

Tao och mindfulness - om hållbar livsstil

Det gamla Pali-ordet "sati", **mindfulness**, betyder att aktivt minnas den kunskap vi behöver - för att gå livets väg. **Tao** betyder vägen och beskriver hur naturens inbyggda visdom, relaterar till personlig utveckling. Dessa två österländska lärdoms-källor, förmedlar hur vi med rätt attityd och utan att kämpa - bereder den väg som kännetecknas av balans och harmoni.



När buddhismen når Kina i mitten av första århundradet, har taoismen (vid sidan av konfucianismen), utgjort det kulturella fundamentet i långt över ett halvt millenium. Med sitt *yin och yang*, beskrivs naturlagar och hur en ständigt föränderlig samt dynamisk värld, relaterar till all personlig och mänsklig utveckling.

Den mystiska **Tao Te Ching**, är den näst mest översatta boken efter Bibeln, och mindfulness-rörelsens *Jon Kabat-Zinn* kryddar sina böcker med citat ur denna tidlösa källa till kunskap.

Det som bl a attraherade det pragmatiska, kinesiska sinnets respekt för kunskap och bildning var; Buddhans erbjudande om en systematisk, förnuftsmässig metod för självutveckling. Den indiska insiktsfulla och psykologiska vägen, där orsak och verkan är viktig, verkade också genom meditationen, ha samma taoistiska mål; hur inre stillhet och *icke-handlande*, **wu-wei**, leder till harmoni. Här börjar ur *Kraften i begynnelsen*, text 64 ur *Tao Te Ching*:

Det som är stilla är lätt att hålla;
Det som ännu ej börjat är lätt att planera.
Det som är tunt är lätt att smälta;
Det som är ögonblickligt är lätt att avvara.
Ta tag i saker innan de utvecklas;
Ordna till dem innan det blir oordning.

Ett träd med många förgreningar kommer ur ett litet skott.
Ett torn på nio våningar är byggt utifrån en jordhög.
En resa på tusen mil börjar med ett steg.
De som ingriper i tingen, fördärvar dem;

De som håller fast tingen, förlorar dem.
Därför gör insiktsfulla Individer ingenting;
Följdaktligen fördärvar de ingenting.
De fasthåller ingenting;
Följdaktligen förlorar de ingenting.

Vetenskapen talar om för oss att varje aktion producerar en reaktion, ju kraftfullare, desto starkare motreaktion. Taoisten vet att resultatet av en styrkedemonstration ofta förvärrar situationer. Istället lyssnar man på intuitionen och försöker agera tidigt - enligt wu-wei. Insiktsfulla individer kontrollerar sitt agerande, neutraliserar aggression, förenklar planer och strategier samt låter sitt medvetande harmonisera med den sociala och naturliga ordningen.

Det innebär också att släppa taget om att begäret av och att saker och ting skulle vara annorlunda, än de är just nu. M a o är acceptans ett nyckelord - så även i mindfulness.

Mindfulness-meditation kultiverar *wu-wei*. Metodiskt lär vi oss impuls kontroll. Det går hand i hand med ökat tålmod, vilket i vardagslivet leder till mindre reaktivitet och istället mer mjukt agerande. Detta är kärnan i mindfulness; att förstå hur ignorant reaktivitet leder till ett uppflammande ego och därigenom problem och lidande. Vikten av att runda av det fyrkantiga och illusoriska egot hittar vi också i *Tao Te Ching*. Här ur vers 13; *Utvidgad medvetenhet*:

Vad är betydelsen av "uppskattning och
rädsla sammankopplas med egot"?
Orsaken till vår rädsla
är närvaron av vårt ego.
När vi är utan egot,
Vad finns det att frukta?

Dessa rader kunde mycket väl finnas i en buddhistisk urkund. **Lao-tse**, mannen som nedtecknade *Tao Te Ching*, är jämgammal med Buddhan. Och i mindfulness-meditation, vilken ledde Buddha mot upplysningen, blir vi ständigt påmind om vikten av ett ej hamna i reaktivitet. Med träning ger vi oss själva möjligheten att "ta udden" av det som orsakar lidande och stress direkt vid roten. På så vis kan vi - likt även taoisten - gå genom den mest krävande vardag, med bibehållet lugn, fokus, harmoni och glädje!



