen tillstånd i sinnet som vi vill få bort. Med det menas ändå inte att de skall undertryckas, undvikas eller förkastas

Låt oss ta begär som exempel. Vi önskar undvika att förlänga varje tillstånd av begär som uppstår, därför att en följd av det leder till fångenskap och sorg. Det innebär inte att vi försöker kasta ut tanken ur sinnet när den visar sig. Vi vägrar bara att uppmuntra den att stanna kvar. Vi låter den komma och låter den försvinna. När begär först noteras med ren uppmärksamhet görs ingen värdering. Vi bara går bakåt och betraktar hur den uppstår. Hela dynamiken hos begär från start till slut noteras helt enkelt på detta sätt. Vi hjälper den inte eller hindrar den och ingriper inte alls. Den stannar så länge den stannar. Och vi lär oss så mycket om den som vi kan när den är där. Vi betraktar vad begär gör. Vi betraktar hur det besvärar oss och hur det tynger andra. Vi noterar hur det håller oss evigt otillfredsställda, för alltid i ett tillstånd av ouppfylld längtan. Från denna förstahandserfarenhet får vi på inre nivå reda att begär orsakar ett dåligt sätt att leva på. Det finns inget teoretiskt kring denna insikt. Alla hindren behandlas på samma sätt och vi ska titta på dem en efter en.

Begär: Antag att du blivit distraherad av en trevlig upplevelse när du mediterat. Det kan vara behagliga fantasier eller stolthetskänsla. Det kanske är en känsla av

självuppskattning. Det är kanske tankar på kärlek eller också den fysiska lyckokänsla som kommer med själva meditationsupplevelsen. Vad det än är, det som följer med är ett sinnestillstånd av begär - begär att skaffa dig vad du nu tänkt på eller begär att dra ut på den erfarenhet du haft. Det spelar ingen roll vilken typ det är, du ska behandla begär på följande sätt. Lägg märke till tanken eller känslan när den uppstår. Lägg märke till det sinnestillstånd av begär som följer med som en fristående företeelse. Lägg märke till den exakta omfattningen eller graden av begär. Lägg sedan märke till hur länge det stannar kvar och när det försvinner. När du gjort detta vänd igen din uppmärksamhet mot andningen.

Motvilja: Antag att du blivit distraherad av en obehaglig upplevelse. Det kan vara något som du är rädd för eller gnagande oro. Det kan vara skuld eller nedstämdhet eller smärta. Vad det aktuella innehållet i tanken eller vilken känslan än är så avvisar eller förtränger du den - försöker undvika den, göra motstånd mot den eller förneka den. Behandlingen här är i grunden den samma. Betrakta uppkomsten av tanken eller känslan. Lägg märke till sinnestillståndet avvisande som följer med. Mät omfattningen och graden av detta avvisande. Se hur länge det stannar kvar och när det försvinner. Vänd sedan uppmärksamheten mot andningen igen.

Slöhet: Slöhet varierar i omfattning och styrka från lätt dåsighet till full dvala. Vi pratar här om ett mentalt sinnestillstånd inte ett fysiskt. Sömnighet och fysisk trötthet är något helt annat och i det buddhistiska systemet eller klassifikationen skulle det hamna under kategorin fysisk känsla. Mental slöhet har nära samband med motvilja på så sätt att det är ett av sinnets förträffliga små knep att undvika det som upplevs som obehagligt. Slöhet är ett slags avstängning av den mentala maskinen, en avtrubbning av sinneskärpa och uppmärksamhet. Det är en ofrivillig dumhet som verkar som sömn. Det kan vara besvärligt att ta itu med eftersom närvaron av den står i direkt motsats till att använda medvetenhet. Slöhet är nästan motsats till medvetenhet. Ändå är medvetenhet botemedlet också för detta hinder och behandlingen är den samma. Lägg märke till när dåsigheten uppstår, och lägg märke till omfattning och grad. Lägg märke till när den uppstår, hur länge den varar och när den försvinner. Det viktiga är att fånga dåsigheten tidigt. Du måste göra det precis när den skapas och genast slösa ren uppmärksamhet på den. Om du låter dåsigheten börja håller tillväxten förmodligen jämn takt med styrkan hos din medvetenhet. När slöheten vinner, resulterar det i att sinnet dalar och eller somnar.

Upprördhet: Tillstånd av rastlöshet och oro är uttryck för mental upprördhet. Ditt sinne irrar hit och dit och vägrar att stanna vid en enda sak. Detta händer om och om igen. Även här är en känsla av förvirring dominerande. Sinnet vägrar att slå sig till ro. Det hoppar ständigt omkring. Botemedlet för detta är det samma som för de andra hindren. Rastlöshet överför en särskild känsla till medvetandet. Du kan kalla det smak eller konsistens. Vad du än kallar det finns känslan av förvirring där som ett definierbart tecken. Leta efter det. När du får syn på det, så notera hur mycket som finns. Notera när det uppstår. Betrakta hur länge det stannar och se när det försvinner. Vänd sedan uppmärksamheten mot andningen igen.

Tvivel: Tvivel är en tydlig känsla i medvetandet. Palitexterna beskriver det väldigt fint. Det liknas vid känslan hos en människa som stapplar genom öknen och kommer till en vägkorsning utan skyltar. Vilken väg ska hon ta? Där finns ingen att fråga. Så hon står där vacklande. En av de vanliga formerna som detta tar sig uttryck i under meditationen är en inre dialog som låter ungefär så här: ”Vad håller jag på med som sitter så här? Får jag verkligen ut någonting av allt detta? Jo, jag är säker. Det här är bra för mig. Boken säger så. Nej, det är galet. Detta är slöseri med tiden. Nej, jag ska inte ge upp. Jag sade att jag skulle göra detta och jag ska göra detta. Eller är jag bara envis? Jag vet inte. Jag vet helt enkelt inte.” Fastna inte i denna fälla. Det är bara ett annat hinder. Ett annat av sinnets små dimridåer som håller dig borta från att göra det förfärligaste i världen: att bli medveten om vad som händer. För att kunna hantera tvivel skall du bara bli medveten

om detta mentala tillstånd av vacklan, tag det som ett objekt för undersökning. Fångas inte av det. Betrakta det på håll. Se hur starkt det är. Se när det uppstår och hur länge det pågår. Se det sedan försvinna och vänd tillbaka till andningen.

Detta är det vanliga mönstret som du skall använda när någon störning uppstår. Kom ihåg att med störning menas varje mentalt tillstånd som uppstår för att hindra din meditation. Några av dessa är ganska subtila. Det är bra att notera några möjliga. De negativa tillstånden är rätt lätta att känna igen: osäkerhet, rädsla, ilska, nerstämdhet, irritation och frustration.

Begär och önskningar är lite svårare att känna igen därför att de gälla saker som vi normalt betraktar som dygdiga eller ädla. Du kan uppleva önskan att förbättra dig själv. Du kan känna begär efter högre moral. Du kan också utveckla en fastlåsning av lyckokänslan i själva meditationen. Det är svårt att frigöra dig från sådana osjälviska känslor. Men i slutändan är det ändå bara mer begär. Det är en önskan om tillfredsställelse och en bra väg för att ignorera verkligheten hos det närvarande.

Listigast av alla är dock dessa verkligt positiva mentala tillstånd som kryper fram i din meditation. Lycka, frid, inre belåtenhet, sympati för och medkänsla med alla varelser överallt. Dessa mentala tillstånd är så milda och så välsinnade att du knappt kan bryta dig loss från dem. Det får dig att känna dig som förrädare av mänskligheten. Man behöver inte känna så. Vi vill inte råda dig att döma ut dessa sinnestillstånd eller att bli en hjärtlös robot. Men du ska ta dem för vad de är. De är mentala tillstånd. De kommer och de går. De uppstår och de försvinner. I fortsättningen kommer dessa tillstånd att uppstå oftare i din meditation. Knepet är att inte bli fäst vid dem. Betrakta bara var och en när de uppstår. Se vad de är, hur starka de är och hur länge de stannar. Se dem sedan driva bort. Allt är bara ytterligare en förvandlingens uppvisning av ditt eget mentala universum.
Precis som andningen kommer i etapper gör också de mentala tillstånden det. Varje andetag har en början, en mitt och ett slut. Varje mentalt tillstånd har en uppkomst, en tillväxt och en upplösning. Du skall sträva efter att se dessa etapper klart. Men det är inte lätt. Som vi redan lagt märke till börjar varje tanke och känsla först i det undermedvetna och inte förrän senare uppstår de i det medvetna. Vanligtvis blir vi medvetna om sådana saker först sedan de har uppstått i det medvetna och hållit sig kvar där ett slag. Och vi blir faktiskt medvetna om störningar först när de släppt taget om oss och redan är på väg bort. Det är då vi drabbas av plötslig insikt att vi har varit någon annanstans, dagdrömmande, fantiserande eller något annat. Ganska tydligt är detta alldeles för sent i händelsekedjan. Vi kan kalla det att fånga lejonet i svansen och det är inte något bra sätt. Precis som när vi möter ett farligt odjur måste vi närma oss mentala tillstånd framifrån. Tålmodigt kommer vi att känna igen dem när de uppkommer från djupare lager i vårt medvetna sinne.
Eftersom mentala tillstånd först uppstår i det undermedvetna så måste du för att fånga uppkomsten av mentala tillstånd låta din medvetenhet sträcka sig ner till denna undermedvetna nivå. Det är svårt eftersom du inte kan se vad som pågår där nere åtminstone inte på samma sätt som du ser en medveten tanke. Men du kan lära dig att få en svag känsla av rörelse och att agera med en sorts mental kontaktkänsla. Detta kommer med praktiken och denna förmåga är en annan av effekterna av koncentrationens djupa lugn. Koncentration hejdar uppkomsten av dessa mentala tillstånd och ger dig tid att känna hur var och en av dem uppstår från det undermedvetna innan du ser dem i det medvetna. Koncentration hjälper dig att sträcka ner din medvetenhet i detta kokande mörker där tankar och känslor börjar.
När din koncentration blir djupare förmår du se tankar och känslor uppstå långsamt som enskilda bubblor, var och en avgränsad och med avstånd från varandra. De bubblar sakta upp från det undermedvetna. De stannar en stund i det medvetna sinnet och sedan driver de iväg.
Att använda medvetenhet i fråga om mentala tillstånd är ett precisionsarbete. Särskilt gäller det känslor eller sinnesförnimmelser. Det är väldigt lätt att komma bortom

sinnesförnimmelsen. Det innebär att lägga till något ovanför och bortom vad som verkligen finns där. Det är lika lätt att inte nå fram, att få en bit av det men inte allt. Vi kan använda smärta i benet som exempel. Vad som verkligen finns där är ren flödande sinnesförnimmelse. Den ändras hela tiden, aldrig är den densamma från den ena stunden till den andra.. Den rör sig från ett ställe till ett annat och styrkan går upp och ner. Smärta är inte en sak, den är en händelse. Den borde inte få ett begrepp eller association klistrat på sig. En ren ohämmad medvetenhet om denna händelse skulle helt enkelt förnimma den som en flödande energistruktur och inget annat. Ingen tanke och inget avvisande finns. Bara energi.
Tidigt i vår meditationsträning behöver vi ompröva våra underliggande meningar beträffande begrepp För de flesta av oss har fått höga betyg i skolan och i livet för vår skicklighet att manipulera mentala företeelser - begrepp - på ett logiskt sätt. Vår karriär, mycket av vår framgång i det dagliga livet, våra lyckliga relationer, betraktar vi i stort sett som resultat av vår framgångsrika manipulation av begrepp. Men när vi utvecklar uppmärksamhet utesluter vi tillfälligt begreppsprocessen och koncentrerar oss på de mentala företeelsernas rena natur. Under meditationen försöker vi uppleva sinnet på denna nivå innan begreppen framkallas.
Men det mänskliga sinnet gör sig en föreställning om till exempel smärta. Du märker att du tänker på det som ”smärtan”. Det är ett begrepp. Det är en etikett, någonting som lagts till själva känslan. Du märker att du bygger en mental bild, en föreställning av smärtan och ser den som en form. Du ser kanske en teckning av benet med smärtans konturer i någon vacker färg. Det är mycket kreativ och förfärlig underhållning, men det är inte det vi vill. De är idéer som lagts till den levande verkligheten. Högst sannolikt kommer du förmodligen att märka att du tänker: ”Jag har smärta i benet.” Det är en idé. Det är något som lagts till den rena upplevelsen.

