



UPPMÄRKSAMHET - HELT ENKELT
Henepola Gunaratana





Innehållsförteckning

Uppmärksamhet - helt enkelt

Mainfulness 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.saiqon.com/~anson/ebud/mfneng/mind0.htm>
 Översättning: Kerstin Jönhagen

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 genomsöka de slöjor av lögn 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, visningar 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 stjälar 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 verkligen 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 skysrapor 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 stjäla 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 känslprocess 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 sparat 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 meditator 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 vara 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 själviskt 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. Intellettet 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 lögnen 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 katastroffer? 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 inkquisitionen 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 störfloden 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 egens 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 handkysisar. 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 iakttä 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 välvärdad 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. Lägga 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 vipassanameditationen 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 tanke-system 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 fenomenens 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 framhärdat 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. Tålmod, tålmod, tålmod.
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 reaktioner 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 önsknings, 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 uppmärksam 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 medvetandetilstånd 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 uppmärksam undersöker vårt sinne upptäcker vi hätska sanningar inom oss. Att vi är själviska, 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 naturenligen 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 felet 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 obekvämlig och intar en annan. Det som händer efter en stund är att den nya ställningen blir obekvämlig. Så du prövar en annan som också efter en stund blir obekvämlig. 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 fullt 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 kännetecknet 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 iakttä 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 träd's 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 misräkning 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 bröstorgans 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 självisk 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 själviskhet. 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 vattnelementet 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 själviskhet. 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 tattsittande 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.

