

Buddhans mindfulness

Varje dag någonstans på jorden, har i 2500 år mindfulness-meditation utövats. Mindfulness av i dag är frukten av denna beprövade tradition.

Det talas ibland om sekulär mindfulness, den distinktionen behöver inte göras, eftersom det aldrig har handlat om tro eller religion. Istället lär vi oss genom mindfulness hur medvetandet fungerar och vad det påverkas av. Det är ju faktiskt det gränslösa instrument med vars hjälp alla våra tankar, känslor, sinnesintryck, fantasier och impulser omsätts i yttre handling.

Ma o; hur vi mår och beter oss avgörs av medvetandet. Genom mindfulness kultiverar vi den medvetna närvaro och kunskap som är så viktig för psykisk balans, samt därigenom också fysisk hälsa.

(Viktiga uttryck på pali är översatta inom parentes.) Understreckt-kommentarerna ger jämförelser med mindfulness som det utövas i vår tid. Jag vill tacka: Abbot Ajahn Poh samt mindfulness-instruktörerna vid Theravada-retreaten på Suan Mokkh-templet i södra Thailand; Khun Akkasay på Nongpakwaen skolan och Wiengnakhornwittayakhom skolan i norra Thailand, samt Gunnar Michanek och MindfulnessGruppen i Stockholm. Källförteckning finns i slutet. Må alla varelser bli fria från lidande.

Anapanasati skall enligt Buddhan själv varit den meditationsform som ledde honom till Upplýsningen. Det fanns andra meditationsformer vid denna tid, men ingen annan nämns i de äldsta *Theravada*-skrifterna när det gäller Buddha. Att använda den innebär att praktisera både moral (sila), koncentration (samadhi) och insikt (vipassana). (Satipatthana ingår i Anapanasati-texten och båda pali-uttrycken menar samma sak.) Ordet sati betyder mindfulness.

Metoden är den mest jordnära och allomfattande av alla meditationsformer. Här behövs inga förberedelser, riter, objekt eller mantran, och vi kan göra det varsohelst. Det börjar med det mest basala; att sitta och andas!

Anapanasati består av fyra delar och varje innehåller fyra steg. Orsak och verkan samt alltings sammanbundenhet är inom buddhismen, (såväl som inom vetenskapen) - fundamentalt. Därför följer de sexton stegen en logisk följd där delarna är integrerade. Buddhan sade: När man praktiserar Anapanasati till sista steget eller det sextonde steget, är ens grund för mindfulness perfekt (satipatthana).

Att moral är en aspekt av mindfulness kommenterar professorn och grundaren av

modern mindfulness, Jon Kabat-Zinn så här; "*You cannot have harmony without ethical behaviour*". Han menar att grunden för mindfulness ligger i etik och moral, och att det ibland är bra att fråga sig; speglar mitt handlande mina värderingar - hur betar jag mig just nu? När vi talar om fokus på nuet, så rör det sig inte om någon neutral/blank närvaro, utan mindfulness är genomsyrat av värme, intresse och medkänsla.

Ordet sati, mindfulness, betyder även "att minnas", alltså att vi redan har denna förmåga samt även en intuitiv känsla om vad som är rätt och fel. Buddhans definition kan sägas vara; förmågan att aktivt minnas, att bringa till medvetande instruktioner och intentioner, som är användbara på livets väg. (I själva verket är mindfulness ett av stegen på Den Ädla Åttafaldiga Vägen, se gärna www.ditttao.se/adla.pdf)

Även att följa hjärtats väg, d v s intuitionen är viktigt, m a o att ha tillit till sin egen förmåga. (Medvetande och hjärta uttrycks på ett antal asiatiska språk med samma ord/tecken, det gäller för ex kinesiska, japanska och pali.) Man talar också inom mindfulness-rörelsen om buddhistisk värdegrund. Den innehåller; respekt för allt levande, medkänsla, minskande av lidande för alla, kärlek, självständighet och ansvar. Kunskap och förnuft är också viktigt.

Första delen handlar om kroppen. Vi lär känna andningen och sambandet med den fysiska kroppen, samt landar och uppnår den koncentration (samadhi) som krävs för nästa del.

Andra delen skapar förståelsen för hur känslor (vedana), påverkar och styr våra liv. Här startar också den kunskap som leder till insikt (vipassana).

Att lära känna medvetandet och dess olika tillstånd - utgör *tredje avsnittet*. I den *fjärde* och avslutande delen, är vi klara för att förstå buddhismens innersta; d v s alltings obeständighet (anicca); lidandets natur (dukkha) samt icke-själv (anatta). Vi börjar luckra upp det som orsakar lidandet och gör oss av med begär och fasthållande för att kunna släppa taget. På så vis frigör vi oss slutligen från alla former av fasthållande.

(Inom buddhismen hittar vi världshistoriens första nedtecknade psykologi. Lidandet är av psykologisk natur och kan ex vara och innehålla känslor såsom oro, stress, självbedrägeri och vrede. Även tankar/känslor på en subtilare nivå såsom nedstämdhet, att någonting fattas, brist på gemenskap och otillräcklighet - kan höra hit.)

Anapanasati är en metod som leder hela vägen till total frigörelse och innehåller buddhismens alla centrala delar. Det är instrumentet som kan göra medvetandet helt okonditionerat, och här studerar vi lagen om orsak och verkan i detalj. Metoden preparerar medvetandet så att det kan utföra vilket arbete som helst; lära, lösa uppgifter, arbeta etc.

Frukten av allt detta disciplinerade arbete och kontemplerande gör att vi känt, förstått och därigenom fått nog av att; i en värld i ständig förändring ägna oss åt meningslöst fasthållande vid såväl tankar, ideer eller det materiella. Vi har släppt taget om egot, d v s slutat att ständigt identifiera oss med allting som händer oss både i det inre och yttre, i termer av "jag vill", "jag ogillar", "min problem" etc. Då är vi även känslomässigt bortom positivt och negativt samt gott och ont. Vi slutar att diskriminera och döma - vi är fria från dualitet.

Vi släcker begäret och slutar med att önska att saker och ting skulle vara annorlunda än de är just nu. Rötterna till det som skapar våra problem är kapade och vi har övergivit en gång för alltid; lidande och sorg - vi är fria. Detta är

buddhismens kärna och leder till Nirvana (Nibbana), något som kräver perfekt mindfulness. Nibbana betyder något varmt som blir kallt, alltså "cool" på modern svenska. Det är felaktigt att tro att man måste dö för att uppnå detta.

Naturligtvis tar vi oss inte så långt på en 8-veckors mindfulness kurs, och det är ej heller meningen. Dock har Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli, Mark Williams, John Teasdale m fl, genom en mycket bred samt djup kunskap, på ett fantastiskt insiktsfullt och pragmatiskt sätt lyckats sammanställa en metod som innehåller verktyg som fungerar för den stressade nutidsmänniskan. Här möts djuplodande mångtusenårig öst-asiatisk kulturtradition med den senaste forskningen inom neurologi, psykologi och övrig medicin.

Vetenskapen påvisar mycket goda resultat inom både fysisk samt psykisk ohälsa, såväl som inom prevention. Denna symbios som nu pågått i ett halvt sekel och där de främsta forskarna i världen deltar, resulterar i mindfulness som den lärs ut över hela världen just nu.

Så här formulerar hjärnforskaren John Teasdale, vid Oxfords psykiatri-institution saken: *"My guess is that the Buddha was a genius and that he got it right, but actually to get very good empirical support not only to the model of the suffering, but also for the way in which each aspect of the practise might contribute to the undoing of that suffering :it's a way of seeing what is core and what is peripheral."*

Alltings obeständighet (anicca) som är centralt i Buddhism, menar Jon Kabat-Zinn gör så att vi kan sätta högre värde på livet, människorna, maten, andras åsikter och det pågående ögonblicket. Och om vi blickar djupare, ser vi att allt vi är i kontakt med i varje ögonblick, förbinder oss med hela världen samt att både ting, människor och allting annat - bara existerar tillfälligt. Därigenom blir varje kontakt betydelsefull.

Kära läsare; så följer här de sexton stegen av Mindfulness genom andning som de förklaras i Theravada-traditionen, och fortfarande lärs ut vid bl a Suan Mokkh-templet i södra Thailand. (Äldre buddhistiska texter har en förkärlek till pedagogiska upprepningar, och det förekommer även här).