När du lägger till det i processen, bygger du ett begreppsmässigt gap mellan verkligheten och medvetenheten som ser verkligheten. Tankar som ”jag”, ”mig” eller ”min” finns inte i styrd medvetenhet. De är yttre bihang och de är försåtliga. När du kommer med ”jag” till bilden identifierar du dig med smärtan. Det lägger helt enkelt huvudvikten vid den. Om du inte låter den få inflytande så är smärta inte smärtsam. Det är bara ren strömmande energi. Det kan också vara vackert. Om du märker att ”jag” smyger in i din smärtupplevelse eller i någon annan känsla lägg bara uppmärksamt märke till det. Lägg ren uppmärksamhet på denna företeelse att ge smärtan personlig identifikation.
Men det vanliga sättet att se är för det mesta alltför flyktigt. Du vill verkligen se varje känsla, vare sig det är smärta, lycka eller leda. Du vill uppleva detta fullt ut i dess naturliga och oförfalskade form. Det finns bara ett sätt att göra det på. Ditt val av tidpunkt måste vara noggrant. Din uppmärksamhet på varje känsla måste stämma överens exakt med uppkomsten av denna känsla. Om du fångar upp den bara lite för sent missar du när den börjar. Du får inte med allt. Om du under tiden hänger fast vid någon känsla i minnet så försvinner den och genom att du håller fast vid detta minne missar du uppkomsten av nästa känsla. Det är ett mycket bräckligt sätt. Du måste kryssa långsamt fram i det nuvarande ögonblicket, plocka upp saker och överge saker utan något som helst dröjsmål. Det skall vara ett mycket lätt anslag. Din förbindelse med känsla skall varken finnas i det förflutna eller i det framtida utan alltid i det enkla och omedelbara nuet.
Det mänskliga sinnet strävar efter att ge beteckningar åt företeelser och det har utvecklat massor av metoder för det. Varje enkel känsla sätter igång en störtflod av tänkande om du ger sinnet möjlighet. Vi kan ta hörande som exempel. Du sitter i meditation och någon i rummet bredvid tappar en tallrik. Ljudet träffar ditt öra. Genast gör du dig en bild av det andra rummet. Du kanske till och med ser en person som tappar en tallrik. Om det är en bekant omgivning låt oss säga ditt eget hem, spelar du förmodligen upp en mental tredimensionell färgfilm med den som tappar tallriken och vilken tallrik det är. Hela denna sekvens överlämnas genast åt medvetandet. Det hoppar bara fram från det undermedvetna så klart och tydligt och övertygande att det föser undan allt annat. Vad händer med den ursprungliga känslan, den rena upplevelsen av hörande? Den förlorades i röran helt glömd. Vi missar verkligheten.

Vi går in i en fantasivärld.
Här är ett annat exempel. Du sitter och mediterar och ett ljud träffar ditt öra. Det är bara ett obestämt ljud, ett slags obestämt knastrande, det kan vara vad som helst. Det som händer sen kommer förmodligen att vara något i stil med: Vad var det? Vem gjorde det? Var kom det ifrån? Hur långt borta var det? Är det farligt? Och inte heller nu får du svar utan de ser bara dina fantasiprojektioner. Att göra sig en föreställning är en mycket försåtlig process. Den smyger in i din upplevelse och den tar lätt över. När du hör ett ljud under meditationen skall du bara fästa uppmärksamheten på upplevelsen av hörande. Det som händer är så ytterst enkelt att vi kan missa det och vi gör det också. Ljudvågor träffar örat på ett speciellt sätt. Dessa vågor förvandlas till elektriska impulser i hjärnan och de skickar ett ljudmönster till medvetandet. Det är allt. Inga bilder. Inga mentala filmer. Inga begrepp. Inga inre dialoger och frågor. Bara ett ljud. Verkligheten är förnämligt enkel och osmyckad. När du hör ett ljud, var då medveten om hörandets process. Allt annat är bara strunt som läggs till. Sluta med det. Samma regel används till varje förnimmelse, varje känsla, varje upplevelse som du kan få eller ha. Betrakta noga din egen upplevelse. Gräv ner lagren av mentalt skräp och se vad som verkligen finns. Du kommer att bli förvånad över hur enkelt det är, och hur vackert det är.
Ibland kommer många känslor upp samtidigt. Du har kanske har skräcktankar, ont i magen eller ont i ryggen, och det kliar i vänster örsnibb, allt på samma gång. Fastna inte i dilemmat att byta fram och tillbaka mellan problemen eller undra vilket av dessa problem du skall välja. Ett av problemen kommer att visa sig vara det starkaste. Öppna dig bara och det mest envisa av dessa fenomen kommer att tränga sig på och kräva din uppmärksamhet. Så ägna det bara uppmärksamhet så länge som behövs för att se det försvinna. Återvänd sedan till andningen. Om ett annat fenomen inkräktar, låt det ske och återvänd till andningen.

Men sådant behöver inte hända. Sitt inte och leta efter saker att bli uppmärksam på. Håll uppmärksamheten på andningen tills något kommer emellan och drar bort uppmärksamheten. När du känner att det händer, kämpa inte emot. Låt din uppmärksamhet naturligt flyta över till störningen och låt den vara kvar där tills störningen försvinner. Återvänd då till andningen. Sök inte upp andra fysiska eller mentala fenomen. Återvänd bara till andningen. Låt dem komma till dig. Naturligtvis kommer ändå stunder då du driver iväg.

Även efter lång träning kommer du plötsligt att vakna upp och förstå att du kommit ur spår en stund. Tappa inte modet. Se att du kommit ur spår vid det eller det tillfället och gå tillbaka till andningen. Det finns ingen anledning till någon negativ reaktion alls. Själva handlingen att se att du kommit ur spår är en aktiv uppmärksamhet. Det är i sig en träning i ren medvetenhet.

Medvetenhet växer genom träning i medvetenhet. Det är som att styrketräna. Varje gång du tränar en muskel blir den lite hårdare. Du gör den lite kraftigare. Bara detta att du haft denna känsla av uppvaknande betyder att du bara har ökat styrkan i din medvetenhet. Det betyder att du segrar. Gå tillbaka till andningen utan beklagande. Men beklagande är en betingad reflex och den kommer kanske på något sätt - en annan mental vana. Om du märker att du blir frustrerad, känner dig missmodig eller att du klandrar dig själv, så ge bara akt på detta med uppmärksamhet. Det är bara en annan störning. Ge den lite uppmärksamhet och se den försvinna och återgå sen till andningen.

De här reglerna kan och skall du absolut använda under alla dina mentala tillstånd. Du kommer att finna att det är ett ytterst skoningslöst åtagande. Det är det tuffaste jobb som du någonsin kommer att sätta igång med. Du kommer att märka att du är relativt villig att använda denna teknik på en del av dina upplevelser och du kommer att märka att du är alldeles ovillig att använda den på andra.

Meditation är lite som mental syra. Den fräter långsamt bort vad du än använder den på. Vi människor är verkligen konstiga varelser. Vi tycker om smaken hos en del gifter och vi

fortsätter envist att äta dem även när de dödar oss. Tankar som vi är håller fast vid är gift. Du kommer att märka att du ganska angelägen om att gräva bort några tankar från rötterna medan du avundsjukt bevakar och omhuldar vissa andra. Det är mänsklig betingelse.

Vipassanameditation är ingen lek. Klar uppmärksamhet är mer än behagligt tidsfördriv. Det är en väg upp och ut från det träsk som vi alla fastnat i, träsket med våra egna begär och vår illvilja. Det är relativt enkelt att tillämpa uppmärksamhet på de obehagligaste sidorna i vårt liv. När du sett rädsla och nedstämdhet försvinna i uppmärksamhetens heta intensiva bål vill du upprepa processen. Det är de obehagliga mentala tillstånden. De gör ont. Du vill bli av med dem därför att de oroar dig. Det är mycket svårare att tillämpa samma metod på mentala tillstånd som du omhuldar som till exempel fosterlandskärlek eller föräldraomsorg eller sann kärlek. Men det är lika nödvändigt. Positiva fasthållanden håller dig i dyn lika säkert som de negativa. Du måste resa dig ovan dyn tillräckligt långt för att andas lite lättare om du praktiserar vipassana, vipassana med uthållighet. Vipassana är vägen till Nibbana. Och berättelserna från de som arbetat hårt på sin väg till det höga mål bekräftar att det är värt varje ansträngning.

Kap 13
Medvetenhet - sati

Medvetenhet är översättning av paliordet sati. Sati är en verksamhet. Vad innebär det egentligen? Det finns inte något exakt svar, åtminstone inte i ord. Ord har uppfunnits i sinnets symboliska nivå och de beskriver de verkligheter som symboliskt tänkande handlar om. Medvetenhet är för-symbolisk. Den är inte kopplad till logiken. Men ändå kan medvetenhet upplevas - ganska enkelt - och den kan beskrivas så länge som du håller i minnet att ord bara är fingret som pekar på månen. Fingret är inte månen. Den verkliga upplevelsen ligger bortanför orden och ovanför symbolerna. Medvetenhet skulle kunna beskrivas i helt annorlunda termer än de som används här och varje beskrivning skulle ändå var riktig.

Medvetenhet är en subtil process som du använder just i detta ögonblick. Att denna process ligger ovanför och bortanför ord gör den inte orealistisk - utan tvärtom. Medvetenhet är den verklighet som ger upphov till ord - orden som följer är helt enkelt verklighetens bleka skuggor. Så det är viktigt att förstå att allt som följer här är liknelse. Det går inte att få en perfekt betydelse. Den kommer alltid att stanna bortanför verbal logik. Men du kan uppleva den. Den meditationsmetod som kallas vipassana (insikt) presenterades av Buddha för omkring tvåtusenfemhundra år sedan som en rad mentala verksamheter som speciellt syftade till att uppleva ett tillstånd av obruten medvetenhet.

