

Lite Reflektioner i Templet Wat Pan On

(Om meditationer)

Att syssla med uppmärksamhet är vare sig svårt eller invecklat men att komma ihåg att vara uppmärksam och närvarande är den stora utmaningen.

Balans/sinnesro eller ”det vindstilla” är något som bara kan existera här och nu. Det är absurt (förnuftsvidrigt, ologiskt) att säga ”vänta tills jag har avslutat det här, då skall jag leva i balans”. Vad är det här för något? Ett arbete, ett hus, en bil, ett förhållande, att betala sina skulder att resa till Thailand? Den som tänker så kommer aldrig att nå balans/sinnes ro eller inre frid.

Det kommer alltid att uppstå ett nytt det här efter det förra. Om man inte kan leva i balans/sinnesro just nu, i denna stund, i detta ögonblick så kommer man aldrig göra det i framtiden heller.

Om man av hela sitt hjärta vill uppleva den inre friden nu så måste man känna balans/sinnesro nu, i detta ögonblick. För att kunna göra det så måste man ha övervunnit de fem mentala hindren. Har man inte övervunnit de fem mentala hindren så är det bara fromma förhoppningar att man någon gång i framtiden skall uppleva den inre friden och balansen i sitt sinne.

De fem mentala hindren är (det finns flera):

- **Begär** (efter härliga sinnesupplevelser)
- **Hat** (ilska, bitterhet, vrede, missnöje och så vidare)
- **Mental slöhet** (trötthet, lathet)
- **Rastlöshet** (oro, att känna sig jagad, nervös, ångest)
- **Tvivel** (misstro, misstänksamhet, betänklighet)

Som kontrast och välvilliga motsvarigheter till de fem hindren så finns de fem vännerna, alltså andliga kvaliteter som hjälper en på vägen mot frid och balans.

Dina fem vänner/andliga krafter i meditation:

- **Förtroende** (tillit, tilltro) till din meditation eller Buddhas lära.
- **Strävan** (ansträngning, energi) att övervinna dåliga handlingar (i vad man tänker, säger och gör) och bevara samt utveckla de som är bra.
- **Uppmärksamhet/medveten närvaro** gås igenom noggrant i *Satipatthana Sutta (Majjhima Nikaya.10)* och inkluderar uppmärksamhet på kropp, känslor, sinnestillstånd (och tankar) sinnes- och tankeobjekt (exempelvis de 5 khandhas) och mycket annat. Detta ”annat” handlar till exempel om de 4:a ädla sanningarna, de 7 upplysningsfaktorerna, begrundan över materien och begrundan vid en begravningsplats.
- **Koncentration**, samling, skärpt uppmärksamhet, djupmeditation (samadhi), att till exempel fokusera på andningen. Hur man andas in och hur man andas ut. De är förberedelser för att nå de 4:a stadier av *Jhana* (försjunkenhets, att helt gå upp i sin meditation). Det kan man läsa om i *Anapanasati Sutta (Majjhima Nikaya 118)*. Det var det som Buddha lärde ut och som man bör hålla sig till. Det står även om de 7 upplysningsfaktorerna, livets tre kännetecken, om de 4:a *Brahma viharas* och mycket annat.
- **Visdom** (insikt, bra omdöme). Insikt om de 4:a ädla sanningarna och hur man övervinner lidandet. Man bör studera *Dhammacakkapattana Sutta (samyyutta Nikaya LVI.11)* när lärans

hjul sätts i rörelse och *Adittapariyaya Sutta*, eldspredikan (*Samyutta Nikaya XXXV.28*) och naturligtvis *Anapanasati Sutta* (*Majjhima Nikaya 118*). Studerar man dessa tre skrifter så står man på en bra grund. För det är grundtankarna i Buddhas undervisning och därmed Theravada-Buddhismens grunder.

Mai Pen Rai

Under alla dessa år har jag många gånger varit i Wat Pan On. Här har jag mediterat, studerat och pratat med min vän *Rev. DhammaThero*. Idag när jag är här så reflekterar jag mycket över den thailändska meningen *Mai Pen Rai*, översätts ofta med engelskans *Never mind eller "det är okey", "det spelar ingen roll", "hetsa inte upp dig"*. Man kan säga att det betyder allt man kan tänka sig som har med overseende att göra med. Här är man mycket overseende med mänskliga brister.



Med att ha overseende menas att visa tålmod och tolerans och att ha förståelse för situationen. *Mai Pen Rai* hänger också ihop med att "fånga dagen". De lever nu, just nu, inte i det förflutna, inte i framtiden. Om något var dåligt tidigare, glömt det, du lever nu. Och varför oroar sig för något som ännu inte har skett? Acceptera det, det är bara att godtaga det, det är bara att finna sig i det. Så grubbla inte, tänk inte så mycket, säger Thailanderna gärna och ofta.

- Plus-sidor med att "fånga dagen": att visa tolerans och ge Dana (ett leende, vänlighet) gentemot människor. Om en människa var dålig förr i tiden så var det då. Han/hon får en ny chans. Alla får en ny chans att bättra sig och vinna respekt för det.
- Minus-sidor med att "fånga dagen": Planering och framförhållning är minst sagt ovanligt.