Texten har sina rötter och är inspirerad av Buddhadasa Bhikkhu. Buddhadasa - liksom Thich Nhat Hahn - ägnade sitt liv åt att studera de äldsta pali-skrifterna och har därigenom gett oss möjligheten att förstå buddhismens innersta, tidlösa budskap samt reda ut en del missförstånd. Bhavana betyder; att utveckla medvetandet genom koncentration (samadhi).



ANAPANASATI

Bhavana

Den meditativa utvecklingen av mindfulness genom andning

DEL 1

När kropps-funktionen, d v s in- och utandning är lugn, blir medvetandet koncentrerat. Den lycka som är följden av ett koncentrerat medvetande är likadan som i Nirvana (Nibbana), med den skillnaden att den är begränsad och obeständig. Det är inte Nibbana.

Steg 1 Här studerar vi det *långa andetaget* ur alla aspekter. Vad är ett långt andetag? Andas in djupt och släpp ut luften långsamt. Använd andningen som koncentrations-objekt. Vid den långa inandningen; var medveten om den, vid den långa utandningen; var medveten om den. Studera den långa andningen tills du är helt bekant med den och tills den flödar av sig själv.

Observera hur lång den är för att kunna kallas lång och att du verkligen känner att den är lång. Studera den långa -in och utandningen tills du vet hur den påverkar kroppen.

Fixera medvetandet på "längden" av andningen. Vi ska lära hur man drar det längsta andetaget vi klarar, samt det kortaste - för att förstå varje andetags natur. Vi har inom det *långa andetaget*; "det mycket långa"; "det inte så långa" och "det bara lite långa".

Vi laborerar och kontemplerar över längden av andningen och hur de olika längderna påverkar oss. Notera alla olika reaktioner vad gäller känslor och kropp, hur de skiljer sig från varandra och hur vi påverkas.

Vilken påverkan har den långa andningen på kroppen?

Om andningen är mycket lång - hur påverkas vi?

Om andningen är inte så lång - hur påverkas vi?

Om andningen är bara lite lång - hur påverkas vi?

Vi vill kunna kontrollera längden på den långa andningen. Också lära känna dess påverkan och fördelen med den längre andningen jämfört med den kortare. Den gör oss avslappnade. Den långa andningen för oss även tillbaka till ett normalstadium när vi varit ex upphetsade eller rädda.

Andningsövningarna i Anapanasati är betydligt mer detaljerade än i mindfulness av i dag. Det är dock ej nödvändigt att praktisera alla sexton stegen för att göra sig av med begär och fåfänglig strävan. Att uppnå samadhi, koncentration - räcker långt. Det kräver mycket disciplinerat arbete/träning. I mindfulness av i dag inleder vi alla övningar med en kortare eller längre inledning med fokus på andningen. Numera används också - den av många så uppskattade - korta tre minuters "andningsövningen", ett mycket kraftfullt verktyg vid stressiga vardagsituationer.

Steg 2 Studera det *korta andetaget* för att se hur det är i detalj, och hur dess påverkan på kroppen skiljer sig från det långa andetaget. Nu är det korta andetaget vårt koncentrations-objekt. Vi övar tills vi förstår andningen, dess orsaker, effekter samt påverkan.

Vi har "det mycket korta andetaget"; det ganska korta andetaget" samt "det inte fullt så korta andetaget". Öva det korta andetaget och studera med mindfulness skillnaderna mellan de olika varianterna. Vi kan faktiskt träna oss i att uppleva samma medvetandetilstånd av lugn/koncentration vid det korta andetaget som vid det långa.

Den mest passande av andning är den meddelånga. Kort in- och utandning används för att observera dess natur, effekter och påverkan.

När vi övar Anapanasati kommer distraherande tankar. Dem måste vi släppa och bara iakttå andningen. Detta gäller alla sexton stegen.

Steg 3 I det här steget uppmärksammar vi hur *båda typerna av andning* - lång och kort - står i förbindelse med kroppen. Vi ser hur andningen konditionerar kroppen. Om andningen är snabb känner vi oss rastlösa, om andningen är långsam känner vi oss lugna.

När vi tar långa andetag - hur känns det i kroppen, hur reagerar vi?

När vi tar korta andetag - hur känns kroppen?

Vi kan utöva kontroll över kroppen genom andningen. Vare sig vi vill vara lugna eller visa kraftfulla känslor - kan vi reglera detta genom andningen.

Jon Kabat-Zinn säger: *"It's not about the breath, it's about the awareness"*. Fokus på andningen är ett medel - inget mål. Det är ankaret som knyter oss till nuet. Vi kommer att upptäcka också med Anapanasati, att koncentrationsobjekten kan variera, och precis som i nutida mindfulness kan vi vara medvetet uppmärksamma på många olika saker; dock inte samtidigt. (Men i övningen "uppmärksamhet utan särskilt fokus", är vi medvetna om allting som försigår i stunden.)

I mindfulness av i dag lär vi oss också hur medvetandet och kropp, hänger intimt samman. En obehaglig tanke utlöser samma typ av stresspåslag och hormonutsöndring som en reel fysisk fara. Orsak och verkan ulöser sedan en rad kroppsliga reaktioner, som vi också lagrar upp i kroppen. Långvarig stress får sedan psykosomatiskt välkända symptom.

Professor Mark Williams på psykologi-institutionen vid Oxford universitetet menar - precis som Buddhan - att det kritiska ögonblicket är just när en tanke dyker upp. Så här beskriver han det: *"Det finns en alternativ strategi för att hantera negativa sinnesstämningar; minnen och tanke-mönster i samma ögonblick de dyker upp."* Vidare formulerar han sig så här: *"Det ögonblick då vi märker att en känsla av aversion växer fram inom oss, som ett svar på att vi värderar en viss händelse (ex en plötslig nedstämdhet) som obehaglig, blir ett avgörande ögonblick då vi med hjälp av mindfulness kan öppna oss för nya möjligheter. Genom att just då i första hand ägna, de kroppsförnimmelser som åtföljer känslan av nedstämdhet en vänlig och icke-dömande uppmärksamhet här och nu kan vi omedelbart på ett klokare sätt ta till vara på den information som finns..."*

Det här återfinns i Theravada-texten Paticca-Samuppada, som handlar om orsak

och verkan. Där beskrivs detaljerat hur ignorant reaktivitet till livets upplevelser leder till egoism och lidande. Detta är viktigt och så här beskrivs den "kritiska delen" ur Paticca- Samuppada: "För att undgå lidande måste vi handla rätt, d v s med mindfulness vid kontakt-ögonblicket (phassa)".

För att förstå denna process startar vi med våra sinnen och deras organ: öga, öra, näsa, tunga, kropp och medvetande. De finns i oss och påverkas från det yttre av: form, ljud, lukt, smak, berörelse och tanke. D v s ögat kommer i kontakt med form; örat med ljud; näsa med lukt; tunga med smak, kroppen med berörelse och medvetandet med tanke.

Låt oss gå djupare in i processen och ta första paret öga och form som exempel. Ögat registrerar form och ger upphov till "ögon-medvetenhet". När dessa tre interagerar kallar vi det kontakt (phassa). Vi kan kalla det visuella kognitiva medvetenhet. Det här är det betydelsefulla ögonblicket vi måste känna till och studera. Här är skiljelinjen där vi antingen agerar med ignorans som resulterar i lidande, eller med mindfulness (sati) och kan styra kontakten korrekt. "

M a o; varseblivningen kan ses som en funktion av att världen och vår biologiska interagerar samt är ett resultat av naturliga processer. När tänkande sker, tror vi att det är "någon" som tänker därinne och som är herre över oss. Men en individ är sammansatt av kropp, känsla, perception, tänkande samt medvetande, och i inget av detta finns något "själv".

Det handlar alltså om naturlig orsak och verkan samt ger på så vis också kunskap, om hur en tanke leder till en annan, som leder till en tredje, i all oändlighet.

Genom medveten närvaro (sati) vid kontakt-ögonblicket, vare sig det gäller i det inre eller yttre, kan vi förhindra följd effekter. Vi blir ständigt påmind om ovanstående process och tillsammans med koncentration; hjälper det oss att inte hamna i reaktivt, impulsivt handlande. Den sk autopiloten är bortkopplad, m a o "tar vi udden av/kväver" det som orsakar lidande och stress, direkt vid roten. Genom mindfulness ser vi helheten; kan välja att agera konstruktivt, istället för med ignorant reaktivitet och den kausala kedjereaktionen som utlöses ex vid stress, med adrenalin-påslag och kamp eller flykt-reaktion, behöver aldrig initieras. M a o vi kan kontrollera orsak och verkan.