När du först blir uppmärksam på något finns ett flyktigt ögonblick av ren uppmärksamhet precis innan du gör dig en föreställning om det, innan du identifierar det. Det är ett skede av den vanliga medvetenheten, och detta skede är mycket kort. Det är denna sekund som blixtrar till precis när du fokuserar din blick och ditt sinne på saken, precis innan du gör den till verklighet och mentalt dyker ner på den och skiljer den från resten av tillvaron. Det sker precis innan du börjar tänka på den - innan ditt sinne säger: ”O, det är en hund.” Detta flytande, mjukt fokuserade ögonblick av ren uppmärksamhet är medvetenhet. I detta korta ögonblick som blixtrar förbi i sinnet upplever du en sak som en icke-sak. Du upplever ett mjukt flödande ögonblick av ren upplevelse som är sammankopplad med resten av verkligheten, inte skild från den. Medvetenhet är mycket likt det du ser med din yttre syn. Ändå innehåller detta ögonblick av mjuk icke-fokuserad uppmärksamhet en mycket djup kunskap som förloras så snart som du fokuserar ditt sinne och gör verkligheten i en sak till verklighet. I denna process av normal varseblivning är graden av medvetenhet så flytande att den inte kan observeras. Vi har utvecklat vanan att slösa med vår uppmärksamhet på alla nivåer, vi fokuserar på varseblivningen, känner igen den, benämner den, och framför allt blir vi invecklade i den genom en lång rad symboliska tankar kring den. Det ursprungliga ögonblicket av medvetenhet har snabbt passerat. Syftet med vipassana eller insiktsmeditation är att träna att förlänga detta ögonblick av uppmärksamhet.

När du förlänger denna medvetenhet genom rätt teknik finner du att denna erfarenhet är djup och den ändrar hela din syn på universum. Men detta tillstånd hos varseblivningen måste läras och det kräver regelbunden träning. Men när du en gång lärt tekniken kommer du att se att medvetenhet har många intressanta sidor.

Medvetenhetens kännetecken

Medvetenhet speglar tanken. Den återger bara det som sker nu och exakt på vilket sätt det sker, utan förutfattade meningar.
Medvetenhet är en icke-dömande iakttagelse. Det är sinnets förmåga att iaktta utan kritik. Med denna förmåga ser man saker utan att kassera eller döma. Man överraskas inte av något. Man har bara ett balanserat intresse för saker precis som de är i sina naturliga tillstånd. Man drar inga slutsatser och bedömer inte. Man bara iakttar. Lägg märke till att då vi säger ”man drar inga slutsatser och bedömer inte”, menar vi att den som mediterar observerar erfarenheter precis som en forskare som observerar ett objekt i mikroskopet utan förutfattad åsikt och som bara ser objektet exakt som det är. På samma vis iakttar meditatören förgänglighet, otillfredsställelse och icke-jag.

Det är psykologiskt omöjligt att iaktta vad som pågår inuti oss om vi inte samtidigt accepterar det som händer i olika sinnestillstånd. Detta gäller speciellt vid obehagliga sinnestillstånd. För att kunna iaktta vår rädsla på ett riktigt sätt, måste vi acceptera att vi är rädda. Vi kan inte undersöka vår nedstämdhet utan att erkänna den helt. Det samma gäller för irritation, upprördhet, frustration och alla andra obehagliga känslotillstånd. Du kan inte undersöka något helt om du är upptagen med att reflektera över om det finns där. Vilken erfarenhet vi än har så accepterar medvetenheten den. Det är helt enkelt en annan av livets händelser, bara något annat att var uppmärksam på. Ingen stolthet, ingen skam, inget personligt intresse - vad som finns där, finns där.

Medvetenhet är en objektiv vaksamhet. Den tar inte ställning. Den hakar inte upp sig i det som uppfattas. Medvetenhet blir inte besatt av de goda mentala tillstånden. Den försöker inte skjuta ifrån sig de dåliga mentala tillstånden. Det finns inget fastklamrande vid det behagliga, ingen flykt från det obehagliga. Medvetenhet betraktar alla erfarenheter som likvärdiga, alla tankar som likvärdiga, alla känslor som likvärdiga. Ingenting trycks ner. Ingenting dämpas. Medvetenhet föredrar ingenting.

Medvetenhet är icke-begreppsmässig uppmärksamhet. En annan term för sati är ”ren uppmärksamhet”. Det är icke-tänkande. Medvetenhet dras inte in i tankar eller begrepp. Den hakar inte upp sig på begrepp eller åsikter eller minnen. Den bara iakttar. Medvetenhet noterar upplevelser men jämför dem inte. Medvetenhet sätter inte etiketter på dem eller delar in dem i kategorier. Medvetenhet bara iakttar allting som om det som händer var för första gången. Medvetenhet analyserar inte, vilket är baserat på reflektion och minne. Medvetenhet är snarare den direkta och omedelbara upplevelsen av vad som än händer utan tankens hjälp. Medvetenhet kommer före tanke i varseblivnings-processen.

Medvetenhet är nuets uppmärksamhet. Medvetenhet sker här och nu. Det är iakttagandet av vad som sker just nu i det detta ögonblick. Det finns alltid i det närvarande, evigt böljande i de vågor av skeende som passerar. Om du kommer ihåg din gymnasielärare är det ett minne. Om då blir medveten om att du kommer ihåg din gymnasielärare är det medvetenhet. Om du då gör dig en föreställning om processen och säger för dig själv: ”O, jag kommer ihåg”, så är det tänkande.

Medvetenhet är en icke-egoistisk uppmärksamhet. Den hänvisar inte till något ”jag”. Med medvetenhet ser man alla fenomen utan hänvisning till idéer som ”jag”, ”mig” eller ”min” Antag till exempel att det gör ont i vänster ben. Normalt skulle medvetandet säga: ”Jag

har ont.” När man använder medvetenhet skulle man bara notera känslan som en känsla. Man skulle inte lägga till det extra begreppet ”jag”. Medvetenhet stoppar en från att lägga till något till varseblivningen och att ta bort något från den. Man ökar inte på någonting. Man framhåller ingenting. Man observerar bara exakt vad som finns där - utan förvanskning.

Medvetenhet är avsiktslös uppmärksamhet. I medvetenhet strävar man inte efter resultat. Man försöker inte att åstadkomma någonting. När man är medveten upplever man verkligheten i det nuvarande ögonblicket i vilken form det än kommer. Där finns inget att uppnå. Där finns bara iakttagelse.

Medvetenhet är uppmärksamhet på förändring. Det är iakttagelse av upplevelser som strömmar förbi. Det är betraktande av saker som är i förändring. Det är att se födelsen, tillväxten och mognaden hos alla fenomen. Det är att betrakta fenomenens vissnande och död. Medvetenhet är att betrakta saker ögonblick efter ögonblick, oavbrutet. Det är observation av alla fenomen - fysiska, mentala eller känslomässiga - efterhand som de uppstår i sinnet. Man lutar sig bara bakåt och ser på uppvisningen. Medvetenhet är iakttagelsen av varje passerande fenomens grundnatur. Det är att betrakta hur saker uppstår och försvinner. Det är att se hur en företeelse får oss att känna oss och hur vi reagerar på den. Det är att se hur detta påverkar andra. I medvetenhet är man en opartisk observatör vars enda arbete är att hålla kontakten med den ständiga uppvisning som strömmar förbi i ens inre universum. Lägg märke till det sista! I medvetenhet betraktar man sitt inre universum. Meditatören som utvecklar medvetenhet befattar sig inte med det yttre universum. Det finns med i meditationen, ens eget studieområde, ens egna upplevelse, ens tankar, känslor och ens varseblivning. I meditationen är man sitt eget laboratorium. Det inre universum har en enorm tillgång på information som innehåller reflex från den yttre världen och mycket mer. En undersökning av detta material leder till total frihet.

Medvetenhet är en deltagande observation. Meditatören är samtidigt både deltagare och observatör. Om man iakttar sina emotionella eller fysiska känslor, så känner man dem samtidigt. Medvetenhet är inte en intellektuell uppmärksamhet. Det är bara uppmärksamhet. Liknelsen med tankens spegel håller inte här. Medvetenhet är objektiv men inte kall eller okänslig. Det är en vaksam upplevelse av livet, ett uppmärksamt deltagande i livets pågående process.

Medvetenhet är ett ytterst svårt begrepp att precisera i ord, inte för att det är komplicerat utan för att det är alltför enkelt och öppet. Samma problem dyker upp inom varje område av mänsklig upplevelse. Det mest grundläggande begrepp är alltid de svåraste att komma åt. Titta i en ordbok så ser du tydliga exempel. Långa ord har för det mesta en kortfattad förklaring medan förklaringen av korta grundord, som till exempel ”den” och ”är” kan vara en sida lång. Och i fysiken är det svårast att beskriva den mest grundläggande funktionen: kvantmekanikens fundamentala verklighet. Medvetenhet är en försymbolisk verksamhet. Du kan hålla på med ords symboler hela dagen och du kan aldrig komma åt dem helt. Vi kan aldrig uttrycka dem. Men vi kan ändå säga vad de innebär.

Tre grundläggande egenskaper

Medvetenhet har tre grundläggande egenskaper. Dessa egenskaper kan fungera som grunddefinition av termen medvetenhet

a) medvetenhet påminner oss om det vi tänker göra.
b) medvetenhet ser saker som de verkligen är
c) medvetenhet ser den djupa naturen hos alla fenomen

Vi skall undersöka dessa definitioner mer i detalj.

a) *Medvetenhet påminner oss om det vi tänker göra*. När du mediterar riktar du din uppmärksamhet på bara en sak. När ditt sinne irrar bort är det medvetenheten som påminner dig om att ditt sinne irrar och om vad du bör göra. Det är medvetenhet som för tillbaka ditt sinne till meditationsobjektet. Allt detta sker ögonblickligt och utan inre dialog. Medvetenhet är inte tänkande. Ständig träning i meditation blir en mental vana som sedan följer dig i resten av ditt liv. En seriös meditatör är uppmärksam på händelser hela tiden, dag ut och dag in antingen han eller hon sitter och mediterar eller inte. Detta är ett mycket högt mål, som de som mediterar arbetar för under många år eller till och med decennier. Vår vana att fastna i tankar är gammal och den vanan kommer att sitta i på det mest ihärdiga sätt. Den enda väg ut är att vara lika ihärdig i att utveckla ständig medvetenhet. När medvetenhet finns kommer du att märka när du fastnar i dina tankemönster. Det är den uppmärksamheten som får dig att dra dig tillbaka från tankeprocessen och befria dig från den. Medvetenheten vänder då din uppmärksamhet till det rätta objektet. Om du mediterar just då kommer din uppmärksamhet att bli det rätta meditationsobjektet. Om du inte mediterar kommer det bara att bli en ren tillämpning av själva uppmärksamheten, bara en ren notering av vad som än kommer upp och det utan att du blir indragen: Detta kommer upp… och nu detta … och nu detta … och nu detta.

Medvetenhet är på samma gång både ren uppmärksamhet och en påminnelse för oss om ren uppmärksamhet ifall vi avbrutit den. Ren uppmärksamhet innebär att observera. Den återupprättar enkelt sig själv genom att observera att den inte är närvarande. Så snart som du observerat att du inte observerat, då är du genom att observera tillbaka igen till ren uppmärksamhet.

