

Att meditera:

En handbok i frid för nybörjare

Yuttadhammo Bhikkhu

Innehåll

Inledning.....	iii
Kapitel Ett: Vad är meditation?.....	1
Kapitel Två: Sittande meditation.....	5
Kapitel Tre: Gående meditation.....	9
Kapitel Fyra: Grundprinciperna.....	12
Kapitel Fem: Medveten prostration.....	17
Kapitel Sex: Vardagslivet.....	20
Bilaga: Illustrationer.....	28

Inledning

Det här häftet är baserat på en videoserie i sex delar från YouTube (<http://www.youtube.com/yuttadhammo>). Från början var det avsett för fängelset Los Angeles Metropolitan Detention Center där det inte går att använda videofilmer, men med tiden utvecklades det till min favoritmetod för att förklara meditation för nybörjare i allmänhet. Filmklippen är visserligen visuellt effektiva, men i gengäld finns i häftet en hel del uppdaterad och utökad information som saknas i filmerna.

Lektionerna är stegvis upplagda i den ordning som jag tror fungerar bäst för en nybörjare som lär sig meditation. Det kanske kan tyckas konstigt att kapitel två, tre och fem presenteras i omvänd ordning mot hur de ska utövas. Anledningen är att sittande meditation är den meditationsform som nybörjare har lättast att se värdet i. Efter att du har bekantat dig med de olika begreppen som ingår i meditation, så kan du om du vill utöka din träning med gående meditation och medveten prostration.

Min enda avsikt med att ägna mig åt detta är att fler människor ska få uppleva fördelarna med att utöva meditation. Det verkar rimligt att den som själv önskar leva ett lyckligt och fridfullt liv sprider frid och lycka i den värld där han lever.

Jag vill tacka alla som har bidragit till att göra den här boken möjlig: mina föräldrar och alla mina föregående lärare; min nuvarande lärare och den som tog emot mina munklöften - Ajaan Tong Sirimangalo - och de hjälpsamma människor som började med att skriva ner innehållet från YouTube-videorna.

Må alla varelser bli lyckliga.

Yuttadhammo

*Tillägnad min lärare Ajaan Tong Sirimangalo, som för mig utgör en levande
påminnelse om att Buddha en gång vandrade på denna jord.*

Kapitel Ett: Vad är meditation?

Den här boken är tänkt som en förberedande beskrivning av hur man mediterar, för dig som har liten eller ingen erfarenhet av att utöva meditation, och för dig som har erfarenhet av andra sorters meditation men som vill lära dig en ny meditationsteknik. Här i det första kapitlet ska jag förklara vad meditation är och hur det går till i praktiken.

Först och främst är det viktigt att förstå att ordet "meditation" betyder olika saker för olika människor. För vissa betyder meditation helt enkelt att stilla sinnet, att framkalla ett fridfullt eller behagligt sinnestillstånd som fungerar som en semester eller flykt från den allmogliga verkligheten. För andra innebär meditation enastående upplevelser, eller att framkalla mystiska eller till och med magiska medvetandetillstånd.

I den här boken definierar jag meditation enligt ordets grundbetydelse. Ordet "meditation" kommer från samma språkliga rot som ordet "medicin".¹ Det är rimligt att ta upp det eftersom det ger en bättre förståelse för vad meditation egentligen betyder. Medicin är ju något som används för att bota kroppslig sjukdom. På samma sätt kan vi alltså betrakta meditation som något som används för att bota mental sjukdom.

Dessutom vet vi att medicin, till skillnad från droger, inte är till för att fly in i ett tillfälligt tillstånd av välbehag eller lycka som sedan klingar av och lämnar en lika sjuk som innan. Medicin är avsedd för att skapa en varaktig förändring och återställa kroppen till sitt naturliga tillstånd av hälsa och välmående.

På samma sätt är syftet med meditation inte att framkalla ett tillstånd av frid eller lugn för stunden, utan att återställa ett sinne som lider av oro, stress och konstgjord betingning till ett naturligt tillstånd av äkta och bestående frid och välbefinnande.

När du utövar meditation enligt den här boken är det alltså viktigt att du är införstådd med att det inte alltid kommer att kännas fridfullt eller behagligt. Att få insikt i och arbeta igenom djupt rotade tillstånd av stress, oro, ilska, beroende osv. kan ibland vara en obehaglig process, i synnerhet som vi tillbringar det mesta av vår tid med att undvika eller undertrycka dessa negativa sidor av vårt sinne.

Ibland kan det kännas som om meditationen inte leder till någon frid eller lycka överhuvudtaget, och det är därför det är så viktigt att understryka att meditationen inte är en drog. Den är inte tänkt att göra dig lycklig bara när du mediterar för att sedan återbörda dig till lidande när du inte gör det. Meditation är avsedd att åstadkomma en verklig förändring i hur du ser på världen, och återställa sinnet till sitt naturliga tillstånd av klarhet. Den ska göra det möjligt att uppnå verklig och bestående frid och lycka genom att göra dig bättre rustad att hantera livets naturliga svårigheter.

¹ Enligt etymonline.com kommer båda orden från den protoindoeuropeiska roten *med- "att mäta, begränsa, beakta, tillråda".

Grundtekniken vi använder för att underlätta den förändringen är att skapa ett klart medvetande. I meditation försöker vi att framkalla ett klart medvetande om varje upplevelse precis när den sker. När vi inte mediterar har vi en tendens att genast värdera och reagera på våra erfarenheter som "bra", "dåliga", "jag", "mitt" osv. vilket i sin tur föder stress, lidande och mental ohälsa. Genom att i stället skapa en klar tanke om objektet ersätter vi detta värderande med att helt enkelt bekräfta objektet så som det är.

Klart medvetande åstadkommer vi genom att använda ett välkänt meditationsverktyg som förekommit sedan urminnes tider, ett "mantra".

Ett mantra är ett ord eller en fras som används för att fokusera på ett objekt, oftast det gudomliga eller det övernaturliga. Men i vårt fall används mantrat för att inrikta vår uppmärksamhet på den vanliga verkligheten, i form av en tydlig bekräftelse av vår upplevelse så som den är, fri från projektioner och värderingar. Genom att använda ett mantra på detta sätt kan vi klart förstå de objekt vi upplever utan att fästa oss vid dem eller utveckla motvilja mot dem.

När vi exempelvis rör på kroppen använder vi ett mantra som genererar ett klart medvetande om upplevelsen. Mantrat är till för att fånga in upplevelsens essens, t.ex. "flyttar". När vi upplever en känsla: "känner". När vi tänker: "tänker". När vi känner oss arga, säger vi inombords: "arg". När vi känner smärta påminner vi oss tyst inombords: "smärta". Vi väljer ett ord som beskriver upplevelsen på ett rättvisande sätt, och använder ordet för att bekräfta upplevelsen så som den är, utan att låta ett värderande av objektet uppkomma, som "bra", "dåligt", "jag", "min/mitt" eller liknande.

Mantrat ska inte befinna sig i munnen eller i huvudet, utan helt enkelt vara ett klart medvetande om objektet så som det är. Ordet ska därför uppstå i sinnet på samma plats som objektet självt. Vilket ord vi väljer är inte så viktigt så länge det fokuserar sinnet på upplevelsens objektiva natur.

För att göra det enklare att bekräfta vart och ett av den mångfald objekt vi upplever delar vi traditionellt in upplevelsorna i fyra kategorier.¹ Varje objekt vi upplever passar in i en av dessa fyra kategorier, som bidrar till att göra vår utövning mer systematisk och ger oss möjligheten att snabbt identifiera vad som är och inte är verkligt, och att urskilja verkligheten så som den är. Det är brukligt att lära sig dessa fyra kategorier utantill innan man fortsätter med meditationsträningen:

1. Kropp – kroppens rörelser och ställningar.
2. Känslor – kroppsliga och mentala förnimmelser av smärta, lycka, lugn, osv.
3. Sinne (dvs. psyke) – tankar som uppstår i sinnet - om det förflutna och om framtiden, bra eller dåliga.

¹ Dessa fyra kategorier kallas inom buddhismen "de fyra grunderna för medveten närvaro" (*cattāro satipaṭṭhānā*) och förklaras mer ingående i buddhistiska skrifter. För den här bokens syften räcker en enkel sammanfattning.

4. Dhamma – grupper av mentala och fysiska fenomen som är av särskilt intresse för meditationsutövaren. Här ingår t.ex. sinnestillstånd som fördunklar medvetandet, de sex sinnena genom vilka vi upplever verkligheten, och många andra.¹

Dessa fyra kategorier: kropp, känslor, tankar och dhamma, utgör de fyra grunderna för meditationsövningen. Det är dem vi använder för att skapa ett klart medvetande om nuet.

Först och främst, när det gäller kroppen, försöker vi att notera varje fysisk upplevelse när den inträffar. När vi sträcker ut armen, till exempel, säger vi tyst inombords "sträcker". När vi spänner musklerna i den "spänner". När vi sitter stilla säger vi tyst för oss själva "sitter". När vi går säger vi för oss själva "går".

Oavsett i vilken ställning kroppen befinner sig bekräftar vi ställningen helt enkelt så som den är, och oavsett vilken rörelse vi gör bekräftar vi på samma sätt helt enkelt dess essentiella natur med mantrat för att påminna oss själva om kroppens tillstånd så som det är. På så sätt använder vi våra kroppar för att skapa ett klart medvetande om verkligheten.

Därefter följer känslorna som finns i kroppen och i sinnet. När vi känner smärta säger vi till oss själva "smärta". I det här fallet kan vi till och med upprepa det om och om igen för oss själva: "smärta ... smärta ... smärta", så att vi i stället för att tillåta att ilska eller motvilja uppstår bara ser det som en förnimmelse. Vi lär oss att se att smärtan och den motvilja vi brukar hysa mot den är två olika saker; att smärtan i sig inte är något "dåligt" och att den i sig inte är "vår", eftersom vi inte kan bestämma över eller ändra den.