I **taoismen** är människan i grund och botten god. Att lyssna på intuitionen och tillit är viktigt. Det banar väg för mjuk spontanitet. Barnet är en metafor som förekommer upprepade gånger i *Tao Te Ching*. Att vara som ett barn är att vara i kontakt med sitt innersta och nuet. Man divs av instinkten och reagerar spontant. Denna öppna och även empatiska attityd hittar vi i *Vidga medvetandet*, text 49:

Insiktsfulla Individer undviker förutfattade meningar;
De gör folkets medvetande till sitt.

Gentemot dem som är goda - är jag god;
Gentemot dem som ej är goda - är jag också god.

Godhet är makt.

Till dem som har tillit - ger jag tillit;
Till dem som ej har tillit - ger jag också tillit.
Tillit är makt.

Insiktsfulla Individer i världen
Attraherar världen och sammangår med dess medvetande.
Folket koncentrerar sinnena;
Insiktsfulla individer agerar som barn.

Undvikande av förutfattade meningar och ett tillitsfullt öppet sinne - tränar vi också genom *mindfulness*. I meditationen ökar den självkänedom som leder till ökat självförtroende och tillit. Det lägger också grunden till förståelse för andras tankar och känslor och därigenom empati.

Självutveckling är också taoistens huvudmål. Här *Tao Te Ching* ur vers 33,
Självkontroll:

De som känner andra är intelligenta;
De som känner sig själva har insikt.
De som kontrollerar andra har styrka;
De som kontrollerar sig själva har förmåga.



Tao är: Dynamiskt; genomsyrar naturen; driver evolutionen; utjämnar det extrema och harmoniserar motsatta krafter. Utan ansträngning är det fullkomligt. Tao kan ej ses utan bara upplevas i vårt intuitiva medvetande. När någonting nått sin extrem; kommer det att söka sin motsats. Med denna kunskap kan även det som kommer - förutses

Introspektion och intuition ger insikt som hjälper att se orsak och verkan i det större perspektivet, ex samhällsutvecklingen. Medvetandet med sina yttre manifestationer i form av attityder och handlingar, påverkar utvecklingen och är på så sätt en del av allting annat. Allt är "ett". Detta ger också också möjligheten att genom små, enkla handlingar, styra och förutse händelser redan i början, (beskrivet tidigare i *Kraften i begynnelsen* text 64). Det är uppmärksamhet och därigenom förmågan till självkontroll - som bereder den väg, där du ej möts av motstånd eller motreaktioner.

Självreglering av tankar och känslor samt att därigenom ändra attityd och beteende, är också frukten av regelbunden *mindfulness*-meditation. (Den vetenskapliga forskningen visar att de delar av hjärnan som hanterar reglering och även beslutsfattande, stärks och nya fibrer läggs ner.)

Detta handlar om att bli objektiv betraktare av det som sker i det inre landskapet. Att identifiera sig mindre med tankeströmmen och stället kunna bevittna densamma är frigörande och t o m förlösande. (Det är den här typen av mångtusenåriga, österländska insikter och kunskaper om vårt medvetande; som den västerländska psykologin först i vår tid har börjat förstå.)

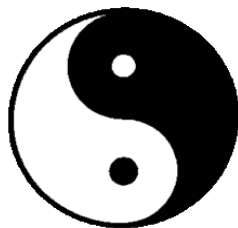
En metafor i taoistisk anda kan vara: "Att istället för att simma runt i den stressande, turbulenta älvfårans mitt, förflyttar vi oss upp på strandkanten och iakttar tanke-

strömmen." Där och då blir vi mindre benägna "att fixa till" allting omedelbart. Mycket tenderar att lösa sig i slutändan ändå; med icke-inblandning. Vatten är en återkommande metafor i *tao* och *wu-wei* kan beskrivas så här: "*Vem kan göra det grumliga klart, låt det stå så klarnar det*". Vatten är flexibelt och finner alltid vägar runt det som bjuder motstånd. Det är också styrkan i den skenbara svagheten - det urholkar stenen.

I *mindfulness* odlar vi självdistans och förmågan till helhetsperspektiv. Ävenså enkelhet. Det söker också taoisten; mindre göra och mer vara. Att göra sig av med egot, begäret, otålighet, förutfattade meningar, det materiella. Med *Lao-tse's* ord: "*Tävla och jaga avtrubbar medvetandet. Det dyrköpt materiella hindrar självutveckling.*"

Den medvetna närvarons uppmärksamhet i nuet; ögonblick för ögonblick; med acceptans och medkänsla - öppnar även upp för det gudomliga i vardagen. **Tao** är alltings innersta väsen:

Tao är onåbart
ändå är det ödmjukt.
Och närmare dig
än medvetandet.