Medvetenhet skapar en egen tydlig känsla i medvetandet. Den har en doft - en ljus, klar, kraftfull doft. Medvetandets tanke är tung vid jämförelse, trög och kräsen. Men återigen, detta är bara ord. Din egen träning kommer att visa skillnaden. Sedan kommer du förmodligen att hitta fram till egna ord och orden här kommer att vara överflödiga. Kom ihåg att det är träning som gäller.

b) *Medvetenhet ser saker som de verkligen är*. Medvetenhet lägger inte till något till varseblivningen och drar inte bort något. Den förvränger inget. Den är ren uppmärksamhet som bara betraktar vad som än kommer upp. Medvetandets tanke håller fast saker från våra upplevelser, tynger ner oss med begrepp och idéer, sänker oss i en snurrande virvel av planer och oro, rädsla och fantasier. När du är medveten är du inte med i det spelet. Du noterar bara exakt vad som uppstår i sinnet, sedan noterar du nästa sak: detta… och nu detta. Det är verkligen mycket enkelt.

c) *Medvetenhet ser den djupa naturen hos alla fenomen*. Medvetenhet och endast medvetenhet kan uppfatta de tre grundläggande egenskaper som Buddha lärde är existensens tre djupaste sanningar. På pali heter dessa tre *anicca* (förgänglighet), *dukkha* (otillfredsställelse) och *anatta* (icke-jag - frånvaro av ett evigt oföränderligt väsen som vi kallar själ eller jag). Dessa sanningar presenteras inte i Buddhas lära som dogmer som kräver blind tro. Buddhister vet att dessa sanningar är universella och självklara för alla som anstränger sig att utforska. Forskningsmetoden är medvetenhet. Endast medvetenhet har kraften att avslöja verklighetens djupaste nivå som är tillgänglig för mänsklig utforskning. På denna granskningsnivå kan man se att a) allt betingat är till sin natur obeständigt; b) allt världsligt är, när allt kommer omkring, otillfredsställande; c) det finns verkligen inget väsen som är oföränderligt eller evigt, det finns endast processer.

Medvetenhet fungerar som ett elektroniskt mikroskop. Det betyder att medvetenhet arbetar på sådan fin nivå att man verkligen direkt kan se dessa verkligheter som i bästa fall teoretiskt sett tolkar den medvetna tankeprocessen. Medvetenhet kan verkligen se den förgängliga strukturen i varje varseblivning. Den ser den flyktiga och övergående

naturen hos det som förnims. Den ser också den inbyggda otillfredsställelsen hos allt betingat. Den ser att det inte finns något sinne som tar tag i i någon av detta. Frid och lycka kan inte hittas på detta sätt. Och till slut ser medvetenhet att det inte finns något inneboende ”själv” hos något fenomen. Det ser hur godtyckligt vi väljer en viss mängd varseblivningar, skär av dem från resten av det strömmande flödet av upplevelser och sedan föreställer oss dem som separata, bestående helheter. Medvetenhet ser faktiskt detta. Det tänker inte ut det, det ser det direkt.

När medvetenhet är fullt utvecklad ser det dessa existensens tre kännetecken direkt, ögonblickligen och utan hjälp av medveten tanke. Men även dessa kännetecken hör till sin natur ihop. De existerar verkligen inte som separata ting. De är resultatet av vår kamp att förstå denna grundläggande enkla process som kallas medvetenhet och uttrycka den i ohanterliga och inadekvata tankesymboler på medveten nivå. Medvetenhet är en process men den sker inte i etapper. Det är en helhetsprocess som äger rum som en enhet. Du noterar din egen brist på medvetenhet och det noteras i sig som ett resultat av medvetenhet, och medvetenhet är ren uppmärksamhet. Och ren uppmärksamhet noterar saker exakt som de är, utan förvanskning. Och det är förgänglighet (anicca), otillfredsställelse (dukkha) och icke-jag (anatta). De kommer inom loppet av några få sinnesmoment. Det betyder emellertid inte att du genast uppnår befrielse (befrielse från alla mänskliga svagheter) som ett resultat av ditt första ögonblick av medvetenhet. Att lära att integrera detta i ditt medvetna liv är en annan process. Att lära att förlänga detta tillstånd av medvetenhet är också en annan process. Men det är glädjerika processer och de är väl värda ansträngningen.

Medvetenhetsmeditation (*sati*) och insiktsmeditation (*vipassana*)

Medvetenhet är centralt i vipassanameditation och nyckeln till hela processen. Medvetenhet är både målet och hjälpmedlet till detta mål. Du når medvetenhet genom att vara ännu mer medveten. Ett annat paliord som översätts till medvetenhet är appamada, vilket betyder icke-försumlighet eller frånvaro av slapphet. Den som ständigt är uppmärksam på vad som verkligen pågår i sinnet når i högsta grad mental hälsa. Palitermen sati har också bibetydelsen minne. Det är inte minne i betydelsen hågkomster av tankar och bilder från förr utan klar, direkt ordlös kännedom om vad som är och vad som inte är, av vad som är riktigt och vad som inte är riktigt, av vad vi gör och hur vi skall ta itu med det. Medvetenhet påminner meditatören om att fästa uppmärksamheten på rätt objekt vid rätt tidpunkt och att använda precis den mängd energi som behövs. När denna energi används rätt, förblir meditatören oavbrutet lugn och vaken. Så länge som detta pågår kan inte dessa sinnestillstånd som kallas ”hindren” eller ”psykiska retmedel” uppstå - det finns inget begär, inget hat, ingen lust eller slöhet. Men vi är alla människor och vi gör fel. De flesta av oss gång på gång. Trots uppriktig strävan tappar meditatören då och då sin medvetenhet och fastnar i något beklagansvärt, men normalt mänskligt fel. Och det är medvetenhet som påminner honom eller henne om att använda den energi som behövs för att dra ut sig. Detta sker om och om igen, men minskar med träning. När medvetenhet väl en gång har drivet bort dessa hinder, uppstår i stället mer sunda sinnestillstånd. Hat lämnar plats för allomfattande kärlek, lust upplöses. Det är medvetenhet som också lägger märke till denna förändring och som påminner meditatören om att hålla kvar denna lilla extra mentala skärpning som behövs för att behålla dessa mer önskvärda sinnestillstånd. Medvetenhet gör det möjligt för visdom och medkänsla att växa. Utan medvetenhet kan de inte utvecklas till full mognad.

Djupt begravd i sinnet finns en mental mekanism som säger ja till det som sinnet uppfattar som vackra och behagliga upplevelser och som fördömer de som uppfattas som fula och plågsamma. Denna mekanism ger upphov till de sinnestillstånd som vi tränar oss att undvika som begär, lust, hat, motvilja och avundsjuka. Vi väljer att undvika dessa hinder inte för att de är dåliga i ordets vanliga betydelse utan för att de är tvångsmässiga. De tar över sinnet och fångar uppmärksamheten helt och hållet, snurrar runt i snäva cirklar i tankarna och spärrar av oss från det verkliga livet.

Dessa hinder uppstår inte när medvetenhet är närvarande. Medvetenhet är uppmärksamhet på den verklighet som är nu och därför helt motsatt det förvirrade sinnestillstånd som kännetecknar hinder. Som meditatörer så är det endast när vi låter vår medvetenhet glida undan, som sinnets djupa mekanismer tar över - begär, fastklamrande och fördömande. Då dyker motstånd och mörker upp i vår uppmärksamhet. Vi märker inte att det skett en förändring - vi är alltför upptagna med att tänka på hämnd, begär eller vad det nu kan vara. Hos en otränad person varar detta tillstånd under obestämd tid, men en tränad meditatör märker snart vad som händer. Det är medvetenhet som lägger märke till förändringen. Det är medvetenhet som kommer ihåg träningen den fått och som fokuserar vår uppmärksamhet så att förvirringen försvinner. Och det är medvetenhet som sedan försöker att hålla sig kvar obegränsad så att motståndet inte kan uppstå igen. Medvetenhet är alltså det specifika medlet mot hinder. Medvetenhet är både bot och förebyggande.

Fullt utvecklad medvetenhet är ett tillstånd av total obundenhet och fullkomlig frånvaro av fastklamrande vid någonting i världen. Om vi kan behålla detta tillstånd behövs inga andra medel eller konstgrepp för att hålla oss fria från hinder, att nå befrielse från våra mänskliga svagheter. Medvetenhet är icke-ytlig uppmärksamhet. Den ser djupt inunder idéernas och åsikternas nivå. Detta slags djup observation leder till total visshet och fullkomlig frånvaro av förvirring. Den manifesterar sig först och främst som en konstant och orubblig uppmärksamhet som aldrig mattas av och aldrig vänder sig bort.

Denna rena utforskande uppmärksamhet håller inte bara mentalt hinder på plats, den blottar deras verkliga mekanism och förstör dem. Medvetenhet neutraliserar orenheter i sinnet. Resultatet är ett sinne som håller sig rent och oantastligt, helt opåverkat av livets upp - och nergångar.

Kap 14
Uppmärksamhet i jämförelse med koncentration

Vipassanameditation är ett mentalt balansstycke. Du ska utveckla två olika egenskaper hos sinnet, medvetenhet och koncentration. Under idealiska förhållanden arbetar de två tillsammans som ett team. De drar i rad efter varandra så att säga. Därför är det viktigt att utveckla dem sida vid sida och på ett balanserat sätt. Om en av faktorerna stärks på bekostnad av den andra går sinnesjämvikten förlorad och gör det omöjligt att meditera.

Koncentration och medvetenhet är helt klart olika tillämpningar. Var och en av dem har sin uppgift i meditationen och förhållandet emellan dem är avgränsat och bräckligt. Koncentration innebär ett enda objekt för sinnet. Det betyder att tvinga sinnet att hålla kvar vid ett statiskt objekt. Lägg märke till ordet ”tvinga”. Koncentration är rätt mycket ett slags tvångsaktivitet. Den kan utvecklas genom tvång, genom ren, outtröttlig viljekraft. Och när den väl utvecklats har den kvar en lätt touche av tvång. Medvetenhet är å andra sidan en utsökt funktion som leder till förfinad känslighet. Dessa två är partners i meditationsarbetet. Medvetenhet är den känsliga, som lägger märke till saker. Koncentration står för kraften, som håller uppmärksamheten fast vid en sak. Under ideala förhållanden finns medvetenhet med i detta. Medvetenhet väljer objekt för uppmärksamheten och lägger märke till när den har kommit på avvägar. Koncentration gör det verkliga arbetet med att stadigt hålla fast uppmärksamheten på det valda objektet. Om någon av dessa partner är svag, kommer din meditation på avvägar.

Koncentration kan definieras som den förmåga hos sinnet som fokuserar hela uppmärksamheten på ett enda objekt utan avbrott. Det måste betonas att verklig koncentration är gynnsamt för sinnet. Det betyder att det är fritt från begär, ilska och vanföreställning. Det finns ogynnsam koncentration också och den leder inte till befrielse. Du kan befinna dig i ett koncentrerat tillstånd av lust. Men det ger dig inget. Oavbruten fokus på något som du hatar hjälper dig inte alls. Snarare tvärtom, sådan ogynnsam koncentration är tämligen kortlivad även om du uppnår den, speciellt när den används för att skada andra. Verklig koncentration är i sig själv fri från sådana föroreningar. Det är ett tillstånd när sinnet samlar ihop sig och alltså får styrka och intensitet. Vi skulle kunna använda jämförelsen med en lins. Parallella vågor av ljus från solen som träffar ett papper åstadkommer inte mer än att värma ytan. Men om samma mängd ljus fokuseras genom en lins träffar det en enda punkt och papperet tar eld. Koncentration är som linsen. Den framkallar den brinnande intensiteten som är nödvändig för att se djupare in i sinnet. Medvetenhet väljer objektet som linsen skall fokusera på och betraktar genom linsen det som finns där.