När vi känner oss lyckliga bekräftar vi det på samma sätt och påminner oss om upplevelsens verkliga natur genom att notera "lycklig, lycklig, lycklig". Det är inte så att vi försöker att tränga bort den behagliga känslan. Vi bara försäkrar oss om att vi inte fäster oss vid den heller, och därför inte skapar tillstånd av beroende, fasthållande av eller begär efter känslan. Precis som med smärtan lär vi oss att se att lyckan och vårt gillande av den är två olika saker, och att lyckan inte i sig är "god" eller "bra". Vi ser, att när vi klamrar oss fast vid lyckan gör det inte att den varar längre, utan snarare att fastklamrandet leder till otillfredsställelse och lidande när lyckan sedan har försvunnit.

På samma sätt noterar vi inombords, när vi känner oss lugna: "lugn, lugn, lugn", för att klart och tydligt se och undvika att fästa oss vid fridfulla känslor när de uppstår. Genom den här metoden börjar vi inse att ju mindre vi fäster oss vid fridfulla känslor, desto mer fridfulla blir vi i själva verket.

¹ Ordet "dhamma" betyder "realiteter" och omfattar flera grupper av realiteter som är av intresse för den som mediterar. Här begränsar vi oss till den första gruppen, de mentala hindren, som är de viktigaste för en nybörjare i meditation.

Den tredje grunden är tankar. När vi erinrar oss händelser i det förflutna, oavsett om de är förknippade med välbehag eller lidande, säger vi till oss själva "tänker, tänker". I stället för att låta beroende eller motvilja uppstå identifierar vi tankarna som de är - tankar. När vi planerar eller spekulerar om framtiden gör vi oss på samma sätt uppmärksamma på det faktum att vi tänker, i stället för att gilla eller ogilla tankarnas innehåll. Därigenom undviker vi den rädsla, oro eller stress som de kan medföra.

Den fjärde grunden, "dhamma", innehåller flera grupper av fysiska och psykiska fenomen. Vissa av dem skulle kunna inkluderas i någon av de första tre grunderna, men för att göra det lättare att identifiera dem är det bättre att ta upp dem i sina egna respektive grupper. Den första gruppen dhamma är de fem tillstånd som förhindrar sinnesklarhet. De är också sinnestillstånd som förhindrar ens meditationsutövning: begär, motvilja, lathet, ouppmärksamhet (distraktion) och tvivel. De utgör inte bara hinder för att uppnå ett klart sinne, de är dessutom källan till allt lidande och all stress i våra liv. Det ligger i vårt intresse att arbeta målmedvetet för att förstå dessa tillstånd och avhysa dem från våra sinnen, eftersom detta, trots allt, är det verkliga syftet med meditationen.

Så när vi känner begär, när vi vill ha något som vi inte har, eller klamrar oss fast vid något beteende eller någon handling, ska vi helt enkelt bekräfta begäret eller gillandet så som det är, så här: "vill ha, vill ha", "tycker om, tycker om". Vi kommer till insikt om att begär och fasthållande skapar stress och lägger grunden för framtida besvikelser när vi inte kan få de saker vi vill ha eller blir av med de saker vi tycker om.

När vi känner oss arga, upprörda av psykiska eller fysiska upplevelser som har uppstått, eller besvikna för att upplevelser inte har uppstått, bekräftar vi det som "arg, arg" eller "ogillar, ogillar". När vi är ledsna, frustrerade, uttråkade, rädda, deprimerade osv. bekräftar vi också varje känsla så som den är, "ledsen, ledsen", "frustrerad, frustrerad" osv. och ser klart hur vi skapar lidande och stress för oss själva genom att uppmuntra dessa negativa känslotillstånd. När vi tydligt ser de negativa resultaten av ilska kommer vi naturligt att undvika den i framtiden.

När vi känner oss lata säger vi till oss själva "lat, lat" eller "trött, trött" och upptäcker att det går att återfå vår naturliga energi på det här sättet. När vi är distraherade, ängsliga eller stressade kan vi säga "distraherad, distraherad", "ängslig, ängslig" eller "stressad, stressad" och upptäcker att vi är mer fokuserade. När vi känner tvivel eller är osäkra över vad vi ska göra kan vi säga inombords "tvivlar, tvivlar", "osäker, osäker", och upptäcker att vi till följd av detta blir mer säkra i oss själva.

Ett klart medvetande om dessa fyra grunder är den grundläggande tekniken i meditationsövningarna som beskrivs i kapitlen som följer. Därför är det viktigt att förstå den här bakomliggande teorin innan vi börjar utöva meditation. Att förstå och inse vikten av att skapa ett klart medvetande om objekten vi upplever i stället för våra värderande tankar är det första steget i att lära sig hur man mediterar.

Kapitel Två: Sittande meditation

I det här kapitlet förklarar jag hur man praktiskt använder principerna från det första kapitlet vid formell sittande meditation. Sittande meditation är en enkel meditationsövning som kan utföras sittande på golvet med benen i kors eller på en stol eller bänk. För den som inte alls förmår att sitta går det att använda en liknande teknik när man ligger ned.

Syftet med formell meditation är att begränsa vår upplevelse till så få objekt som möjligt för att göra det enkelt att iaktta, utan att bli överväldigad eller distraherad. När vi sitter riktigt stilla präglas hela kroppen av lugn, och inandningen och utandningen är den enda rörelsen. När vi andas in bör magen röra sig utåt (stiga), och när vi andas ut bör den röra sig inåt (falla). Om rörelsen inte är tydlig kan du lägga handen ovanpå magen tills du tydligt känner den.

Om det är svårt att uppfatta magens rörelser trots att du har placerat handen på den kan du försöka att lägga dig på rygg tills du känner den. Svårigheter med att uppfatta magens stigande och fallande rörelser när man sitter ner brukar oftast bero på att man är mentalt spänd eller stressad. Har man bara tålamod och uthållighet med övningen kommer sinnet och kroppen att börja slappna av tills man kan andas lika naturligt när man sitter upp som när man ligger ned.

Det allra viktigaste att komma ihåg är att vi försöker iaktta andningen i dess naturliga tillstånd, och inte ska försöka forcera eller styra andningen på något sätt. Till en början kan andningen vara grund eller obekvämlig, men när sinnet börjar släppa taget och slutar att försöka styra över andningen blir magens stigande och fallande allt mer tydligt, så att det blir behagligt att iaktta.

Det är denna stigande och fallande rörelse som vi använder som vårt första meditationsobjekt. När vi väl har lyckats att iaktta magens rörelser utan svårighet fungerar den som vårt standardobjekt för meditation, som vi när som helst kan återvända till.

Den formella metoden för sittande meditation ser ut så här:¹

1. Sitt med benen i kors om möjligt. Det ena benet ska vara framför det andra utan att något av benen ligger ovanpå det andra. Om ställningen är obekvämlig så kan du sitta i vilken ställning som helst som lämpar sig för att iaktta magens rörelser.
2. Lägg den ena handen ovanpå den andra i knäet med handflatorna uppåt.
3. Sitt med rak rygg. Det är inte nödvändigt att ryggen är alldeles spikrak om det är obehagligt – förutsatt att magens rörelser tydligt går att urskilja är ställningen acceptabel.

¹ Bild 41 i bilagan visar två traditionella sittställningar.

4. Slut ögonen. Eftersom uppmärksamheten ska vara på magen är det större risk att bli distraherad från magen när ögonen är öppna.
5. Sänd ut sinnet till magen. När magen stiger, låt då den klara, tysta tanken "stiger" födas i sinnet, och när magen faller, "faller". Upprepa noteringen ända tills uppmärksamheten avleds till något annat objekt.

Här vill jag återigen poängtera att den klara tanken "stiger" eller "faller" ska vara inombords i sinnet, som ska vara fokuserat på magen. Det är som om man talar in i magen. Den här övningen kan sedan pågå i fem eller tio minuter, eller längre om man klarar av det.

Nästa steg är att ta in alla fyra grunderna i övningen: kroppen, känslorna, sinnet och de olika dhamma.

När det gäller kroppen är det tillräckligt för en nybörjare i meditation att bara iakttastigandet och fallandet. Då och då kanske man även vill bekräfta kroppsställningen, med "sitter, sitter" eller "ligger, ligger", om man finner att det bidrar till ett klart iakttagande.

När det gäller känslor ska man om en känslöförmimelse uppstår i kroppen, fixera sin uppmärksamhet på denna, överge magen och fokusera på känslan. Om en förmimelse av smärta skulle uppstå, till exempel, tar man själva smärtan som meditationsobjekt.

Var och en av de fyra grunderna kan fungera som ett meditationsobjekt, eftersom alla fyra är aspekter av verkligheten. Det är inte nödvändigt att hela tiden behålla uppmärksamheten på magens stigande och fallande. I stället bör man, när smärta uppstår, observera det nya objektet, smärtan, för att klart förstå det som det verkligen är, i stället för att bedöma eller identifiera med det. Så som jag förklarade tidigare ska meditationsutövaren bara fokusera på smärtan och skapa den klara tanken "smärta, smärta, smärta..." tills den går över. I stället för att bli upprörd över smärtan, ser man den som den verkligen är och släpper den.

När lycka uppstår ska man skapa den klara tanken "lycklig". När man känner sig fridfull eller lugn ska man skapa den klara tanken "fridfull" eller "lugn" tills känslan går över. Här ligger fokus på att undvika att hålla fast vid känslan, vilket skulle skapa ett beroende av den. När man håller fast vid positiva känslor blir man oundvikligen missnöjd när de går över.

När känslöförmimelsen går över ska man återgå till magens stigande och fallande och fortsätta att iakttast den som "stiger" och "faller".

Vad gäller sinnet, om tankar uppstår under meditationen ska man bekräfta dem med "tänker". Det spelar ingen roll om man tänker på det förflutna eller framtiden eller om tankarna är bra eller dåliga – i stället för att låta sinnet irra iväg med tankarna och

tappa greppet om verkligheten kallar man tillbaka sinnet till tankens verklighet med "tänker". Återgå sedan till stigandet och fallandet och fortsätt att öva som innan.

Vad gäller de olika dhamma, när sinnet genererar gillande, är nöjt med en viss upplevelse, skapar du den klara tanken "gillar, gillar". När ogillande uppstår - ilska, långtråkighet, frustration, osv. skapar man den klara tanken "ogillar, ogillar", "arg, arg", "uttråkad, uttråkad" eller "frustrerad, frustrerad". När lathet/lättja eller sömnighet uppkommer skapar man den klara tanken "lat, lat" eller "sömnig, sömnig". När man blir distraherad eller orolig, "distraherad, distraherad" eller "orolig, orolig". När tvivel eller förvirring uppstår, "tvivlar, tvivlar" eller "förvirrad, förvirrad" och så vidare.