Det är detta som Kabat-Zinn uttrycker med att det handlar om "the awareness" och säger: "*Sometimes I call it awarenessing.*" Alltså om och när (denna mycket centrala del återkommer längre fram), vi kan minska identifikationen med allt vi upplever i termer av "jag" och "mig", m a o börjar släppa taget om egot - landar man i "awarenessing" och medveten närvaro. Vi tar oss bakom det snävt definierade egot och låter utan dömande, undflyende eller fasthållande; det så mycket större medvetandet uppleva det som sker, ögonblick för ögonblick, mer opartiskt och observerande - detta är mindfulness.

Jag rekommenderar varmt att läsa texten Mindfulness - kärnan. Där finns mer om detta samt mindfulness i ett bredare buddhistiskt perspektiv, www.ditttao.se/mindfulness.pdf

Steg 4 Kommer att med disciplinerad övning leda till samadhi, *koncentration*. Inandning är återhållsam och utandning likaså. Andningen blir lugnare och lugnare, kroppen också och medvetandet blir koncentrerat, (allt är orsak/verkan). Här använder vi oss av fem övningar för att stegvis reglera andningen, så att den blir alltmer förfinad.

I den första övningen "följer vi efter andningen", utan att ha för höga mål samt att ha en avslappnad attityd. Vi följer med mindfulness andningen från nästippen hela vägen ned till naveln och tillbaka - in och ut - genom att känna den. (Egentligen är det ned till lungorna, men eftersom det känns som den slutar i naveln, säger vi så. Detta hjälper också mot sömnproblemet, och om andningen blir för stilla, kan du andas med mera kraft, även så att ljud uppstår.)

I övning två "iakttar vi andningen". Ju mer vi övar detso återhållsammare blir andningen. Bästa platsen att fixera och iaktta andningen på - är näsan. När luften kommer i kontakt med näsan - följ den inte. Stanna med mindfulness vid denna punkt. Även om det tar någon sekund innan luften passerar igenom näsan igen vid ut-andning, ger vi medvetandet inte en chans att släppa fokus på näsan. Om den första övningen är gjord tillräckligt, är sannolikheten att vi tappar fokus mindre. (Det är viktigt att vi gör alla övningar fullt ut och bemästrar dem för att kunna gå vidare.)

Iaktta andningen vid "in och utgång". Var helt närvarande i varje in och -utandning. Anapanasati fullt ut är att ha mindfulness varje gång vi andas in och -ut. Om andningen känns ansträngd; var medveten om det, om den känns lugn; var medveten om det.

I övning tre uppstår "den mentala bilden". Som en följd av koncentrationen och fullständigt fokus i övning två, då "iakttagandet" med mindfulness är etablerat; uppstår en mental bild. Den är individuell och kan vara ex; en färg, en ljusspot, en droppe dagg på ett blad, en liten måne etc. Vad som än dyker upp; använd den bilden som meditations-objekt, när andningen passerar näsan.

Fokusera på bilden. I det här stadiet har andningen, kroppen och därigenom medvetandet blivit ytterligare mer förfinat.

Övning fyra innebär att "kontrollera den erhållna bilden". Meditatörens medvetande förändrar mildt, försiktigt och gradvis "den erhållna bilden". Få den att ex flyta från eller mot dig; gör den mindre eller större, förändra dess färg eller form, förstora eller förminska bilden - som du vill.

Kontrollera medvetandet så gott du kan och låt den visualiserade mentala bilden förändras tills den stillnar. Vi kan genom teknik på detta sätt göra medvetandet lugnare och lugnare.

Detta är ingenting magiskt, utan uppstår i medvetandet genom meditationen helt naturligt. Nu har medvetandet fokuserat all koncentration till en punkt och vi ska nu se vad denna mentala koncentration (samadhi), för med sig som vi kan kontempera.

Hittills har vi "följt andningen"; iakttagit andningen; "erhållit den mentala bilden" och "kontrollerat den erhållna bilden". Om du kan praktisera dessa fyra, kan du säga att du kan kontrollera andningen, därigenom kroppen samt medvetandet. Du är i förarsätet och kan välja den andning som ger mest lugn, för att uppnå koncentration (samadhi). Det som återstår är "mental absorbtion."

Jämfört med vår tids mindfulness, lägger Anapanasati mer fokus på att lägga koncentrationen på andningen vid näsan. Numera förordas magen, även om man betonar att man kan fästa uppmärksamheten på andningen var man vill.

I Theravada-skrifterna förordas också att vi håller ögonen öppna i meditationen. Gradvis och ju lugnare andningen blir, tenderar ögonen att sluta sig automatiskt mer och mer. I mindfulness av i dag sluter vi gärna ögonen - för att öka möjligheten till koncentration

I Anapanasati är kontroll och att kunna reglera andning, samt tankar och känslor viktigt. I vår tids mindfulness är tonen mjukare och mer förlåtande.

Att meditera över en mental bild, är ingenting vi gör i nutida mindfulness, och är absolut inte nödvändigt.

I mindfulness-kurser numera ingår även s k liggande kroppskanning, gående meditation samt lättare yoga. I Anapanasati sitter vi enbart. Dock så ingår gående och stående meditation samt yoga, i ex en Theravada-retreat på Suan Mokkhtemplet.

Övning 5 Så här långt har övandet gått bra och medvetandet är skickligt på att manipulera Bilden. Vi andas in och ut, och nu stillar vi Bilden och gör den klar. Då manifesteras de "fem faktorerna" av sig själva; "tillämpad tanke" (vitakka); "reflekterande/behållande tanke" (vicara); "glädje" (piti); "lycka" (sukha) och "fokus på en punkt" (ekaggata).

Med *tillämpad tanke* menas att medvetandet är låst vid ett enskilt objekt.

Reflekterande/behållande tanke gör att medvetandet helt känner och är genomsyrat av Bilden. Här händer det; *glädjen* kommer ur tillfredställelsen av att kunna kontrollera medvetandet och som en följd kommer den intensiva *lyckan*.

Känn hur medvetandet är fullt och fast fokuserat på en punkt, det är stabilt och utan distraktion samt kopplat enbart till Bilden. Detta är *fokus på en punkt* (ekaggata) eller one-pointedness. Vi kontrollerar medvetandet som är lugnt (hela vi likaså), samt alert och är redo för att utföra vilken uppgift vi vill. Vi kan skapa vilken känsla eller erfarenhet som helst..

Den samtidiga uppkomsten av "de fem faktorerna, kallas den *Första absorbtionen* eller Första (Jhana). Den finns nu i andningen. Detta är svårt, då det är ett mycket förfinat medvetandetillstånd och underlättas betydligt av en lugn plats för meditationen.

Kan man försätta sig i *Första absorbtionen* innebär det att man helt och fullt lugnat andningen. Vid det här stadiet har vi ackumulerat koncentrationen till en högsta punkt - vi har nått samadhi. Ekaggata, fokus på en punkt, betyder på pali att forma en enhet. Det är som toppen på en pyramid - det finns bara en. Där är vi helt utan distraktion.

Här har vi kommit långt; tillräckligt långt! Det finns ytterligare tre absorbtioner; Jhanas. De är mindre aspekter av den *Första* med gradvis färre och färre faktorer. De Fyra Jhanas kräver full koncentration (samadhi) och insikt (vipassana). I det fjärde steget är mindfulness (sati) - rent. Att ha uppnått det är lika med s k Rätt Koncentration, vilken är ett steg på Den Ädla Åttafaldiga Vägen (se gärna texten www.ditttao.se/adla.pdf)

I Theravada-traditionen är varje tanke på idén om ett "jag", "mig" eller "mina", (anatta), en illusion. Buddhan har i urkunderna beskrivit fasthållandet vid ett "själv"

som roten till lidandet: "Verklig lycka består av att uttradera den falska idéen om ett jag." Det är tankarna som tänker av sig själva, och i perceptionen finns det inget substantiellt "själv". Varseblivningen är bara ett resultat av naturliga processer (beskrivit tidigare i steg 3, Paticca-Samuppada), som styrs av orsak och verkan.

