

Om uppmärksamheterna i mindfulnessträning med grund i Hinayanabuddhismens *Satipatthana-sutta* ('Discourse on the establishing of Mindfulness')

1. Bakomliggande teori och grundträning

Mindfulness (pali *satipatthana*; sanskrit *smṛiti*) innebär att vi är medvetna om olika aspekter av jaget och omvärlden i varje ögonblick. Medan meditation är en praktik som är avgränsad i tiden har mindfulness inga sådana yttre gränser och är på ett sätt ingen särskild praktik alls; tvärtom ska uppmärksamhet och närvaro i nuet vara vårt naturliga sätt att möta livet. Eftersom dagens komplexa samhälle inte är uppbyggt för att underlätta ett sådant förhållningssätt är utmaningarna stora men behovet och vinsterna ännu större.

För att endast *praktisera* mindfulness för egen utveckling och välbefinnande behöver vi inte nödvändigtvis ha kunskap om grunderna i den buddhistiska världsåskådningen och filosofin, åtminstone inte i början. Men som när det gäller mycket annat är det både fördelaktigt och inspirerande att kunna förankra olika upplevelser och framsteg teoretiskt – liksom vi kan vilja förankra de bakåttsteg som också kommer att komma enligt de cykliska lagarna. Och om vi sedan ska förstå vart mindfulness i förlängningen vill ta oss är viss kunskap nödvändig. Att mindfulness är stressreducerande och för med sig en mängd andra mentala och fysiska fördelar är gott – för många människor kanske gott nog. Men precis som inom buddhismen som helhet är slutmålet helt och hållet spirituellt, dvs. mindfulness siktar mot det mål som ger högsta möjliga välbefinnande på alla plan.¹ Den utövare som vill förstå hur och varför det är så behöver ta del av åtminstone vissa centrala delar av buddhismens omfattande begreppsapparat.² Och just det kan tyckas paradoxalt, för genom mindfulness (och genom meditation) ska vi till sist komma bortom just språk, begrepp och mentala villfarelser och se verkligheten såsom den faktiskt är. Det gör vi nämligen normalt *inte*, hävdar buddhismen och andra spirituella skolor. Vår perception och vårt medvetande filtrerar våra upplevelser i varje ögonblick via exempelvis förkunskaper, förutfattade meningar och humör. Detta ger en förvrängd, subjektiv och därmed illusorisk, osann bild av världen, men när vi intar den observatörsroll som är grunden för mindfulness har vi tagit första steget mot en

¹ De stora världsåskådningarna och religionerna sätter alltid spirituellt välmående före mentalt och fysiskt välmående. Skälet är att vi mår bra i sinnet och kroppen om, och endast om, vi mår bra i anden, dvs. både välmående och illamående har sin rot i vårt andliga jag.

² Och helst inte bara av buddhismens! Alla traditionella läror, exempelvis taoismen, hinduismen och olika shamanska riktningar, lutar sig på samma grundprinciper. Den moderna fysiken har i snabb takt närmast sig dessa gamla förklaringsmodeller och presenterar fakta som kan vara lättare att förstå för alla som är formade av den västerländska idéhistorien.

direktupplevelse.³ *The Shambala Dictionary of Buddhism and Zen* betonar: "Since *smṛiti* is free from falsifying influences, it can bring insight into the transitory, unsatisfactory, and essenceless nature of all appearances." Det som vi ytterst ska inse är tillvarons *shunyata* – 'tomhet' – som är ett av buddhismens centrala begrepp. Insikten om *shunyata* vilar i sin tur på insikterna att alla sammansatta ting (*samskrita*) är obeständiga (*anitya*) och inte har någon essens, "kärna" (*anatman*). De karakteriseras också av lidande (*duhkha*). När vi blir varse tomheten i ting och företeelser, och samtidigt vidgar vår spirituella förståelse på andra sätt, kommer vi allt mer sällan att klänga oss fast vid dem. Vi ser just att de i själva verket inte har de värden och egenskaper som vi tidigare har tillskrivit dem. Därmed får den negativa aspekten av vårt själv⁴ – ego – mindre föda och tappar sitt stora inflytande. Det är egot som skapar begär och vi kommer således automatiskt att släppa allt fler begär. Utan begär skapar vi inga karmiska⁵ spår och har därmed inget som binder oss vid cykeln av återfödelser (*samsara*). Det är först härefter som man kan tala om *nirvana*, det välkända begrepp som ofta dock inte syftar på någon speciell plats efter döden utan på ett särskilt sinnestillstånd i livet här och nu.

Mindfulness är nummer sju på *den ädla åttafaldiga vägen*⁶ och spelar därmed en central roll i klassisk buddhism:⁷

³ Jämför de två påståendena "Det är dåligt väder idag" (alltid falsk, filtrerad av våra preferenser) och "Det är annorlunda väder idag" (kan bevisas vara objektivt sann).

⁴ *Själv*et eller *egot* framställs ofta som något enbart negativt, men låt oss hellre tala om en negativ och en positiv aspekt. Spirituell utveckling handlar inte om att utplåna det som gör oss till individer utan om att reducera inflytandet av egots mörkare sida: den som gräver ner oss i materialism, som skapar konflikter, som reagerar på ett sätt som ger negativa konsekvenser osv.

⁵ Karma = lagen om orsak och verkan i samverkan med en psykologisk komponent i form av en intention. Annorlunda uttryckt: det eviga och universella instrumentet för balans mellan vad en individ eller ett kollektiv ger ut och får tillbaka.

⁶ Den ädla åttafaldiga vägen pekar ut de olika aspekter av oss själva och av våra liv som vi har att arbeta med för att utvecklas spirituellt. Den ska betraktas som en guide i praktiskt handlande med teoretisk grund i de s.k. fyra ädla sanningarna (om lidandet, lidandets orsak, lidandets upphörande samt vägen till lidandets upphörande; om dessa se s. 14).

⁷ Mindfulness är samtidigt en av sju *upplysningsfaktorer* (*bodhyanga*) jämte (2) förmågan att urskilja rätt och fel i enlighet med dharma (den buddhistiska läran); (3) att lägga energi och ansträngning i träningen; (4) att finna lust och glädje i läran och lärandet; (5) att finna frid bortom begären; (6) att ha jämnmod samt (7) att inte diskriminera (dvs. att skilja mellan motpoler som i själva verket är illusioner).

