

Uppmärksamhet/Medveten Närvaro

Under april månad i Chiang Mai så har jag studerat mycket om begreppet uppmärksamhet och det har varit mycket givande. När jag sitter i templet *Wat Pan On* så inser jag att det är en lektion som jag kommer att få gå hela mitt liv.

”Samma-sati” som det heter på pali, alltså ”rätt uppmärksamhet” som syftar på uppmärksamhet eller medvetenhet. ”Samma” som betyder ”rätt” (korrekt, riktigt bra), men det kan också betyda ”fullkomligt” och ”sati” som betyder ”uppmärksamhet” men kan också betyda ”vakenhet” eller ”att vara observant”, ”att vara koncentrerad” eller ”att iakttaga”. När man pratar om uppmärksamheten så tänker jag också på medveten närvaro eller sinnesnärvaro.

Uppmärksamhet innebär också att man skall öva sig på att vara omtänksam, visa hänsyn och att man skall öva sig på att vara vänlig. Det har också med att lyssna att göra, att uppmärksamt höra på. Det innebär att visa intresse för någon annan. Genom att lyssna på en människa kan detta leda till en stor befrielse för denne.

Det betyder att vi bör vara uppmärksamma på allt *vad vi tänker, säger och gör*. Vi måste vara medvetna om våra tankar eftersom man blir som man har tänkt. Man är resultatet av vad man har tänkt, allting av vad du tänker, säger och gör får sina konsekvenser vare sig medvetet eller omedvetet. Med andra ord så skapar du din egen *kamma*. Genom att vara uppmärksam på detta kan man se att okunnighet, hat begär/egoism, svartsjuka och likgiltighet är grunden till att vi har bekymmer och problem och att vi därmed upplever lidande.

De 37 förutsättningarna för att nå upplysning

Uppmärksamhet nämns 5 gånger i *Bodhipakkhiya-Dhamma – De 37 förutsättningarna för att nå upplysningen*, nämligen i följande olika listor:

1. De fyra grundläggande uppmärksamheterna (*Satipatthana*).
2. De fem andliga kvaliteterna (*Indriya*).
3. De fem andliga krafterna (*Bala*).
4. De sju upplysnings faktorerna (*Bojjhanga*).
5. Den ädla åttafaldiga vägen (*Ariyo atthangiko-maggo*).

Livets tre kännetecken

Uppmärksamhet/medveten närvaro innebär också att vi måste ständigt ha ögonen på livets tre kännetecken (*Tini Lakkhanani*):

1. Förgänglighet (obeständigt, inget är varaktigt).
2. Lidande (otillfredsställd, missnöjd, sjukdom).
3. Frånvaro av en permanent, oföränderlig själ (bestående jag eller ego).

Uppmärksamhet på andningen

Uppmärksamheten har också att göra med andningen. Medvetenhet om andningen som Buddha lärde ut tror jag är nyckeln till befrielsen från lidandet. Man måste studera och tillämpa denna uppmärksamhet på andningen och det kan man göra genom till exempel genom att följa instruktionerna i *Anapanasati-Sutta (Majjhima Nikaya 118)*.

De fyra grundläggande uppmärksamheterna

Uppmärksamheten som det beskrivs i *Satipatthana Sutta (Majjhima Nikaya 10)* där går man igenom: att iakttaga kroppen, känslorna, tankarna och alla sinnes-/tanke-objekt. Allt det där bör man studera och tillämpa för det är vägen till befrielsen. Men jag vet, det kan ta ett helt liv att kunna tillämpa dem till sin fulländning.

Åttafaldiga vägen

Samma Sati utgör också en del av den ädla åttafaldiga vägen. Där man skall öva sig på att utveckla sig i moral/etik, renhet i fysisk handling och tal sen går vi vidare till meditationen/koncentrationen där vi går igenom övningar för att behärska våra sinnen (ha makt över, bestämma över) efter det så kommer visdom/insikter (som är uppfattning/förståelse och tanke/beslut).

