
Meditation - sati

senast redigerad: 6 november 2018



"Existens i sig själv är något njutbart och önskvärt på grund av en sorts naturlig egenskap."

Augustinus

När vi talar om meditation lite mer allmänt kan vi mena många saker. En del avser något som tar oss bort från den vardagliga verkligheten till något som är mer vilsamt, skönt, avslappnande.

Andra menar ett förändrat medvetandetillstånd, en sort förändring i dimension i vårt inre liv, en ny erfarenhet av världen. Många som söker sig till yoga eller zen har denna inställning.

Men man kan också tala om meditation som medikation för ett sjukt kroppsligt och mentalt tillstånd. Inte så att vi är diagnosticerade som fysiskt sjuka eller mentalsjuka utan så att vi kan betrakta oro, smärta, stress och en rad andra tillstånd som "sjuka" och meditation är tänkt att läka dessa.

Meditation kan alltså ses som en medicin. Den förändrar ett kroppsligt-mentalt tillstånd från sjukt till naturligt friskt, från distraherat till enkelt och fridfullt. Medicinen verkar på lång sikt och det finns bara en väg till hälsa: praktisera meditation både kroppsligt och andligt.

Till skillnad från en del mediciner skapar inte meditation ett skönt smärtfritt tillstånd på kort sikt och med kort varaktighet. Meditation-sati skapar en varaktig förändring i kroppen. Den får nu ett hälsosammare tillstånd genom meditationen, ett naturligare tillstånd.

Vi ser alltså inte meditation som något som skapar frid och lugn en stund då och då utan som något vi applicerar hela tiden i vårt liv — där det går för sig med tanke på omständigheterna, t ex promenader, monotona handlingar som är väl inövade, väntestunder, stunder på buss eller tåg.

Meditation-sati återför det mentala livet till sin naturliga hälsa, den fridfulla enkla njutning som Augustinus talade om i själva existensen, att vara till. Detta är faktiskt något som många inte längre känner till på grund av stress, ambition, oro, starka begär och föreställningar om vad i livet som ska uppnås. Dessa sjuka tillstånd skapar en begränsning i upplevelsen av livet och världen.

Istället för denna begränsning och detta lidande är meditation något som verkligen orsakar en förändring och låter det mentala återfinna sitt naturliga tillstånd. Enkelhet och fridfull närvaro karakteriserar detta tillstånd men det handlar inte om tillfälliga känslor utan ett naturligt pågående tillstånd. Det handlar inte om sköna känslor som framkallats av någon stimulans utifrån utan om ett verkligt och naturligt kroppsligt och andligt tillstånd.

Hur går det till?

Meditation-sati i denna mening är att konfirmera en handling med ett mantra. Genom att göra detta under lång tid uppstår en naturlig och fridfull erfarenhet av kroppen och världen. Det är inte att tänka på en betydelse av något, eller söka en viss känsla. Det är inte att analysera någon handling. Endast konfirmera den med ett eller några ord — "går", "sitter", "diskar", "lagar mat", "dricker te", "står stilla", "lyfter hunden upp i soffan", "andas in", "andas ut" osv. Mantrat är själva ordet för att klargöra eller konfirmera handlingen som verkligen sker. Om man räknar utandningarna, såsom i början av zenmeditation, så är mantrat "1", "2" osv. Upp till tio och från början igen. Detsamma gäller om man räknar sina långsamma fotsteg under meditativ promenad.

Här är det viktigt att förstå att meditation inte alltid ger lugn eller frid. Den sjukdom vi har i kroppen är kvar och försvinner inte omedelbart utan på sikt. Vissa av våra tillstånd av oro sitter mycket djupt och tar lång tid att förändras av meditationen. Det kan ibland vara obehagliga tillstånd. Medicinen verkar men det känns inte alltid underbart.

Orsaken till att vi mediterar är just att på sikt läkas från distraktion, oro, ilska, lusta, habegär, girighet, förakt, stolthet, irritation, bitterhet, rädsla, drogberoende, sexuellt beroende, vrede och många andra indirekt eller direkt obehagliga tillstånd i kroppen. Men som vi sagt, inte bara är dessa tillstånd obehagliga, de förminskar och försvårar också vårt liv och vår upplevelse av världen.

Det kan verka som denna sorts meditation, att helt enkelt konfirmera den handling som sker, inte är så nedlugnande och avstressande som den borde vara enligt den förväntan vi har. Det verkar vara så stilla och lugnt när man ser bilder på mediterande människor. Hur kan det kännas obehagligt? Men vi måste förstå att meditation är inte antibiotika. Det är ingen kemisk drog. Det är inte en "känna-sig-skön-teknik" utan ett förändringsarbete på sikt. Vi lär oss att med mantrat förtydliga den handling som verkligen sker. Detta är ingen snabb väckelse eller upplysning utan en verklig omvändelse som tar den tid det tar.