Min egen erfarenhet är att jämnmod och mindfulness är oupplösligt förenade. Det som får oss att förlora jämnmodet och maktlösa åka med i sinnets förändringar är ofta tanken på det som har varit eller det som kommer. När vi observerar innevarande ögonblick kan inte de faktorerna få fäste. Men som så ofta i mindfulness gäller det att vara snabb och koncentrerad!

- Fulländad vision
- Fulländad känsla
- Fulländat tal⁸
- Fulländad handling
- Fulländad försörjning
- Fulländad strävan
- **Fulländad medvetenhet**
- Fulländad samadhi (*samadhi* tolkas ibland som koncentration el. meditation, ibland som försjunknenhet i den ädla åttafaldiga vägen som helhet betraktad).

Det finns god anledning att försöka bevara denna klassiska förankring och den ursprungliga utformningen eftersom mindfulness i väst idag har blivit just till en praktik som är avgränsad i tiden, dvs. har tagit den plats som meditationsträningen egentligen ska ha. Allmänt har vi förvanskat mindfulnesssträningen så att den ska passa in i vårt ofta pressade samhälle, utan att tänka på att det var avigsidorna av detta samhälle som fick oss att söka hjälp i mindfulness. Vi bör vara försiktiga så att inte praktiken urvattnas och den läkande och spirituella kraften försvinner.

Att i levande livet vara medveten om vad man gör, hur man gör det, hur man känner osv. är tekniskt sett inte särskilt svårt. Däremot kan det vara mycket krävande på andra sätt och det torde inte finnas en enda människa på vår planet som alltid är närvarande i nuet. En första förutsättning är att vi har tillräcklig koncentrationskraft, och det är den vi tränar upp under de avgränsade stunderna av sittande meditation. Meditation är således grundträningen, basen för en god, fortgående mindfulness.⁹ Att nå koncentrationskraft är ett lika naturligt som välkänt delmål med meditationsträningen, och med zenbuddhismens¹⁰ japanska terminologi kallas denna kraft för *yoriki*:

⁸ Särskilt steget *fulländat tal* innehåller i sig ett betydelsefullt inslag av mindfulness! Vi kan välja att observera löpande inte bara *vad* vi säger utan *hur* vi säger det.

⁹ Samtidigt är mindfulness koncentrations-/meditationsträning. Utan att vara mindful – närvarande i ett koncentrationsobjekt eller i tankefrihet – har vi ju ingen grundträning! Den klassiska innebörden av *mindfulness*, inom ramen för den ädla åttafaldiga vägen, syftar dock främst på den löpande process som pågår i vardagslivet, moment för moment.

¹⁰ Chan-/Zenbuddhism: sammansmältningen av den indiska buddhismen och den kinesiska inhemska taoismen. Chan började ta form på 500-talet och fördes till Japan på 1100-/1200-talet (där kallad Zen).

... "that particular power or force that arises from the concentrated mind and that is brought about through training in *zazen* [dvs. zenmeditation, ordagrant 'att sitta i zen']. Joriki makes possible continuous presence of mind as well as the ability, even in unexpected or difficult circumstances, spontaneously to do the right thing."

The Shambala Dictionary of Buddhism and Zen

Frånvaron av koncentrationskraft kan yttra sig som att vi, när vi vill vara närvarande, tappar bort oss *och inte vet om att vi tappar bort oss*. Ett steg bättre är att vi tappar bort oss *men strax vet om det*, och bäst är givetvis att vi inte tappar bort oss så ofta utan fortgående kan låsa sinnet vid något utan att anstränga oss för mycket, kanske flera minuter i sträck utan några större störningar. Detta blir allt lättare med tiden, men det är viktigt att inte bli förhäxad av målet utan att istället njuta av själva resan!

2. De fyra uppmärksamheterna

Vårt jag är en komplex sammansättning av kropp, andning, tankar, känslor och ande. Det är naturligtvis omöjligt att vara närvarande i allt samtidigt, men det är inte heller tanken med mindfulnesssträning; tvärtom är det logiska och enda rimliga att vara närvarande i en aspekt åt gången. En bra utgångspunkt är att arbeta med den aspekt som du tycker är mest relevant just där och just då och inte tvinga dig till att följa något schema. Detta därför att du ska trivas med praktiken. När du kan knyta an emotionellt till den blir det lättare att behålla motivationen.

Den första, grova indelningen av vårt jag och vår omvärld är, enligt klassisk tradition, fyrdelad. Vi får då fyra olika slag av uppmärksamhet som täcker in hela vår tillvaro:

- Andning och kropp
- Känslor och förnimmelser
- Sinnestillstånd
- Mentala objekt

Kanske är det oväntat att det råder viss oenighet kring vad som exakt avses med var och en av kategorierna och därmed vad som ska rymmas inom dem. Men vi handskas med ett ansenligt antal termer och begrepp som ska översättas och tolkas från gamla språk och som därtill ska förstås i olika kulturella sammanhang. Miljoner utövare har praktiserat mindfulness i 2 500 år, samtidigt som många teoretiker har bidragit under lång tid, och även det leder givetvis till skillnader i

teori och praktik. Man ska också ha i minnet att det finns vissa väsentliga filosofiska skillnader mellan dels Hinayanabuddhismen ('den lilla farkosten'; den äldsta skolan), dels den mer omfattande Mahayanabuddhismen ('den stora farkosten') som är av senare datum, dels Vajrayanabuddhismen ('diamantfarkosten') som är dominerande i Tibet och västvärldens största buddhistiska gren.

Det är fördelaktigt att inleda sin mindfulnesspraktik med andningens och kroppens uppmärksamhet eftersom kroppen är konkretare och mer lättillgänglig än sinnet. Den är alltid där och alltid i nuet, till synes oföränderlig till skillnad från sinnet. Emellertid är den delen av praktiken (eller någon av de andra delarna) inte något vi blir "färdiga" med så att vi sedan kan släppa den och gå vidare till nästa steg; tvärtom behöver vi återvända igen och igen. Det kan i många fall också vara lämpligt även som nybörjare att arbeta med exempelvis känslor och förnimmelser. Att praktisera kroppens uppmärksamhet när vi hamnar i någon situation som skapar obalans i sinnet är kanske inte det bästa valet; bättre är att lägga vikt vid olika aspekter av sinnet (*men* gärna också observera hur sinnestillstånden avspeglar sig i kroppen). Precis som den ädla åttafaldiga vägen kan vi därför betrakta de fyra mindfulnesspraktikerna som ett spindelnät där vi vid olika tidpunkter drar i olika trådar, snarare än som en trappa där vi tar de olika stegen i en viss följd.