Det mörka *yin* är det passiva och feminina. När *yang*, ljuset, det maskulint aktiva drar sig tillbaka - så ger det plats åt yin. Dessa urkrafter är motsatta men ändå samverkande och i sin helhet representerar de *Tao*. Vi söker harmoni genom att balansera det polära. Följden av meditation är bl a integration och acceptans av motsatser inom sig själv, samt i det yttre. Att släppa taget om egot och därigenom bereda plats för det mer empatiska och visa "*Självet*", *Tao* - är lika omvälvande som omvandlande. Den insiktsfulle har i sig själv förverkligat människonaturens alla möjligheter och hon visar på skenbara motsatsers bakomliggande enhet.

Taoismen och buddhismens *mindfulness* delar uppfattningen att det bara är genom en transformation av psyket/medvetandet; som vi verkligen kan ändra oss själva och samhället på ett moget och hållbart sätt. Då ser vi också helheten. Och med integritet följer gravitet. D v s när vi ser det stora mönstret genom kunskap, kan vi balansera, styra våra liv samt påverka omgivningen. Uppriktighet och öppenhet samt att vara integrerad med sin omgivning, gör den insiktsfulle till en kanal för vitalitet och nyheter. *Lao-tse* ur text 22, *Att följa mönstret*:

Följdaktligen håller sig Insiktsfulla Individer till den Enda
Och ser världen som sitt mönster.

Dem framhäver sig ej;
Därför lyser dem.
Dem definierar sig ej;
Därför igenkänns dem.
Dem kräver ingenting;

Därför erhåller dem.
Dem skryter ej;
Därför avancerar dem.

Eftersom dem i sanning ej tävlar,
Kan ej världen tävla med dem.

Det gamla uttryckssättet: "Det böjda blir rakt" -
Är det tomma ord?
För att bli hel,
Vänd inuti.

När man känner Tao i sig själv är det lätt att följa med livsströmmen och ej kämpa emot - det är minsta motståndets lag - samt en nyckel till harmoni. Våra beslut blir då grundade på en föränderlig verklighet; inte på stelbent önsketänkande. Livet blir mindre rök och eld och istället mer dans och insikt. Det är hjärtats, ditt innerstas förmåga till att känna att allting är ett och insikten; att bortom det diskriminerande egot - vilar alltid det så mycket större medvetandet. Det är din sanna natur, "Självet" och Tao.

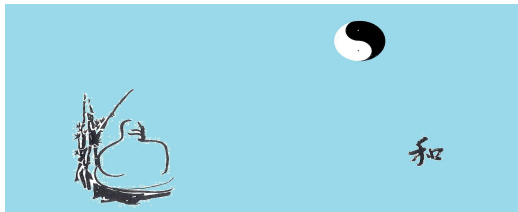
Du är innesluten i helheten. Den illusoriska separationen kan upphöra och därigenom all rädsla. Slut på dömande, begär och undvikande. Transformationen/upplysningen har skett och ett tillstånd av inre frid och kärlek regerar nu. Du har vänt dig inuti och Tao kan se ut genom dina ögon.

I Tao Te Ching's, "Det skarpsinnigas kraft; beskrivs ett hållbart sätt att gå den fantastiska väg vi kallar ett liv:

Så försiktig!
Som att vada i en vinterbäck.
Så tvekande!
Som att ta hänsyn till alla.
Så reserverad!
Som att vara gäst.
Så foglig!
Som smältande is!
Så uppriktig!
Som att agera med enkelhet.
Så öppen!
Som att vara dalen.
Så integrerad!
Som grumligt vatten.

Vem kan harmonisera med grumligt vatten,
Och gradvis komma till klarhet?
Vem kan röra sig med stabilitet,
Och gradvis bli mer uthållig?

De som håller fast vid Tao
Önskar ej bli fyllda,
I sanning, eftersom de ej är uppfyllda,
Kan de användas och återanvändas.



Källor:

Tao Te Ching,
översatt från The Tao of Power, R.L. Wing 1986

Taoismen,
Jean C. Cooper 1972

The Tao of Jung,
David Rosen 1996

Källor till buddhismens mindfulness finns i slutet här:
www.ditttao.se/buddhmind.pdf

Samt övriga texter på www.ditttao.se

Här finns Tao Te Ching: www.ditttao.se/taoteching.pdf

Må alla varelser bli fria från lidande

Stockholm augusti 2015 (2559)