När ovanstående hinder avtar återkallar man sinnet till ett klart medvetande om nuet genom att fokusera på hur magen stiger och faller.

Det finns många fördelar med formell meditationsträning ¹. Den första är att sinnet blir lyckligare och mer fridfullt. Genom att odla ett klart medvetande om verkligheten så att det blir en vana, så blir sinnet lyckligare, ljusare och friare från den stress och det lidande som uppkommer när vi dömer eller klamrar oss fast vid en känsla. De flesta meditationsutövare upplever tillstånd av extas och lycka efter några dagars mediterande om de är ihärdiga och systematiska med sin träning. Det är naturligtvis viktigt att inse att sådana upplevelser helt enkelt är ett resultat av träningen och inte ersätter korrekt meditationsträning i sig självt. Man måste bekräfta dem på samma sätt som med vilken annan upplevelse som helst, som "lycklig, lycklig" eller "lugn, lugn". Icke desto mindre är sådana känslor en äkta fördel med träningen som man själv kan uppleva till och med efter en kort tids meditationsträning.

Den andra fördelen är att man börjar förstå sig själv och sin omgivande värld på sätt som inte är möjliga utan att utöva meditation. Man ser klart hur ens egna mentala vanor får en att lida; hur externa intryck egentligen inte förorsakar lidande eller lycka förrän man håller fast vid dem.

Man kommer att upptäcka varför det finns lidande, trots att man önskar bara lycka; hur föremål för ens begär och motvilja bara är flyktiga upplevelser som uppstår och klingar av utan avbrott, och inte är värda att klamra sig fast vid eller sträva efter på något sätt.

Vidare börjar man förstå andras sinnen på samma sätt. Utan meditation tenderar människor att omedelbart döma andra efter deras handlingar och tal, ge upphov till gillande eller ogillande, attraktion eller hat mot dem. Genom att utöva meditation kommer man till insikt om hur andra är en orsak till sitt eget lidande och sin egen lycka, och på så sätt är man mer böjd att förlåta och acceptera andra som de är utan att döma dem.

Den tredje fördelen med träningen är att man blir mer medveten och varse världen omkring sig. Utan stöd från meditationsträning kan man tillbringa det mesta av sin vakna tid så att säga på autopilot, utan att vara tydligt medveten om sina egna

¹ Följande fyra fördelar är hämtade från Saṅgīṭisutta, Dīgha Nikāya (DN 33).

handlingar, tal och tankar. Efter att ha utvecklat ett meditativt medvetande blir man mer medveten om sina egna dagliga upplevelser av verkligheten. Ett resultat av detta är att när svåra situationer uppstår är man kapabel att svara på situationer med klarhet i sinnet, acceptera sina upplevelser så som de är i stället för att falla offer för gillande och ogillande, rädsla, oro, förvirring och så vidare. Man blir förmögen att hantera konflikter, vedermödor, sjukdom och till och med döden på ett bättre sätt än man hade klarat av utan meditationsträning.

Den fjärde fördelen, meditationsträningens verkliga mål, är att man blir kapabel att frigöra sig från de onda delarna av sitt eget sinne som skapar lidande för en själv och för andra: ilska, girighet, inbillning, ångest, oro, stress, rädsla, arrogans, tillgjordhet och så vidare. Man ser alla sinnestillstånd som ger upphov till olycklighet och stress i sig själv och andra klart så som de är, och gallrar ut dem till följd av detta.

Detta är en beskrivning av grundläggande, formell meditationsträning och de fördelar som det medför. När vi har kommit så här långt vill jag be dig att börja träna enligt den här metoden minst en gång innan du fortsätter med nästa kapitel eller återgår till ditt dagliga liv. Meditera i fem eller tio minuter, eller så länge som är lämpligt, för första gången, just nu, innan du glömmer vad du har läst i det här kapitlet. Var inte som den som bara läser en meny; smaka själv på frukten av meditationen, genom att vara den som använder menyn för avsett syfte - att beställa något att äta.

Tack för att du intresserar dig för meditation. Jag hoppas ärligt att dessa instruktioner medför frid, lycka och frihet från lidande i ditt liv.

Kapitel Tre: Gående meditation

I det här kapitlet beskriver jag tekniken som används vid gående meditation. I likhet med sittande meditation ligger fokus vid gående meditation på att behålla sinnet i nuet och vara medveten om fenomen i den takt de uppstår för att skapa ett klart medvetande om ens egen verklighet.

När nu gående meditation är så lik sittande meditation kan man kanske fråga sig vad den ska vara bra för. Om man inte kan utöva gående meditation kan man fortfarande dra fördel av sittande meditation, men gående meditation har flera unika fördelar som gör den till ett lämpligt komplement till och en lämplig inledande övning före sittande meditation. Här tar jag upp de fem fördelar som traditionellt brukar nämnas.¹

Först och främst bidrar gående meditation till att hålla kroppen i form. Om vi tillbringar all vår tid sittande blir våra kroppar svaga och tål ingen ansträngning. Gående meditation ger till och med hängivna meditationsutövare en grundläggande fysisk kondition och kan ses som en ersättning för fysisk träning.

För det andra utvecklar gående meditation tålamod och uthållighet. Eftersom gående meditation är fysiskt aktiv kräver den inte lika mycket tålamod som stillasittande. Den är en praktisk medelväg mellan vanlig aktivitet och formell sittande meditation.

För det tredje bidrar gående meditation till att bota sjukdom i kroppen. Medan sittande meditation försätter kroppen i homeostas stimulerar gående meditation blodflöde och biologisk aktivitet, men är skonsam nog för att undvika att sjukdomstillstånd förvärras. Den bidrar också till avslappning av kroppen. Spänningar och stress minskar genom långsamma och metodiska rörelser. Gående meditation kan alltså bidra till att övervinna sjukdomar som hjärtsjukdom och artrit samt upprätthålla grundläggande allmän hälsa.

För det fjärde bidrar gående meditation till mer harmonisk matsmältning. Den största nackdelen med sittande meditation är att den kan försvåra matsmältningen. Gående meditation stimulerar i stället mag-tarmkanalen så att man kan fortsätta sin meditationsträning utan att riskera sin kroppsliga hälsa.

För det femte bidrar gående meditation till att utveckla en balanserad koncentrationsförmåga. Att enbart utöva sittande meditation kan leda till antingen för svag eller för stark koncentration, som leder till distraktion respektive slapphet. Eftersom gående meditation är dynamisk låter den såväl kropp som sinne stilla sig på ett naturligt sätt. När gående meditation utförs före sittande meditation bidrar den till ett balanserat sinnestillstånd under sittningen som följer.

Gående meditation utövas på följande sätt:

¹ Dess fem fördelar är hämtade från Anguttara Nikāya, Caṅkamasutta (5.1.3.9).

1. Fötterna ska vara så nära varandra att de nästan vidrör varandra och ska fortsatt vara sida vid sida under meditationen. Ingendera av fötterna ska befinna sig framför den andra, och avståndet i sidled ska inte vara stort.
2. Höger hand ska greppa vänster, antingen framför eller bakom kroppen.¹
3. Ögonen ska vara öppna under meditationen och blicken fäst cirka två meter framför kroppen i gångriktningen.
4. Gå i en mellan tre och fem meter lång rak linje.
5. Börja genom att flytta höger fot framåt en fotlängd. Fotens vinkel ska vara parallell med marken. Hela foten ska vidröra marken samtidigt, med hälens baksida i linje med och till höger om tårna på vänster fot.
6. Varje fots rörelse ska vara mjuk och naturlig, en enda välvd rörelse från början till slut, utan avbrott eller tvära ändringar av riktning.
7. Flytta sedan vänster fot framåt förbi höger fot med hälens baksida i linje med och till vänster om tårna på höger fot, osv. Varje steg ska vara en fotlängd långt.
8. Medan du flyttar varje fot gör du en mental notering precis som i sittande meditation, med ett mantra som fångar essensen av rörelsen just när den pågår. Ordet i det här fallet är "flyttar höger" när du flyttar höger fot, och "flyttar vänster" när du flyttar vänster fot.
9. Den mentala noteringen ska ske exakt när varje rörelse sker - varken före eller efter rörelsen.

Om den mentala noteringen "flyttar höger" görs innan foten rör sig noterar man något som inte har inträffat än. Om foten rör sig före noteringen är det något i det förflutna som noteras. I båda dessa fall handlar det inte om meditation, eftersom det i inget av fallen rör sig om medvetenhet om verkligheten.

För att klart observera rörelserna när de sker ska noteringen "flytt-" sammanfalla med början av rörelsen, precis när foten lättar från underlaget, "-ar" när foten är i rörelse framåt och "höger" när foten rör vid underlaget igen. Samma metod används vid förflyttning av vänster fot, och medvetandet ska flyttas i tur och ordning från den ena fotens rörelse till den andra, hela vägen från och med gångsträckans början till dess slut.

När du har kommit fram till gångsträckans slut vänder du dig om och går i motsatt riktning. Metoden som används för att vända med bibehållet klart medvetande är att först stanna och sedan flytta fram den av fötterna som är längst bak till den som är framför, under det att du noterar "stannar, stannar, stannar" medan foten rör sig. När

¹ På illustration 40 i bilagan visas ett exempel på en lämplig ställning för gående meditation.

du står still ska du bli medveten om den stående ställningen med noteringen "står, står, står" och börjar sedan att vända, på följande sätt:

1. Lyft hela höger fot från underlaget, vänd den 90 grader och ställ sedan ner den på golvet igen, medan du noterar "vänder". Det är viktigt att ordet sträcks ut så att det täcker hela rörelsen: "vänd-" i början av och "-er" mot slutet av rörelsen när foten rör vid underlaget.
2. Lyft vänster fot från golvet och vrid den 90 grader tills den står bredvid höger fot, medan du noterar "vänder".
3. Upprepa båda fötternas rörelser ännu en gång "vänder" (höger fot), "vänder" (vänster fot) och notera sedan "står, står, står".
4. Fortsätt sedan den gående meditationen i motsatt riktning medan du noterar "flyttar höger", "flyttar vänster" på samma sätt som tidigare.