3. Uppmärksamhet 1: Andningen och kroppen och dess rörelser, positioner och uttryck

Gående meditation (jap. *kinhin*) praktiseras flitigt inom bland annat zenbuddhismen. Syftet är att meditationsdeltagarna ska få röra på sig mellan passen av sittande meditation och samtidigt behålla något sånär fokus. I *kinhin* kan man röra sig väldigt långsamt, lite snabbare och ibland även småspringande, men i vilket fall är det fotsulorna som är objektet för koncentrationen. Man ska "befinna sig i fotsulorna", i känslan mot skon eller golvet, i känslan när foten sätts i och lyfts upp. Denna metod visar en del av vad uppmärksamhet nummer ett handlar om. Här ska vi vara uppmärksamma på andning och kropp. Det är då först och främst fördelaktigt att sänka tempot för att överhuvudtaget hinna med att följa sig själv.¹¹ Vi ska sedan observera hur vi andas – kort eller långt, snabbt

¹¹ Här kan observeras att sittande meditation automatiskt ger oss en permanent temposänkning, en viss eftertänksamhet när vi rör oss. Även på detta vis förbereder alltså meditationen oss för mindfulnesssträning.

eller långsamt, djupt eller ytligt.¹² Vi ska vidare observera hur vi står, går, sitter och ligger och hur vi utför rörelser. Vi ska också vara uppmärksamma på spänningar och felställningar i kroppen. Och, framför allt, vi ska släppa tanken på vad kroppen ska göra i nästa moment och vara med den i vad den gör just nu. För att öka intensitet och fokus i träningen kan vi bestämma oss för att under begränsade perioder inte göra något med kroppen utan att först tänka: *”Nu ska jag sträcka ut höger arm och ta pennan”*; *”Nu ska jag flytta vänster fot, sedan vrida och böja ryggen och ta upp papperet från golvet”*. Det är naturligtvis en omöjlighet att på detta vis följa komplexa rörelser i vardagen, men även att uppmärksamma enskilda rörelser ger värdefull träning.

Så här sa Buddha om andningens och kroppens uppmärksamhet:

Mindful, he breathes in, and mindful, he breathes out. He, thinking, 'I breathe in long,' he understands when he is breathing in long; or thinking, 'I breathe out long,' he understands when he is breathing out long; or thinking, 'I breathe in short,' he understands when he is breathing in short; or thinking, 'I breathe out short,' he understands when he is breathing out short.

[...]

"And further, O bhikkhus¹³, when he is going, a bhikkhu understands: 'I am going'; when he is standing, he understands: 'I am standing'; when he is sitting, he understands: 'I am sitting'; when he is lying down, he understands: 'I am lying down'; or just as his body is disposed so he understands it.

Satipatthana-sutta

¹² Andningen är ett klassiskt koncentrationsobjekt även i meditationsträning. Min erfarenhet är dock att en hel del utövare – däribland jag själv – inte uppskattar att använda andningen på detta sätt utan vill lösgöra den från sinnet så långt som möjligt (för att minimera risken att börja styra och eventuellt pressa den). Den indiska traditionen för spirituell träning (inklusive mindfulness) antar generellt synsättet att en styrd andning skapar koncentration och sinnesro, medan kinesiska och japanska traditioner ofta hävdar att styrd andning istället skapar spänningar och energiblockeringar. Där startar man istället med koncentration på ett objekt och låter andningen komma till ro av sig själv. Oavsett vad vi anser är det viktigt att vi följer vår känsla och inte låser oss vid vad vi tror är obligatoriskt.

¹³ Tiggarmunk.

Det finns oändligt många möjligheter i vardagen att träna kroppens uppmärksamhet – det är bara vi själva, vår motivation¹⁴ och vår *yoriki* som sätter gränsen. Om vi vill har vi att göra dygnets alla vakna timmar! Vi går eller rör oss på annat sätt, vi står, sitter och ligger, vi utför många vardagliga och mindre vardagliga sysslor. Och dessutom andas vi hela tiden! Vi kan vara mer eller mindre detaljerade i våra observationer och primärt hålla oss till våra favoritsituationer (du kommer snart att hitta dem). *Det viktiga är att vi tycker att praktiken är trevlig och intressant så att vi kan koppla emotionellt till den* (slentrian är inte någon god vän till varken meditation, mindfulness, qigong eller tai chi och är i princip detsamma som frånvaro av koncentration). Under alla omständigheter ska vi – precis som i den sittande meditationen – hela tiden försöka att dra koncentrationen tillbaka till det som vi för stunden har utsett till koncentrationsobjekt.¹⁵

4. Uppmärksamhet 2: Känslor och förnimmelser

"Here, O bhikkhus, a bhikkhu when experiencing a pleasant feeling, understands: 'I experience a pleasant feeling'; when experiencing a painful feeling, he understands: 'I experience a painful feeling'; when experiencing a neither-pleasant-nor-painful feeling, he understands: 'I experience a neither-pleasant-nor-painful feeling'; when experiencing a pleasant worldly feeling, he

¹⁴ Det stora problemet i *min* mindfulnesssträning har varit motivationen – ett snårigt, svårbemästrat hinder som inte går att resonera bort och som har förmågan att dyka upp när man minst anar det. Under många år av meditations-, qigong- och tai chi-träning har jag sällan haft problem med motivationen, så varför just i mindfulness? Jo, då handlar det ju om träning i vardagen, när man känner sig som minst spirituellt laddad, har som mest att göra och synes vara som längst från det spirituella målet. Meditation, qigong och tai chi tränas under "ordnade former", ofta i väl valda miljöer, kanske tillsammans med trevliga människor. Mindfulness erbjuder mer sällan sådant – tvärtom är det när allt är som mest hektiskt och som "minst andligt" som närvaron i nuet verkligen behöver plockas fram ...