Buddhism i dag talar gärna om att den är vetenskaplig och här har vi samma synsätt som inom vetenskapen, vilken vilar på helt opersonliga naturlagar och kausalitet.

(Einstein menade att frigörelse från självet, är det mest betydelsefulla för en individs möjlighet, när det gäller att kunna vara människa fullt ut.) Det här är dock naturligtvis mycket svårt för den individuellt tänkande västerlänningen att ta till sig.

Det kommer också till uttryck i nutida mindfulness på ett betydligt mindre radikalt sätt. Här talar vi ex om att "sitta och andas i våra kroppar"; "att inte ta våra tankar så personligt"; eller "var opartisk"; "att inte identifiera sig så med tankarna", eller "ha en viss distans", etc.

Så här uttrycker Jon Kabat-Zinn denna centrala del: *"Can you just watch your feelings and thoughts and see them as just feelings and thoughts? Can you catch yourself identifying with them as "my" feelings, "my" anger, "my thoughts", "my" headache, and let go of the "my" and just accept the moment as it is?"*

Eller: *"Note it when the mind creates a "self" to be preoccupied with how well or badly your life is going."*

Låt oss sammanfatta Anapanasatis första del:

Steg 1 Med mindfulness studerar vi det långa andetaget tills vi känner det.

Steg 2 Vi lär känna det korta andetaget.

Steg 3 Uppmärksamheten ligger på alla sorters andning och hur kroppen påverkas.

Steg 4 Genom att fullfölja fem olika nivåer regleras andningen stegvis, som blir alltmer förfinad.

När vi tränat tillräckligt, kan vi plocka fram samadhi, när och var vi vill. Då kan vi kontrollera orsak/verkan så det ej leder till lidande. Riktig lycka kommer ur av ett lugnt, alert och kontrollerat medvetande. Om vi kan praktisera och implementera - i våra liv - alla 4 stegen i del 1 av Anapansati; kan vi vara lyckliga här och nu!



ANAPANASATI

DEL 2

Människans problem kommer ur av att vi styrs av *känsla* (vedana). Våra önskningar, begär, fasthållande/identifiering, lidande och glädje - alla kommer ur känslan. Nu ska vi meditera över hur känslorna kan utgöra grund för mindfulness.

Lyckliga känslor leder till (orsak/verkan) ett slags *begär/önskningar*; obehagliga känslor leder till ett annat slags begär/önskningar. Och så har vi *fasthållandet/identifiering* som också leder till lidande. Känslan (vedana) är central; den är ursprunget till begär, vilket leder till *lidande*.

De i steg 4 av del 1 nämnda *glädje* (piti) och *lycka* (sukkha) - föds ur känslan. Dessa två livgivande faktorer är nödvändiga för människans välbefinnande och psykiska hälsa; vi är inte bara kropp utan även själ. Medvetandet/hjärtat längtar efter detta för att kunna känna tillfredställelse med livet, dock vill vi lära känna skillnaden mellan livets verkliga behov och begär/girighet som leder till självbedrägeri, samt icke önskvärda medvetandetillstånd och handlingar. Genom att tygla känslan så den inte leder mot lidande, och istället genom mindfulness använda den vist; så uppnår vi istället förnöjsamhet.

Från del 1 har vi med oss en känsla av glädje (piti) och lycka (sukkha). Dessa blir nu våra meditations-objekt. Följaktligen kommer här steg 5 och första steget i del 2.

Steg 5 Med mindfulness, ögonblick för ögonblick, andas vi in och ut; och har *fokus på den glädje* (piti) som är följd av koncentrationen (samadhi) i del 1. Medvetandet upplever glädje. Smaka på och bekanta dig fullt ut med denna känsla, på samma detaljerade sätt du lärde känna den långa andningen. Vad är dess natur och vad karaktäriserar den? Vad är dess orsak och påverkan?

Om inte glädje infunnit sig i slutet av del 1, kan vi hjälpa den att utvecklas genom att reflektera över tidigare upplevelser av glädje, och försök minnas hur känslan brukade uppstå, samt dess orsaker.

Observera även känslornas karaktäristik, deras påverkan på medvetandet samt även dina känslor om dem! Studera också hur "piti" kan vara av olika styrka.

Nu vill vi kunna - andatag för andetag - framkalla uppkomsten av glädje samt även att kunna tygla den och få den att försvinna. M a o - vi kontrollerar den fullt ut.

Glädje uppstår naturligt som en följd av att vi lyckas med något i livet. Den kan dock leda till distraherande tankar, likväl som den kan leda till lycka. "Piti" är en instabil form av glädje, d v s den är som allting annat - obeständig.

Steg 6 När glädje (piti) kommit under vår kontroll *leder det till lycka* (sukkha). Denna frukt av vårt praktiserande ska vi nu använda som meditations-objekt. Här gäller det att andetag för andetag, vara uppmärksam vad gäller lyckans natur, dess karaktäristik, symptom, influenser och funktioner.

Se hur denna känsla konditionerar medvetandet, och känn hur lycka (sukkha) har en alldeles egen speciell kraft/makt. Medvetandet blir charmerat av känslan av lycka, och blir kontrollerat och så tillfreds, att all vidare utveckling ej kan ske. Då kommer det ej att få insikt om alltings obeständighet (anicca); lidandets natur (dukkha) samt att ingenting har ett "själv" (anatta). Medvetandet är förblindat av

lycka, m a o när det sker är lyckan i vägen för insikt (vipassana). Se upp med detta, lär känna "sukkha" väl - fastna inte.

Alltså; använd lycka som meditations-objekt när du andas in och ut. Det är viktigt att observera att "piti" och "sukkha" inte är samma sak. Lycka föds ur glädje och är ett medvetande-stadium av förfinad fridfullhet. Meditera över lyckans, kvalitéer, orsaker, effekter och påverkan. Medvetandet kontemplerar tills du känner lyckans natur fullt ut, precis som vi gjorde när vi lärde känna andningens natur. Lyckokänslan är också obeständig.

Att på detta detaljerade sätt, vända och vrida på lyckobegreppet, gör vi inte i dagens mindfulness. Där har vi inga mål, och för dem som ej känner hur glädje och t o m lycka kan komma ur ett stillat sinne - så är detta bra.

Vi uppmanar i och för sig kursdeltagare att i början av en kurs uttala vad de skulle vilja åstadkomma, men sen ber vi dem att inte ha några mål med kursen. Genom motivation och disciplinerat övande kommer självkänedom; ökad empatisk förmåga; lugn och ökad närvaro; bättre koncentrationsförmåga; snabbare återhämtning efter stressig vardag; ökat välbefinnande och därigenom också glädje förhöjd livskänsla och potentiellt också lycka.

Det handlar heller ej om att inte visa och uttrycka starka känslor. Men när vi gör det kan vi göra det mindre reaktivt och obetänksamt och istället agera mjukare samt visare.

Att känslan spelar en central roll i livet kan vi känna intuitivt. Lika förlamande som nedstämdhetens svarta banér kan kännas för den deprimerade och även leda till suicid; lika himlastormande och livsbejakande glädjefylld kan lyckan kännas - då man vill ta hela världen i famn.

Steg 7 Vi studerar med mindfulness *hur känslorna påverkar medvetandet*; hur glädje och lycka konditionerar medvetandet. Andas in, andas ut och låt visdom tygla piti och sukkha, tills du förstår att allting är påverkat av känslor (vedana). Se hur försmädligt beroende-framkallande både glädje och lycka är, samt hur fasthållande/identifiering vid tillstånden, kan leda till självbedrägeri och dumt handlande på en mängd olika sätt.

T ex när lycka uppstår genom kontakt (phassa) med något, väcks en tanke som leder till en önskan om att kunna äga det ena eller det andra. Detta leder i sin tur till lidande, eftersom allt är obeständigt och i ständig förändring, och därigenom ej värt att hålla fast vid.

Steg 8 Nu ska vi *lära oss hur obeständiga/flyktiga*, illusoriska och farliga känslor kan vara, och hur de kan leda genom orsak/verkan, till elände och lidande,

Därför; med mindfulness i varje andetag, kontemplerar vi över hur allting är obeständigt (anicca); saker, tankar, idéer etc, och naturligtvis känslor. Vi ser också hur allting är i ständig förändring, och att tanken/konceptet på ett bestående "själv" följaktligen är en illusion. Den fundamentala villfarelsen och hindret - vill vi frigöra oss ifrån.

