

# *Mindfulness*

- kärnan



Buddhadasa Bhikkhu är grundaren av det välkända Suan Mokk-templet i södra Thailand. Hit vallfärdar människor från hela världen (inklusive jag själv), för att ta del av Buddhas lära. Buddhadasa ägnade sitt liv åt att noggrannt studera de äldsta Pali-skrifterna och har därigenom gett oss möjlighet att förstå buddhismens innersta, tidlösa budskap samt reda ut en del missförstånd.

Buddhadasas forskning fyller ett rum i thailändska nationalbiblioteket. Hans arbete och viljan att förstå lärans grundbudskap rönar allt större uppmärksamhet utomlands, och han studerade även de andra stora religionerna, vilka han ville öka förståelsen emellan. Buddhadasas föreläsningar kännetecknades också av pragmatism, och det här är mental träning som vill ge oss konkreta verktyg för att öka livskvalitén i vardagen.

Buddha själv skall ha understrykt att det bara är vår egen direkta upplevelse av inre frid och harmoni, som är det viktiga. Ingen lärare eller retreat kan ge oss de svar vi söker. Bara ett liv levt med *mindfulness*, *medveten närvaro* kan uppenbara de saker vi behöver veta.

(Viktiga uttryck på Pali är översatta inom parentes. Att upprepningar sker, är helt i linje med grundtexternas pedagogiska dispositioner.)

Buddha talade inte i form av en övernaturlig Gud, utan genom förnuftet och uppmanade till kritiskt tänkande, även av honom själv. Läran (Dhamma), är en praktisk metod för att minska mentalt lidande - genom att göra som Buddhan gjorde - se saker och ting som de verkliga är. Buddhadasa använder yttrycket: Vad är vad? På så sätt kan vi ge upp begär, meningslöst fasthållande vid både saker och tankar, samt avsluta den patologiska hungern efter det materiella.

Ett först steg mot ökad inre frid är förståelsen för *alltings obeständighet* (anicca). Det vi eftertraktar och sådant som vi gillar har inget egenvärde och kommer - hur mycket vi än försöker hålla fast vid dem - för eller senare förändras eller försvinna.

Den delen av läran som Buddha understryker mest handlar just om att ge oss möjlighet att se saker och ting som de verkliga är, nämligen obeständiga/flyktiga, utan egenvärde och därigenom otillfredställande. M a o vi vill kunna minska vikten

av att identifiera med, fästa oss vid tingen, ge upp fåfängliga strävanden och därigenom uppnå sinnesfrid.

Buddhan förklarar i ett av sina tal varför han övergav sin trygga tillvaro som prins nära gränsen till Nepal; han ville förstå tingens sammanhang, veta lidandets orsaker och hur det skulle kunna upphöra.

Till buddhismens kärna hör principen om **orsak och verkan** (Paticca-Samuppada). Ingenting är permanent. Det finns bara verkan som härrör ur orsaker, och en effekt av någonting upphör följaktligen först när dess grund upphör. Alla fenomen - i litet som stort - är produkter av orsaker. M a o världen är i ständig förändring, allting är obeständigt, beroende av vartannat och hänger intimt samman. Detta är buddhismens vetenskapliga sida och vi återkommer till denna längre fram.

I de **Fyra Ädla Sanningarna** identifierade Buddha problemet. Han såg lidandet (dukkha), pekade på *anledningen, hur det skulle stoppas* och med *vilka metoder*. D v s om det som orsakar lidande beror på begär, måste detta släckas och på ett effektivt sätt. 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 ex nedstämdhet eller att någonting fattas och otillräcklighet kan höra hit.

Om allting ständigt genomgår förändring, är övergående, ingenting kan identifieras med eller ha ett egenvärde och ej kan kallas mitt, resulterar följaktligen varje begär eller *fasthållande* (upadana) vid något, i lidande.

*Sökandet efter ständigt nya mål och känslan av otillfredställdhet* (samsara), kan alldrig försvinna, så länge man inte ser ovanstående lagbundna sammanhang och missar vad som är vad. För att fullständigt frigöra vårt medvetande, dess tankar och "attityder", måste vi sluta gilla eller ogilla och upphöra att identifiera oss med tingens och även känslornas kausala kedja. Ett centralt tema inom Buddhismen är just kausalitet.