¹⁵ Andningens och kroppens uppmärksamhet inkluderar också följande övningar, för den som önskar:

> Analys av kroppens element (mental dissekering). Mål: att se att kroppen och dess delar är enbart en sammansättning av de fyra elementen (jord, eld, luft, vatten). Vår bild av ett enhetligt, permanent jag försvinner (jfr *anatman*, s. 2).

> Kontemplation av kroppens 32 delar.

> *Charnel ground contemplation* (charnel ground = avstjälpningsplats för döda kroppar): Kontemplation över döda kroppar i nio olika stadier av förruttnelse, inriktad på insikt om kroppens förgänglighet. Även här är ett viktigt syfte att rätta till bilden av ett enhetligt, permanent jag. Det som för västmänniskan kan tyckas vara en märklig fixering vid döden inom buddhismen är en naturlig följd av dels det spirituella slutmålet, dels att reinkarnationsläran är så central: livet vi lever nu är ur det perspektivet inget annat än en förberedelse för nästa återfödelse in i ett – förhoppningsvis – gynnsamt liv.

understands: 'I experience a pleasant worldly feeling'; when experiencing a pleasant spiritual feeling, he understands: 'I experience a pleasant spiritual feeling'; when experiencing a painful worldly feeling, he understands: 'I experience a painful worldly feeling'; when experiencing a painful spiritual feeling, he understands: 'I experience a painful spiritual feeling'; when experiencing a neither-pleasant-nor-painful worldly feeling, he understands: 'I experience a neither-pleasant-nor-painful worldly feeling'; when experiencing a neither-pleasant-nor-painful spiritual feeling, he understands: 'I experience a neither-pleasant-nor-painful spiritual feeling.'

Satipatthana-sutta

En vanlig föreställning om mindfulness är att man inte ska värdera fysiska och mentala upplevelser utan endast konstatera deras existens. Och det är sant *om man med "värdera" menar att man också går vidare in i det specifika sinnestillstånd som kan komma att följa nästan direkt efter värderingen*. Men så ska vi inte arbeta – det är motsatsen till mindfulness. Om vi låter oss nöja med värderingen och fortsatt värnar om objektiviteten hamnar vi inte i konflikt med mindfulness' observatörsroll. Jämför reaktionerna när vi trampar barfota på ett kladdigt golv:

(a) "Fy vad äckligt, jag blir så fruktansvärt irriterad!" Värdering (äckligt) och sinnestillstånd (irriterad) blandas och fångar observatören istället för att betraktas på avstånd.

Istället:

(b) Värderingen yttras: "Detta är fysiskt obehagligt, vilket jag nu har konstaterat." Eftersom betraktaren kanske inte kan förbli helt emotionellt neutral fortsätter vederbörande att observera: "Vilket sinnestillstånd är jag på väg att hamna i nu? Jo, irritation." Men här har vi en viktig poäng med mindfulness: risken minskar drastiskt att försättas i ett (här) destruktivt sinnestillstånd *just* genom att vi värderar, observerar och allmänt stannar upp, och om vi ändå hamnar där är chansen god att vi kan gå ut igen!

Att irritationen är närvarande är en iakttagelse som hör till den tredje uppmärksamheten, dvs. Uppmärksamhet 2 – känslor och förnimmelser – täcker inte det som vi i vanligt språkbruk normalt skulle räkna som "känslor"/"emotioner", såsom kärlek, hat, glädje, irritation osv.; dessa är istället sinnestillstånd enligt mindfulness.

Vi ska observera känslors och förnimmelers tre kvaliteter, huruvida de är:

- behagliga
- obehagliga
- neutrala

... och även vilken aspekt de har:

- världsliga
- andliga¹⁶

Vi arbetar med totalt fem klasser:

- mentalt behagliga/obehagliga (t ex att vi tänker på vårsolen mitt i vintern respektive att vi tänker på golvet och ryser)¹⁷
- fysiskt behagliga/obehagliga (t ex att vi äter vår favoritmat respektive att vi går på golvet (och troligen ryser ännu mer))
- neutrala

De fysiska klasserna är kopplade till våra fem sinnen: syn, hörsel, smak, lukt och känsel. En känsla/förnimmelse kan samtidigt ha (och har troligen oftast) både en mental och fysisk aspekt, till exempel då vi sitter i vårsolen.

Man kan argumentera för att det *primära* syftet med Uppmärksamhet 2 inte är att återvända till nuet såsom vi gör med hjälp av kroppens och andningens uppmärksamhet. Snarare har vi att göra med ett givande introspektivt redskap. Det hjälper oss att dra fram trollden i ljuset för att förhoppningsvis kunna upplösa dem i tomt intet. Det vi ska se är att behag och obehag är egenproducerade upplevelser. De är inte några objektiva fenomen som finns utanför oss, utom vår kontroll, och som kan fånga oss. De är *shunyata*, tomhet, såsom allt annat.

Den som önskar kan givetvis använda metoden även under den ordinarie sittande meditationen. Den zenbuddhistiska tradition som jag själv utövar och trivs bäst med är inte systematiserat analytisk i sitt utövande (dock ägnar man sig tidvis åt andra mentala aktiviteter). Där arbetar vi istället mot allt mer ökad koncentration och tankefrihet i syfte att släppa upp det undermedvetna och låta självutvecklingen ta den lämpligaste och snabbaste vägen.

¹⁶ En andlig upplevelse behöver alltså inte vara behaglig, utan kan snarare vara plågsam. Ett exempel är då vi, i takt med att vi utvecklas, allt oftare och starkare känner hur själen vill slita sig fri och söka sig någon annanstans.

¹⁷ Det kan vara en bra träningsmetod att mentalt skapa olika situationer. Vår reaktion på dem kommer att följa samma mönster som vid en verklig situation eftersom hjärnan inte har förmåga att skilja verklighet från fiktion.

5. Uppmärksamhet 3: Sinnestillstånd

Om man plötsligt skulle fråga någon: "Vad tänker du på just nu?" skulle de flesta människor vara tvungna att bekänna att de inte vet. Det beror på att vi för det mesta verkligen inte tänker. Vi låter bara tankar driva genom sinnet. Vi är inte riktigt uppmärksamma på dem, bara vagt medvetna på ett avtrubbat sätt. Vårt tänkande är inte riktat eller målmedvetet. Vi bestämmer oss sällan för att tänka på något och därefter faktiskt tänker på det. Tankarna driver förbi på ett obestämt, lätt och luddigt sätt. De driver in och ut, ibland bara virvlande, rullande runt inuti sinnet.