Koncentration skall betraktas som ett verktyg. Precis som vilket verktyg som helst kan den användas till bra eller dåliga saker. En välslipad kniv kan användas för att skapa ett vackert snideri eller för att skada någon. Koncentration fungerar på samma sätt. Rätt använd kan den hjälpa dig mot befrielse. Men den kan också användas i egots tjänst. Den kan arbeta för prestationer och tävlan. Du kan använda koncentration för att dominera andra. Du kan använda den för att bli egoistisk. Det verkliga problemet är att endast koncentration inte kan ge dig perspektiv på dig själv. Den genomskådar inte de väsentliga problemen i egoism och lidandets natur. Den kan användas för att gräva djupt i psykiska tillstånd. Men även då kan man inte förstå egoismens krafter. Bara

medvetenhet kan göra det. Om du inte har medvetenhet för att betrakta genom linsen och se det som avslöjas, blir det meningslöst. Endast medvetenhet förstår. Endast medvetenhet medför vishet. Koncentration har också andra begränsningar.

Djup koncentration kan bara finnas under speciella omständigheter. Buddhister gör sig mycken möda med att bygga meditationshallar och kloster. Deras huvudsakliga mål är att skapa en fysisk miljö fri från störningar för att kunna bli skickliga i koncentration. Inga oljud, inga avbrott.
Men det är lika viktigt att skapa en störningsfri mental miljö. Utvecklingen av koncentration blockeras kanske av de speciella mentala tillstånd som vi kallar ”de fem hindren”. De är begär efter sinnlig njutning, motvilja, mental slöhet, oro och tvivel. Dessa tillstånd har behandlats mer utförligt i kapitel 12.

Ett kloster är en kontrollerad miljö där sådana mentala störningar hålls på ett minimum. Inga från det motsatt könet tillåts att bo där. Därför finns där färre tillfällen för begär. Inga ägodelar är tillåtna. Därför finns det inget bråk om tillhörigheter och färre risker för girighet och avundsjuka. Ett annat problem med koncentration kanske man också borde notera. I verkligt djup koncentration blir du så absorberad av objektet för koncentrationen att du glömmer allt obetydligt. Som till exempel kroppen, vem du är och allt runt dig. Och också här är klostret bekvämt. Det är skönt att veta att där finns någon som tar hand om dig och vakar över världsliga saker som mat och fysisk säkerhet. Utan sådan hjälp tvekar man att gå ner i så djup koncentration som man skulle kunna.

Uppmärksamhet har å andra sidan inte alla dessa nackdelar. Uppmärksamhet är inte beroende av några speciella omständigheter. Den är ren notering. Den är alltså fri att lägga märke till allt som kommer upp - lust, motvilja eller oljud. Uppmärksamhet är inte begränsad av några villkor. Den finns i viss mån i varje ögonblick, i varje situation som uppstår. Uppmärksamhet har inte heller ett fast objekt att koncentrera sig på. Den lägger märke till förändringar. Den har alltså en obegränsad mängd objekt. Uppmärksamhet betraktar bara det som passerar genom sinnet utan att analysera. Man noterar störningar och avbrott med samma uppmärksamhet som man noterar formella meditationsobjekt. I ett tillstånd av ren medvetenhet flyter din uppmärksamhet med i alla förändringar som äger rum i sinnet. ”Ändring, ändring, ändring. Nu det här, nu det här och nu det här”.

Du kan inte utveckla medvetenhet genom tvång. Att bita ihop tänderna av viljekraft är inte bra. Snarare tvärtom, det hindrar framsteg. Medvetenhet kan inte utvecklas genom kamp. Den växer genom insikt, genom att släppa taget, genom att bara slå sig ner i detta ögonblick och lugnt vara med i det som upplevs. Det innebär inte att medvetenhet uppstår av sig själv. Långt ifrån. Det behövs energi. Det behövs kraft. Men denna kraft skiljer sig från tvång. Medvetenhet utvecklas genom en mild, otvungen kraft. Meditatören utvecklar medvetenhet genom att på ett mjukt sätt ständigt påminna sig om att vara uppmärksam på allt som händer just nu. Hemligheten är uthållighet och ett lätt anslag. Medvetenhet utvecklas genom att varsamt, varsamt, varsamt ständigt dra sig tillbaka till ett tillstånd av uppmärksamhet.

Men medvetenhet kan inte användas i självviskt syfte. Den är en icke-egoistisk vakenhet. Det finns inget ”jag” i ett rent medvetet tillstånd. Så det finns inget skäl att bli självviskt. Å andra sidan är det medvetenhet som ger dig det verkliga perspektivet på dig själv. Den låter dig ta det mycket svåra mentala steget bort från dina egna begär och din motvilja så att du sedan kan se och säga: ”Aha, så det är så som jag verkligen är”.

I ett medvetet tillstånd kan du se dig själv exakt som du är. Du kan se ditt eget själviska uppförande. Du kan se ditt eget lidande. Och du kan se hur du skapar detta lidande. Du kan se hur du skadar andra. Du tränger rätt igenom de lager av lögner som du normalt bygger upp kring dig själv och du ser vad som verkligen finns där. Medvetenhet leder till visdom.

Medvetenhet innebär inte att uppnå något. Det är bara betraktande. Därför är inte begär och motvilja inblandat. Tävling och kamp för prestation har ingen plats i denna process. Medvetenhet strävar inte efter något. Det ser bara det som redan finns. Medvetenhet är mer omfattande än koncentration. Den är allomfattande. Koncentration är avgränsad. Den inriktar sig på ett enda objekt och bortser från allt annat. Medvetenhet är fullständig. Den befinner sig utanför centrum för uppmärksamheten och betraktar med ett brett synsätt, snabb att lägga märke till varje förändring som sker. Om du har koncentrerat sinnet på en sten, ser koncentration enbart stenen. Medvetenhet drar sig undan denna process, uppmärksam på stenen, uppmärksam på koncentrationen som fokuserar på stenen, uppmärksam på intensiteten i denna koncentration och ständigt uppmärksam på växlingen av uppmärksamhet när koncentrationen störs. Det är medvetenhet som lägger märke till störningen som inträffat och det är medvetenhet som återför uppmärksamheten till stenen. Medvetenhet är svårare att utveckla än koncentration eftersom den når djupare. Koncentration fokuserar bara på sinnet nästan som en laserstråle. Den har kraft att bränna väg djupt in i sinnet och lysa upp vad som finns där. Men koncentration förstår inte vad den ser. Medvetenhet kan undersöka mekaniken hos själviskhet och förstå vad den ser. Medvetenhet kan tränga igenom lidandets gåta och processen av obehag. Medvetenhet kan göra dig fri.

Men det finns en annan motsägelse. Medvetenhet reagerar inte på det som den ser. Medvetenhet bara ser och förstår. Medvetenhet är kontentan av uthållighet. Därför måste allt du ser helt enkelt accepteras, bekräftas och betraktas objektivt. Det är inte lätt men nödvändigt. Vi är okunniga. Vi är själviska och giriga och skrytsamma. Vi har begär och vi ljuger. Så är det. Medvetenhet innebär att se dessa saker och bli fördragsamma mot oss själva och acceptera oss som vi är. Det strider mot naturen. Vi vill inte acceptera. Vi vill förneka. Eller förändra eller försvara. Men att acceptera är grunden i medvetenheten. Om vi vill växa i medvetenhet måste vi acceptera det som medvetenheten hittar. Det kan vara leda, irritation eller rädsla. Det kan vara svaghet, otillräcklighet eller brister. Vad det än är, så är det så vi är. Det är det som är verkligheten.

Medvetenhet accepterar helt enkelt vad som finns där. Om du vill växa i medvetenhet är tålmodigt accepterande den enda vägen. Medvetenhet växer bara på ett sätt, genom ständig träning i medvetenhet, genom att helt enkelt försöka vara medveten, och det betyder att vara uthållig. Processen kan inte tvingas eller jäktas fram. Den utvecklas i sin egen takt.

Koncentration och medvetenhet går hand i hand i meditationsarbetet. Medvetenhet styr kraften hos koncentrationen. Medvetenhet är procedurens chef. Koncentration ger kraften genom vilken medvetenhet kan tränga in på sinnets djupaste plan. Detta samarbete resulterar i insikt och förståelse. De måste utvecklas tillsammans i balans. Bara lite mer betoning ges åt medvetenhet eftersom den är meditationens medelpunkt Koncentrationens djupaste nivåer behövs egentligen inte för att ge befrielse. Ändå är balansen oumbärlig. Alltför mycket uppmärksamhet utan lugn för balansens skull kommer att resultera i ett oregerligt överkänsligt tillstånd som liknar missbruk av LSD. Alltför mycket koncentration utan uppmärksamhet för balansens skull kommer att resultera i ”stenbuddhasyndrom”. Meditatören blir så lugna så han eller hon sitter där som ett klippblock. Båda dessa tillstånd skall undvikas.

De första stegen i mental utvecklig är vanskliga. Allt för mycket betoning på medvetenhet i början kommer faktiskt att fördröja utveckling av koncentration. När du börjat med meditation kommer du genast att lägga märke till hur otroligt aktivt sinnet faktiskt är. Theravadatraditionen kallar det för apsinne. Den tibetanska traditionen liknar det vid tankens vattenfall. Om du betonar medvetenhet i detta skede kommer det att finnas så mycket att bli medveten om så det blir omöjligt med koncentration. Men tappa inte modet! Detta händer alla. Och det finns en enkel lösning. Lägg din största kraft på

ett enda objekt i början. Håll bara uppmärksamheten fri från att vandra iväg oupphörligt. Håll ut. Fullständig handledning för hur man gör finns i kapitel 7 och 8. Några månader och du har utvecklat koncentrationsförmågan. Då kan du börja förse medvetenheten med energi. Men gå inte så långt i koncentration att du blir omtöcknad.

Medvetenhet är ändå den viktigaste av dessa två. Den skall byggas upp så snart som du kan göra det på ett bra sätt. Medvetenhet ger den nödvändiga grunden för utvecklingen av djupare koncentration som kommer sedan. De flesta misstag i denna balans kommer att rätta till sig av sig själva med tiden. Rätt koncentration utvecklas naturligt som följd av stark medvetenhet. Ju mer du utvecklar uppmärksamheten desto snabbare lägger du märke till förströddhet och kan dra dig ur den och återgå till det riktiga objektet för uppmärksamhet. Det naturliga resultatet blir ökad koncentration. Och när koncentrationen ökar, ger den hjälp den till utveckling av medvetenhet. Ju starkare kraften i koncentrationen är, desto mindre risk finns det att sätta igång en lång analyskedja av förströddheten. Du lägger bara märke till den och vänder din uppmärksamhet dit den förmodas att vara.

Dessa två tenderar alltså att balansera och stödja varandras tillväxt alldeles naturligt. Alltså, den enda regel du behöver följa är att rikta din kraft på koncentration i början tills apsinnet har lugnat ner sig lite grann. Betona sedan medvetenhet. Du kommer att få en kraftfull koncentration. Rent allmänt är det medvetenhet som bör betonas.

Medvetenhet leder din meditationsutveckling eftersom medvetenhet har förmåga att vara uppmärksam på sig själv. Det är medvetenhet som låter dig veta hur du gör. Men oroa dig inte alltför mycket för det. Det är ingen kapplöpning. Du tävlar inte mot någon och det finns ingen tidtabell.