Att ändra kroppens tillstånd från distraktion och stress till klarhet, enkelhet och frid är syftet med meditation. Vi kan ha vilka filosofiska fantasier som helst men kroppen talar om för oss att vi är sjuka. Efter en tids meditation talar kroppen om att vi mår bättre. Vi arbetar med verkliga handlingar och konfirmation med mantrat av dessa verkliga pågående handlingar. Gradvis ändrar sig verkligheten mentalt och kroppsligt. Hjärtat följer med denna förändring och får en mycket vidare horisont att uppleva i livet.

Att använda klargörande mantras är att använda en klar tanke som referens till den handling som verkligen sker. Det rör sig inte om tankebilder eller koncept utan just konfirmation av en handling. Vi skapar alltså ett klart medvetande om just det som sker när det sker i realtid. Detta kan verka ytligt men visar sig ha en förändrande effekt på kroppen och det mentala livet. Många erfar rätt snabbt en grundning i det som sker och en förmåga till trivsel med det som faktiskt äger rum just nu. Att det är på detta vis avslöjar hur distraherade och "borta" vi

är i vårt sjuka tillstånd av stress eller oro eller något annat distraherande tillstånd.

Många tror att mantras måste innebära bilder eller betydelser. Men vi använder referensen till det som sker just där vi är. När hjärtat och kroppen tillfrisknar är det som sker tillräckligt för meditationen. För det mentala livet är det en vila att ha fokus på handlingen som sådan, eftersom sjukdomen delvis består i sysslande med alltför många betydelser som inte har med det som sker att göra. Det är för att återfinna det naturliga tillståndet vi mediterar, inte för att vi anser något om den handling som sker.

Att leva meditativt är därför att leva med det ordinära, den handling som aktuell. Det är ett väldigt enkelt liv, väldigt olika kulturmänniskans splittrade fantasier, reaktioner och åsikter. Den som mediterar använder ibland mantran som "lyssnar på verbala betydelser", "läser verbala betydelser", "tänker", "talar" och liknande. De fungerar på samma sätt som "sitter" eller "går" och den som mediterar lever ett enklare liv, mer naturligt och med ett avsevärt större välmående. Det är helt enkelt lyckligare och i hög grad fria från identitet som bygger på betydelser av språklig, religiös, politisk och kulturell karaktär.

Genom att använda det klargörande mantrat ger vi den mentala förmågan chans att slippa vara distraherad eller stressad. En känsla av tacksamhet uppträder ofta därmed i kroppen. Genom att ofta meditera blir denna tacksamhet något kroppen önskar hela tiden. Det är den naturliga hälsan som talar.

Också på ett fenomenologiskt plan får varje fenomen en klar gestalt genom denna konfirmation via mantrat. Det är inte symboler, det är inte verbala betydelser, det är inte någon form av diskurs. Det är fenomenen, handlingarna så som de sker. Vi hävdar ingen kunskap om dem, ingen abstrakt insikt. Endast verkligheten själv såsom handling och fenomen när det sker i realtid.

I konfirmationen försvinner också tendensen att fixera sig vid det som sker, t ex genom att avsky det, begära det, vara nyfiken på det, vara misstänksam mot det, vara less på det, vara sugen på det. Dessa olika bindningar till handlingen och fenomenet hindrar meditationen och stör oss egentligen. När mantrat används försvinner problemet. Det finns liksom en inneboende godhet och barmhärtighet i meditationen som kroppen längtar efter när den är frånvarande.

Förutom de handlingar som innebär rörelse av kroppen, dyker olika sensationer i kroppen upp och kan bli klargjorda. Vissa efterhängsna tankar och medföljande känslor är andra handlingar som klargörs genom meditationen. Det är inte alltid vi finner det mest direkta beskrivande mantrat, det kan ta en viss tid innan vi skapar det. Men redan denna ansats att konfirmera den handling eller det tillstånd som pågår, utgör en del av meditationen.

Vilka tillstånd pågår? För de allra flesta är det mest negativa tillståndet rädsla, oro, ångest. Det behöver inte alltid vara klart inför vad vi känner rädslan. Den finns dock där och vi konfirmerar den genom "tillstånd av rädsla", eller "tillstånd av oro". Vi behöver inte specificera inför vad denna oro eller rädsla uppstår. Det är själva tillståndet vi mediterar över

eftersom det faktiskt är där. Med tiden identifierar vi mer med bevitnandet av tillståndet än med rädslan, oron, irritationen, besvikelsen eller vilket negativt tillstånd det än gäller.