De två första stegen på den ädla åttafaldiga vägen börjar med intellektuell kunskap, de andra tre handlar om moral och de tre sista handlar om meditation och det är genom rätt meditation/koncentration som man skall komma till insikt/visdom.

De steg på den ädla åttafaldiga vägen som handlar om att leva ett moraliskt liv (de fem etiska övningarna - *Panca Silas*) och att ha kontroll över sina sinnen/tankar, är nödvändiga och givande i sig. Men det leder till bortträngning av negativa känslor om man inte tar ett tredje steg.

Att rena sitt sinne från alla orenheter genom att utveckla visdom/insikt i sin egen sanna natur (personlighet/karaktär). Detta är *Vipassana* att uppleva sin egen verklighet/sanning. Genom systematisk och objektiv observation/betraktande av de ständigt föränderliga mentala/fysiska fenomen som framträder som olika känslor/förnimmelser och vår kropp.

Jag tror att detta är kulmen på Buddhas lära. Självrening genom självobservation. Detta är vägen till klarhet, detta är vägen till det perfekta och det fulländade och som leder till befrielse från all form av lidande. Det kan vara början till att vi ser saker och ting som de är och gör vi det så har vi nått visdom/insikt och det är *Vipassana*.

När vi pratar om visdom/insikter som utgör en del av den ädla åttafaldiga vägen. Så finns det 3 olika nivåer på visdom enligt Theravada-Buddhismen:

1. Förmedlad visdom. Vishet som nås genom andra (*Sutta maya panna*).
2. Vishet som nås genom intellektuell analys (*Cinta maya panna*).
3. Vishet som nås genom direkt erfarenhet. Endast den kan ge oss den sanna balansen/harmoni i vårt sinne. Jag skriver hellre det ordet än ”det rena sinnet” eller ”ett rent sinne”.

När man har upplevt det så upplever man att allting är klart, rent och molnfritt i ens sinne. Man ser saker på ett annat sätt. Allting blir tydligt och klart och ses med nya ögon. Att uppleva det perfekta, det fulländade är egentligen inget man skall skriva eller prata om. Inom Theravada-Buddhismen så gör man det inte.

Det är bara i väst man tycker om att prata om hur långt man har kommit i meditationen. Man pratar om **nibbana**, tomhet, om *Jhana* osv men det är som *Ven. Somyong* sa till mig när jag träffade honom i Wat Doi Sa Get utanför Chiang Mai 2008: ”Desto mer de pratar, desto mindre vet de”.

Jhanas

Uppmärksamhet har också med *Jhana* att göra. Det är ett tillstånd av mental absorption eller försjunkenhet. Det finns åtta stadier av *Jhana* vika kan uppnås genom övning i rätt meditation/koncentration.

När jag varit i Thailand har jag fått lära mig att dessa stadier skänker stillhet/harmoni och glädje/lycksalighet. Men det släcker inte ut djupt inrotad mentala föroreningar som finns i vårt undermedvetna (*anusaya*). Så länge det finns okunnighet, hat begär/egoism, svartsjuka osv. i våra sinnen så har vi inte kommit någonstans, sen spelar det ingen roll om man har upplevt fantastiska transcendentala upplevelser eller att man upplever fantastiska lyckokänslor. De kan faktiskt vara ett hinder på vår andliga utveckling.