Om tankar, förnimmelser eller känslor uppstår under gående meditation kan du välja att ignorera dem och föra tillbaka medvetandet till fötterna för att bibehålla fokus och kontinuitet. Om de fortsätter att göra sig påmind och blir distraherande avbryter du rörelsen, flyttar den bakre foten framåt i nivå med den främre och noterar "stannar, stannar, stannar", och sedan "står, står, står". Därefter börjar du notera distraktionen på samma vis som vi gått igenom för sittande meditation, dvs. "tänker, tänker, tänker", "smärta, smärta, smärta", "arg", "ledsen", "uttråkad", "lycklig" osv. beroende på vilken upplevelse som är aktuell för tillfället. När föremålet för uppmärksamheten försvinner fortsätter du med den gående meditationen som innan, dvs. "flyttar höger", "flyttar vänster".

På det här sättet fortsätter du ett steg i taget i samma riktning tills du når slutet av den gångsträcka du har utsett, och vänder sedan och går tillbaka i samma riktning.

Generellt sett är det bra att ha balans mellan hur mycket tid som tillbringas i gående meditation respektive i sittande meditation, för att undvika att man utvecklar en preferens för den ena eller den andra formen. Om man alltså utövar tio minuters gående meditation bör man följa upp med tio minuters sittande meditation.

Nu har vi beskrivit hur det går till att utöva gående meditation. Återigen vill jag be dig att inte nöja dig med att bara läsa denna bok, utan att pröva på meditationsteknikerna och själv uppleva vilka fördelar de för med sig. Tack för att du intresserar dig för meditation. Ännu en gång vill jag önska dig frid, lycka och frihet från lidande.

Kapitel Fyra: Grundprinciperna

I det här kapitlet beskriver jag fyra grundprinciper som är nödvändiga för meditationsutövning.¹ Meditation handlar om mer än att bara gå fram och åter och att sitta still. Vilka fördelar som meditationen medför beror på sinnets kvalitet i varje ögonblick, inte på mängden tid som ägnas åt meditation.

Den första viktiga principen är att meditation måste utövas i nuet. Under meditation ska sinnet vara uppmärksam på den upplevelse som äger rum i varje ögonblick, och aldrig vistas i det förflutna eller hoppa i förväg till framtiden. Tankar om hur mycket tid du har suttit eller hur mycket tid som är kvar ska undvikas. Sinnet ska alltid notera objekten som uppstår i nuet, och inte förirra sig ens ett enda ögonblick in i det förflutna eller framtiden.

Att sakna kontakt med nuet är att sakna kontakt med verkligheten. Varje erfarenhet sker bara ett enda ögonblick, så det är viktigt att notera upplevelser i just det ögonblick som de sker, genom att urskilja hur de uppkommer, fortsätter och försvinner, med hjälp av mantrat som skapar klart medvetande om deras essentiella natur. Det är bara på det här viset som vi kan komma till insikt om verklighetens sanna natur.

Den andra viktiga principen är att meditation måste utföras kontinuerligt. Meditationsutövning är som andra former av träning på så sätt att den måste bli en vana för att kunna övervinna dåliga vanor som fastklamrande och partiskhet. För den som utövar meditation då och då utan att bibehålla medveten närvaro i perioden mellan utövningstillfällena, kommer sinnesklarheten som uppkommer av meditationen att försvagas av de distraherade sinnestillstånd som följer, vilket får meditationen att framstå som verkningslös. Detta är ofta en källa till frustration och besvikelse för nya meditationsutövare, tills de lär sig att vara medvetet närvarande under sina dagliga aktiviteter och från en meditationsteknik till en annan. När de uppnått en kontinuerlig medveten närvaro förbättras deras koncentration och de ser de sanna fördelarna med utövningen.

Det är ett måste att försöka utöva kontinuerligt från ett ögonblick till ett annat. Under formell meditation ska sinnet hållas i nuet under hela utövningen, efter bästa förmåga, med hjälp av mantrat som skapar en klar tanke från ett ögonblick till nästa. Vid gående måste man vara noga med att flytta uppmärksamheten från den ena foten till den andra utan avbrott. Vid sittande måste man noga bevara uppmärksamheten på stigandet och fallandet och notera varje rörelse, en efter en, utan avbrott.

Vidare, när man har utövat gående meditation ska man upprätthålla medvetenhet och bekräftelse av nuet hela tiden fram tills man har satt sig till rätta för sittande meditation, genom att notera alla de rörelser som krävs för att kroppen ska ändra

¹ Dessa fyra viktiga egenskaper för meditation förmedlades till mig av min lärare, Ajaan Tong Sirimangalo.

ställning t.ex. "böjer", "vidrör", "sitter" och så vidare. Väl i sittande ställning ska man omedelbart påbörja uppmärksamhet på magens stigande och fallande. Vid den sittande meditationens slut ska man försöka att fortsätta meditera över nuet i sina dagliga aktiviteter och fortsätta att notera kontinuerligt efter bästa förmåga, fram till nästa meditationstillfälle.

Meditationsutövning är som fallande regn. Varje ögonblick av klart medvetande om verkligheten är som en regndroppe. Den kan tyckas obetydlig, men om man är konstant medvetet närvarande från ett ögonblick till nästa, klart medveten om varje ögonblick i tur och ordning, kombineras dessa ögonblick av koncentrerat medvetande och föder stark koncentration och klar insikt i verkligheten, precis som små, små droppar av regn tillsammans kan fylla en hel sjö eller översvämma en hel by.

Den tredje viktiga principen för utövandet gäller tekniken som används för att skapa klart medvetande. Vanligt medvetande om upplevelser är otillräckligt, eftersom det förekommer både i icke-mediterande människor och i djur, och inte ger upphov till insikt om verklighetens natur i den utsträckning som krävs för att övervinna dåliga vanor och tendenser. För att skapa den sorts klara medvetande om den yttersta verkligheten som underlättar ett sådant tillstånd måste tre egenskaper finnas på plats i sinnet, nämligen:¹

1. Strävan – för att ordentligt bekräfta en upplevelse samtidigt som den inträffar räcker det inte att bara säga ord som "stiger" eller "faller" och förvänta sig att detta kommer att ge någon insikt i verkligheten. Man måste aktivt fästa uppmärksamheten på objektet och hålla den kvar hos objektet medan det uppstår, fortgår och avklingar, oavsett vilket objekt det rör sig om. När det exempelvis gäller magens stigande och fallande måste man observera själva magen och fästa uppmärksamheten på varje ögonblick av stigande eller fallande. I stället för att upprepa mantrat i huvudet eller i munnen ska man fästa uppmärksamheten vid objektet och göra noteringen vid stället där upplevelsen finns i sinnet.
2. Vetskap - när man har fäst uppmärksamheten vid objektet måste man göra sinnet medvetet om objektet. I stället för att bara säga "stiger" och "faller" medan sinnet blint fokuserar på objektet måste man observera rörelsen samtidigt som den äger rum, från början till slut. Om objektet är smärta måste man bemöda sig om att observera smärtan utan att rygga tillbaka. Om det är en tanke måste man observera själva tanken i stället för att förlora sig i dess innehåll, och så vidare.
3. Bekräftelse – när man är medveten om objektet måste man göra en objektiv notering om upplevelsen och upprätta klar och tydlig förståelse av objektet så som det är, och undvika partiskhet och inbillning. Bekräftelsen är en ersättning för de distraherade tankar som leder till att man drar slutsatser om objektet

¹ Dessa tre egenskaper är hämtade från texten Satipaṭṭhāna Sutta från Majjhima Nikāya (MN 10).

och ser det som "bra", "dåligt", "jag", "min/mitt" och så vidare. I stället för att låta sinnet ge upphov till projiceringar eller dömande av objektet erinrar man sig helt enkelt om objektets sanna natur så som den är, så som beskrevs i det första kapitlet.

Den fjärde viktiga grundläggande egenskapen som krävs för utövningen är att bringa sina mentala förmågor i jämvikt. Sinnet uppfattas traditionellt så som havande fem viktiga förmågor som är fördelaktiga för andlig utveckling. Dessa är:

1. Inre säkerhet
2. Strävan
3. Medveten närvaro
4. Koncentration
5. Visdom

Dessa fem förmågor är allmänt fördelaktiga för sinnet, men om de är ur balans med varandra kan de faktiskt leda till nackdelar för en själv. Någon kan till exempel ha stark inre säkerhet men brista i visdom, vilket kan göra att hon/han odlar blind tilltro, och tror på saker enbart på grund av självsäkerhet och inte till följd av en erfarenhetsmässig insikt i sanningen. Ett resultat av detta blir att man struntar i att undersöka verklighetens sanna natur och i stället lever på sin tro, med trosföreställningar som kanske är sanna men i lika hög grad kan vara osanna.

Sådana människor måste noga undersöka sina trosföreställningar med verkligheten som kontrast för att justera sin tilltro enligt den visdom de uppnår genom meditationen, snarare än att på förhand döma verkligheten efter sina trosföreställningar. Även då ens trosföreställningar råkar stämma överens med verkligheten är de svaga och ostadiga eftersom de inte stöds av en äkta personlig erfarenhet av insikt i sanningen.

Å andra sidan kan någon ha stark visdom men svag tro, och därför tvivla över sin väg utan att ge den en ärlig chans genom att testa den. En sådan person kan vara ovillig att sänka garden så länge som krävs för att grundligt undersöka verkligheten, även om en teori förklaras av någon som är en respekterad auktoritet, och därmed välja att tvivla och argumentera i stället för att själv undersöka hur det ligger till.

En sådan attityd gör det svårare att göra framsteg i meditationen, för bristen på övertygelse hos meditationsutövaren gör att det inte går att ordentligt fokusera sinnet. Sådana personer måste anstränga sig för att se att tvivlet utgör ett hinder för ärlig undersökning och göra sitt bästa för att ge meditationen en ärlig chans innan de börjar döma ut den.

