

# Konsten att leva: Vipassana-meditation

**Alla söker frid och harmoni**, eftersom det är vad vi saknar i våra liv. Av och till upplever vi alla upprördhet, irritation, disharmoni och lidande. När man upplever dessa negativa känslor behåller man dem inte för sig själv, utan man sprider sin oro och sitt lidande till andra. Atmosfären genomsyras av dessa stämningar och de man kommer i kontakt med blir också upprörda, irriterade och spända. Detta kan verkligen inte vara det rätta sättet att leva.

Vi borde leva i frid med oss själva och i frid med andra. Människan är trots allt en social varelse. Vi måste leva i samhället tillsammans med andra människor. Men hur är det möjligt att leva fridfullt? Hur kan vi leva i harmoni med oss själva, och hur kan vi leva i frid och harmoni med vår omgivning, så att andra också kan leva fridfullt och harmoniskt?

Människor är upprörda och oroliga. För att bli fria från dessa spänningar måste vi känna till deras ursprung, orsaken till lidandet. Om man undersöker problemet blir det tydligt att då man skapar en negativ känsla eller orenhet i sinnet, blir man upprörd och orolig. En negativ känsla eller mental orenhet utesluter frid och harmoni.

Hur uppstår dessa negativa känslor? Genom att undersöka saken kan var och en få klarhet i detta. Jag blir olycklig när någon uppträder på ett sätt som jag inte tycker om, eller när något inträffar som jag ogillar. Något oönskat inträffar, och genast bygger jag upp spänningar inom mig. Något jag vill ska hända händer inte, något kommer i vägen, och åter igen bygger jag upp spänningar inom mig; jag börjar knyta knutar inom mig. Så länge man lever inträffar ständigt oönskade saker, medan det man vill ska hända kanske inte blir av, och man reagerar med att bygga upp spänningar och knyta knutar, gordiska knutar. Det är dessa reaktioner som gör kropp och sinne så spända, så fulla av negativa känslor och lidande.

Ett sätt att lösa problemet skulle kunna vara att ordna så att det aldrig inträffar något oönskat i mitt liv, att allting i stället sker helt enligt mina önskningar. Då måste jag skaffa mig en oerhörd makt, eller så måste någon med en sådan makt komma till min hjälp så fort jag begär det. Men det är naturligtvis omöjligt. Det finns inte någon i hela världen vars önskningar alltid blir uppfyllda, vars liv är sådant att allting sker precis som han vill. Hela tiden händer det saker som går emot våra önskningar. Så frågan uppstår: hur kan jag undvika att reagera blint på allt som sker och som går emot min vilja? Hur är det möjligt att inte bygga upp spänningar inom sig? Hur är det möjligt att förbli fridfull och harmonisk?

Visa och heliga människor i Indien och på andra platser studerade problemet och fann en lösning: när något oönskat inträffar och man börjar reagera med ilska, rädsla eller någon annan negativ känsla, då bör man så snabbt som möjligt avleda uppmärksamheten mot något annat. Man kan till exempel resa sig upp, och gå och dricka ett glas vatten. På så vis förstärks ilskan inte längre och börjar släppa. Eller börja räkna: ett, två, tre, fyra. Eller upprepa ett ord, en fras, ett mantra, kanske namnet på en gud eller en helig människa som du har stort förtroende för. Genom att göra detta avleder du sinnet, och till viss del blir du fri från den negativa känslan, från ilskan.

Denna lösning fungerade och den fungerar fortfarande. Var och en som gör så lugnar ner sig. Men det är en lösning som bara fungerar på sinnets medvetna plan. Vad man egentligen gör

genom att avleda uppmärksamheten är att pressa ner den negativa känslan till det omedvetna, och där fortsätter man att utveckla samma orenheter. På sinnets yta finns ett skikt av frid och harmoni, men på djupet finns en sovande vulkan av borträngda negativa känslor som förr eller senare kommer att explodera i ett kraftigt utbrott.

Andra som utforskade den inre verkligheten gick längre i sitt sökande. Genom att själva uppleva kroppen och sinnets verklighet insåg de att man bara flyr undan problemet genom att avleda uppmärksamheten. Att fly är inte lösningen: man måste möta problemet. När en negativ känsla uppstår i sinnet måste den mötas. Man måste observera den. En mental orenhet avtar i styrka så snart man börjar observera den. Sakta klingar den av och försvinner.