Genom att eliminera orsaken kan vi bryta oss ur den onda cirkeln och nå frihet från lidande. Målet är ett psyke som är rent, klart och därmed i balans, ungefär som stillastående vatten, naturligt är transparent och klart. Om inte, förblir vi slavar under våra känslor.

Buddhismen vill *göra sig av med såväl begär och fasthållande* vid det attraktiva goda, som vid det onda och negativa. Exempelvis kan både känslan av kärlek och hat göra oss blinda och få oss att handla såväl dumt som farligt. Inte bara hat är farligt, även kärlek kan vara det när den är överdriven, ex till den egna religionen. Då kan den leda till hat gentemot andra trosuppfattningar.

Värdet av Buddhas ord ligger ej vid det teoretiska, utan i det terapeutiska. Buddhadasa menar också att den som verkligen förstått lärans innersta, kan kalla sig Buddhist. Alla har denna potential och utan att bli munk, kan man uppnå det Buddha gjorde. Namnet betyder *den upplyste*, d v s han fick insikt om hur saker och ting förhåller sig, lidandets orsak och dess upphävande.

Buddhismen skiljer på *fyra olika begär*. Det första är attraktiva, önskvärda *objekt* i form av ex färg, ljud, smaker och allt som våra sinnen finner glädje i. Även våra tankar hör hit, då ju medvetandet är buddhismens sjätte sinne.

Det andra är *åsikter*. Som jag nämnde inledningsvis uppmanade Mästaren till ifrågasättande. Såväl logik som filosofi skall granskas och att vara intellektuell oberoende, är viktigt. ( I texten Kalamasutta finns mer om detta och sutran är anmärkningsvärd i sitt moderna synsätt.)

Fasthållandet vid *ritualer* är det tredje som läran tar avstånd ifrån. Det anses ej ha

något med ursprunget att göra. (Den thailändska sk Theravada- buddhismen fäster stor vikt vid källan/urkunderna, och finns förutom på Sri Lanka i flera sydost-asiatiska länder.)

Det fjärde är frånvaron av någon substans eller *ett själv* i någonting (anatta). (Det här är begrepp som kan vara svåra att översätta och jag har tidigare beskrivit det också som något utan egenvärde.) Att identifiera sig med ett "Jag", ex "jag är", "jag har", "mitt" etc, har ingen relevans och gör oss också själviska. Ej heller har någonting annat en egen identitet eller något som skulle kunna liknas vid ett "själv". Buddhan har i urkunderna beskrivit fasthållandet vid idén om ett själv, som roten till lidandet. "Verklig lycka består av att utradera den falska idén om ett jag."

(Visserligen är i det större perspektivet uppfattningen om jaget och mig, som en avgränsad autonom entitet, med egna projekt och ett individuellt liv, historiskt sett en ovanlig och europeisk sentida kulturell uppfinning. Men detta gör det svårt för oss att förstå denna centrala del av Buddhismen; min kommentar.)



Vi har nu sett att nyckeln till ett fritt medvetande och mental balans, är att ge upp all form av begär och fasthållande. Det stoppar hela den frustrerande processen av fåfängliga strävanden, otillfredställdhet, som resulterar i nya mål etc, etc.

Vilken är då metoden för att åstadkomma detta? Det är "**Den trefaldiga träningen**", innehållande: *Moral, Koncentration och Insikt*.

**Moral** (sila), är helt enkelt passande uppträdande och är kodat i fem, åtta, tio eller munkarnas 227 olika förhållningsregler. Den förbereder nästa steg.

Den andra delen är **koncentration** (samadhi). Så länge något stör vårt psyke, kan det aldrig koncentrera sig. Vi vill kontrollera medvetandet genom träning och disciplin, meditation är viktigt. Buddha själv skall ha beskrivit det som att medvetandet "är redo för arbete", och ansåg att förmågan till koncentration är en stor mans signum.

Panna betyder **insikt** på Pali och utgör den tredje aspekten av metoden. Normalt känner vi inte till någonting i dess riktiga mening. Ofta styrs vår uppfattning av egna idéer eller så håller vi med gängse opinion. Insikt går bortom förståelse och är baserad på intuition. Medvetandet har genom meditation penetrerat objektet fullständigt och på så vis sett "igenom" detsamma.