Ytterligare en obalans är en person vars strävan är stark men som brister i koncentration. En sådan obalans gör att man ofta distraheras och inte kan fokusera på något under en längre stund. Somliga njuter verkligen av att tänka på eller filosofera om sina liv och problem utan att förstå hur mycket stress och distraktion detta leder till. Dessa människor kan inte sitta stilla och meditera någon längre stund

eftersom de har ett alltför kaotiskt sinne och är absorberade i att ge näring åt mental oordning. Om de är ärliga mot sig själva bör de inse att detta obehagliga tillstånd är en följd av invand mental distraktion och inte av meditationen i sig, och tålmodigt träna bort denna (o)vana för att helt enkelt se verkligheten så som den är. Även om det är nödvändigt med viss mental aktivitet i våra dagliga liv bör vi noga välja vilka tankar vi ger vikt, i stället för att omvandla varje tanke som uppstår till en orsak att bli distraherade.

Slutligen kan man ha stark koncentrationsförmåga men svag strävan, vilket gör en lat eller sömning under meditationen. Detta hindrar meditationsutövaren från att klart observera verkligheten eftersom sinnet är böjt att driva iväg, nicka till och somna. Människor som driver iväg under meditationen bör ägna sig åt stående eller gående meditation när de är trötta för att stimulera ett mer alert tillstånd i kropp och sinne.

Den femte förmågan, medveten närvaro, är en annan benämning på bekräftelsen eller det klara medvetandet om upplevelsen så som den verkligen är. Det är en yttring av ett balanserat sinne, så på så sätt är det på samma gång dels ett medel för att balansera de andra förmågorna och dels ett resultat av när de är balanserade. Ju mer medvetet närvarande man är, desto bättre blir ens meditationsutövning, så man måste sträva både efter att balansera de andra fyra egenskaperna och i varje ögonblick bekräfta verkligheten så som den är.

Medveten närvaro är faktiskt det bästa medlet för att balansera de andra egenskaperna - när man lider av begär eller motvilja till följd av överdriven självsäkerhet ska man bekräfta "vill ha, vill ha" eller "ogillar, ogillar", och ser på så sätt igenom sitt eget fasthållande vid partiskhet. När man lider av tvivel ska man notera "tvivlar, tvivlar", när man är distraherad, "distraherad, distraherad", när man är sömning, "sömning, sömning" så rättar sinnestillståndet till sig själv utan särskild ansträngning, eftersom den inneboende naturen i medveten närvaro är just att balansera sinnet.

När man har balanserat egenskaperna kan sinnet se att varje fenomen helt enkelt bara uppstår och försvinner, utan att sätta sig till doms över något av objekten i medvetandet. Följden blir att sinnet släpper taget om allt fasthållande och övervinner allt lidande utan svårighet. Precis som en stark man enkelt kan böja en järnstång, kan ett starkt sinne göra att man kan böja, forma och till slut räta ut sinnet och befria det från alla förvridna, ohälsosamma tillstånd. Som ett resultat av ett balanserat sinne förverkligar man själv ett naturligt tillstånd av frid och lycka och övervinner alla former av stress och lidande.

Detta var alltså en grundläggande beskrivning av de viktiga grundläggande kvaliteterna i utövning av meditation. För att sammanfatta:

1. Man måste utöva i nuet.
2. Man måste utöva kontinuerligt.
3. Man måste skapa en klar tanke, med hjälp av strävan, kunskap och bekräftande.
4. Man måste balansera de mentala egenskaperna.

Denna lektion är ett viktigt tillägg till den egentliga meditationstekniken, eftersom fördelarna med meditation uppstår genom kvalitet, inte kvantitet. Jag hoppas ärligt att du kan omsätta de här instruktionerna i ditt eget utövande och att du därigenom finner större sinnesfrid, lycka och frihet från lidande. Tack igen för att du intresserar dig för att lära dig meditera.

Kapitel Fem: Medveten prostration

I det här kapitlet beskriver jag en tredje meditationsteknik. Den används som en förberedande övning till gående och sittande meditation. Tekniken kallas medveten prostration. Det är en valfri övning, och kan utelämnas om så önskas.

Prostration är vanligt förekommande bland anhängare av olika religiösa traditioner runtom i världen. I buddhistiska länder används prostrationen för att visa respekt för föräldrar, lärare och religiöst aktningvärda figurer. Inom andra religiösa traditioner kan prostrationen användas som en vördnadsbetygelse för något eller någon man dyrkar, till exempel en gud, en ängel eller ett helgon.

I vårt fall används prostrationen för att visa respekt för själva meditationsutövandet. Den kan ses som en metod för att skapa en ödmjuk och ärlig uppskattning av meditationen, och påminna om att meditationen inte bara är en hobby eller något vi gör att fördriva tiden, utan en viktig träning som förtjänar respekt.

Mer centralt är dock att medveten prostration är en användbar förberedande övning, eftersom den består av repetitiva rörelser av olika delar av kroppen som tvingar en att fokusera på den aktivitet som sker just här och nu.

Tekniken för medveten prostration ser ut så här:

1. Börja med att sitta på knä, antingen på tårna (A) ¹ eller ovanpå fötterna (B).
2. Placera handflatorna på låren (1) med rak rygg och öppna ögon.

Börja med att vrida höger hand nittio grader på låret tills den vilar på handryggen i rät vinkel mot golvet. Fokusera hela tiden på handens rörelse. När handen börjar rotera noterar du "vrider". När handen är halvvägs genom vridrörelsen noterar du än en gång "vrider" och när handen har slutfört rörelsen noterar du en tredje gång "vrider" (2). Ordet upprepas tre gånger för att skapa medvetenhet om rörelsen i alla dess tre stadier – början, mitten och slutet.

För sedan handen upp mot bröstet och stanna till precis innan tummen vidrör bröstet, medan du noterar "lyfter, lyfter, lyfter" (3). Rör sedan med kanten av tummen vid bröstet medan du noterar "vidrör, vidrör, vidrör" (4) samtidigt som tummen rör vid bröstet. Upprepa sedan samma sekvens fast med vänster hand: "vrider, vrider, vrider" (5), "lyfter, lyfter, lyfter" (6), "vidrör, vidrör, vidrör" (7). Vänster hand ska inte bara röra vid bröstet, utan även vid höger hand, handflata mot handflata.

För sedan båda händerna tillsammans upp mot pannan, och notera "lyfter, lyfter, lyfter" (8) och sedan "vidrör, vidrör, vidrör" när tumnaglarna kommer i kontakt vid pannan (9). För sedan ned händerna tillbaka till bröstet medan du noterar "sänker, sänker, sänker" (10), "vidrör, vidrör, vidrör" (11).

¹ Parenteserna hänvisar till motsvarande illustration i bilagan.

Nu kommer vi till själva prostrationen. Böj först ryggen framåt i fyrtiofem graders vinkel medan du noterar "böjer, böjer, böjer" (12). Sänk sedan ned höger hand mot golvet framför knäna medan du noterar "sänker, sänker, sänker" (13), "vidrör, vidrör, vidrör" med handen fortfarande i rät vinkel mot golvet (14); denna gång är det kanten på lillfingret som rör vid golvet. Slutligen vrider du handflatan nedåt så att den vilar mot golvet, och noterar "täcker, täcker, täcker" (15). Upprepa sedan denna sekvens med vänstra handen: "sänker, sänker, sänker" (16), "vidrör, vidrör, vidrör" (17), "täcker, täcker, täcker" (18). Händerna ska nu befinna sig sida vid sida med tummarna i kontakt med varandra och ett avstånd på cirka 10 centimeter mellan pekfingerarna.

Därefter sänker du huvudet för att röra vid tummarna, och noterar "böjer, böjer, böjer" medan du böjer ryggen (19) och "vidrör, vidrör, vidrör" när pannan rör vid tummarna (20). Höj sedan ryggen igen tills armarna är raka, medan du noterar "höjer, höjer, höjer" (21). Detta avslutar den första prostrationen.

När armarna är raka börjar du om från början och upprepar hela proceduren en andra gång, men med den skillnaden att du nu börjar med händerna på golvet. Notera "vrider, vrider, vrider" medan du vrider runt höger hand (22), och sedan "lyfter, lyfter, lyfter" (23), "vidrör, vidrör, vidrör" (24). Följ efter med vänster hand, "vrider, vrider, vrider" (25), "höjer, höjer, höjer" (26), "vidrör, vidrör, vidrör" (27). När du höjer vänster hand denna gång ska du även lyfta ryggen, från fyrtiofem graders vinkel tills den är upprätt. Du behöver inte bekräfta den här rörelsen separat; räta bara på ryggen samtidigt som vänster hand kommer upp mot bröstet (se 26).

Lyft sedan bägge händerna mot pannan igen och notera "lyfter, lyfter, lyfter" (28), "vidrör, vidrör, vidrör" (29) och ner till bröstet igen, "sänker, sänker, sänker" (30), "vidrör, vidrör, vidrör" (31). Böj sedan ryggen igen, "böjer, böjer, böjer".¹ Slutligen sänker du händerna igen, en i taget, "sänker, sänker, sänker", "vidrör, vidrör, vidrör", "täcker, täcker, täcker", "sänker, sänker, sänker", "vidrör, vidrör, vidrör", "täcker, täcker, täcker". Rör återigen vid pannan med tummarna, "böjer, böjer, böjer", "vidrör, vidrör, vidrör" och så tillbaka upp igen, "lyfter, lyfter, lyfter". Det här är den andra prostrationen, efter vilken en tredje prostration ska utföras på exakt samma vis, genom att upprepa ovanstående steg från och med 22.

Efter den tredje prostrationen tar du dig upp från golvet genom att börja med höger hand på samma sätt som innan, "vrider, vrider, vrider", "lyfter, lyfter, lyfter", "vidrör, vidrör, vidrör", och vänster hand "vrider, vrider, vrider", "lyfter, lyfter, lyfter", "vidrör, vidrör, vidrör". För sedan händerna upp till pannan igen som tidigare, "lyfter, lyfter, lyfter", "vidrör, vidrör, vidrör", och sedan tillbaka ner till bröstet, "sänker, sänker, sänker", "vidrör, vidrör, vidrör". Den här gången ska du, i stället för att göra en fjärde prostration, föra ned en hand i taget tills de vilar på låren igen, i sin ursprungliga position. Börja med höger hand och notera "sänker, sänker, sänker" (32), "vidrör, vidrör, vidrör" (33), "täcker, täcker, täcker" (34) och vänster hand "sänker, sänker, sänker" (35), "vidrör, vidrör, vidrör" (36), "täcker, täcker, täcker" (37).

¹ Härifrån utförs tekniken precis som i illustration 12 till 31, en andra och en tredje gång.