En bra lösning, eftersom den undviker båda ytterligheterna - att förtränga och att ge fritt spelrum. Att låta den negativa känslan vara kvar i det omedvetna innebär att den inte löses upp; att låta den övergå i ord och handling skapar bara ytterligare problem. Men om man helt enkelt observerar den negativa känslan blir den svagare och svagare och till slut upphör den helt - och man är befriad från den.

Det låter underbart, men är det praktiskt möjligt? När ilska uppstår överväldigas vi så fort att vi inte ens märker vad som hänt. Och när ilskan har tagit överhanden gör och säger vi saker som är till skada för oss själva och andra. Senare, när ilskan klingat av, ångrar vi vad vi gjort och ber Gud eller någon person om förlåtelse: "Åh, jag gjorde ett misstag. Jag ber om förlåtelse." Men nästa gång vi hamnar i samma situation handlar vi på exakt samma sätt. All denna ånger är inte till någon hjälp för oss.

Problemet är att jag inte är medveten i det ögonblick då orenheten uppstår. Den börjar djupt nere i det omedvetna och när den nått det medvetna har den redan växt sig så stark att jag överväldigas, och det går inte att observera den.

Då måste jag se till att jag hela tiden har en privatsekreterare hos mig, som så snart ilskan uppstår säger: "Chefen! Se upp! Ilska!" Eftersom jag inte vet vid vilken tid på dygnet ilskan kommer måste jag ha tre privatsekreterare som jobbar i skift, dygnet runt! Säg att jag har råd med det, och att ilska uppstår. En av mina sekreterare säger till mig: "Chefen, se upp - ilska!" Det första jag gör är att ge honom en örfil och skälla ut honom: "Din idiot! Tror du jag betalar dig för att du ska komma här och undervisa mig?" Jag blir så överväldigad av ilskan att inga goda råd hjälper.

Anta istället att visheten får överhanden. Jag slår inte till honom, utan säger i stället: "Tack så mycket. Nu måste jag sätta mig ner och observera min ilska." Men är detta över huvud taget möjligt? Så snart jag sätter mig ner för att observera ilskan framträder föremålet för min ilska genast i sinnet - den person eller den händelse som gjorde att jag blev arg. Då observerar jag inte själva ilskan, utan endast känslans yttre orsak. Det kommer bara leda till att ilskan mångfaldigas och förstärks - det är ingen lösning på problemet. Det är mycket svårt att observera en abstrakt negativ känsla, det vill säga att observera en känsla skild från det yttre objekt som framkallade den.

Men någon som uppnått den yttersta sanningen fann en praktisk lösning på problemet. Han upptäckte att när en negativ känsla uppstår i sinnet, händer samtidigt två saker i kroppen. Det ena är att andningen förlorar sin normala rytm. När en negativ känsla uppstår i sinnet blir

andningen kraftigare, oroligare - det kan vem som helst lätt observera. Det andra är att på ett subtilare plan sker en biokemisk reaktion i kroppen - en kroppslig förnimmelse uppstår. Varje orenhet i sinnet leder till att en förnimmelse av något slag uppstår någonstans i kroppen.

Detta är en praktisk lösning. Det är mycket svårt att observera en abstrakt negativitet - abstrakt rädsla, abstrakt ilska eller abstrakt lidelse. Men med rätt instruktion och övning är det lätt att observera andningen och de kroppsliga förnimmelserna, som båda är direkt knutna till mentala orenheter.

Andningen och förnimmelserna hjälper mig på två sätt. För det första fungerar de som min privatsekreterare. Så snart en orenhet uppstår i sinnet förlorar andningen sin normala rytm och ropar till mig: "Se! Här är det något som inte stämmer!" Jag kan inte ge min andning en örfil, utan jag måste acceptera varningen. På samma sätt visar mina förnimmelser att något har gått snett. När jag väl varnats kan jag börja iaktta min andning och mina förnimmelser, och jag kommer genast att märka att orenheten försvagas och försvinner.

Detta mentala/kroppsliga fenomen är som ett mynt med två sidor. På den ena sidan finns de tankar och känslor som uppstår i sinnet. På den andra sidan finns andning och kroppsförnimmelser. Varje tanke, varje känsla, varje mental orenhet - medveten eller omedveten - manifesterar sig i samma ögonblick i andning och i förnimmelser. Genom att observera andning eller förnimmelser observerar jag alltså den mentala orenheten. I stället för att fly undan problemet möter jag verkligheten som den är. Då kommer jag att märka att orenheten förlorar i styrka: den kan inte längre överväldiga mig som den gjorde förut. Om jag fortsätter att observera andning och förnimmelser kommer orenheten till slut att försvinna helt och hållet och stör inte längre min frid och harmoni.