När så är gjort släpper begäret och fasthållandet vid saker och ting, vi backar mentalt och frigörs från tingens slaveri. Buddha: "Insikt är det sätt på vilket vi kan rena oss." Insikten skär av repen till de fyra tidigare beskrivna begärens och gör oss helt självständiga.

Vi återkommer nu till lagen om orsak och verkan (Paticca- Samuppada). För att undgå lidande måste vi handla rätt, dvs 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. Dvs 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.

Om kontakten är ignorant (okunnig), kallar vi den blind och den orsakar blind känsla. Den kan vara både positiv eller negativ - men likväl är den ignorant. Sådan **känsla** (vedana), föder/orsakar blint **begär** (tanha som betyder törst).

Begäret i sin tur orsakar **fasthållande** (upadana), ex vid någonting som "mitt" eller "jag" och allt som kommer i kontakt med det.

Vi behöver nu känna till de **Fem klungorna** (khanda). De är viktiga därför att fasthållandet består av fasthållande till just dessa. Det är den fysiska kroppen och fyra mentala aspekter.

Det ignoranta medvetandet upplever/hänger fast vid *kroppen* som "min" eller "jag".

Den andra klungan är *känslan* (vedana), och är en del som ofta identifieras med att ha ett själv. När medvetandet upplever en känsla, betraktas det som "min" känsla och förknippas med "jag". Vi håller fast vid ex vid välbehagliga känslor och ser dem som "mina". Känslor leder i sin tur ibland till situationer som vi senare ångrar. Mycket av vår strävan i; arbete; det materiella; fritid; avkoppling etc - har som slutmål att tillfredställa känslor.

*Perceptionen* (sanna), är den tredje klungan khanda, och kan också enkelt felaktigt ses som att ha ett "själv". Vi upplever saker som "goda eller dåliga", "min lycka", "jag ser", etc. I själva verket finns det i perceptionen inget substantiellt själv, utan varseblivningen är bara ett resultat av naturliga processer.

(Detta är förklaringen till frågan: Hur kan något upplevas utan någon som upplever?) Kognitiv medvetenhet (vinnana) uppstår som ett resultat av att ett objekt uppmärksammas av ett sinne. Varseblivningen kan ses som en funktion av att världen och vår biologiska interagerar, och i denna process finns inget själv. Det handlar alltså om orsak och verkan.

Här har vi samma synsätt som inom vetenskapen, som vilar på helt opersonliga naturlagar, kausalitet och ej i sina analyser använder sig av påverkande subjekt/agent. Massa bestämmer sig ex inte för att kollidera, molekyler väljer inte att sammanbindas. Istället är dessa processer förstådda som komplexa resultat utav interaktioner som sker naturligt och automatiskt av sig själva.)

Så här uttryckte Buddhan ovanstående:

När det här är, orsakar det, det där;

när det här uppstår, uppstår det där.

När det här inte är, orsakas inte det där;

när det här upphör, upphör det där."

Nästa klunga är att *tänka* (sankhara), ex: "tänka på att göra något"; "säga något"; "bra eller dåliga tankar"; "skaffa något" etc. Se hur fasthållandet gör att vi tänker: "Jag tänker..." "mina tankar..." etc.



Buddhadasa tar här upp Decartes. Det var fransmannen som grundade den moderna filosofin, och hans berömda: "Jag tänker, därför finns jag," som påverkat vårt västerländska synsätt i så hög grad. Det som tänker är självet.

Buddhan menade att varken känsla eller perception kan ha ett själv. Han ansåg även att medvetandets tänkande aspekt, inte heller har någon identitet eller ett själv, därför att den aktivitet som manifesteras i tankar är en helt naturlig händelse. De uppstår som resultatet och följer av tidigare interagerande händelser och tankar. Enligt Buddhadasa är vår oförmåga att förstå ovanstående, beroende på okunskap. Vi vet mycket om kroppen, men litet om psyket.

Buddha lärde att individen är en kombination av de **Fem klungorna**. När tänkande sker, tror vi att det är "någon" som tänker därinne, och som är herre över oss. Men när vi analyserar individen genom de Fem klungorna, upptäcker vi att vi består av en sammansättning av dessa, och där finns inget jag eller själv. Herr A är bara en sammansättning av *kropp, känsla, perception, tänkande och medvetenhet*.