Buddhas ädla åttafaldiga väg – vision och omvandling

Med sådan bristande kontroll över tankarna är det lätt att hamna i destruktiva sinnestillstånd. Grundkontrollen i uppmärksamhet 1, där tankarna ska vara så få som möjligt, skapar goda förutsättningar för de undersökande processer som är centrala i uppmärksamheterna 2 och 3.

Man kan anse att vi nu, genom uppmärksamhet på sinnets tillstånd, börjar lära känna sinnet på en djupare nivå. Människor i allmänhet åker oavbrutet mellan olika sinnestillstånd, kanske mer sällan mellan ytterligheter utan snarare mellan olika mer subtila tillstånd. Vi är glada, blir sedan uttråkade, därefter stressade av något och som en följd kanske ilsknar till över någon småsak; sedan blir vi irriterade för att vi trampar på det kladdiga golvet och därefter är vi sura en stund – och sedan kommer vi på att det kanske var onödigt att bli irriterad för det kladdiga golvet och då blir vi lite mer irriterade för att vi blev irriterade och sedan glada när vi har moppat golvet. Sedan ... Lite tillspetsat, men dock! Ju fler fluktuationer vi lyckas lägga märke till, desto roligare och nyttigare blir arbetet med mindfulness.¹⁸ Det är värt att tänka på att målet inte är att en gång för alla bli av med sinnesförändringar av olika slag – vi är och förblir underkastade cykler så länge vi lever. Och om vi är i tillstånd som glädje och förnöjsamhet ska vi givetvis inte försöka att bli av med dem (såvida de inte är i överdriven form)! Men vi kan lugna cyklerna genom att se dem och deras ursprung; vi kan förstå när och hur de dyker upp för att öka smidigheten i vardagen.

¹⁸ Grundträningen – meditationen – har en märklig förmåga att utveckla oss automatiskt, utan att vi behöver tänka aktivt på hur och vad som händer. Detta är ytterligare en anledning till att meditera. Trots att (tack vare) att vi inte "gör" så mycket när vi sitter där, mer än att koncentrera oss, meditera och låta hjärnan vila, lär vi känna oss själva på olika sätt. Inte minst handlar det om att vi ökar medvetenheten om de mindre cykliska förändringarna. Från ett stilla tillstånd är det lätt att se även krusningarna.

Buddha om sinnestillstånden:

Here, o bhikkhus, a bhikkhu understands the consciousness with lust, as with lust; the consciousness without lust, as without lust; the consciousness with hate, as with hate; the consciousness without hate, as without hate; the consciousness with ignorance, as with ignorance; the consciousness without ignorance, as without ignorance; the shrunken state of consciousness, as the shrunken state; the distracted state of consciousness, as the distracted state; the state of consciousness become great, as the state become great; the state of consciousness not become great, as the state not become great; the state of consciousness with some other mental state superior to it, as the state with something mentally higher; the state of consciousness with no other mental state superior to it, as the state with nothing mentally higher; the quieted state of consciousness, as the quieted state; the state of consciousness not quieted, as the state not quieted; the freed state of consciousness as freed; and the unfreed state of consciousness, as unfreed.

Sattipatthana-sutta

När medvetandet på detta sätt betraktar sig självt får vi den dubbla effekten av samtidig koncentrations- och introspektionsträning. Naturligtvis är det ingen lätt sak att ta sig samman och *observera* ett hatande sinnestillstånd istället för att fortsätta att hata och därtill producera detaljerade tankar om allt man skulle vilja göra med hatobjektet ifråga. Sällan produceras väl fler tankar än när vi är i affekt, och sällan snurrar de fortare! Men särskilt i sådana extremfall är det mödan värt att försöka, inte minst därför att ett tungt sinnestillstånd dels skapar fler besläktade tillstånd, dels skadar kroppen. Sinnestillstånden är förvisso mycket skadliga men långt ifrån så starka som vi tror; de löses ofta upp i tomma intet vid en närmare titt. Fort går det också – det kan handla om några få sekunder. Vårt automatiserade sinne gillar inte att bli iakttaget och genomskådat utan drar sig gärna undan om det inte får inneha chefsposten.

6. Uppmärksamhet 4: Mentala objekt

Den fjärde praktiken är mer teoretiskt komplex och kanske även mer abstrakt. Man kan rimligtvis anse att denna praktik inte bara är en fortsättning utan även en fördjupning av de andra tre; den höjer oss till en nivå där vi fördjupar insikterna om tingens och företeelsernas sanna natur (*anitya, anatman* osv.). Andning, kropp, känslor och sinnestillstånd står inte i fokus på samma sätt som förut. Men

de är fortfarande grunden: när vi har observerat dem har vi sakta men säkert skapat en bild av vår natur och av verklighetens natur som avviker kraftigt från den vi hade förut. Den bilden ska vi förstärka, men nu handlar det också om olika typer av processer som ska observeras.

Vi ska först och främst iaktta om något eller några av de så kallade *fem hindren* (*nivarana*) är närvarande i sinnet. Dessa skiljer sig egentligen inte från något av de andra sinnestillstånden som beskrivs i Uppmärksamhet 3, förutom på en punkt: de anses vara ännu viktigare därför att deras närvaro i extra hög grad står i vägen för full koncentration/meditation och (därmed) för spirituellt insikt. De är:

- begär¹⁹
- illvilja
- lättja och dvala
- rastlöshet, oro, ånger
- tvivel (t.ex. på vår egen förmåga, på lärare eller på *dharma*, den buddhistiska läran)

I den tredje uppmärksamheten ska vi ju konstatera att ett visst sinnestillstånd råder. Det ska vi göra även avseende vart och ett av de fem hindren, men också gå vidare och fördjupa vår insikt från ett att-konstaterande till varför- och hur-frågor.

He knows **how** the arising of the non-arisen sense-desire comes to be; he knows **how** the abandoning of the arisen sense-desire comes to be; and he knows **how** the non-arising in the future of the abandoned sense-desire comes to be [**min fetstilning**].