Denna självobservation visar alltså verklighetens två sidor: den inre och den yttre. Tidigare såg man bara utanför sig själv och gick därför miste om den inre sanningen. Jag letade alltid efter orsaken till mitt lidande utanför mig, jag la alltid skulden på den yttre verkligheten och försökte förändra den. Eftersom jag inte var medveten om den inre verkligheten förstod jag inte heller att orsaken till mitt lidande egentligen finns inom mig, i att jag reagerar blint på behagliga och obehagliga förnimmelser.

Med lite övning kan jag nu se myntets andra sida. Jag kan vara medveten om min andning och om vad som händer i min kropp. Jag kan lära mig att observera såväl andningen som förnimmelserna objektivt, utan att förlora min mentala balans. Jag slutar att reagera blint, jag slutar att mångfaldiga och förstärka mitt lidande. I stället låter jag de mentala orenheterna manifesteras sig och försvinna.

Ju mer man tillämpar denna teknik, ju mer befrias man från negativa känslor. Steg för steg befrias sinnet från dessa orenheter - sinnet blir rent och klart. Ett rent sinne genomsyras av kärlek - osjälvisk kärlek till andra; fullt av medkänsla för andras brister och lidande; fullt av glädje inför andras framgång och lycka; fullt av sinnesjämvikt, oavsett vilken situation som uppstår.

När man nått så långt börjar livsmönstret att förändras, och man kan inte längre göra eller säga något som skadar eller stör andras frid och harmoni. Ett balanserat sinne är inte bara fridfullt i sig själv, utan det hjälper också andra att uppnå frid. Hela atmosfären runt en sådan

människa präglas av frid och harmoni, och detta kommer också att påverka andra.

Genom att förbli balanserad oavsett vad man upplever inom sig, utvecklar man även oberoende i förhållande till yttre händelser. Detta oberoende är dock inte verklighetsflykt eller likgiltighet i förhållande till världen och alla dess problem. En Vipassana-meditator utvecklar i stället allt större känslighet för andras lidande och gör sitt yttersta för att lindra detta, men inte genom att bli upprörd och irriterad, utan med ett sinne fullt av kärlek, medkänsla och sinnesjämvikt. Man lär sig helig oberördhet - att vara fullständigt hängiven i sin önskan och i sitt engagemang att hjälpa andra, och samtidigt behålla sin mentala balans. På detta sätt förblir man fridfull och lycklig samtidigt som man arbetar för andras frid och lycka.

Detta är vad Buddha lärde ut: konsten att leva. Han grundade aldrig någon religion eller någon "ism". Han instruerade aldrig sina efterföljare att utföra riter, ritualer eller tomma ceremonier. I stället lärde han människor att observera naturen som den är, genom att observera verkligheten inom sig. Så länge vi inte vet vad som händer inom oss fortsätter vi att reagera på ett sätt som är skadligt för oss själva och för andra. Men när vi observerar verkligheten som den är uppstår vishet, och då kan vi lämna vanan att reagera omedvetet bakom oss. Så snart man inte längre reagerar blint blir man i stånd till verklig handling, handling som utgår från ett balanserat sinne, ett sinne som ser och förstår sanningen. Sådana handlingar kan bara vara positiva, kreativa och till hjälp för oss själva och för andra.

Det är alltså nödvändigt att lära känna sig själv - ett råd som alla visa människor har gett. Men det räcker inte att känna sig själv på ett intellektuellt plan, på idé- och teoriplanet. Inte heller hjälper det att känna sig själv på ett känslomässigt plan eller med stöd av trosföreställningar, genom att tro blint på vad man har hört och läst. Sådant kunskap räcker inte. Det är på det faktiska planet man måste lära känna sig själv. Man måste direkt uppleva de mentala/kroppsliga fenomenens verklighet. Det är bara denna erfarenhet som befriar oss från de mentala orenheterna, från lidandet.

