

Introduktion till meditation

Meditation eller meditativt utforskande som det ibland kallas kan ses som ett sätt att öva sig i varande, att ”bara vara”, eller alternativt uttryckt att nyfiket och öppet intressera sig för här och nu, för vad som faktiskt är här i varje ögonblick. Vi kan vila ansträngningslöst i varandets vara (att bara vara utan att göra någonting, fri från ansträngning, ideal och strävan) när vi kan acceptera oss själva precis som vi är.

Ytterst finns det inget ”mål” med meditation. Man blir aldrig ”färdig” utan meditation är sitt eget mål i sig. Ett annat sätt att säga det på är att meditation handlar om insikten i och förverkligandet av ens sanna natur. Samtidigt finns det ändå många fördelar som kommer med regelbundet utövande vilket forskning kring meditation och mindfulness tydligt visar. Några vanliga saker man påvisat är förbättrat blodtryck, lägre nivå av stresshormoner, förbättrad koncentrationsförmåga, en känsla av frid och lugn, glädje och spontanitet, det blir lättare att acceptera sig själv och andra samt en ökad tillgång till kreativitet, vitalitet och frihet.

Meditativt utforskande tillåter oss att upptäcka det som inte är betingat, det som är bortom fantasi och minnen. Att vara tyst, utan begär eller rädsla, bortom känslan av tid är vidsträckt, gränslöst varande. Det är fritt och obundet och bringar ljus över våra betingningar som vi ser utan att förlora oss i.

Det finns särskilt två saker som är viktiga att göra utrymme för – stillhet och tystnad. Denna stillhet och tystnad är en inre stillhet och en inre tystnad. Därför går det till exempel alldeles utmärkt att meditera gående, sjungande o.s.v. men innan man ger sig in på alltför många varianter kan det vara bra att göra samma sak i det yttre som i det inre d.v.s. meditera sittande eller stående i både inre och yttre tystnad.

Ett annat sätt att prata om meditation är att ”göra ingenting”. Meditation handlar ytterst inte någonting man ”gör” för att ”bli” (åtminstone inte på något ansträngt sätt) utan om att vara i det som är. En aspekt av detta varande är frid och lugn, andra är glädje, acceptans, kreativitet och frihet men det finns mycket annat som bubblar upp när man sitter också och som inte alltid är helt positivt och trevligt som man behöver acceptera finns där och arbeta sig igenom för att kunna bli fri i förhållande till det och kunna släppa det.

För dom flesta människor kan det vara lite för svårt och abstrakt att börja med att ”bara sitta”. Därför brukar man börja med att lära sig att göra bara en sak innan man ger sig på att inte göra någonting.

Övningar i att göra en sak

Som första övning i uppmärksamhet och att göra en sak är en vanlig övning att räkna andetagerna. Räkna utandningarna tyst för dig själv från 1 till 10 och börja sedan om från 1 igen. Kommer man bort sig så bara börjar man från 1 på nytt.

En annan, liknande övning, är att bara uppmärksamt följa andetagen. Följ bara nyfiket och intresserat andningen utan att styra eller kontrollera den. Förlorar man sig i tankar så släpper man dom och går tillbaka till att följa andetagen. Utforska andningen! Hur känns det i kroppen när du andas? Finns det ett ögonblick av total avspänning och stillhet mellan varje utandning och nästa inandning? Jag upplever att ur stillheten kommer en rörelse (som är nästa inandning) som sedan återvänder till stillheten – hur är det för dig?

Det spelar ingen roll vilken av dessa övningar man börjar med – den ena är inte ”bättre” än den andra även om många finner räknandet lite lättare i början än att bara följa andetagen.

Att ha ett specifikt focus som andningen tillåter oss att utveckla vår förmåga till avspänd koncentration. Ofta förknippar vi koncentration med anspänning och avspänning med sömn men när vi mediterar stöttar avspänning och vakenhet varandra och hitta ett sätt vara med någonting helhjärtat och ansträngningslöst.