Våra fem Khandhas

Uppmärksamhet på de fem *khandhas* (högar, grupper, beståndsdelar) är något som vi också bör öva oss på och vara medvetna om. De 5 *khandhas* är:

1. Vår kropp/form som är utrustad så att den skapar sinnena, vilket ger oss en uppfattning av yttervärlden.
2. Våra känslor/förnimmelser (som vi gillar, neutrala eller ogillar).
3. Uppfattning eller föreställning.
4. Handlingsimpulser (hänger samman med vår *kamma*, alla avsikter och viljeyttringar).
5. Medvetandet (de sex medvetandena flätas ihop med 12 *ayattanas*. Det vill säga de sex sinnena och de sex kategorierna av sinnesobjekten. Dessa bildar tillsammans arton så kallade *dhatu*s, som fångar upp *dhammaprocessen* och återger det som sker). Dhamma-processen beskriven med hjälp av de 18 *dhatu*s:
 - **Sinnesobjekt:** Form/färg, ljud, förnimbara ting, lukt, smak och psykiska företeelser.
 - **Sinnen:** Syn, hörsel, känsel, lukt, smak och tanke.
 - **Medvetande** (som uppstår vid kontakt mellan sinnesobjekt och sinne): Syn-uppmärksamhet/medvetande, hörsel-uppmärksamhet/medvetande, känsel-uppmärksamhet/medvetande, lukt-uppmärksamhet/medvetande, smak-uppmärksamhet/medvetande och tanke-uppmärksamhet/medvetande.

Uppmärksamhet, vänlighet och omtanke

Det finns säkert flera saker som man kan tillägga när det gäller uppmärksamhet. Men det är det här som jag kommit fram till och som jag har reflekterat över när jag var i Thailand. Under alla de år jag har varit i mitt andra hemland så har jag lärt mig mycket om uppmärksamhet.

När man sysslar med Theravada-Buddhistisk meditation så får man lära sig vad uppmärksamhet är. Det innebär många saker: det är bland annat de saker som jag har försökt beskriva här. Men egentligen handlar allting om att lära sig att leva här och nu.

Men uppmärksamhet betyder också att vara vänlig och att visa omtanke, att utveckla medkänsla och hänsyn och det är något som jag håller på att lära mig av thailändarna. Jag anser att de är mästare på det.

När man är i balans/harmoni så kan man omsätta de nyvunna insikterna i handling genom att visa omtanke och hjälpsamhet samt genom att vara lyhörd för andras behov och önskemål. Människor säger inte alltid rent ut vad de vill. För att kunna visa medmänsklighet måste man leva sig in i vad de känner (men innan man kan göra det så måste man lära sig att släppa sitt eget jag). Man behöver bara tänka tillbaka på de gånger andra har ställt upp för en själv och hur mycket det betydde.

Jag har lärt mig, och lär mig ännu, att man måste vara snäll mot sig själv och kunna förlåta sig själv. Kan man inte göra det så blir det svårt att leva. När man hjälper andra så måste man vara beredd på att man inte alltid får tillbaka något känslomässigt.

Men jag har lärt mig, och lär mig, att inte tappa balansen. Att alltid vara uppmärksam/medveten på vad man tänker säger och gör. Med andra ord: att inte tappa ansiktet. Det är lätt att säga men det glöms ofta bort.

Det var därför dessa anteckningar kom till.

Källor

Das lexikon des Buddhismus.

Dietmar Dh Kröhnert/Tobias Heed – Buddhistisk Meditation.

Dietmar Dh Kröhnert/Tobias Heed- Bodhipakkhiya – Dhamma.

William Hart – Vipassana Meditation.

Knut A. Jacobsen – Buddhismen.(religion, historia, liv)

Joseph Goldstein – Vipassana Meditation.

Nyanaponika – Uppmärksamhet på sinnet/medvetandet (en tysk bok)

Jag har också använt mig av tre länkar som jag tycker är bra:

www.dhamma.se

www.palikanon.de

www.sobhana.dhamma.org

En annan källa som jag har använt är min andlige vän (kalyana-mitta) munken *Rev. DhammaThero*. Vad skulle man ha gjort utan hans visdom (och kontakter)?

Sen får man inte glömma alla mina vänner i Thailand. Det är ju de som har förändrat mitt liv.

Dietmar Dh. Kröhnert,

Anteckningar/minnen och upplevelser i Thailand den 3/4 – 2/5 2011.

Den 2/6 2011 så uppdaterade jag detta material och skrev färdigt det i Malmö.