När man är färdig med prostrationerna ska man fortsätta med gående och sittande meditation, i den ordningen. Det är viktigt att man bibehåller sin medvetna närvaro när man byter position, och inte ställer sig upp eller sätter sig ned för snabbt eller omedvetet. Innan man börjar ställa sig upp noterar man "sitter, sitter" (38) och sedan "står, står" när man reser sig upp till stående igen (39). När man väl står upp fortsätter man omedelbart med gående meditation så att det klara medvetandet om nuet fortgår utan avbrott. På så sätt fungerar den medvetna prostrationen som ett stöd för den gående meditationen, precis den gående meditationen fungerar som stöd för den sittande meditationen.

Under intensiva meditationskurser instrueras eleverna att praktisera alla tre teknikerna på det här sättet. När de är färdiga vilar de en kort period för att sedan börja från början igen, runda efter runda så länge som lektionen varar, vilket brukar vara ett dygn. När den överenskomna perioden är över träffar man läraren för att rapportera och få instruktioner om nästa lektion, inklusive ännu mer detaljerade tekniker för gående och sittande.

Eftersom den här boken syftar till att beskriva meditationens grunder tas avancerade lektioner inte upp här. När man har bemästrat de här grundläggande teknikerna ska man uppsöka en kvalificerad instruktör om man vill fortsätta med att lära sig nya övningar. Om man inte har möjligt att delta i en meditationskurs bör man börja med att utöva de här teknikerna en eller två gånger per dag och kontakta en lärare en gång i veckan eller månaden för att få nya lektioner i en lugnare takt enligt ett schema som överenskomms med läraren.

Här avslutas beskrivningen av formell meditationsutövning. I det nästkommande och avslutande kapitlet tar jag upp hur man kan tillämpa några av de koncept man lärt sig i den här boken i sitt vardagliga liv. Tack igen för ditt intresse. Än en gång önskar jag dig sinnesfrid, lycka och frihet från lidande.

Kapitel Sex: Vardagslivet

Nu har vi gått igenom instruktionerna i grundläggande meditationsutövning. Anvisningarna i de föregående kapitlen räcker för att en nybörjare ska kunna ta sina första steg på vägen mot att förstå verkligheten så som den är. I det här sista kapitlet kommer jag att visa några metoder för att införliva meditationsutövning i vardagslivet, så att man kan bibehålla en grundläggande medveten närvaro och ett klart medvetande även då man inte formellt mediterar.

Först och främst är det viktigt att diskutera aktiviteter som inverkar negativt på ens mentala skärpa, aktiviteter man måste undvika för att meditationen ska ge fortlöpande positiva resultat.

Som jag förklarade i första kapitlet är "meditation" den mentala motsvarigheten till "medicin". När man tar medicin är det vissa saker man måste undvika att äta, sådant som antingen upphäver medicinens positiva verkan eller, ännu värre, reagerar med medicinen så att ett gift bildas. På samma sätt finns det när det gäller meditation vissa aktiviteter som på grund av sin tendens att fördunkla sinnet riskerar att upphäva meditationens effekter eller ännu värre, snedvrider ens förståelse av meditationen, vilket leder till att man utvecklar ohälsosamma sinnestillstånd i stället för hälsosamma.

Meditation är avsedd att odla klarhet och förståelse, frihet från beroende, motvilja och vanföreställningar, och därför frihet från lidande. Eftersom vissa fysiska och psykiska handlingar till sin natur är förbundna med negativa sinnesaspekter ses de som "kontraindikerade" mot meditationsutövningen. De har alltså motsatt effekt mot den avsedda, och leder till utveckling av orenheter i stället för renhet. Meditationsutövare som envisas med att ägna sig åt sådana handlingar kommer att stöta på stora svårigheter i sin meditationsutövning och utvecklar vanor som är negativa både för meditationsutövningen och för personligt välmående. För att se till att sinnet är helt klart och förmår förstå verkligheten måste vissa beteenden helt enkelt släppas från ens "kost", så att säga.

Först handlar det om fem sorters handlingar som man helt måste avstå från, eftersom de är skadliga till sin natur:¹

1. *Man måste avstå från att döda levande varelser.* För att utveckla sitt eget välbefinnande måste man vara hängiven välbefinnandets princip och avstå från att döda levande varelser. Detta gäller både myror, myggor och andra levande varelser.
2. *Man måste avstå från att stjäla.* För att själva finna sinnesfrid måste vi skänka det även till andra. Att stjäla är att förvägra någon denna grundläggande rätt till trygghet. Dessutom måste vi, om vi vill frigöra oss från beroende, vara förmögna att styra våra begär så pass att vi respekterar andras egendom.

¹ Dessa fem beteenden motsvarar de fem buddhistiska träningsreglerna i moral.

3. *Man måste avstå från otrohet och felaktig användning av sexuell energi.* Kärleksförhållanden som är känslomässigt eller andligt skadliga för någon på grund av de löften och åtaganden som någon av parterna har gett är en källa till stress och lidande och grundar sig på en förvrängning av sinnet.
4. *Man måste avstå från att tala osanning.* Om man vill hitta sanningen måste man avstå från falskhet. Att med avsikt leda andra från sanningen är skadligt både för en själv och för andra, och oförenligt med meditationens mål.
5. *Man måste avstå från droger och alkohol.* Alla ämnen som berusar sinnet är med nödvändighet oförenliga med meditationsutövning, eftersom de är själva motsatsen till ett tillstånd av naturligt varande präglat av klarhet.

Att helt avstå från dessa aktiviteter är nödvändigt om man vill nå framgång med sin meditationsutövning, eftersom de är osunda till sin natur och alltid har en negativ inverkan på sinnet.

Vidare finns det vissa aktiviteter som måste *begränsas* om de inte ska störa meditationsutövningen. Dessa aktiviteter är inte nödvändigtvis osunda i sig, men om man ägnar sig åt dem alltför mycket påverkar de sinnets klarhet och minskar fördelarna av meditationen.¹

En sådan aktivitet är ätande. Om man verkligen vill nå framgång i meditationsutövandet måste man vara noga med att inte äta för mycket eller för lite. Att vara ständigt besatt av mat kan utgöra ett stort hinder för meditationen eftersom det inte bara grumlar sinnet, utan leder till dåsigheit i både kropp och sinne. Man ska äta för att hålla sig vid liv i stället för att hålla sig vid liv för att äta. Under intensiva meditationskurser äter kursdeltagarna ett huvudmål per dag och lider inga negativa fysiska men till följd av det, men de positiva effekterna av sådan måttlighet är ett klart sinne och frihet från besatthet av mat.

En annan aktivitet som inverkar på meditationen är underhållning – att se på film, lyssna på musik och så vidare. Dessa aktiviteter är inte osunda i sig, men kan lätt leda till beroendetillstånd när de överdrivs.

Beroende är i ett avseende en sorts onykterhet, eftersom det omfattar kemiska processer i hjärnan som förhindrar en att tänka klart och grumlar medvetandet. Eftersom njutningen vi får av underhållning är tillfällig och otillfredsställande medan beroendet och besattheten sprids till ens liv bör den som är seriös med sin meditation besluta sig för att ägna sin korta tid i det här livet till att odla sinnesfrid och belåtenhet i stället för att slösa det på meningslösa aktiviteter som inte leder till

¹ Följande stämmer överens med de åtta träningsreglerna för meditationsutövare som normalt observeras av buddhistiska meditationsutövare på religiösa helgdagar och under intensiva meditationskurser, där nedanstående tre träningsregler läggs till de fem ovanstående, och fullständigt celibat observeras.

långsiktig lycka och sinnesfrid. Om man vill äkta lycka måste man alltså begränsa hur mycket tid och energi man lägger på underhållning. Även sociala kontakter på Internet och liknande aktiviteter bör begränsas till en rimlig nivå.

Den tredje aktiviteten man måste begränsa är sömnen. Sömn är ett beroende som ofta förbises. De flesta människor inser inte hur beroende de är av sömnen som en flykt från verkligheten. Andra ändå har kroniska sömnproblem och är besatta av tanken att de inte får "tillräckligt" med sömn, vilket leder till ökad stress och ytterligare svårigheter med att kunna somna.

Genom att utöva meditation upptäcker man att man behöver mindre sömn än tidigare, eftersom sinnet är lugnare. Sömlöshet är inget problem för meditationsutövare eftersom de kan meditera även när de ligger ned och hålla sina sinnen fria från stress. Den som har svårt att sova bör träna sig i att observera magens stigande och fallande och notera "stiger", "faller" hela natten om så krävs. Även om de inte lyckas somna (vilket är osannolikt på grund av det lugna sinne man får av meditationen) kommer de att känna sig lika utvilade som om de hade sovit gott hela natten.

Slutligen är det värt att nämna att det, för att verkligen uppnå resultat i meditationen, bör en meditationsutövare åsidosätta åtminstone en viss tid för fullständigt celibat, och inte bara undvika omoraliska sexuella aktiviteter, eftersom all sexuell aktivitet utan undantag är berusande och utgör ett hinder för att uppnå klarhet i sinnet och sinnesfrid.

När man har slutat att ägna sig åt aktiviteter som inverkar på sinnesklarheten kan man börja införliva meditativt medvetande i vardagslivet. Det finns två sätt på vilka man kan meditera om vanliga upplevelser, och de bör utövas tillsammans, på följande sätt.

Den första metoden är att fokusera sitt medvetande på kroppen, eftersom den är den tydligaste aspekten av upplevelsefältet. Precis som i formell meditation är kroppen alltid redo att observeras och fungerar därigenom som ett smidigt medel för att skapa klart medvetande om verkligheten i vardagslivet. Eftersom kroppen oftast befinner sig i någon av fyra ställningar - gående, stående, sittande eller liggande kan man helt enkelt göra sig medveten om sin hållning som ett meditationsobjekt för att åstadkomma klarhet i sinnet.

När man går kan man till exempel notera "går, går, går, går" eller "vänster, höger, vänster, höger" i takt med att man rör den ena foten efter den andra. När man står still kan man fokusera på den stående ställningen och notera "står, står", när man sitter "sitter, sitter", och när man ligger ner "ligger, ligger". På så sätt kan man utveckla klarhet i sinnet vid vilken tidpunkt som helst, även när man inte utövar formell meditation.