Det sker alltså ingen analys eller kommentar till det negativa tillståndet, endast bevitnandet och klargörandet. Vid något annat tillfälle är analys nödvändigt, till exempel i ett samtal med någon som detta angår. Men i meditationen ingår inte analys, kommentar, bedömning eller värdering. Ofta är det just negativ självfördömelse som är det djupaste problemet för människor. De dömer sig för att de har rädsla, oro, ångest, nervositet, feghet, oförmåga. Många dömer sig för att de inte förstår eller behärskar något. Meditationen tar oss tillbaka till det som verkligen sker i själva tillståndet och klargör det så att normaltillståndet, Guds gåva, kan upplevas igen.

Med tiden ger meditationen ett sätt att leva som tar just det som sker och är i förnöjd och förtröstansfull uppmärksamhet via mantrat. Själva skeendet är tillräckligt för frid och lycka. Det är ingen askes eller ansträngande övning på en kudde eller i en träningslokal. Det är varje skeende så som det dyker upp och blir konfirmerat, varän det tar plats.

Smärta består för vissa personer ofta i skuld och oro för sin egen livsföring. Det kan gälla mat, beteende, löften, ansvar, relationen till Gud eller människor. Det är förbluffande hur dessa orosmoment momentant försvinner i meditationen, som om de inte fanns eller någonsin funnits. Vissa personer kan börja ana oråd inför att detta är moralisk indifferens. Men vidare övning visar att vårt naturliga tillstånd är det moraliskt mest lyckade vi kan uppnå och att meditationen visar just detta. När vi agerar moraliskt har vi större utsikter till god

moral när vi är fria från oro och kan skänka frid åt en situation. Meditation-sati är alltså proaktiv för ett moraliskt gott samliv med andra människor.

Genom att varje situation är ny och hel i sig som fenomen, gör det meditativa livssättet att vi alltid "börjar om från början", vilket är en stor frihet som ligger i själva fenomenens växlingar. Ibland känner folk sorg över att allt flyktar iväg och försvinner och att vi kan dö oväntat när som helst. Men i själva verket är försvinnandet den frihet som ligger inbäddad i verkligheten och som vi kan vara mycket tacksamma för. Av alla gåvor från Gud kanske just den begränsade tiden är den största. Den ger frihet och nyhet. Genom meditationen ägnar vi uppmärksamhet åt just denna nyhet.

För den kristne är meditation helt i linje med en text i den dagliga mässan som man läser strax före kommunionen. Jesus befriar oss från allt ont. Vi dog med Honom på korset och blev därmed fria. Vi uppstår med Honom till nytt och fridfullt liv, vi gör detta om och om igen, varje dag. Meditation är en god början. Jesus ger oss frid i våra vardagars liv. Meditation äger rum just i vardagslivet, vi använder alla handlingar i det vardagliga livet för alla människor.

Jesus gör det möjligt, för den kristne, att leva fri från synd utan uppehåll genom att vår gamla självfördömande syndakropp dog på korset. Detta är den första östliga kristna kyrkans position. Vi kan verkligen leva fria från synd utan uppehåll genom att vi dog med Kristus och lever med den Uppståndne. Meditation är en väg till att se detta, tänka detta och vara detta. Vi kan leva med Jesus utan någon oro varje dag med

hjälp av meditationen. Bönen slutar med orden: medan vi väntar på den härliga återkomsten !

En handling eller negativt tillstånd som binder oss slutar binda oss när vi bevittnar och klargör med mantrat. Men ibland går begäret eller den biologiska reaktionen så fort att vi inte hinner meditera över tillståndet vi styrs av. Efteråt kan vi dock återvända och förebygga för framtiden. Meditationen gör det till en vana att mer och mer ofta föredra meditation framför att följa ett begär eller en biologisk reaktion. Det är en fridfull askes, vanlig i kristendomen, tendensen att föredra frid och glädje.

Vissa traditioner inom flera religioner har stort intresse för kategorisering av de handlingar, reaktioner och tillstånd som vi konfirmerar i mantrat. Men här kan vi vara enkla. Kroppens rörelser, sensationer och allmänna mentala-emotionella tillstånd är grunden. För den som lider av de starkaste affekterna såsom ångest, oro, vrede, hat, lusta, okontrollerbar nyfikenhet, girighet, förälskelse, avund, överdriven entusiasm, förvirring och galenskap, är friheten genom meditation ovärderlig. De behöver egentligen inte kategoriseras och göras till akademisk psykologi utan bevittnas endast när de pågår.

Under de många år jag undervisat i meditation har det blivit rätt tydligt att det svåra för många är enkelheten. "Bara säga 'går' när jag går? Bara säga 'står' när jag står? Alltför enkelt... Några ville ha en metafysik eller ontologi som bakgrund och mål för övningen. Jag fick ha särskilda lektioner för dem. Dem byggde jag på "sati", ett tillstånd som är det naturliga, det ursprungliga, den stora gåvan från Källan till all tillvaro. För

de religiösa det tillstånd som vi dör på korset med Jesus för att ta emot inom oss genom Hans uppståndelse. Sati är det tillstånd som Jesus levde i genom att han alltid var medveten om Fadern i allt, även i de livshotande situationerna och slutligen tortyren och döden på korset. Ett i grunden fridfullt och mycket verkligt tillstånd.