Vägen till att minska påverkan av känslan (vedana), är att genom mindfulness få insikt - andetag för andetag - om alltings obeständighet och ständiga förändring

(anicca); lidandet (dukkha) samt icke-själ (anatta), d v s att ingenting har något som kan kallas ett "själv" eller "jag".

Försök att se detta i allting och inombords. När vi förstår och känner i oss, att ett permanent "själv" är en illusion, kommer vi till insikt om att vårt lidande beror på ett illusoriskt "själv". Detta är Theravada-buddhismens centrala del.

Det är sökandet efter ständigt nya mål och känslan av otillfredställelse; den ständiga diskrimineringen i positivt och negativt; identifikationen med ting och tankar; vrede och självbedrägeri (sammantaget; samsara) - som bidrar till lidandet. Det gäller att bemästra och bryta känslornas kausalitet, därför att känslor trigger tankar, och minska känslans makt över oss.

Alltså; när vi känner lycka finns tendenser till fasthållande till det som orsakar lycka. Då måste vi se - andetag för andetag - att denna känsla är obeständig och en förledande illusion. På så vis blir medvetandet mindre påverkat och konditionerat av lycka, eftersom det inte nöjer sig med villfarelser och illusioner!

Att komma till insikt om alltings obeständighet är mycket viktigt; det är först då vi verkligen kan förstå lidandets natur, orsaker och verkan, samt att "självet" är en illusion. Detta gör oss också mindre själviska gentemot andra.

Låt oss sammanfatta: Vi har i meditationen reflekterat med mindfulness över;

- > glädje, dess orsak och påverkan
- > lycka, hur den föds och vad fasthållandet vid den kan leda till
- > hur känslorna konditionerar medvetandet
- > kopplingen mellan fasthållande och medvetandetillstånd samt vikten av att överge det illusoriska "självet"

Därmed är del 2 av Anapanasati avslutad och vi är redo för del 3.

Den här synen på känslan som potentiell orsak till lidandet är nedtonad i mindfulness av i dag. Numera ser vi negativa känslor mera som budbärare, alltså en källa till potentiellt ökad visdom, och vi är försonligt inställda till dem.

Begäret i Buddhism är orsak till vårt lidande och tillhör där *De Fyra Ädla Sanningarna*. Det tar sig i uttryck i dagens mindfulness bl a som om att vi "ofta önskar (begär) att saker och ting skulle vara annorlunda än dom är just nu". Undflyende och att mer eller mindre hela tiden jämföra med hur saker förhåller sig, med hur det skulle kunna vara (önskningsar), ger upphov till frustration och är en källa till att må dåligt.

Därför följer att acceptans är mycket viktigt och det betonas numera. Att helt enkelt acceptera hur det är just nu - hur det än är - utgör en mycket viktig del av vår tids mindfulness. Så är det ej i Anapanasati.

Att ha den här attityden innebär att; jag erkänner situationen och har därmed en plattform för att kunna gå vidare och i nästa steg utvecklas, samt jag inser att motsatsen ju bara är önsketänkande. Detta synsätt kallar vi "varandets förhållningssätt"

I det invanda betändemönstret - "görandets förhållningssätt" - är vi inställda på att reaktivt, fixa till, fly eller undvika det som drabbar oss. Men mindfulness talar om för oss att vi inte behöver undertrycka känslan av ex längtan, rädsla, ilska eller sorgsenhet, utan låter oss känna dem - den är ju redan här!

Att vara medvetet närvarande i nuet gör att du kan se situationen i dess sammanhang och helhet, att frustrationen beror på tankar och känslor samt därigenom inte nödvändigtvis bli så reaktiv; utan med mindfulness i kontaktögonblicket, agera visare och mer eftertänksamt.

Frontfigurerna Jon Kabat-Zinn och Saki Santorelli kryddar sina böcker med verser ur *Tao Te Ching* - taoismens urkund. Acceptans och icke-görandets princip (non-doing), kommer ur kinesisk kulturtradition. Begreppet är "wu-wei", och kan sammanfattas med (ofta används vatten som metafor i dessa sammanhang), den välkända liknelsen: "Vem kan göra det grumliga klart, låt det stå så klarnar det." (Se gärna ex vers 29, 43 och 64 i *Tao Te Ching* www.ditttao.se/taoteching.pdf)

Taoismen fäster också stor vikt vid att lita på intuitionen, den går före logik. Som nämndes i inledningen handlar mindfulness också om att följa hjärtats väg; att genom förvärvad självinsikt ha tillit som därigenom skapar självförtroende - är en frukt av mindfulness-meditation. Vikten av att odla denna tillit inåt betonas av Jon Kabat-Zinn.

Den yttersta manifestationen av varandets princip är meditationen. I den ska vi inte förändra någonting; ta oss någonstans eller göra något - vi ska bara vara. Att bekanta sig med medvetandet; iakttå tanken utan att hålla fast vid den; att bara "se" vad som händer i det inre landskapet utan att framkalla, döma eller undertrycka tankar - är mindfulness-meditation.

Att acceptera samt "bara vara", handlar inte om att finna sig i vad som helst, ge upp viljan till att förändra oönskade karktärsdrag och förlika sig med en ogynnsamm livssituation. Tvärtom, att vara medvetet närvarande i en anda av mindfulness skapar möjlighet att se livets alla möjligheter, vara i direktkontakt med det som sker nyfiket och helt närvarande, samt leva livet fullt ut medan vi har möjlighet.

Här ser vi med vilken kunskap, finess och intelligens nutida mindfulness är utformad. Den tar inte bara vara på välbeprövad mångtusenårig visdom, utan utvecklar den utan att tumma på den arkaiska kunskapens omfattning, såväl i detaljer som helhet. Att resultaten - med modern medicinsk utrustning - kan ses på cellnivå i våra hjärnor - hör också ihop med orsak och verkan..

Alltings obeständighet, att allt är i ständig förändring, dynamiskt samt interrelaterat - har varit den österländska världsbilden sedan Buddhans dagar. Jon Kabat-Zinn menar i Darwinistisk anda; att det är inte hindren, motgångarna och de stressfyllda ögonblicken i sig som är orsaken till vårt lidande - utan hur vi reagerar och tänker kring hindren, motgångarna samt stress. M a o hur vi adapterar, eller inte adapterar till nya situationer. I taoismen står bambun för de karaktärsdrag som är viktiga; böj dig för vinden likt bambu, så går du inte av...

Mer om den österländska världsbilden genom historien finns i texten www.ditttao.se/mystik.pdf

Mindfulness av i dag har tagit fasta på betydelsen av orsak och verkan. I *mindfulnessbaserad kognitiv terapi* understryker Oxford-teamet och Mark Williams, ofta hur viktig förståelsen är att se hur känslor - även på den mest subtila nivå - kan utlösa tankar som leder till andra tankar; och där man är i början på den nedåtgående spiral som utlöser en depression.

När mindfulness används inom ex relationsproblematik (*mindfulness-based relationship enhancement*), fås insikt om hur vanemässigt, automatiskt tänkande och känslor orsakar ett visst destruktivt handlande/uppträdande samt dess konsekvenser för en själv och partnern.

Kopplingen mellan tankar, känslor och kroppsförnimmelser, är mer understruken i dag. I Theravada-traditionen är ett hollistiskt synsätt också viktigt; kropp och själ; materia och medvetande är ett. Dock har urkunderna en starkt intellektuellt präglad hållning. Roten ur ordet Buddha betyder att vakna upp (se saker och ting som dom är), och att veta. Och i Theravada är vi betydligt mer i huvudet än kroppen.



ANAPANASATI

Del 3

Utan medvetandet skulle världen inte existera för oss; utan medvetande - ingen värld. Att ha ögonen öppna utan att se; att höra utan att höra och att äta utan att smaka - är inte ovanligt. Om vi inte är medvetna om vad som pågår i stunden blir det lätt så. Medvetandet är den del av vår kropp som med sinnenas hjälp uppfattar och lär känna världen.