Något av det svåraste att lära är att medvetenhet inte beror på något emotionellt eller mentalt tillstånd. Vi har speciella föreställningar om meditation. Meditation görs i tysta grottor av lugna människor som rör sig långsamt. Detta är villkor för träningen. De har satts upp för att utveckla koncentration och för att bli skicklig i meditation. Men när du lärt dig det kan du klara dig utan träningsregler och det skall du. Du behöver inte röra dig i snigelfart för att vara medveten. Du behöver inte heller vara lugn. Du kan vara medveten när du löser problem i svåra kalkyler. Du kan vara medveten mitt i en fotbollsmatch. Du kan också vara medveten mitt i ett våldsamt raseri. Mentala och fysiska handlingar är inget hinder för medvetenhet. Om du tycker att ditt sinne är extremt aktivt, observera bara karaktären och graden av denna handling. Det är bara en del av det som flyktigt passerar förbi i det inre.

Kap 15
Meditation i vardagen

Alla musiker spelar skalor. Att spela skalor är det första du lär dig när du börjar lära dig spela piano och du slutar aldrig att spela skalor. Världens bästa konsertpianister spelar skalor. Det är en grundläggande teknik som inte får försumma.

Alla ishockeyspelare tränar skridskoåkning. Det är det första du gör i hemmalaget och du slutar aldrig att träna. Varje VM i ishockey börjar med skridskoåkning. Grundtekniken måste alltid finslipas.

Sittande meditation är den genre där varje meditatör tränar sin grundteknik. Spelet man spelar är upplevelsen av ens eget liv och instrumentet som man spelar på är ens eget sinnessystem. Även den mest vana meditatör fortsätter att träna sittande meditation därför att det anpassar och skärper den grundläggande mentala tekniken som behövs för just detta spel. Men vi får inte glömma att sittande meditation i sig inte är spelet. Det är träningen. Spelet som denna grundteknik skall tillämpas på är resten av ens utforskande liv. Meditation som inte tillämpas i det dagliga livet är steril och begränsad.

Syftet med vipassanameditation är faktiskt en radikal och permanent omformning av hela din sinnesupplevelse och gestaltningsupplevelse. Dessa träningsstunder är tid som vikts för att forma nya vanor. Du lär dig nya sätt att ta emot och förstå förnimmelse. Du utvecklar nya metoder för att lösa problem med medvetet tänkande och nya sätt att vara uppmärksam på den ständiga strömmen av dina egna känslor. Dessa nya sätt att reagera på måste du ha med dig resten av livet.

I annat fall fortsätter meditation att vara torr och fruktlös, en teoretisk bit av ditt liv utan samband med resten. Det är viktigt att lägga kraft på att förena dessa två bitar. Ett visst mått av överföring sker spontant men långsamt och osäkert. Men det är högst sannolikt att du lämnas med känslan att du inte når någonstans och att du avfärdar processen som föga givande.

Den mest minnesvärda händelsen i din meditationsutveckling är det ögonblick då du först upplever hur meditation kan fungera mitt under någon helt vanlig aktivitet. Det är som när du kör på motorvägen eller går ut med soporna, det sker av sig själv. Detta är kunskap som verkligen fungerar smidigt därför att du har utvecklat den. På samma sätt som du kan ha glädje av denna kunskap kan du få en spontan glimt av framtiden och vad som verkligen menas med meditation i vardagslivet. Du ser att denna förvandling av medvetenhet faktiskt kan bli ett permanent inslag i din upplevelse. Du förstår att du verkligen kan tillbringa resten av ditt liv utan att försvagad klaga över dina egna tvångstankar, du blir inte längre desperat jagad av dina egna behov och begär. Du får en liten försmak av vad det innebär att bara stå vid sidan om och betrakta allt som strömmar förbi. Det är ett magiskt ögonblick.

Men denna framtidsvision kommer inte att uppfyllas om inte du aktivt försöker slutföra processen. Det viktigaste ögonblicket i meditationen är då du reser dig från meditationskudden. När ditt träningspass är slut kan du antingen hoppa upp och låta hela saken falla eller du kan ta med dig dessa tekniker till resten av dina aktiviteter.

Är det problem för dig att förstå vad meditation innebär? Det är inte någon speciell sittställning och det är inte bara några mentala övningar. Meditation innebär att utveckla medvetenhet och tillämpning av den medvetenhet som utvecklats. Du behöver inte sitta för att meditera. Du kan meditera när du diskar. Du kan meditera i duschen eller när du åker rullbräda eller skriver brev. Meditation är uppmärksamhet som måste tillämpas på varje aktivitet i livet. Det är inte lätt.
Vi utvecklar särskilt uppmärksamhet när vi sitter ner på en lugn plats därför att det är lättast under sådana omständigheter. Meditation i rörelse är svårare. Meditation mitt i en snabb bullrig aktivitet är svårt. Och meditation mitt i intensivt egoistiska aktiviteter som en kärlekshistoria eller ett gräl är den yttersta utmaningen. Nybörjaren kommer att ha fullt upp.

Men slutmålet för träningens är ändå till slut att bygga upp sin koncentration och uppmärksamhet till en styrka som förblir orubblig även mitt i det moderna livets påfrestningar. Livet bjuder på många utmaningar och den seriösa meditatören är sällan uttråkad.

Det är ingen lätt sak att föra med sig meditation i det dagliga livet. Det upptäcker du om du försöker. Övergången från slutet av ditt meditationspass till att börja det ”verkliga livet” igen är ett långt hopp. Det är för långt för de flesta av oss. Vi ser hur vårt lugn och vår koncentration försvinner inom ett par minuter. Buddhister har under århundraden tänkt ut övningar för att göra denna övergång skonsammare. De tar hoppet men bryter ner det i små steg. Varje steg är en övning i sig.

Gående meditation

Vår vardag är full av rörelse och aktivitet. Att sitta alldeles orörlig timmar i sträck är i stort sett motsatsen till normal upplevelse. Dessa tillstånd av klarhet och lugn som vi utvecklar i total stillhet verkar vilja försvinna så snart som vi rör på oss. Vi behöver någon övning som visar oss hur vi behåller lugn och uppmärksamhet mitt uppe i rörelse. Gående meditation hjälper oss med denna övergång från stilla vila till vardagsliv. Det är meditation i rörelse och används ofta som alternativ till sittande meditation. Att gå är speciellt bra de gånger då du är mycket rastlös. En timmes gående meditation gör att du kan komma ur denna rastlöshet och ger dig dessutom större klarhet. Du kan sedan fortsätta med sittande meditation med större behållning.

Ett bra komplement till daglig meditation är att ofta delta i retreater. En retreat är en relativt lång period som bara ägnas åt meditation. En eller två dagars retreat är vanligt för lekmän. Vana meditatörer kan tillbringa månader i ett kloster utan att göra något annat. En sådan träning är sträng och kräver mycket av både sinne och kropp. Om du inte gjort det under flera år så finns det gränser för hur länge du kan sitta och få utbyte av det. Efter tio timmar i sittande ställning kommer de flesta nybörjare att få svåra plågor som överskrider deras förmåga att koncentrera sig. En givande retreat måste därför ske med växling av sittande meditation och rörelse. Det vanliga mönstret är att blanda sittande och gående meditation. En timme av vardera med en kort paus emellan är det vanliga.

För gående meditation krävs en egen plats med tillräckligt utrymme för åtminstone fem till tio steg. Du skall gå fram och tillbaka mycket långsamt och i de flesta västerlänningars ögon kommer du att se konstig ut och avskild från världen. Detta är inte en träning som du bör göra framme på gräsmattan där du väcker onödig uppmärksamhet. Välj en avskild plats.

Instruktionerna är enkla. Välj en jämn plats och börja i den ena änden. Stå i någon minut med uppmärksamhet på ställningen. Du kan hålla armarna på det sätt som är bekvämast, framför dig, bakom ryggen eller längs sidorna. Medan du sedan andas in lyfter du den ena fotens häl. När du andas ut lyfter du resten av foten så att du står på

tårna. Du andas in igen, lyfter foten för den framåt och medan du andas ut sätter du ner foten. Gör om detta med den andra foten. Gå mycket sakta till den motsatta sidan, stanna upp i någon minut, vänd dig sedan mycket långsamt och stå stilla någon minut innan du går tillbaka. Upprepa det igen. Håll upp huvudet med avslappnad nacke. Håll ögonen öppna för att hålla balansen men titta inte på något särskilt. Gå naturligt. Håll den hastighet som är bekvämast och ägna ingen uppmärksamhet åt omgivningen. Betrakta varje spänning som byggs upp i kroppen och gör dig fri från dem så snart du märker dem. Försök inte vara graciös. Försök inte se vacker ut. Det är ingen idrottsträning eller dans. Det är träning i uppmärksamhet. Ditt meditationsobjekt är att bli fullständigt vaken, få stor känslighet och att vara öppen för att uppleva rörelsen i gåendet. Ägna hela din uppmärksamhet åt känslan som kommer från fötter och ben. Försök att registrera så mycket information som möjligt om varje fot som rör sig. Dyk ner i den rena känslan av gående och lägg märke till varje subtil nyans i rörelsen. Känn hur varje muskel rör sig. Upplev varje liten förändring i känslan när fötterna sätts mot marken eller golvet och sedan när de lyfts igen.

Lägg märke till hur dessa till synes mjuka rörelser är sammansatta av en serie små ryck. Försök att inte missa några. För att höja din känslighet kan du bryta ner rörelsen i välavgränsade beståndsdelar. Varje fot går igenom ett lyft, en pendling, och sedan ett tramp ner. Var och en av dessa beståndsdelar har en början, mitt och ett slut. För att komma i samklang med denna följd av rörelser kan du börja med att göra tydliga mentala noteringar om varje steg.

Gör en mental notering som ”lyftande, pendlande, nertrampande, beröring av golv, nedpressning” och så vidare. Detta är en träningsmetod för att du ska bli bekant med sekvensen av rörelser och för att du ska vara säker på att du inte missat någon. När du blivit mer uppmärksam på de myriader av händelser som pågår hinner du inte med ord. Du kommer att vara absorberad i en flödande oavbruten uppmärksamhet på rörelse. Fötterna blir hela ditt universum. Om ditt sinne vandrar iväg, så notera störningen på vanligt sätt och återgå sedan till uppmärksamhet på gåendet. Titta inte på dina fötter när du gör allt detta och irra inte fram och tillbaka i sinnet för att se en mental bild av dina fötter och ben. Registrera bara förnimmelserna när de strömmar in. I början kommer du förmodligen att ha problem med balansen. Du använder benmusklerna på ett nytt sätt och det är naturligt med en inlärningsperiod. Om frustration uppstår så lägg bara märke till den och låt den försvinna.

Gående vipassanateknik är utformad för att fylla din medvetenhet med enkla sinnesintryck och göra det så grundligt att allting annat åsidosätts. Det finns inte plats för tänkande eller känslor. Det finns inte tid för begär och ingen tid för att skapa sig en massa begrepp om aktiviteten. Det finns inget behov av jag-känsla. Det finns bara en svepande känsla av rörelseenergi, en ändlös och aldrig växlande flod av ren upplevelse. Vi lär oss att snarare fly till verkligheten än från den. Varje insikt vi får kan vi direkt tillämpa i resten av våra begreppsfyllda liv.

Kroppsställning

Målet för träningen är att vi skall bli helt uppmärksamma på allt i våra upplevelser i ett obrutet flöde. Mycket av det vi gör och upplever är helt omedvetet i den meningen att vi gör det med liten uppmärksamhet eller ingen alls. Våra sinnen är allt annat än perfekta. Vi tillbringar det mesta av vår tid med att rusa iväg som en autopilot, förlorade i dimman av dagdrömmar och tankspriddhet.