Sattipatthana-sutta

Vi undersöker också sinnets uppbyggnad i detalj och ser att vår organism och vår "personlighet" är uppbyggd av de fem *skandhas*. Vårt själv existerar inte som den enhet och helhet vi tror utan är ett förgängligt och föränderligt samspel mellan de likaledes förgängliga, föränderliga och i grunden tomma *skandhas*. Dessa är:

- a) kroppslighet eller form
- b) förnimmelse
- c) perception
- d) mentala formationer
- e) medvetande

¹⁹ Den buddhistiska filosofin betraktar ibland *begär* som ett paraplybegrepp, inkluderande allt annat. Ur den synvinkeln skulle t ex illvilja vara begäret att skada, rastlöshet begäret att få bort rastlösheten osv. När betydelsen som ovan är insnävad syftar man främst på begär efter materiella ting och konkreta sinnenjutningar.

Skandhas kan beskrivas som ...

[...] aggregates of attachment (*upadana-skandha*) since craving or desire attaches itself to them and attracts them to itself; thus it makes of them objects of attachment and brings about suffering.

The Shambala Dictionary of Buddhism and Zen

Likväl är de svårförståeliga entiteter. I *Seeking the Heart of Wisdom – The Path of Insight Meditation* förklarar författarna på följande sätt (mina tillägg):

For example, in a moment of hearing a sound, the knowing of it is consciousness (**e**). The ear, which is the base for hearing, is the aggregate of form (**a**). The unpleasant or pleasant quality of the sound is the aggregate of feeling (**b**; och observera att detta också är uppmärksamhet 2!). The recognition of the sound as the horn of a car is perception (**c**); and the aversion or attachment that may arise in the mind is the aggregate of mental formations (**d**; och uppmärksamhet 3!).²⁰

Det är värt att upprepa, att om vi i de första, andra och tredje uppmärksamheterna har gjort oss medvetna om "detaljer", tillstånd och fluktuationer i kropp och medvetande vidgar vi här bilden av *vad* som bygger upp oss och blir duktigare på att observera processerna från stund till annan. Man kan uttrycka det så att det viktiga nu inte endast är huruvida känslan är behaglig, obehaglig eller neutral, utan också hur den uppstår och försvinner. Varifrån? Vart? Vad är det som skapar den respektive löser upp den?

Thus is feeling; thus is the arising of feeling; and thus is the disappearance of feeling. [...] he lives contemplating origination-and-dissolution factors in mental objects.

Sattipatthana-sutta

Vi lär också känna "the six internal and external sense bases": ögon-visuella former; öron-ljud; näsa-lukter; tunga-smaker; kropp-taktila objekt; sinne-mentala

²⁰ Det finns andra och helt annorlunda förklaringsgrunder. *The Complete book of Zen* definierar *skandhas* som subatomära partiklar och de krafter som verkar mellan dem. Nackdelen med en sådan definition kan tyckas vara att den säger allt och ingenting samtidigt. Fördelen är konkretiseringen: Vi inser förhoppningsvis att även abstrakta fenomen – som medvetande – består av energi; vi inser också obeständigheten hos *skandhas* när vi får en inre bild av partikelvirlarna!

objekt. Att sinnena lurar oss är för utövaren vid det här laget en etablerad sanning och observationen blir inriktad på *hur* detta kan ske och elimineras:

He knows the eye and visual forms and the fetter that arises dependent on both; he knows how the arising of the non-arisen fetter comes to be; he knows how the abandoning of the arisen fetter comes to be; and he knows how the non-arising in the future of the abandoned fetter comes to be.

Sattipatthana-sutta

Vi ska dessutom bli medvetna om när de sju upplysningsfaktorerna (se not 7) finns eller inte finns inom oss. Exempelvis, när mindfulness är närvarande ska vi veta det, när den inte är närvarande ska vi veta det; vi ska veta hur vi ska nå den mindfulness som inte är, och vi ska veta hur vi skapar perfektion i mindfulness när den väl är.

Slutligen, efter att ha blivit skickligare på att förstå processer, ska vi knyta mindfulness till de fyra ädla sanningarna (jfr not 6). Dessa är:

1. Lidande (det råder otillfredsställelse och disharmoni överallt och inom oss själva)
2. Lidandets orsak (egots begär)
3. Lidandets upphörande (upplysning)
4. Vägen till lidandets upphörande (= den ädla åttafaldiga vägen)

Herein, monks, a monk knows: "This is suffering", according to reality; he knows, "This is the origin of suffering", according to reality; he knows, "This is the cessation of suffering", according to reality; he knows "This is the road leading to the cessation of suffering", according to reality.

Sattipatthana-sutta

7. Vad mindfulness ger. Avslutande ord.

When we have given something our wholehearted attention [...] there is a certain energy and joy that arise in the mind. It may not even matter so much what results we end up with, because in doing something completely – with awareness and in a wholehearted way – the very doing is in itself satisfying. To live with mindfulness is to live in a caring and heartfelt way.

Seeking the Heart of Wisdom –
The Path of Insight Meditation

Mindfulnesssträning ger mycket tillbaka, inte bara spirituellt utan även mentalt och fysiskt. Vi hittar åtminstone fem stora fördelar:

Vi slösar inte med vår qi, energin i kropp och sinne, eftersom vi inte tillåter den att försvinna ut i tomma intet, vare sig genom ett överflöd av tankar, genom destruktiva sinnestillstånd eller genom stress. (En individ som konstant har en allt för hög stressnivå märker inte hur dränerande denna är; först när normaltillståndet är ett relativt lugn blir det tydligt.) En annan märklig upptäckt som vi gör är att svåra saker blir lättare att utföra när tankarna riktas koncentrerat (vilket även den moderna vetenskapen har observerat och häpnat över). Vidare får livets många transportsträckor ett egenvärde, något som jag själv tycker är oskattbart. Sådant som vi förut ansåg tråkigt fyller nu en annan funktion och blir med ens intressant eller åtminstone neutralt! Och härtill ska vi lägga en radikalt minskad risk att vi skadar oss själva, vare sig vi kör bil, hackar lök eller använder motorsågen.