Den femte klungan är *medvetandet* (vinnana), och är helt enkelt det sinnets funktion, och hur det känner det som perceptionen, de sex sinnena tagit in. Det har heller ej något som skulle kunna kallas ett själv. Återigen; medvetenhet uppstår som en naturlig process automatiskt, genom att ex ett synligt objekt, orsakar medvetande om det visuella objektet.



Låt oss nu återgå till **fasthållandet** i processen. Det orsakar **existens** (bhava), av det illusoriska *självet*. Tillblivelsen beror på fasthållandet.

Det i sin tur **föder** (jati), det illusoriska *självet*, *egot* som blommar ut helt, exempelvis "Jag", "mig själv", "det är mitt". Medvetandet som identifierar sig med ett illusoriskt "jag", lider och följaktligen också individen. I själva verket är det enbart medvetandet som lider. Det handlar alltså om en mental födelse som orsakas av okunskap, begär och fasthållande.

Buddhadasa menar att den felaktiga tolkningen av ordet födelse i Buddhas lära utgör ett stort hinder för att förstå densamma. Vi har hört talas om födelse och återfödelse. Dessa ska förstås som mentala händelser, något som sker i vårt medvetande när vi identifierar oss vid "jag" eller "mig".

Men o, orsakar fasthållandet att vi *föds* många gånger under en dag. Närhelst - vid kontakt - idén om "jag" uppstår, orsakar det just födelse, *samsara* (strävan, mål, otillfredsställelse, nya mål etc) och lidande.

Men om vi använder oss av **mindfulness** och visdom, kan ignorans ej uppstå. Vid ignorant kontakt startar hela processen av känslor, begär, fasthållande och uppkomsten av ett jag, alla dess komplikationer och därigenom lidande.

När vi istället använder oss av **mindfulness**, resulterar det i vis kontakt utan följdverkningar. Buddhadasa talar här om partiell Nirvana. D v s för en stund är vi fria från begär, falska idéer och vårt psyke kopplar av och vilar. Det är också dessa moment som vi genom mental träning vill förlänga. Detta är meditationens mål.

Då vi använt den tidigare beskrivna **Trefaldiga träningen**, kommer vi till insikt och kan eliminera ignoransen. När så är gjort förstår vi att ingen av de **Fem klungorna** är värt att hålla fast vid eller identifiera sig med. Buddhan underströk den här delen av läran mer än någon annan.

Vare sig man ser Buddhismen som filosofi, vetenskap eller religion, är detta lärans kärna. Förståelsen av det leder till lidandets upphörande och *Nirvana*. På Pali betyder ordet något varmt som blir kallt, alltså cool på modern svenska...

Även om Buddhadasa levde större delen av sitt liv i skogs-klostret Suan Mokkh i södra Thailand, hade han god kunskap om nutidsmänniskans problem. "Den moderna människan, med sina snabbt skiftande levnadsförhållanden och kunskaper, är mentalt mera utsatt än tidigare. Genom detta blir han lättare psykiskt sjuk, vilket är en skam. Det finns bara en orsak till detta; han vet ej hur han skall kunna koppla av mentalt och han är för ambitiös."

Om vi i vardagen ständigt använder oss av *mindfulness*, kan man göra det som ska göras och det vi upplever eller våra tankar, resulterar ej i problem för oss. Att vara medvetet närvarande, innebär alltså att vi blir mer uppmärksamma på det vi gör och tänker. Vi lever mer i nuet, tankar i form av förebråelse för gårdagen eller oro för morgondagen, stör ej och som en följd av det blir vi t o m effektivare. Fullständig närvaro skänker också lugn och i förlängningen också glädje. Vårt medvetande vilar i sitt naturliga tillstånd och är rent, vaket och kognitivt.



Detta är frukten av vad Buddhan - under Bodhi trädet för 2500 år sedan - kom till insikt om. Upplysningen som gjorde att han såg orsak och verkan och som resulterade i mindfulness, beskrivs så här i en tidig sutra:

" Vad tror ni, munkar? Är form... känsla... perceptionen  
... de betingade mentala faktorerna... medvetenhet  
- permanenta eller obeständiga?"  
" De är obeständiga, Ers höghet. "  
" Och det som är obeständigt - är det negativt eller positivt?"  
" Det är negativt, Ers Höghet."  
" Och det som är obeständigt, negativt och underkastat  
förändring - är det möjligt att säga om detta: Detta är mitt;  
detta är jag; detta är mitt själv?"