Det vi ignorerar mest i vårt liv är kroppen. Den tecknade serie som visas i våra huvud är så lockande att vi tenderar att dra bort alla uppmärksamhet från känslorna. Information strömmar genom nerverna och in i hjärnan varje sekund, men vi har i stor utsträckning spärrat av den från medvetandet. Informationen strömmar in i sinnets lägre nivåer och når inte vidare. Buddhister har utvecklat en metod för att öppna dammluckorna och

släppa förbi information till medvetandet. Det finns ett annat sätt att bli medveten om det omedvetna.

Din kropp går igenom alla slags ställningar under loppet av en dag. Du sitter och du står. Du går och du ligger. Du böjer, springer, släpar dig fram och vräker dig i stolen. Meditationslärare betonar att du skall bli uppmärksam på denna ständigt pågående dans. Använd några sekunder varje minut för att kontrollera din hållning medan din dag passerar. Gör det inte på ett dömande sätt. Detta är inte en övning för att rätta till din hållning eller förbättra ditt uppträdande. Låt din uppmärksamhet svepa genom hela kroppen och känn efter hur din hållning är. Gör en mental notering som ”går” eller ”sitter” eller ”ligger ner” eller ”står”. Det låter väldigt enkelt men ringakta inte denna procedur. Det är en kraftfull övning. Om du gör den grundligt, om du verkligen planterar denna vana djupt kan det revolutionera din upplevelse. Den öppnar en helt ny dimension av känsla och du känner dig som en blind som fått synen tillbaka.

Långsam aktivitet

Varje handling du utför består av separata komponenter. Den enkla handlingen att knyta dina skosnören består av en serie subtila rörelser. De flesta av dessa detaljer pågår utan att man lägger märke till det. För att underlätta att skaffa dig en vana av total medvetenhet, kan du utföra enkla handlingar mycket långsamt och försöka att ägna full uppmärksamhet åt varje skiftning i det du gör.

Ett exempel är när du sitter vid bordet och dricker en kopp te. Det innebär många upplevelser. Lägg märke till hur du sitter och känn beröringen av koppen mot fingrarna. Känn doften av teet, lägg märke till var koppen, teet, din arm och bordet är placerade. Lägg märke till när avsikten att lyfta armen uppstår i sinnet, känn när armen lyfts, känn koppen mot läpparna och hur vätskan strömmar in i munnen. Känn smaken på teet, lägg sedan märke till avsikten att sänka armen. Hela processen är fascinerande och vacker om du deltar i den helt och fullt och ägnar uppmärksamhet åt varje avskild förnimmelse och flödet av tanke och känsla.

Samma metod kan användas på många av dina dagliga aktiviteter. Genom att med avsikt sakta ner farten på dina tankar, ord och rörelser kan du tränga ännu djupare in i dem än du annars gör. Det du finner är överraskande. I början är det mycket svårt att hålla detta avsiktligt långsamma tempo under helt vanliga göromål men förmågan växer med tiden. Djupgående insikter inträffar under sittande meditation men också mycket djup förståelse kan komma när vi verkligen utforskar vårt inre arbete mitt i upprepade vardagliga aktiviteter. Detta är laboratoriet där vi börjar se mekanismen hos våra egna känslor och effekten av våra begär. Det är här vi exakt kan bedöma tillförlitligheten i våra skäl och skymta skillnaden mellan våra verkliga motiv och den rustning av undanflykter som vi bär på för att lura oss själva och andra.
Ganska mycket av denna information kommer att förvåna oss och mycket av det tycker vi är störande, men allt är användbart. Ren uppmärksamhet medför ordning i röran som samlas i ostädade hörn i sinnet. När du uppnår klar uppfattningsförmåga mitt i livets vanliga aktiviteter, kommer du att förbli förnuftig och lugn när du genom medvetenhet upptäcker dessa oberäkneliga skrymslen och vrår. Du börjar se omfattningen av det du är ansvarig för av ditt eget lidande. Du ser att din misär, rädsla och spännig är självskapad. Du ser hur du orsakar ditt eget lidande, din svaghet och dina gränser. Och ju mer du förstår dessa mentala processer desto mindre grepp har de om dig.

Samordning av andning

I sittande meditation fokuserar du främst på andningen. Total koncentration på varje skiftning i andningen gör oss öppna för det nuvarande ögonblicket. Samma princip kan tillämpas mitt i rörelse. Du kan samordna den aktivitet du är involverad i med din andning. Det gör rytmen i din rörelse flödande och det jämnar ut tvära övergångar. Det

blir lättare att fokusera och medvetenheten ökar. Din uppmärksamhet håller sig alltså lättare i det närvarande. Perfekt meditation borde vara en dygnet runtträning. Det är en möjlighet som skulle kunna genomföras.

Ett tillstånd av medvetenhet är ett tillstånd av mental lätthet. Sinnet tyngs inte av tankspriddhet eller bekymmer. Vad som än kommer upp kan du ta itu med det genast. När du verkligen är medveten är ditt nervsystem friskt och spänstigt vilket utvecklar insikt. Ett problem uppstår och du tar itu med det, snabbt, effektivt och med minsta möjliga ståhej. Du står inte där tvekande och du springer inte iväg till ett lugnt hörn för att sätta dig ner och meditera över det. Du bara tar itu med det. Och vid de sällsynta tillfällen när ingen lösning tycks finnas, bekymrar du dig inte över det. Du går bara vidare till nästa sak som behöver din uppmärksamhet. Din intuition blir en verkligt praktisk förmåga.

Stjäla till dig ögonblick

Begreppet förlorad tid existerar inte för en seriös meditatör. Små döda punkter under dagen kan ge dig utdelning. Varje ledig stund kan användas till meditation. När du sitter ängslig i tandläkarväntrummet, meditera över ängslan. När du blir irriterad i en lång kassakö meditera över irritation. Uttråkad vid busshållplatsen, meditera över uttråkning. Försök att vara vaken och uppmärksam hela dagen. Var medveten om exakt vad som händer just nu även om det är tråkigt rutinarbete. Dra fördel av stunder då du är ensam. Dra fördel av aktiviteter som utförs mekaniskt. Använd varje ledig sekund för att bli medveten. Använd alla stunder om du kan.

Uppmärksamhet på alla aktiviteter

Försök behålla uppmärksamhet på varje aktivitet och förnimmelse under en hel dag, börja med den första förnimmelsen när du vaknar och sluta med den sista tanken innan du somnar. Detta är ett otroligt högt mål. Förvänta dig inte att kunna nå det snabbt. Ta det bara lugnt och låt förmågan växa med tiden. Det bästa sättet är att dela upp dagen i stora delar så att du avsätter en särskild stund till medvetenhet om kroppsställning. Utvidga sedan denna medvetenhet till andra enkla aktiviteter som att äta, tvätta dig, klä på dig och så vidare. Någon gång under dagen kan du avsätta en kvart eller så till att träna uppmärksamhet på speciella mentala tillstånd, till exempel behagliga, obehagliga och neutrala känslor eller på hinder eller tankar. Du bestämmer själv rutinen. Tanken är att du tränar att lägga märke till olika saker och värnar om din medvetenhet.

Försök att skaffa en daglig rutin som skiljer så lite som möjligt mellan sittande meditation och resten av upplevelser. Låt dem varvas naturligt. Din kropp är för det mesta aldrig stilla. Där finns alltid rörelse att lägga märke till. Åtminstone finns andningen. Ditt sinne slutar aldrig med sitt pladder utom vid djup koncentration. Det finns alltid något som dyker upp som kan observeras. Om du tillämpar din meditation seriöst missar du aldrig något som är värt din uppmärksamhet.

Din träning måste utföras så att den kan tillämpas på alla vardagliga situationer. Den är ditt laboratorium. Den utgör de experiment och utmaningar du behöver för att din träning ska bli stark och äkta. Den är elden som renar din träning från bedrägeri och fel, testet som visar dig när du lyckas och när du lurar dig själv. Om din meditation inte hjälper dig att klara av vardagliga konflikter och ansträngningar är den ytlig. Om dina dagliga emotionella reaktioner inte blir tydligare och lättare att handskas med har du slösat bort tid. Men du kan aldrig veta om du gör det om du verkligen inte gjort testet.

Träningen i medvetenhet förutsätts vara allsidig. Du är inte medveten bara ibland och struntar i det resten av tiden. Du är det hela tiden. Meditation som är lyckad bara när du drar dig undan till ett ljudisolerat elfenbenstorn är fortfarande outvecklad. Insiktsmeditation är träning av uppmärksamhet av det som händer från stund till stund.

Meditatören lär sig att ägna ren uppmärksamhet på uppkomst, tillväxt och upphörande av alla fenomen i sinnet. Han eller hon vänder sig inte bort från något av dem och låter inget försvinna. Tankar och känslor, aktiviteter och önskningar - hela registret. Han eller hon betraktar allt och gör det ständigt. Det spelar ingen roll om det är underbart eller förskräckligt, fint eller skamligt. Den som mediterar ser hur det är och hur det förändras. Ingen aspekt i upplevelsen utesluts eller undviks. Det är en genomgripande metod.

När du är mitt uppe i dagens aktiviteter och märker att du känner leda, meditera då på din leda. Känn efter hur den känns, hur den fungerar och vad den består av. Om du är arg så meditera över ilska. Utforska ilskans mekanismer. Fly inte från den. Om du grips av mörk nedstämdhet, meditera på nedstämdhet. Undersök nedstämdheten objektivt och nyfiket. Fly inte från den. Undersök irrgångarna och kartlägg vägarna. På så sätt blir du skickligare på att ta itu med nästa depression.

Att meditera genom det dagliga livets upp - och nergångar, det är hela poängen i vipassana. Denna slags träning är extremt rigorös och krävande, men den framkallar en mental flexibilitet som är utan jämförelse. En meditatör håller sitt sinne öppet varje sekund, undersöker livet, granskar sina egna upplevelser, betraktar existensen på ett objektivt och nyfiket sätt. Han eller hon är alltså ständigt öppen för sanningens alla former och ursprung, och vid alla tillfällen. Det är detta tillstånd i sinnet du behöver för Befrielse.

Det har sagts att man kan nå upplysning när som helst om sinnet befinner sig i meditativ beredskap. Den allra minsta vanliga varseblivning kan vara drivfjäder. Titta på månen, en fågels sång, vindens sus genom träden. Det är inte så viktigt vad som varseblivs utan sättet som du är uppmärksam på denna varseblivning. Öppen beredskap är viktig. Det kan hända dig just nu om du är redo. Den känsla du förnimmer i dina fingrar av denna bok kan vara det som gör det. Ljudet i ditt huvud av dessa ord kanske kan vara nog. Du skulle kunna nå upplysning just nu om du är redo.

Kap 16
Vad innebär det för dig

Du kan få mycket nytta av din meditation. I början blir det praktiska, prosaiska företeelser, som senare är oöverträffade. Det går från det enkla till det sublima. Och det är dina upplevelser som räknas
Det som vi kallar hinder eller orenheter är mer än obehagliga mentala vanor, de är egoprocessens grundyttringar. Egokänslan i sig är huvudsakligen en känsla av separation - ett intryck av distans mellan det vi kallar ”jag” och det vi kallar ”de”. Detta intryck stannar kvar bara om det ständigt hålls vid liv och hindren bidrar till detta.