Ett koncentrerat medvetande i balans hjälper oss att tänka, minnas, arbeta, besluta och gör det som ska göras - korrekt. Buddhism handlar om att förstå medvetandet; att kontrollera, träna och utveckla det så det blir högtstående, d v s över eller bortom gott/ont; positivt/negativt; lycka/lidande - göra det opåverkbart för problem.

Mycket av våra problem härrör ur hur vi tänker och använder medvetandet. Vi måste lära förstå det. Du har inte ett medvetande - du är ditt medvetande! Kan du finnas utan medvetande? Det finns inget "jag", bara något vi kallar medvetande som skapar den illusoriska uppfattningen om ett permanent "jag". Det ligger också i vårt språkbruk; "jag och min kropp"; "jag tänker"; "mina problem" etc. Vi kan inte tygla eller kontrollera medvetandet; det måste det göra själv, genom att veta, tänka, känna etc. Det är medvetandet som guidar medvetandet, det är tankarna som tänker.

Steg 9 *Lär känna medvetandet helt* när du med mindfulness sitter och andas. Hur är medvetandet just nu? Kanske är det i ett tillstånd av glädje (piti) eller lycka (sukkha). Det kanske är fyllt med begär efter någonting, eller utan begär. Är medvetandet ilsket eller inte; ignorant eller inte; distraherat eller inte? Kanske koncentrerat? Listan kan göras lång.

Vad vi vill göra - andetag för andetag - är att förstå varje enskilt medvetande-tillstånd, när det dyker upp. Därför; sitt med mindfulness till du känner

medvetandet väl.

Om medvetandet är koncentrerat och stabilt, kommer det inte försöka att dra något mot sig själv (begär), undvika (ilska) något, eller vara obeslutsamt (ignorans). Så länge medvetandet inte kommit till insikt och nått upplysning, kan det ej upphöra med detta. Däremot om medvetandet helt släppt taget - kommer inget av detta förekomma.

Vi mediterar över medvetandetillstånd vid kärlek, ilska, hat - tills vi förstår sambanden på djupet. Vi gör samma sak när vi inte har kärlek, ilska eller hat. Vi försöker kontrollera medvetandet, tillfredställa det på olika sätt samt göra det glatt.

Sen frigör vi oss från allt som leder till lidande, m a o börjar släppa taget. Medvetandet renas från begär, hat, självbedrägeri och störs ej av något. Positivt eller negativt påverkar oss inte längre, vi är bortom gott och ont. Vi kontrollerar tänkandet, så det istället står i vår tjänst och är sunt.

Ögonblick för ögonblick, andetag för andetag, har vi så testat medvetandet och känner dess olika tillstånd väl. Det högsta medvetandet är Nibbana och vi fortsätter följaktligen med steg 10.

Steg 10 *Tvinga medvetandet att känna välbehag.* Andas in välbehag; andas ut välbehag. Behåll välbehaget - detta är svårt. För att uppnå insikt (vipassana), behöver medvetandet ha upplevt välbehag och tillfredställelse. Vi kan inte fullt ut uppnå mental koncentration (samadhi) - utan detta. Samadhi kan bara komma när medvetandet varken är deprimerat, oroat eller rastlöst. Vi vill kunna framkalla välbehag när som helst!

Att följa Dhamma - Buddhas lära - innebär att:

- > vad vi än gör; gör det med mindfulness, visdom och passande, samt gör din plikt
- > då följer tillfredställelsen
- > vid tillfredställelse, föds lycka och välbehaget

Då kan man respektera sig själv - vi har handlat moraliskt och gjort vad som skall göras.

Tvätta händerna; borsta tänderna; ät; diska; städa; gör allt med mindfulness och som det ska göras. Då följer tillfredställelse och förnöjsamhet samt välbehag. Detta gäller också etik och moral i det stora perspektivet. Själv-respekt utgör basen för harmoni och lycka. Observera att förnöjsamhet som kommer ur orena, opassande handlingar samt närs av begär - hör inte hit.

Att frammana välbehag så här, gör vi inte i vår tids mindfulness-kurser. Däremot är den medvetna närvaron i våra olika dagliga sysslor något, som uppmärksammas. Det är t o m en av hemuppgifterna, och stämmer också överens med buddhismens vilja att göra allting med närvaro och uppmärksamhet.

Kabat-Zinn beskriver medvetandet som något som är större än tanken; något som är på ett sätt gränslöst; innehållande alla våra tankar, känslor, impulser och kroppsörnimmelser. Samt är det instrument med vilket vi fattar beslut hur vi handlar i det yttre, m a o det är viktigt att lära känna det ordentligt och det är det vi gör i meditationen.

Betydelsen i Theravada och Anapanasati-meditationen att göra sig av med illusionen om ett permanent "jag", tar som nämnts tidigare andra uttryck i modern mindfulness. I den utmärkta boken "Mindfulness - en väg ur nedstämdhet" av Mark Williams, John Teasdale m fl, finns ett avsnitt som beskriver meditationsövningen "uppmärksamhet utan särskilt fokus". Här ett citat: *"Vi vilar i medvetandet självt utan att försöka rikta uppmärksamheten mot någonting annat än medvetandet självt. Man behöver inte ens tänka på att man mediterar eller att det finns ett "jag" som mediterar."*

Steg 11 Nu stabiliserar vi medvetandet och stramar upp vår förmåga till lugn och koncentration (samadhi) - ytterligare. Tvinga det till stabilitet utan att känna något välbehag alls. Vid inandning; stabilisera medvetandet, håll det i ett fast grepp; håll det rent från allt; vid utandning stabilisera, håll ett fast grepp och håll det rent.

Vid samadhi kommer lycka. Om vi praktiserar meditation för att nå dit är det bra, om vi mediterar för att få en djup förståelse av Dhamma (läran), tills vi når Nibbana - är det ännu bättre!

Samadhi har en bredare innebörd än att uppnå koncentration. Det innebär också att ha Nibbana som det viktigaste mentala intresse-objektet. Vi minns termen "fokus på en punkt och ekaggata", och det är just detta viktiga stadium som förbereder medvetandet för Nibbana. M a o vi strävar efter ett medvetande-tillstånd allra högst upp; istället för att använda orden "cool" och "lugn" - säger vi Nibbana. Där finns inte längre någon eld, d v s begäret är släckt; och medvetandet är lugnt, samlat och bekvämt, samt förblir så.

Vi kan i vardagen också uppleva partiell Nibbana; d v s närhelst medvetandet är fritt från begär, fasthållande och ego, då är vi för en stund i ett tillstånd av harmoni och lugn - allt är väl med oss och medvetandet kopplar av samt vilar i sig själv. Det är i vardagslivet alla ögonblick som meditationen blir det verktyg vi behöver.

Därför; vid varje in och utandning kontempera:

- > Över hur medvetandet är rent - inget stör det
- > Vanligtvis är koncentrationen som ljuset från en billig ficklampa - nu är den stabil och fokuserad som en laserstråle
- > Medvetandet är klart för att ta sig an och lösa vilken typ av uppgift som helst. Det är stabilt men inte stelt, utan flexibelt och receptivt. I detta tillstånd gör vi också saker med glädje

Samadhi kan med träning uppnås var som helst och när som helst!

Att meditera över begär, ilska och lycka på det här sättet, gör vi inte i dag. Istället har Jon Kabat-Zinn omformat denna del och gjort den till en av hem-uppgifterna. Kursdeltagarna ombeds föra anteckningar om behagliga respektive obehagliga upplevelser i vardagen.

Som nämnts tidigare så har vi i nutida mindfulness inga mål och vi gör hela tiden så gott vi kan. Det är mer som är rätt med oss än fel. En icke-dömande, förlåtande medkänsla med sig själv betonas. Ävenså en icke-dömande attityd utåt.

Steg 12 Nu är vi redo att släppa taget. Att kunna detta är den största av alla förmågor - en levnadskonst. Vi utvecklar medvetandet mot allt högre nivåer, samtidigt som vi uppgraderar dess kvalité ur moraliskt perpektiv.

Därför: Vid in och utandning; gör medvetandet fritt och utan fasthållande, vad som än dyker upp - släpp det! Att släppa taget genom samadhi, är temporärt, men att göra det med insikt (vipassana) - är absolut och för alltid.

Alltså; stanna ej vid uppnådd koncentration - fortsätt tills insikt uppstår! När väl praktiserandet nått detta stadium av Anapanasati, har vi kommit nästintill perfektion, eftersom vi är kapabla att "släppa taget" om allt vi tidigare hållt i. M a o medvetandet är relativt fritt från störande objekt eller känslor.