Vidare kan man tillämpa samma teknik på varje liten rörelse som kroppen gör – när man till exempel böjer eller sträcker ut en arm eller ett ben kan man notera "böjer" respektive "sträcker". När man flyttar på en kroppsdel "flyttar". När man vänder den,

"vänder" och så vidare. På så sätt kan varje aktivitet bli en meditation – "borstar" när man borstar tänderna, "tuggar, tuggar", "sväljer, sväljer" när man äter, och så vidare.

När man lagar mat, städar, tränar, duschar, byter kläder, till och med när man går på toaletten, kan man tillämpa medveten närvaro på de kroppsrörelser som krävs, för att alltid skapa klart medvetande om verkligheten. Detta är den första metoden man kan, och bör, tillämpa för att införliva meditationsutövningen direkt i vardagslivet.

Den andra metoden är att bekräfta sinnen – syn, hörsel, lukt, känsel och smak. Vanliga upplevelser från sinnen brukar ge upphov till antingen gillande eller ogillande, därför blir de en källa till beroende eller motvilja, och i slutändan lidande, när de inte överensstämmer med ens tycke och smak. För att behålla ett klart och opartiskt sinne ska man alltid försöka skapa ett klart medvetande vid tillfället för den sensoriska upplevelsen snarare än att låta sinnet döma upplevelsen enligt sina vanemässiga tendenser. När man ser ska man därför vara varse det som bara seende, genom att påminna sig själv "ser, ser".

När man hör ett ljud ska man på samma sätt notera "hör, hör". När man känner en behaglig eller obehaglig lukt "luktar, luktar". När man smakar på mat eller dryck ska man, i stället för att bli beroende av det eller få motvilja mot det, notera "smakar, smakar". När det uppstår känslöförmålor i kroppen, varmt eller kallt, hårt eller mjukt och så vidare, ska man notera "känner, känner" eller "varmt", "kallt" och så vidare.

Genom att praktisera på det här viset får man ta emot hela spektrumet av upplevelser utan att dela in verkligheten i kategorierna "bra", "dåligt", "jag", "mitt", "oss", "dem" och så vidare. Som ett resultat av detta blir äkta sinnesfrid, lycka och frihet från lidande möjlig vid alla tidpunkter och situationer. När man förstår verklighetens sanna natur slutar sinnet att reagera på känslöobjekt som något annat än vad de egentligen är och blir fritt från allt beroende och all motvilja, precis som en flygande fågel är fri från behovet av en sittpinne att klamra sig fast vid.

Det här är alltså grundläggande anvisningar för hur du kan utöva meditation i vardagslivet och införliva meditationsutövning direkt i livet, även när du inte formellt mediterar. Mellan dessa två metoder kan man också applicera något av objekten som diskuteras i det första kapitlet – smärta, tankar eller känslor. Teknikerna som diskuteras i det här kapitlet kan ses som ytterligare ett sätt att göra meditationsutövningen kontinuerlig när man lär om sig själv och verkligheten i alla situationer.

Nu har vi gått igenom grunderna i hur man mediterar. Kom ihåg att en bok, hur utförlig den än må vara, aldrig kan ersätta en ärlig och strävsam praktisk utövning av anvisningarna. Man kan lära sig alla böcker om visdom som någonsin har skrivits utantill och ändå inte ha nått längre än en dräng som vaktar andras boskap, om man inte praktiskt omsätter anvisningarna.

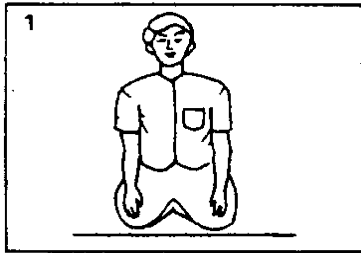
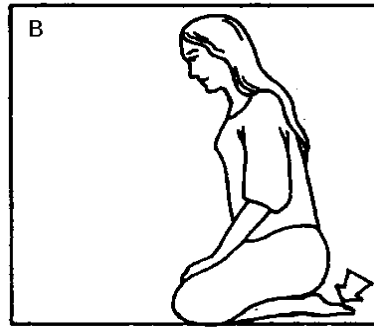
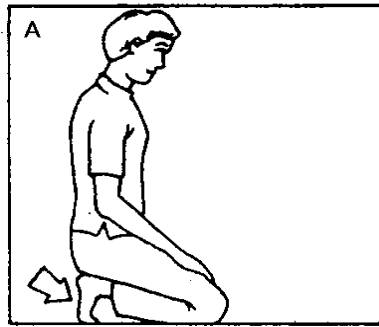
Men om man å andra sidan accepterar att grundprinciperna i en bok som denna räcker som teoretisk grund, och med ärligt uppsåt omsätter dem i praktiken, garanteras man att med säkerhet uppnå samma resultat som otaliga andra har uppnått - sinnesfrid, lycka och verklig frihet från lidande.

Tack en sista gång för att du tog dig tid att läsa den här korta introduktionen till hur man mediterar. Ännu en gång önskar jag uppriktigt att de här anvisningarna bringar sinnesfrid, lycka och frihet från lidande för dig och för alla de varelser du kommer i kontakt med.

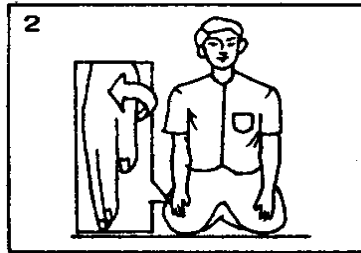
Om det är något i den här boken som du tycker saknas eller är otydligt, eller om du vill ha mer utförliga eller specifika instruktioner i meditationsutövning är du välkommen att kontakta mig via min blogg:

<http://yuttadhammo.sirimangalo.org>

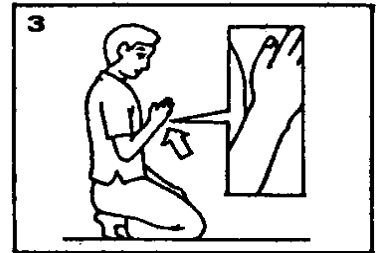
Bilaga: Illustrationer



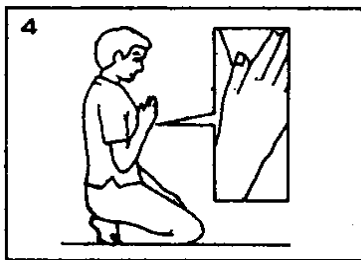
Sitter



Vrider



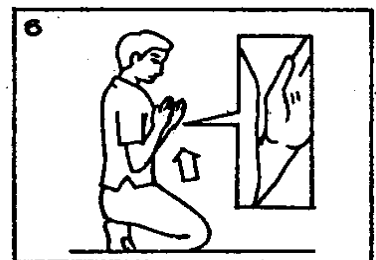
Höjer



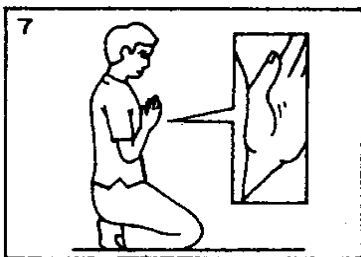
Vidrör



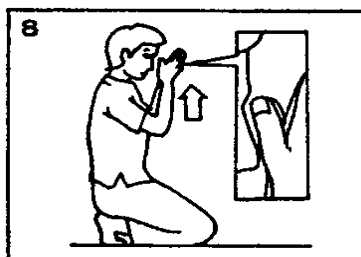
Vrider



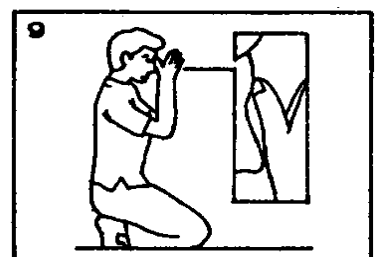
Höjer



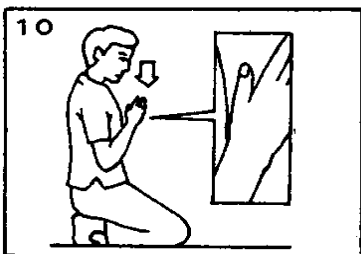
Vidrör



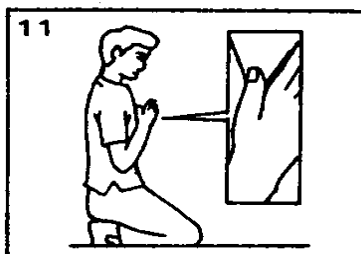
Höjer



Vidrör



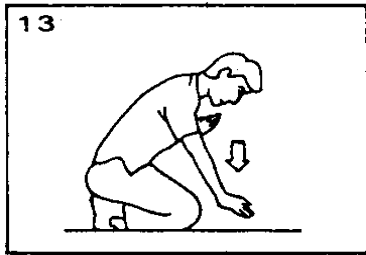
Sänker



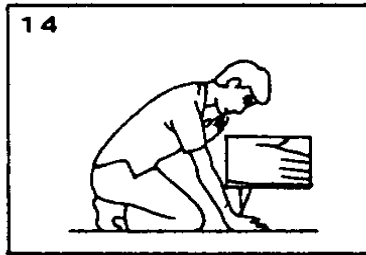
Vidrör



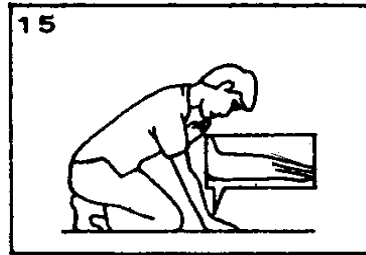
Böjer



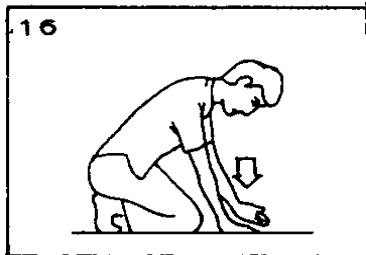
Sänker



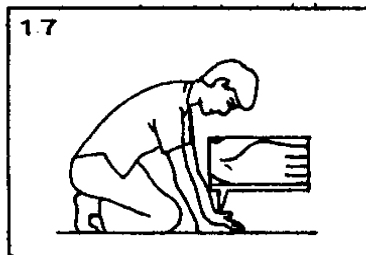
Vidrör



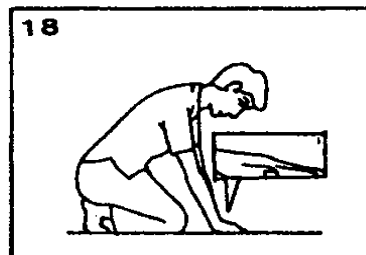
Täcker



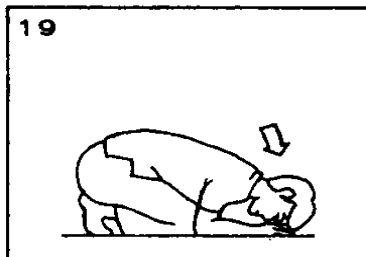
Sänker



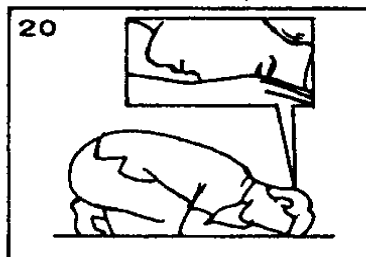
Vidrör



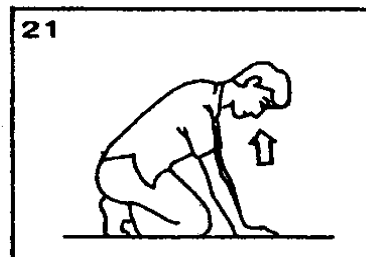
Täcker



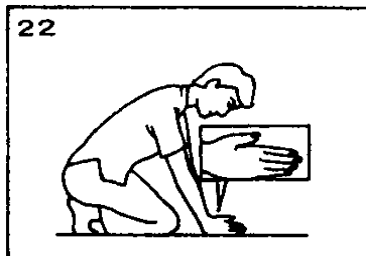
Böjer



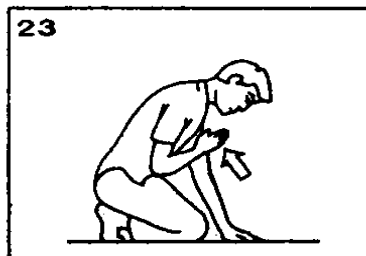
Vidrör



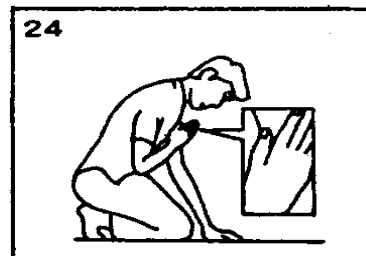
Höjer



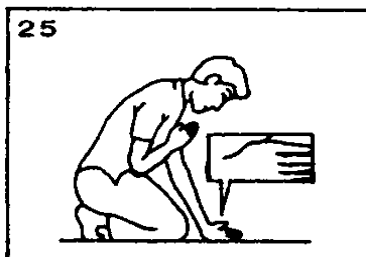
Vrider



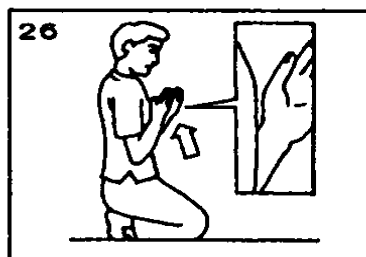
Höjer



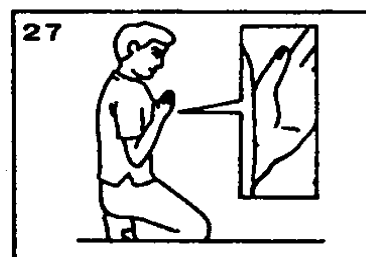
Vidrör



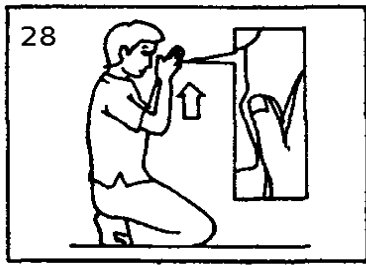
Vrider



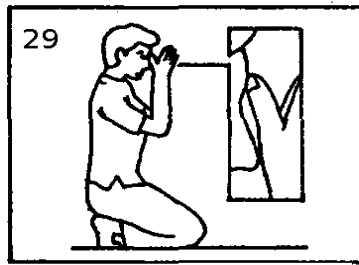
Höjer



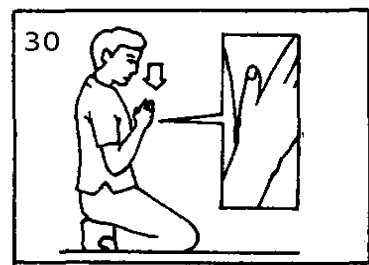
Vidrör



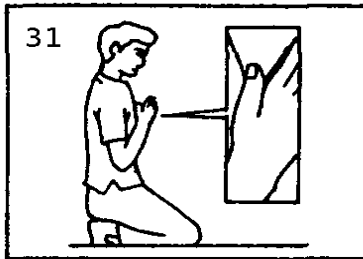
Höjer



Vidrör

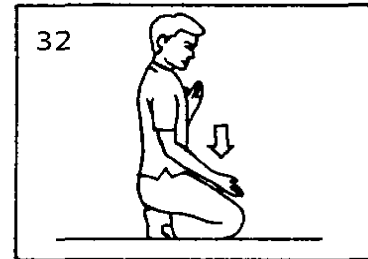


Sänker

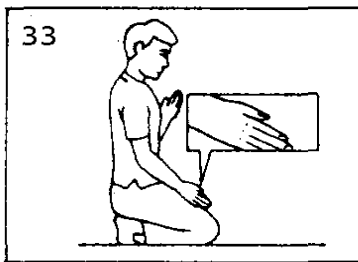


Vidrör

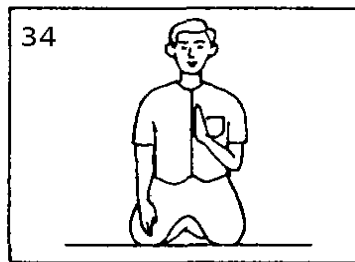
Upprepa sedan 12 till 31 två gånger till, och gå sedan vidare från och med 32.



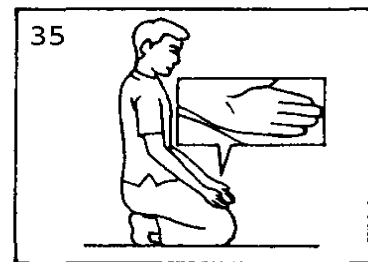
Sänker



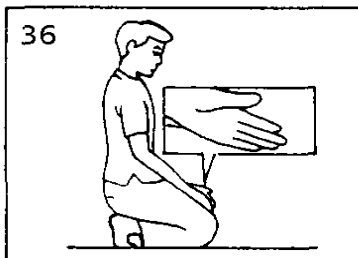
Vidrör



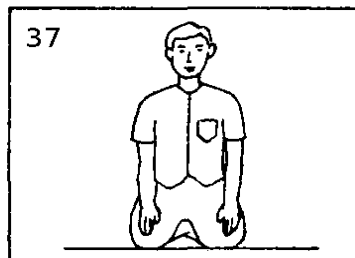
Täcker



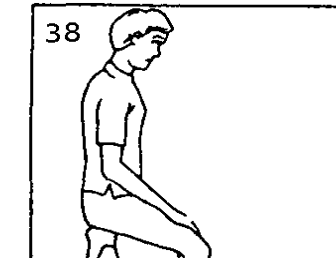
Sänker



Vidrör



Täcker

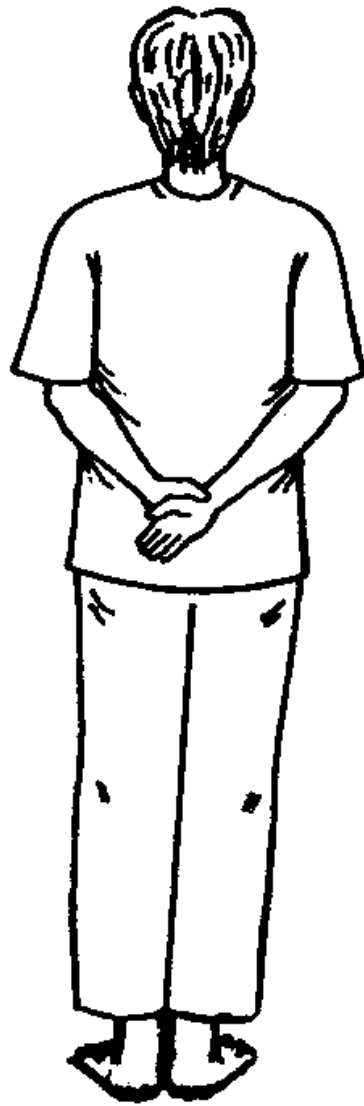
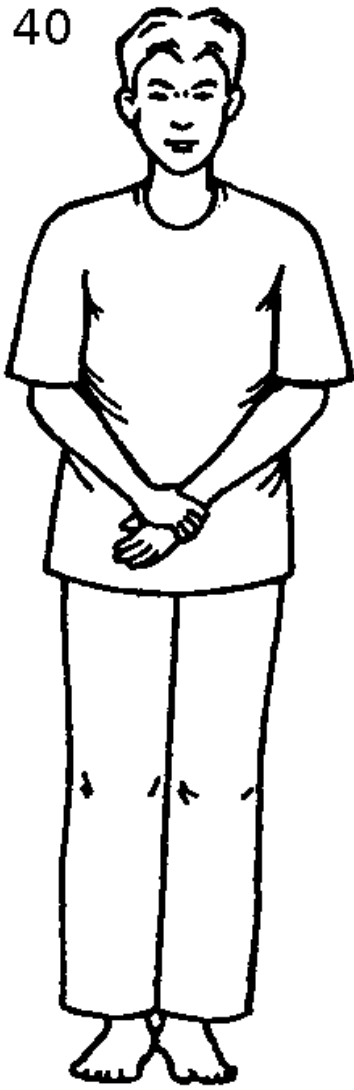


Sitter



Står

40



41



Sirimangalo International
www.sirimangalo.org