Jag måste erkänna att jag många gånger har undrat hur de bär sig åt. Här finns inget socialt skyddsnet som vi har i Sverige. Men ändå så verkar de vara lyckligare än människorna i Sverige som har allt, men ändå så verkar de vara missbelätta och ha en massa bekymmer. Var finns hemligheten i *Mai Pen Rai*? Den som representerar den livsstilen bäst är utan tvekan min vän/hembiträde Ljum som arbetar 7 dagar i veckan i Inter Inn Hotel och har 2 arbeten. Det märkliga är att hon aldrig klagat och verkar ändå vara så lycklig. Vad är hemligheten?



Jag har bjudit ut henne många gånger på kvällarna för att få reda på hemligheten. Under alla de år som jag har pratat med henne och lärt känna henne så är det ofta ett ord som kommer fram och det är att acceptera (*Yam-rabb*). Att så här är det, att finna sig i, säga ja till, att godtaga situationen.

Att acceptera och att släppa taget

Att lära sig acceptans är inte lätt. Kanske är det till och med något av det svåraste i världen att öva sig på. Acceptans har ingenting av passiv resignation över sig eller att man har ”kastat in handduken” och givit upp. Att acceptera saker som de är en god grund och en bra utgångspunkt för en riktig och funktionell handling i ögonblicket.

Man handlar utifrån vad som är (och inte hur det kunde vara) och inte från ett känslotillstånd av till exempel ilska eller ledsamhet som utlöses av att man vill att världen skall vara annorlunda. Det är en stor fördel att lära sig att acceptera saker som de är för att sedan göra så kloka val som möjligt.

Det är som sagt inte lätt att acceptera verkligheten som den är. Vid svårare situationer behöver vi ibland först gå igenom tillstånd av förnekelse, bitterhet, sorg osv innan vi kan se saker klart och tydligt. Men för att se saker klart och tydligt måste sinnet vara i balans.

Desto mer man tränar meditation (och lär av Thailändarna) kan vi bli mer och mer närvarande i nuet, leva i nuet och acceptera saker som de är, utan att bli ledsna eller arga. När man skall lära sig att acceptera så är det tålmod som gäller. Ju mer man sysslar med tålmod, desto lugnare blir sinnet.

Ju mer man lär sig att acceptera att ”så här är det” desto lättare blir det att släppa taget. Att släppa taget innebär att inte fästa sig vid eller fastna i materiella ting som vi vill ha eller som vi anser att ”detta måste jag ha”. Att släppa taget innebär också att inte heller fastna i våra idéer, tankar eller önskningar.

När man börjar med att rikta sin uppmärksamhet mot våra inre erfarenheter upptäcker vi att det är vissa tankar, känslor, vanor och vissa situationer som vårt sinne tycks vilja hålla eller klamra sig fast vid. Om det är behagliga försöker vi hålla dem kvar och därmed är det lätt att fastna i dem. Om tankarna, känslorna i situationen är obehagliga, smärtsamma eller skrämmande försöker vi ofta att skjuta dem åt sidan eller fly ifrån dem. Ibland så kanske man förnekar att dessa negativa känslor finns.

Under meditationen, som jag har lärt mig i Thailand så tränar man sig avsiktligt på att inte lyfta fram vissa bra aspekter och förkasta andra. Målsättningen är att istället att träna sig på att iakttaga/observera (*Samma Ditthi*) dem som de är, ögonblick för ögonblick. Att inte följa med i tankarna eller känslorna. Att släppa taget är att låta saker vara som de är – att acceptera dem som de är.

När vi märker att vi bedömer (kritiserar, anmärker) våra meditationsupplevelser (eller erfarenheter) släpper vi taget också om dessa dömande tankar. Vi fullföljer dem inte, vi släpper dem, låter dem gå. På samma sätt gör vi med tankar/känslor på det förflutna eller på framtiden. Vi släpper dem, vi bara observerar och släpper dem sedan.

Är det här lätt? Knappast. Det är bland det svåraste i världen. Det är en uppgift som man har att arbeta med hela sitt liv. Det är mycket viktigt att släppa alla dömande tankar om sig själv. Man skall aldrig nedvärdera, klaga eller gnälla på sig själv. Det leder ingenstans. Men när man är i balans så är det helt okej att granska, undersöka varför man har dessa tankar, känslor osv.

Oavsett om jag lyckas att släppa taget eller inte så kommer min meditationsträning att successivt lära mig konsten – det som thailändarna kallar för *Mai Pen Rai*. Även om det tar resten av mitt liv.

Källor

Ola Schenström – Mindfulness i vardagen.

Britt-Marie Bergman – Resa i Thailand.

Bertil Lintner/Susanna Asklöf – Thailand mer än sol och stränder.

Thich Nhat Hanh – Ögonblickens Under.

Anapanasati – Sutta. – www.dhamma.se

Satipatthana Sutta – www.dhamma.se

Dietmar Dh Kröhnert/Tobias Heed – Buddhistisk meditation.

Dietmar Dh Kröhnert/Tobias Heed – Bodhipakkhiya-Dhamma.

Anteckningar/minnen och upplevelser i Thailand den 3/4 – 2/5.2011.

En annan källa som jag har använt. Är min andlige vän. Munken *Rev DhammaThero* .Vad skulle man ha gjort utan hans visdom ?.....sen får man inte glömma alla mina vänner i Thailand. Det är ju de som har förändrat mitt liv.

Dietmar Dh. Kröhnert,

Den 26:e maj, 2011 (uppgraderade och granskade detta material samt skrev färdigt).