Vi har "städat upp" i medvetandet , som nu är i ordning samt hälsosamt. Det hjälper oss att må bra, vara lugna och göra framsteg - vad vi än företar oss.

Så har vi avslutat steg 12 och är klara för del 4.



ANAPANASATI

Del 4

Vi mediterar över alltings värde och mening för att lära känna dess sanningar. Vad betyder det att hålla fast vid saker och ting? Vi gör externa sådana till interna; så att vi kan meditera över deras natur. Vi kan t o m kontempera över andra människors förehavanden, som om de vore våra. På så sätt lär vi oss mer om livet och dess problem. Till slut har vi genom insikt gett oss själva möjligheten att överge fasthållandet och självet.

Vi kommer bortom positivt och negativt; gott och ont; gillande och ogillande; och ser saker och ting som de verkligen är.

Steg 13 Andas in, andas ut med mindfulness. Reflektera över alltings obeständighet (anicca), tills du sett det klart. Gå igenom alla *12 stegen* hittills, från början. Låt känslorna kring, och i dem komma tillbaka; dra de *långa andetagen* och observera hur obeständiga de kan vara. Se detsamma i det *korta andetaget*; känn hur *andningen påverkar kroppen* och hur obeständigt även det är. *Manipuleringen och tyglandet* är också obeständigt.

Upplev också hur *koncentrationen* (samadhi), är flyktig. Även de fem

faktorerna och den *Första absorbtionen* förändras också.

Gå nu i meditationen- andetag för andetag - vidare med del 2:

Känn i dig hur det *glädjefyllda* (piti) och *koncentrerade* medvetandet är obeständigt.

Se och upplev hur *lyckan* (sukkha) kommer och går.

Upplev *känslans* flyktighet samt se *självets* illusion.

Man behöver inte gå utanför sig själv för att förstå alltings obeständighet. Fortsätt med att meditera över hur flyktiga *medvetandets sinnestämningar* i del 3 är och hur konditionerade vi är av allting - trots alltings obeständighet! *Stabiliteten* i medvetandet är obeständig, och *letting-go* likaså!

Så har alla delarna hittills som innehåller 12 olika mentala steg, kunnat användas genom en medveten närvaro och känslan; för att förstå att allting i livet är i ständig förändring samt att ingenting - absolut ingenting är permanent.

I Anapanasati upplever/känner vi alltings obeständighet i oss själva samt i detalj. Vi söker förståelsen om alltings sammanhang i oss själva - inte utanför. Så här uttrycker Jon Kabat-Zinn denna centrala del av mindfulness. *"The meditation practice itself brings us face-to-face with the undeniable experience of continual change within our own minds and bodies as we watch our constantly changing thoughts, feelings, sensations, perceptions, and impulses. This alone should be enough to demonstrate to us that we live immersed in a sea of change, that whatever we choose to focus on changes from one moment to the next, it comes and it goes."*

Detta att inom sig själv, känna och förstå hur saker och ting hänger ihop, tar vi m a o också fasta på i dag. Mindfulness är upplevelsebaserad, dock är vi inte så detaljerade i våra meditationer över andningens och sinnestillståndens olika manifestationer.

Vad är vad? Det är den centrala frågan i Anapanasati. Med mindfulness har många i dag blivit hjälpta i stressiga, svårbedömda vardagssituationer av att inte reagera med autopilot; utan just ta ett steg tillbaka och tänka; vad är detta? Genom träning kan vi se hela problemet; agera mjukare, mer konstruktivt och inte förvärra problemen för oss.

Detta det 13:e steget är det viktigaste av alla. Här går skiljelinjen; känner, ser och förstår vi inte alltings obeständighet - blir resten av praktiserandet fruktlöst.

Alltså; eftersom allting är obeständigt (anicca); saker, ting och alla fenomen finns det ej heller något vi kan kalla ett "själv" i det (anatta). Lidandet (dukkha) kommer ur av att vi identifierar oss (genom det illusoriska jaget), med saker, ting och fenomen som är i ständig förändring; vilket skapar just sorg och lidande. I meditationen ser vi allt klarare och djupare alltings sammanhang inom och omkring oss. Vi förstår att allt är i ständig förändring och påverkat av orsak/verkan. Allt detta är som naturlagar.

Fasthållandet börjar försvinna andetag för andetag. Vi kan äntligen börja släppa

taget om det illusoriska självet som skapat så mycket lidande. Inget mer fasthållande vid saker/ting; inget mer nonsens; vi vaknar plötligt upp och ser igenom det meningslösa i fasthållandet. Du vill inte längre ha med det att göra längre - det räcker och vi har fått nog!

Det är denna känsla vi behöver för att skilja oss från det som konditionerar medvetandet - dvs självet och fasthållandet. Detta är det högsta Dhamma och kan användas för att sluta hålla fast vid även det mest ordinära i vardagen. Det börjar här. Inget är värt fasthållande. Med den insikten avstannar oro och ångest. Vi har förstått att saker och ting är som dom är p g a orsak/verkan. Det behövs inget övernaturligt eller en gud för att penetrera alltings natur - det arbetet gör medvetandet som har skaffat sig visdom självt. Vägen dit är mindfulness.

Därför; andas in alltings obeständighet, börja med andetag, känn hur flyktigt det är till sin natur! Andas in det som dyker upp och observera, se dess obeständighet; andas ut alltings obeständighet - känn det i varje andetag. Dra ett långt andetag och observera hur det kan vara obeständigt; likaså med det korta andetaget.

Steg 14 Ju mer vi inser alltings obeständighet i steg 13, desto bättre resultat i detta steg. Här börjar släppandet av taget på allvar. Som färg gradvis bleks i tvättar, avtar fasthållandet andetag för andetag...

Medvetandet fortsätter att bryta sig ur och ta avstånd ifrån det som tidigare varit föremål för begär och identifikation. Idéer, sensuellt begär, ritualer, ego - vi har fått nog av dem!

Det är uppnåendet av denna känsla som är så viktig för att kunna släppa taget. Vi kanske - i början - släpper något eller i intervaller. Styrkan i detta beror på hur mycket anicca, dukkha och anatta vi insett. Alltså ju större insikt; desto närmare Nibbana kommer vi. Släpper vi allt, är vi redo för Upplysningen, därför Nibbana är helt okonditionerat.

Alltså; meditera över och känn det gradvisa försvinnandet/avtagandet av begär, identifiering och fasthållande!

Känslan av att man måste uppnå ett stadium av sina problem och lidande; där man fått nog, lidit tillräckligt samt bestämmer sig för att börja jobba för en förändring - är viktig ex när mindfulness används inom alkohol-återfallsprevention. Detta är också kopplat till det centrala begreppet "acceptans". Om vi inte ser situationen som den är i nuläget och erkänner den - kan aldrig förändring ske.

Det tidigare nämnda så viktiga kontakt-ögonblicket i mindfulness, understryker överläkare Ingemar Sköld som arbetar med mindfulness inom psykiatrin. Han beskriver hur subtila de första signalerna - som kan komma ur det undermedvetna - kan vara när det gäller alkoholists känsla av sug efter sprit. Han menar att det är just vid denna första känsla, som det handlar om att vara mindful vid i just kontaktögonblicket. Dvs att inte reagera på impulsen och gå vidare med densamma, utan att agera vist och på så vis låta begäret klinga av.

Släppa taget, letting-go, är också ett mycket viktigt begrepp i nutida mindfulness. Här är ett exempel, Jon Kabat-Zinn: *"As the body-scan comes to an end, after we have intentionally let go of it, we invite our thoughts and feelings, our likes and dislikes, our concepts about ourselves and the world, our ideas and opinions, even our name, into the field of awareness and we intentionally let go of them as well."* På detta sätt sammanfattar han också en av buddhismens allra viktigaste delar.

Saki Santorelli beskriver fasthållandet vid självet och dess komplikationer så här:
"Through our commitment to be less self-deceiving and slippery, we may begin to see that this hard nut of self-grasping, of feeling separate and desiring the world to be molded into the way we want it, colors almost all of our lives and shapes most of our relationships in tacit, increasingly subtle, and destructive ways."

Steg 15 är nära sammanknutet med steg 14. Andas in, andas ut; observera och känn hur fasthållandet försvinner. Känn hur lidandet (dukkha) försvinner. Begär, lust, ilska och ignorans - försvinner.