Det blev under åren allt vanligare att jag kallade det "verklighetsmeditation" och betonade att vi genom denna medicin behöver bli friska genom att bli verkliga. Därmed blir det uppenbart att majoriteten av oss människor ofta, ja kanske varje dag, lever i olika former av sjukliga tillstånd: oro, olust, ångest, rädsla, hat, förtvivlan, girighet, förvirring osv.

Tilltro till det som verkligen är för handen är alltså den enkla skolan. Vi börjar med att gå och se att vi verkligen går, att stå och se att vi verkligen står, att sitta och tydligt se att vi sitter, att göra allt vi gör och se att vi verkligen gör det. Jag brukar skoja med kristna präster som i mässan säger: "Vi sitter ner" och församligen sätter sig. Jag säger till dem att de borde tystna efter de orden ! När någon i församlingen efter en stund undrar när prästen ska fortsätta mässan, kan han säga: "Nej nu räcker det med att vi verkligen sitter i Gud !" Och han kunde tillägga: "Sitta först, sedan stå och gå ! Kom ihåg att Jesus sitter på Faderns högra sida."

De som ville ha ett namn på detta verkliga, gav jag tillståndet 'sati', verklighetskoll. Men en lika bra term är 'det gudagivna normaltillståndet'.

Det visar sig också att många kan praktisera en stund och få den välsignelse som det vakna och verkliga tillståndet är. Men

i vardagen tappar de bort det och blir distraherade av allt möjligt i sin värld. De skiljer alltså på "meditation" som man gör en kort stund, och det övriga livet. Som lärare kan man inte säga mer än: återvänd till meditationen, även då du inte "mediterar". Då ifrågasätter många att man kan leva till vardags i 'sati' och man får upprepa vänligt: jodå. Kom och se, pröva och se !

En del sökare vill ha utläggningar av skrifter: bibelcitater, sanskritbaserade texter, texter på pali, gärna med direktöversättning och konversation om olika sätt att översätta viktiga termer, till exempel 'sati'. Detta är en akademisk fallgrop i vilken tyvärr många lärare och elever faller. Språk och översättning har ingenting med verklighetskoll att göra. Kloka lärare lämnar också den akademiska nivån bakom sig. Vi behöver inte vara rädda för en enkla verkligheten i att vi andas, lyssnar, ser, går, sitter, står osv. Guds gåvor är alla i tillståndet 'sati'. Den äldsta boken i bibeln, Jobs bok, slutar med denna uppenbarelse för Job. Gud ger, Gud tar, välsignat är Hans Namn.

De som mediterat en tid märker en tidsaspekt -- det tycks vara ett evigt nu ! När vi är vittnen till vad som verkligen sker, upphör känslan av en sekventiell tid. Vi ser att saker dyker upp och försvinner hela tiden, den sekventiella aspekten. Men samtidigt är det ett Enda nu i vilket allting uppträder. Detta är en aspekt på 'sati' -- det klara stilla lugnet.

Curabitur vulputate viverra pede

Consectetur arcu ipsum ornare pellentesque vehicula, in vehicula diam, ornare magna erat felis wisi a risus. Justo fermentum id. Malesuada eleifend, tortor molestie, a a vel et. Mauris at suspendisse, neque aliquam faucibus adipiscing, vivamus in. Wisi mattis leo suscipit nec amet, nisl fermentum tempor ac a, augue in eleifend in venenatis, cras sit id in vestibulum felis in, sed ligula. In sodales suspendisse mauris quam etiam erat, quia tellus convallis eros rhoncus diam orci, porta lectus esse adipiscing posuere et, nisl arcu vitae laoreet. Congue porta scelerisque praesent at, lacus vestibulum et at

dignissim cras urna, ante convallis turpis dui lectus sed
aliquet, at et ultricies.

Morbi integer molestie, amet suspendisse morbi, amet
maecenas, a maecenas mauris neque proin nisl mollis.
Suscipit nec ligula ipsum orci nulla, in posuere ut quis
ultrices, lectus primis vehicula velit hasellus lectus,
vestibulum orci laoreet inceptos vitae, at consetetur amet et
consetetur. Praesent integer leo orci aliquam, nibh a. Diam
nobis, erat natoque integer fringilla viverra. Fermentum pede
fringilla urna semper, pede quam scelerisque et enim in
commodo, dictum a consequat arcu adipiscing volutpat.