Det är denna direkta erfarenhet av vår egen verklighet, denna teknik av självobservation, som kallas Vipassana-meditation. På det språk som talades i Indien på Buddhas tid betyder **passana** att se på vanligt vis, med öppna ögon, medan **Vipassana** är att se saker som de egentligen är, inte bara som de förefaller. Vi måste tränga igenom den uppenbara, grövre sanningen, så att vi når den yttersta sanningen för hela vår mentala och fysiska struktur. När man upplever denna sanning slutar man att reagera blint och att skapa mentala orenheter, och därigenom börjar de gamla orenheterna gradvis att lösas upp. Man blir fri från allt lidande och upplever sann lycka.

Den träning som sker under en tiodagars kurs i Vipassana-meditation är uppdelad i tre steg: Först måste man avstå från allt tal och alla handlingar som stör andras frid och harmoni. Man kan inte arbeta med att befria sig från sinnets orenheter samtidigt som man talar och handlar på ett sätt som mångfaldigar och förstärker dessa orenheter. Därför är ett nödvändigt första steg att följa vissa grundläggande etiska regler. Man förbinder sig att inte döda, inte stjäla, inte ljuga, att avstå från sexuella handlingar, och inte använda några berusningsmedel. Genom att avstå från dessa handlingar ger man sinnet en möjlighet att lugna ner sig tillräckligt för att kunna utföra den förestående uppgiften.

Nästa steg är att behärska sitt vilda sinne någorlunda väl. Detta sker genom att man övar sinnet att fokusera på ett enda objekt: andningen. Man försöker hålla sin uppmärksamhet på andningen så länge som möjligt. Detta är inte en andningsövning - man försöker inte reglera eller styra andningen. I stället iakttar man den naturliga andningen som den är, när den går in och när den går ut. På detta sätt lugnar man ner sinnet ytterligare, så att det inte längre kan överväldigas av kraftiga negativa känslor. Samtidigt blir sinnet skarpare, mer koncentrerat, mer känsligt, och kan på så vis utveckla insikt.

Dessa två första steg, att leva ett moraliskt liv och att behärska sinnet, är nödvändiga och givande i sig. Men de leder till bortträngning av negativa känslor om man inte tar ett tredje steg - att rena sinnet från alla orenheter genom att utveckla insikt i sin egen natur. Detta är Vipassana: att uppleva sin egen verklighet, genom systematisk och objektiv observation av de ständigt föränderliga mentala/fysiska fenomen som manifesterar sig som olika förmimmelser i kroppen. Detta är kulmen på Buddhas lära: självrening genom självobservation.

Vipassana kan praktiseras av var och en. Alla ställs inför lidande, det är en universell sjuka som kräver ett universellt botemedel, ett botemedel som inte är bundet till särskilda trosföreställningar eller livsåskådningar. När man upplever ilska är det inte fråga om en buddhistisk, kristen, muslimsk eller judisk ilska. Ilska är ilska. När man blir upprörd och orolig på grund av denna ilska, är de spänningar som uppstår inte kristna, hinduiska eller buddhistiska. Sjukan är universell. Botemedlet måste också vara universellt.

Vipassana är ett sådant universellt botemedel. Ingen kan ha något emot en samling levnadsregler som respekterar våra medmänniskors frid och harmoni. Ingen kan ha något emot att utveckla mental självbehärskning. Ingen kan ha något emot att utveckla insikt i sin egen natur, insikt som befriar sinnet från mentala orenheter. Vipassana är universellt.

Att observera verkligheten som den är genom att observera sanningen inom sig, det betyder att känna sig själv på det faktiska planet, det upplevda planet. Genom regelbunden träning befrias man från de orenheter som är lidandets orsak. Genom att tränga igenom en grov, yttre, och uppenbar sanning når man fram till sinnets och materiens yttersta sanning. Sedan transcenderar man även denna, och upplever en sanning som är bortom sinne och materia, bortom tid och rymd, bortom det betingade och det relativa: sanningen i fullständig befrielse från alla orenheter, från allt lidande. Vilket namn man ger denna yttersta sanning är irrelevant; det är allas slutmål.

Må ni alla uppleva denna yttersta sanning. Må alla människor bli fria från sina negativa känslor och orenheter, från sitt lidande. Må alla njuta sann lycka, sann frid, sann harmoni.

## **MÅ ALLA VARELSER BLI LYCKLIGA**

Den återgivna texten är baserad på ett föredrag som hölls av S. N. Goenka i Bern, Schweiz.