Igen; hur snabbt detta sker beror på din förmåga att släppa taget, allt sker gradvis. Undantaget är när man genom fullständigt släppande av taget är helt redo; då kan meditatören bli upplyst i ett ögonblick.

Alltså; kontempera vid in och utandning "utsläckandet" av ignoransens, hatets och självbedrägeriets eld. Observera hur lidandet avklingar/släcks; därför att det syre som elden behöver håller på att ta slut. Vid varje andetag; känn utslocknandet i medvetandet. Vi är framme - vi har gått hela vägen.

Steg 16 I sista steget kontemplerar vi det som redan är uppnått. Vi har gett upp idén om "självet", som skapat så mycket av våra problem; "jag vill ha", "jag önskar", "mina saker", "våra floder", "våra skogar" etc.

Även fasthållandet/identifikationen vid det materiella och illusionen om det som en väg till lycka, samt fasthållandet vid tankar och idéer har upphört. Allt vi krampaktigt tidigare hållit fast vid - har ingen dragningskraft längre.

Medvetandet har genom djup introspektion sett igenom alltings orsak och verkan samt samband. Anapanasati har gett oss frihet från all dualitet. Det är slut med kategorisering, diskriminering och dömande. Känslan av separation upphör. Vi är ej längre påverkade av tid och rymd och står över orsak/verkan.

Andetag för andetag mediterar vi över Nibbana; lugnet, lugnet i bröstkorgen; lugnet, lugnet i hjärtat; ingen eld brinner och inget begär brinner. Allting som tidigare orsakat problem är borta. Vi har slutat oroa oss! Bara metaforer kan beskriva detta tillstånd.

Låt oss sammanfatta del 4:

- > Vi har kommit till insikt om alltings obeständighet; lidandet och att ingenting har ett själv. Följaktligen har vi förstått det meningslösa i fasthållandet vid egot och saker och ting, samt vill upphöra med det - vi har fått nog!
- > Verkan av ovanstående är att fasthållandet upphör alltmer - elden slocknar
- > Vi ser utslocknandet av elden
- > Utslocknandet av fasthållandet släcker också ned lidandet

När vi genomfört alla 4 delarna och de 16 stegen i Anapanasati; har vi fullt ut skapat grund för perfekt mindfulness (satipatthana). Då har vi uppnått; mindfulness, förstått verkligheten, energi, glädje, lugn, koncentration samt jämnmod. Vi har perfekt visdom och är upplysta.

Det finns en genväg hit. Du kan praktisera alla steg i del 1; uppnå den så nödvändiga koncentrationen (samadhi), och sedan gå direkt till del 4. Alltså; du går

direkt vidare med steg 13, när tillräcklig koncentration uppnåtts. Där mediterar du över; alltings obeständighet i dig själv; i känslorna; i medvetandet och allting annat. Släpper taget om allt det som tidigare skapat problem - vi har fått nog av oro och frustration! Begäret och därigenom lidandet släcks - vi är fria.

Att gå hela vägen genom Anapanasati och fullfölja alla 16 stegen - tar tid. Det räcker inte med en 10-dagars retreat, eller två, eller 4, eller...

Balzac, den store roman-författaren, sade att vår karaktär är vårt öde. Tills helt nyligen har vi trott att våra grundattityder är fixerade vid vuxen ålder och att en ändring av personlighet skulle vara omöjligt. Vetenskapen har visat att detta är fel.

Hjärnforskningen har kartlagt delarna som hanterar känslokontroll, i prefrontala kortex. Individer är mer eller mindre styrda av vänstra eller högra delen av hjärnans pannlober.

Den vänstra associeras med; positiva känslor, närmande och icke-depressivitet. Den högra med; negativa känslor, undvikande och depressiv läggning.

Individer som framförallt är vänster-aktiverade beskriver sig i termer av; intresserade, starka, entusiastiska, alerta och aktiva. De höger-aktiverade med; rädsla, nervositet, lätt-upprörda samt oro.

När man låtit buddhistmunkar med mycket omfattande meditationserfarenhet delta i forskningen, är dessa mycket markerat vänster-aktiverade. Forskningen har också visat att även en 8-veckors mindfulness-kurs, räcker för att få till ett skift åt vänster. M a o det ökande välbefinnandet, förmågan till koncentration, ökande stress-tålighet, snabbare mental återhämtning o s v, utgör inte hela förändringen. Det sker också fysiska förändringar på cell-nivå i hjärnan, s k neuroplasticitet.

Ovan avslutar Buddhadasa Bhikkhu det 16:e steget med att bara metaforer kan beskriva Nibbana. Numera använder vi oss också av poesi för att förmedla essensen av att leva medvetet närvarande i varje ögonblick. I boken Mindfulness en väg ur nedstämdhet - skriver team Mark Williams - att lyckan tenderar att infinna sig, när vi slutar leta efter den. På väggen i Suan Mokkh-templet står skrivet:

"Oh, boundless joy
to have found at last
that there is no happiness
in this world"

Poeten Goethe skrev visionärt att "öst och väst kan inte längre hållas isär", och här ovan möts de två...

Inledningsvis konstaterades att mindfulness utövats i 2500 år. Vi som gör det i dag tillhör den senaste av alla generationer, och just nu upplever vi tillsammans den senaste tidpunkt som någonsin funnits. Därigenom är du länken till nästa 2500 år...

Jag vill önska dig all framgång på din väg. Med medkänsla, tålmod och mindfulness blir det också en hjärtats väg. Trots att vi alla bara är trådar i den gigantiska väv som utgör vår civilisations historia, nutid och framtid samt hänger ihop med resten av universum; är ingen betydelselös - tvärtom!

Litteratur- och källförteckning:

Anapanasati Bhavana Meditation, Buddhadasa Bhikkhu 2003,
ISBN 974-409-313-7

The A, B, C of Buddhism, The Meditative Development of
Mindfulness of Breathing, Buddhadasa Bhikkhu, Dhamma-
föreläsningar från Suan Mokkh 1972 och 1982, översatta av
Stephen R. Schmidt

Anapanasati Sutta, Majjhima Nikaya 118, översatt från pali
till thai av vördade Buddhadasa, som också varit behjälplig
vid översättningen till engelska av Stephen R. Schmidt

Paticca-Samuppada, Buddhans reflektioner - fortfarande
sittande under Bodhi-trädet; av alltings orsak och verkan.
Översatt från Hans Egna Läppar sid 5-10 Vinaya-pitaka,
mahavagga; 4/1/1

Suan Mokkh Talks by Ajahn Buddhadasa, översatta live av
Santikaro, samt Audio by Santikaro www.suanmokkh.org

Mindfulness in Schools, Learning lessons from the adults -
secular and Buddhist. Masters avhandling, Richard Burnett
2009

Tao Te Ching, översättning av R.L Wing, 1986,
ISBN 0 85030 533 0

Taoismen en introduktion, Jean C Cooper, 1972,
ISBN 91-46-16227-5

Buddhism and Psychotherapy across cultures, Mark Unno,
2006, ISBN 0-86171-507-1

Vart du än går är du där, Jon Kabat-Zinn, 1994,
ISBN 978-0-7499-25848-2

Mindfulness en väg ur nedstämdhet, Mark Williams,
John Teasdale, Zindel Segal och Jon Kabat-Zinn, 2007,
ISBN 978-91-27-19658-2

Full Catastrophe Living, Jon Kabat-Zinn, 15:e upplagan
2004, ISBN 978-0-7499-1585-8

Heal Thy Self, Saki Santorelli, 1999,
ISBN 0-609-80504-5

Psychiatric Research 30/1 2011

Science 2000, The circuitry of emotion and emotion
regulation, Davidson

Psychosomatic Medicine 2003, Alterations in brain and
immune function produced by mindfulness-meditation,

Davidson, Kabat-Zinn, Schumacher, Rosenkranz

Samt; mina erfarenheter och möten under tre och ett halvt års närvaro i Fjärran Östern; med buddhister såväl ur Sanghan som religionslärare, rektorer, lärare, biståndsarbetare m fl. Också mina meditationer, tankar och reflektioner på Theravada-retreaten vid Suan Mokk-templet sommaren 2000 - och sedan dess.



Stockholm sommaren 2011 (2555)