Detta är fyra lysande fördelar. Den femte är på sätt och vis annorlunda – inte så jordnära – och för att förstå den är det bra att först repetera en del av citatet om *joriki* ovan (här min fetstilning):

Joriki makes possible continuous presence of mind as well as the ability, even in unexpected or difficult circumstances, spontaneously to do the right thing.”

The Shambala Dictionary of Buddhism and Zen

Hur kan det komma sig att mindfulness ger oss förmågan att vidta rätt åtgärder, spontant och utan att tänka, i diverse lätta och svårare situationer? Den förklaring som har givits, och som var och en kommer att uppleva stämmer, är att vårt tillstånd av mindfulness får oss i samklang med det universella energifältet på en subatomär nivå. Att detta energifält finns och omgärdar oss från födelse till död är inte en särskilt kontroversiell åsikt idag. Däremot kan det vara mer svårsmält att fältet tycks vara bärare inte bara av sin egen energi, utan även av information,

närmare bestämt information om allt som någonsin har hänt i universum, om allt som sker i denna millisekund och om allt som någonsin kommer att ske. Det betyder, att när vi hamnar i samklang med fältet får vi till oss delar av informationen om vad som kommer att ske – och när det sker reagerar vi lugnt och sakligt eftersom vårt undermedvetna redan visste om skeendet. Det enda som fattades var vår respons i världen här och nu.²¹

Dessa fem fördelar är verkligt intressanta och gör det dagliga livet på jorden både lättare, säkrare och mer meningsfullt. Men ytterst är och förblir mindfulness ett verktyg för spirituellt utveckling, i kombination med meditation. Utövaren kommer tack vare dessa båda verktyg att förändra sin syn på *allt*, eftersom begrepp som *shunyata* omfamnar hela tillvaron. Att något område skulle stå fritt från den nya världsbilden är en logisk omöjlighet. Dock händer det inte mycket när man bekantar sig med mindfulness, med meditation och med resultaten endast på ett intellektuellt plan. Vi måste träna. Vi måste förstå saker och ting inifrån och se att den buddhistiska psykologin och filosofin kan realiseras och tillämpas på allt, alltid. Jämnmod, exempelvis, går ofta att behålla löpande när vi vet, i grunden inser, att det endast är vårt sinne som är orsaken till att jämnmodet alltid tidigare har sviktat. *Det finns ingen korrespondent där ute i verkligheten som är orsaken till vårt sviktande jämnmod, för där ute är allt detsamma, det har alltid varit detsamma och kommer alltid att vara det.* Det "dåliga vädret" som drar ner oss, den tråkiga sysslan som får oss att surna till och den vackra bilen som frestar oss men som samtidigt får oss att tappa modet om vi inte har råd att köpa den – ingen av dessa saker har någon substans, något eget liv, och därmed ingen reell möjlighet att påverka hur vi ska må. De finns *endast* i våra sinnen som resultatet av vår egen mångfacetterade föreställningsvärld. Orsaken till att vi mår på ett visst sätt är till stor del vi själva, våra tyckanden, tänkanden, reaktioner och invanda

²¹ Denna samlade information om förfluten tid, nutid och framtid – allt präglad i energi – är känd som *Akashakrönikan* i indisk tradition. *Akasha* är samtidigt både rummet självt och tomheten, krönikan är dess informationsinnehåll. Den har ibland beskrivits som "universums bibliotek", "livets bok" o.d. Det är enligt min mening inte så lyckat att stanna vid sådana beskrivningar eftersom vi behöver ökad konkretisering för att förstå, inte motsatsen. Den moderna fysiken och allmänt (tvär)vetenskapen kan hjälpa oss att intellektuellt greppa sådant som vi ännu inte kan förstå intuitivt.

Ordet *akasha* syftar således på det som vi i väst hittills har kallat universums "tomrum". Men detta rum är i själva verket allt annat än tomt utan utgörs av just ett vibrerande energifält, uppbyggt av kvantpartiklar och virtuella partiklar och kallat *Zero Point Field / Nollpunktsfältet*. Detta fält kan vara detsamma som, eller mer eller mindre än, det oförklarade som fysiken kallar *mörk energi*. Denna anses utgöra ca 70 % av universums massa medan drygt 20 % utgörs av *mörk materia* bestående av olika elementarpartiklar. Skulle de gamla kosmologiska modellerna anse att distinktionen mellan mörk energi och mörk materia är nödvändig?

mönster.²² För inte är en måndag tråkigare än någon annan dag? Den finns inte ens – fråga djuren! Kalendern är allmänt en av de stora bedragarna i människans tillvaro – den förför våra sinnen och ställer till oreda bland våra spontana känslor. Vi måste självfallet ha kalendern men bör samtidigt se den för vad den egentligen är. Meditation och mindfulness förändrar vår föreställningsvärld genom att suddas bort filtren, oftast långsamt och lite åt gången, någon enstaka gång snabbt och kraftfullt.

Alla delar av den ädla åttafaldiga vägen är relativt lätta i teorin. Praktiskt kan de dock vara mödosamma (men roliga och väldigt intressanta!). När vi ska praktisera mindfulness ska vi först och främst skapa en rutin av sittande meditation. Därefter bör vi arbeta i små steg och gärna börja med andningens och kroppens uppmärksamhet för att stabilisera sinnet. Detta rekommenderas även om vi är avancerade meditationsutövare, därför att det är något helt annat att hålla sinnet fokuserat i det dagliga livet än under meditationsstunden (den som kan hålla sinnet helt tyst eller mycket koncentrerat en minut under meditation kan räkna med kanske fem sekunder vid mindfulnesssträning). Men vi bör, som nämnts, också vara öppna för att variera vår träning med inslag från de övriga delarna. Oavsett vad vi gör och hur vi föredrar att praktisera är de korta stunderna viktiga – välj ut dina egna favoriter bland dagens alla sysslor och var då helt i nuet. Denna närvaro kommer successivt att sprida sig även till de stunder då du inte har full avsikt att praktisera mindfulness.