Begär och lust är försök att själv få lite av detta, hat och motvilja är försök att få större distans mellan ”mig” och ”det”. All orenhet beror på intrycket av en barriär mellan mig själv och andra och alla utvecklar detta varje gång som det praktiseras. Medvetenhet uppfattar saker djupt och med stor klarhet. Det riktar din uppmärksamhet på roten av orenheterna och avslöjar deras mekanism. Uppmärksamheten ser frukterna av orenheter och hur de påverkar oss och de lurar oss inte. Så snart som du klart har sett vad begär egentligen är och vad det verkligen gör med dig och andra slutar du helt naturligt att inlåta dig i det. När ett barn bränner handen på en het ugn, talar du inte om för barnet att dra tillbaka den, det gör barnet naturligt utan medveten tanke och utan beslut. De finns en reflex i nervsystemet för just för detta och det fungerar snabbare än tanken. Inom ett ögonblick uppfattar barnet hettan och börjar gråta, men handen har redan ryckts bort från det som orsakar smärtan. Medvetenhet fungerar till stor del på samma sätt, den är ordlös, spontan och mycket effektiv. Klar medvetenhet hämmar tillväxt av hindren, oavbruten medvetenhet utplånar dem. Så när äkta medvetenhet har byggts upp har egots murar brutits ner, begären försvagats, försvar och rigiditet har förlorats och du blir mer öppen, accepterande och flexibel. Du lär dig att dela med dig av din allomfattande kärlek. Traditionellt sett talar buddhister motvilligt om människans grundläggande natur. Men de som är villiga att överhuvudtaget göra uttalanden säger vanligtvis att vårt grundläggande inre väsen till sin natur är buddhanatur eller ren, helig och god. Det enda skälet till att människor verkar vara annorlunda är att de upplever att detta grundläggande inre väsen har hindrats, hindrats som vatten framför en damm. Hindren är den cement som dammen är byggd av. När medvetenhet löser upp cementen, uppstår hål till dammen och medkänsla och osjälvisk glädje flödar fram. När den meditativa medvetenheten utvecklas förändras hela din upplevelse av livet. Din upplevelse av att leva, den verkliga känslan av att vara medveten blir tydlig och exakt, inte längre bara en ouppmärksammad bakgrund för dina sysselsättningar. Den blir ständigt närvarande.

Varje ögonblick som passerar framträder för sig, ögonblicken blandas inte längre med varandra i ett ouppmärksamt töcken. Ingenting slätas över eller tas för givet, inga upplevelser etiketteras som bara ”vanliga”. Allting verkar lysande och speciellt. Du avstår från att sortera dina upplevelser i mentala fack. Beskrivningar och förklaringar har slängts iväg och varje ögonblick tillåts tala för sig själv. Du bara lyssnar till vad det har att säga och du lyssnar som om det var första gången du hörde det. När din meditation blir verkligt kraftfull blir den också beständig. Du noterar ständigt med ren uppmärksamhet både din andning och varje mentalt fenomen. Du känner dig mer och mer stabil, allt mer förankrad vid den fullständiga och enkla upplevelsen av ”stund för stund-tillvaro”.

När ditt sinne är fritt från tankar blir det klart vaksamt och lugnt i uppmärksamheten. Denna uppmärksamhet kan inte beskrivas rättvist. Ord är inte tillräckligt. Det kan bara upplevas. Andning upphör att bara vara andning. Den är inte längre begränsad till den bestående och vanliga syn som du haft på den. Du ser inte andningen som en följd av bara inandning och utandning, den är inte längre någon obetydlig enformig upplevelse. Andningen blir en levande och fascinerande, föränderlig process. Den är inte länge något som äger rum med tiden, den märks i själva det närvarande ögonblicket. Tid upplevs som ett begrepp, inte en upplevd verklighet.

Detta är grundläggande uppmärksamhet som blivit enklare, avskalad alla yttre oväsentligheter och som bygger på levande flöde i det närvarande och som kännetecknas av en bestämd känsla av verklighet. Du vet förvisso att detta är verkligt, mer verkligt än något annat du någonsin upplevt. När du fått denna iakttagelseförmåga förfogar du över en ny gynnsam egenskap, en ny bedömningsgrund mot vilken du kan mäta alla dina upplevelser. Efter detta kan du klart se dessa ögonblick när du uteslutande tar del av rena fenomen och när du störs av fenomen tillsammans med mentala attityder. Du ser dig själv förvränga verkligheten med mentala förklaringar, med förlegade framställningar och personliga åsikter. Du vet vad du gör när du gör det. Du blir mer och mer känslig för hur du går miste om den sanna verkligheten, och du dras till det enkla objektiva perspektiv som inte lägger till eller drar ifrån det som är. Du blir en mycket klarsynt person. Med hjälp av denna gynnsamma egenskap ses allt med klarhet. Sinnets och kroppens oräkneliga aktiviteter framstår i skarpa detaljer. Din medvetenhet observerar andningens ständiga uppkomst och slut. Du ser en ändlös ström av kroppsliga förnimmelser och beteenden. Du granskar en snabb följd av tankar och känslor och du känner rytmen som genljuder från tidens jämna gång. Och mitt i dessa aldrig upphörande rörelser finns ingen som noterar, det finns bara notering.

I denna varseblivningsform dröjer inte samma sak kvar två ögonblick i följd. Allting synes befinna sig i konstant förändring. Allting föds, åldras och dör. Det finns inga undantag. Du blir medveten om oavbrutna förändringar i ditt eget liv. Vi ser oss omkring och ser allting i förändring, allting, allting, allting. Allt uppstår och försvinner, stegras och försvagas, bli till och dö. Allt liv, varje del av det från det oändligt lilla till Indiska Oceanen, är i ständig rörelse. Du uppfattar universum som en väldig strömmande flod av upplevelse. Men denna föränderlighet är ingen orsak till bedrövelse. Du står där fastnaglad och stirrar på denna oavbrutna aktivitet och ditt svar är förunderlig glädje. Allt är rörelse, dans och fullt av liv.

När du fortsätter att betrakta dessa förändringar och ser hur allt passar ihop blir du medveten om det djupa sammanhanget mellan alla mentala sinnesfenomen och känslofenomen. Du ser hur en tanke leder till en annan, du ser hur förintelse ger upphov till emotionella reaktioner och känslor som ger upphov till fler tankar. Handlingar, tankar, känslor - du ser dem alla djupt länkade med varandra i en fin väv av orsak och verkan. Du ser behagliga upplevelser uppstå och försvinna och du ser att de aldrig varar. Du ser smärta komma utan inbjudan och du ser dig själv ängsligt kämpa för att bli av med den, du ser dig själv misslyckas. Det händer om och om igen medan du tyst går åt sidan och bara ser hur det fungerar.

Från detta levande laboratorium kommer en inre slutsats. Du ser att ditt liv kännetecknas av besvikelse och frustration Och du ser tydligt upphovet. Dessa reaktioner uppstår på grund av din egen oförmåga att få vad du vill ha, din rädsla för att förlora det du redan har fått och din vana att aldrig vara nöjd med det du har. Detta är inte längre teoretiska begrepp - du har själv sett dessa företeelser och du vet att de är verkliga. De förstår din egen rädsla, din egen grundläggande osäkerhet inför livet och döden. Det är en djup spänning som går hela vägen till tankens ursprung och gör hela livet till en kamp. Du ser dig själv ängsligt leta, skräckfylld gripa tag i något, vad som helst, att hålla fast vid mitt i alla dessa oberäkneliga sandrev och du ser att det inte finns något att hålla

fast vid, ingenting som inte förändras.
De ser smärtan av förlust och bedrövelse, du ser hur du tvingas att anpassa dig till din smärta dag efter dag i din egen vardag. Du bevittnar varje dag de spänningar och konflikter som ingår i livsprocessen, och du ser hur ytliga de flesta av dessa bekymmer verkligen är. Du ser förloppet av smärta, sjukdom, åldrande och död. Du lär dig att förundra dig över att alla dessa hemska saker inte alls är så hemska. De är helt enkelt verklighet.

Genom detta intensiva studium av de negativa aspekterna på ditt liv blir du grundligt förtrogen med dukkha, den otillfredsställda naturen hos allt levande. Du börjar förstå dukkha som finns i det mänskliga livets alla nivåer från det mest påtagliga ner till det mest subtila. Du ser hur lidande oundvikligt följer i fastklamrandets spår, så snart du får tag i något följer oundviklig smärta. Så snart som du blir helt förtrogen med den fulla dynamiken hos begär blir du medveten om den. Du ser hur begäret uppstår, när det uppstår och hur det påverkar dig. Du ser hur det verkar, gång på gång, hur det visar sig i varje sinnesförbindelse och tar kontroll över sinnet och gör medvetandet till sin slav.

Mitt i varje behaglig upplevelse ser du att ditt begär och ditt fastklamrande finns där. Mitt i varje obehaglig upplevelse ser du ett verkligt kraftigt motstånd mot det. Du hindrar inte dessa fenomen, du bara betraktar dem, du ser dem som själva innehållet i mänskligt tänkande. Du söker efter detta som du kallar ”jag”, men det du hittar är en fysisk kropp och hur du identifierat din känsla av ”jag” med denna säck av skinn och ben. Du söker vidare och du hittar beteendet hos alla mentala fenomen som känslor, tankemönster och åsikter och ser hur du identifierar känslan av ”jag” med vart och ett av dessa fenomen. Du ser hur du blir girig, beskyddande och defensiv i förhållande till dessa ynkliga ting och du ser hur galet det är. Ditt ursinniga sökande bland dessa olika företeelser, ditt ständiga sökande efter ett ”jag” - fysisk substans, kroppsliga förnimmelser - allt virvlar runt, runt när du rotar omkring och kikar in i vartenda skrymsle i ett ändlöst jagande efter ”jag”.

Du hittar ingenting. I hela denna samling av mentala produkter i denna ändlösa ström av föränderligt skiftande upplevelse är allt du kan finna ett otal opersonliga processer som orsakats och betingats av föregående processer. Det finns inget bestående ”jag” att hitta. Du finner tankar men ingen som tänker, du hittar känslor och begär men ingen som känner eller begär. Huset är tomt. Det finns ingen hemma.

Hela din syn på ”jag” ändras. Du börjar se på dig själv som om du vore tidningsfotograf. När du ser med nakna ögon är fotografiet du ser en absolut bild. När man ser på det genom ett förstoringsglas ser man hur det löses upp i en invecklad form av prickar. På samma sätt löses den solida känslan av ”jag” eller ”innersta väsen” upp genom medvetenhetens intensiva betraktande. Det finns en punkt i meditationen där existensen tre kännetecken - förgänglighet, lidande och icke-jag - upplevs starkt. Det är din vakna upplevelse av livets föränderlighet, lidandet i den mänskliga tillvaron och sanningen om icke-jag. Du upplever detta så åskådligt att du plötsligt vaknar upp till futtigheten i begär, girighet och motvärn. I detta djupgående ögonblicks klarhet och renhet förvandlas ditt medvetande. Begreppet ”jag” försvinner. Allt som finns kvar är ändlösa personliga fenomen nära förbundna med varandra, betingade och ständigt föränderliga. Begär har utplånats och en stor börda lyfts bort. Bara ett lätt flöde utan ett spår av motstånd eller spänning finns kvar. Bara frid finns kvar och den högsta lycka - Nibbana, oskapad, är förverkligad.