I stort ska vi försöka ha en alldeles särskild attityd till livet, så som det öppnar upp sig sekund för sekund: vi ska ha det som i engelsk litteratur brukar översättas till "beginners mind". Uttrycket pekar på det faktum att vi normalt är öppna och nyfikna i de situationer som vi inte har mött förut, dvs. när vi på något sätt är nybörjare, medan vi sedan trubbas av, försvinner i tankarna och omedvetet förutsätter att allt blir som det alltid har varit. Jag rekommenderar varmt att du försöker hålla ett "beginners mind" exempelvis när du kör bil. Bakom den där kurvan som du har kört i hundratals gånger kanske något är annorlunda! Kanske står det en ko på vägen (egenupplevt), kanske har någon slagit upp ett tält i diket, kanske har man rivit upp asfalten idag, kanske ... "Beginners mind" är på en och samma gång mindfulness och förutsättningen för mindfulness.

Och sist men inte minst: vi måste komma ihåg att den ädla åttafaldiga vägen är vår livsuppgift, vare sig vi är bekännande buddhister eller inte. Den är arketypisk och räknar upp steg som vi oundvikligen måste ta om vi vill utvecklas. Samma steg

²² Till stor del alltså, men inte enbart. Varje människa har en kosmisk plan för sin andliga utveckling som står över vår bestämmanderätt och som därmed inte kan påverkas av attraktionslagen (det leder dock för långt bort att skriva mer om det här). Dessutom har vi äldre eller nyare karmiska effekter att brottas med. Dem kan vi inte tänka bort om vi så är mästare över den ädla åttafaldiga vägen. Karma är en energi som är oändligt mycket starkare än vår tankeenergi och den vilar inte förrän sådd och skörd har hamnat i balans. Men även om vi inom oss vet att ett visst problem har karmiskt ursprung kan vi så gott inför morgondagen!

uttrycks i andra termer i andra livsåskådningar, men arbetet som vi måste göra är till syvende och sist detsamma.

8. Förslag på olika övningar för en bra start

~ Den allra bästa start du kan ge dig själv är att sänka det fysiska tempot i vardagen. Gör upprepade försök, vad du än håller på med för tillfället och hur och när du än gör det!

~ Lägg din koncentration djupt inne i bukområdet, i det energicenter som är viktigt inom både qigong (kallat Dan Tian), yoga (kallat sakralchakrat) och japanska traditioner (kallat Hara). Dit ditt medvetande flyttas kommer också din energi att flyttas – det är ett lika intressant som fundamentalt faktum som är gemensamt för klassiska spirituella, psykologiska och medicinska system världen över. Att sänka energin skapar "rot", balans, och förflyttar den från områden där den riskerar att skapa blockeringar (hals, bröst, solar plexus).

Observera att du inte bör andas medvetet ned till Dan Tian/sakralchakrat då detta tenderar att istället låsa energin. Att endast placera medvetandet där är effektivare, säkrare och skonsammare.

~ När du väntar på något (i en kö, när vattnet ska koka upp i kastrullen, vid p-automaten osv.): bli medveten bara om det faktum att du väntar och om hur ditt inre reagerar på detta, eller koncentrera dig på det som drar till sig uppmärksamhet (såsom bubblorna i vattnet). Det viktiga är att du är *där, då*. Var mån om att slappna av i kroppen då väntan gärna skapar stress och därmed fysiska spänningar.

Denna metod är samtidigt en bra övning i acceptans: Vi kan inte göra mycket åt det faktum att vi måste vänta och vi ska se att vi inte heller *behöver* göra något eftersom *väntandet i sig är en del av det vi kallar "livet"*!

~ Vi går många steg varje dag. Försök att vänja dig vid att koncentrera dig på känslan när foten sätts i golvet/marken. Behåll koncentrationen i fotsulan när du lyfter foten. Du kan arbeta med enbart en fot eller växelvis med båda fötterna.

~ Skaffa en vana att vid olika tidpunkter under dagen stanna upp och säga till dig själv: "Slappna av en nivå till." De flesta märker då att vi ständigt går omkring med en onödigt grundspänning i kroppen.

Mer formellt kan du utföra en s.k. kroppsskanning när du sitter eller ligger. Gå igenom kroppen och låt den slappna av bit för bit eller – om det passar dig bättre – slappna av i hela kroppen på en gång, "öppna" den och låta all överflödigt energi strömma ut.

~ Arbeta med ljud: när du hör ett ljud, försök att stå bredvid och enbart observera ljudet istället för att låta sinnet producera tankar, bilder, åsikter och vidare associationer därifrån. Se ljudet för vad det är: *shunyata*, endast en vågrörelse i luften. Allt annat är egenproducerad information.

~ Gör något som du tycker är väldigt tråkigt, enformigt och gärna också tidskrävande. Låt oss säga att du håller ut ett paket makaroner på golvet och sedan plockar upp dem. Du kan då dels placera medvetandet i de fysiska rörelserna när du plockar, dels observera hur du reagerar utifrån uppmärksamheterna 2 och 3 på det faktum att du måste plocka. Kommer irritationen? I så fall när, och hur yttrar den sig i kroppen? Vill sinnet fly genom att skapa tankar om trevligare saker? Hur länge kan du hålla det i balans?

~ Sätt dig framför tvättmaskinen och titta på trumman under hela programmet. Fråga dig: Varför är detta tråkigt? Vem säger att det är tråkigt? Är tvättmaskinen tråkig eller är det tråkiga en konstruktion som härrör från mig själv? Vad är i så fall "mig själv" för något? Undersök och försök att lösa upp den negativa syn på situationen som sannolikt uppstår! Arbeta med samma principer i fler situationer, exempelvis då du får lust att klaga på det "dåliga vädret"!

~ Le! Behåll ett leende så länge du kan i vardagen och ta upp det igen när det försvinner. Detta kan tyckas konstlat, men man har vetat sedan urminnes tider att även ett påkallat leende ger positiva effekter för oss själva och för omgivningen.

~ I vilken situation som helst: gå in i det absoluta nuet och bli medveten om att *detta nu är det enda som existerar*. Det förflutna och framtiden existerar endast i vårt sinne, som tanke-spår.²³ Reflektera och försök att integrera detta synsätt i din vardag.

Och – glöm inte: skapa en rutin av tyst, sittande meditation. Dessa stunder av intensivare träning är på flera sätt grunden för framgångsrik mindfulness i din vardag!



²³ Konsekvenserna av något som tidigare skett kan givetvis existera i det absoluta nuet. Men det är i så fall en helt annan sak!