Meditativt utforskande

Meditativt utforskande handlar om uppmärksamhet på vad som sker från ögonblick till ögonblick. När man tränat på att göra en sak en tid och utan problem kan följa andetagen eller räkna från 1-10 under hela passet utan att komma bort sig kan man ge sig på meditativt utforskande. Vi bestämmer inte var uppmärksamheten ska vara utan intresserar oss bara för det som faktiskt händer utan att göra något speciellt med det. Det betyder att vara närvarande och uppmärksam i öppenhet och fördomsfrihet utan några speciella idéer eller tankar utan bara nyfiket vara med det som är. Det är att låta detta nyfikna frågande ta oss djupare och närmare för att kunna utforska även det som ligger bortom ord, begrepp och tankar.

En aspekt av detta är att bli intelligent medveten om ens betingning d.v.s. våra vanemässiga omedvetna eller förmedvetna reaktioner på varandra och situationerna omkring oss. Vi kanske tror att vi är medvetna (i betydelsen att alla någorlunda friska människor är medvetna) men är vi verkligen i kontakt med sann, odelad uppmärksamhet och medvetenhet? Denna uppmärksamhet har inga element av dömande, analyserande, avvisande eller fastklängande utan är fri, spontan, nyfiken, kärleksfull och ansträngningslös.

Meditativt utforskande är att komma i intim kontakt med våra vanemässiga reaktioner av rädsla, begär, ilska, flykt eller vad det än är. Öppenhet tillåter oss att upptäcka dom på nytt och avstå från att automatiskt döma dom som bra eller dåliga, rätt eller fel. Vi förstår med tiden hur varje händelse direkt tolkas efter ingrodda mönster. Finns det ett ständigt jämförande mellan oss själva och andra enligt ideal och föreställningar av vad som är bra och dåligt samt rätt och fel som blivit internaliserade för länge sedan och fungerar automatiskt? Om vi ser detta jämförande och dömande hos oss – kan vi undersöka det för att förstå hur det fungerar och vilka syften de tjänar? Vad handlar det om? Hur fungerar det? Vad händer? Måste detta jämförande, värderande och dömande fortgå? Meditativt utforskande tillåter oss att upptäcka dessa mönster och låta dom lösas upp genom att inte avvisa dom eller försöka göra något annat med dom än att verkligen förstå dom. I förståelsen finns frihet – inte nödvändigtvis en frihet från utan djupare än så – en frihet i förhållande till. Därmed slutar vi fungera som automatiserade robotar och låter oss istället vara mer människa.

Om kroppen

Kroppen är viktig när man mediterar, dels eftersom kroppsörnimmelser är upplevelser i ögonblicket och därmed förankrar oss i ögonblicket dels eftersom kroppen och kroppsställningen är intimt sammanbundet med energi, sinnesstämningar och varandets kvalitéer. Det är viktigt att man slappnar av så mycket man kan eftersom en avspänd kropp och ett avspänt sinne skapar förutsättningar för frihet och öppenhet. Några viktiga saker är:

- Möjliggör energins fria flöde i kroppen samt lätt och djup andning genom att hålla ryggen rak och undvika att krumma den. Rak rygg ger oss även bra balans. Bra balans tillåter oss att vila i vakenhet och avslappning.
- Kroppens fysiska mittpunkt sitter strax under naveln (2 tum ungefär). Låt även samma punkt vara din mentala mittpunkt d.v.s det ställe i kroppen där sinnet vilar. För en del människor kan detta av olika anledningar kännas lite besvärande (t.ex. det inkräktar på andningen eller det är svårt att vila sinnet där. Är det så kan du istället samla ditt sinne i mellangärdet (solar plexus), hjärtat, mellan ögonbrynen eller på andningen.
- Tungan går lätt upp mot gommen, munnen är stängd. Det spelar ingen roll om du biter ihop tänderna eller inte men om du gör det så var noga med att inte bita ihop med kraft (för då får man lätt huvudvärk).
- Andas djupt och avspänt ner till botten på magen genom näsan vid både in och utandning.
- Man kan sitta antingen vänd ut mot rummet eller mot en vägg ½-1 meter ifrån.
- Ögonen är halvöppna och tittar snett nedåt med hakan lätt indragen. Det är lätt att man börjar dagdrömma om man blundar men föredrar du det och förlorar dig inte i dagdrömmeri så går det såklart utmärkt att blunda.
- Händerna läggs avspänt antingen ihop, tillsammans eller på vardera låret.
- Undvik att byta ställning eller övning hela tiden utan försök att behålla en ställning och en övning under ett pass (25 minuter). Får du alltför ont är det självklart helt OK att byta ställning men ofta är det egentligen så att smärtan man känner är lika mycket mental som fysisk och ett ypperligt tillfälle att sitta still och kanske få reda på vad smärtan egentligen handlar om.

Det är vanligt i början att man upplever otålighet, frustration (kanske man kommer bort sig i räknandet eller förlorar sig i tankar eller så "händer det" inget), uttråkning, smärta eller kanske till och med panik. Sådana besvär är normalt och vanligt förekommande i början. De beror dels på att vi inte är vana vid att bli medvetna om oss själva och vad som pågår inom oss, dels på att när vi slappnar av medvetet och vaket släpper olika fysiska och mentala spänningar. Detta försvinner ganska snart men pressa dig inte för hårt. Blir det för svårt att sitta still så avbryt meditationen och ta en liten promenad i 5 minuter och försök igen, alternativt försök igen nästa dag. Efter ett par gånger brukar de flesta klara av att sitta i 20-25 minuter utan alltför mycket besvär men skulle det ta dig 20 gånger innan det funkar så oroa

dig inte för det – det finns flera stora meditationsmästare som kämpat till och med längre än så i början innan dom kunde finna tillräckligt med lugn för att sitta still i 25 minuter.

Det är också vanligt att man upplever frid, lycka, lugn m.m. och att man blir så förtjust över det att man börjar på att ha en förväntan om att uppleva det igen nästa gång. Denna förväntan blir lätt ett hinder i sig och en del slutar besviket när det försvinner, andra börjar introducera mer och mer strävan i sin meditation och kör fast där. Oavsett om jag upplever en angenäm känsla eller en oangenäm känsla är det medvetenheten och det nyfikna undersökandet som är poängen – inte en jakt efter tillstånd och speciella upplevelser.

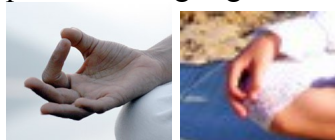
Det finns dom som förespråkar att man ska sitta längre. När jag studerade meditation i Kina var det vanligt att man satt med varierande längd för varje pass där något var 45 minuter och andra kortare. Jag föredrar personligen att sitta t.ex. två 25 minuterspass istället för ett 50 minuterspass men rekommenderar att man provar att sitta längre pass någon gång för att se hur det känns och vad du tycker och sedan kan bilda dig din egen uppfattning. I Springwater, dit jag brukar åka på retreat, sitter vi 25 minuterspass men det är inte ovanligt att vissa hoppar över den gående meditationen emellan passen och sitter två pass på raken (55 min).

Uppmärksam närvaro här och nu kräver ingenting och handlar inte om att ”bli” någonting utan om vad du är och att vara med det precis som det är utan att lägga till någonting eller ta bort någonting. I tystnad och stillhet finns det utrymme att se på vad som helst som kommer upp utan att förlora sig i det och efter ett tag kommer du att se att frid, glädje, acceptans, närvaro och entusiasm uppstår av sig själv ur ingenting – utan orsak eller yttre omständigheter.

Försök att hitta en regelbundenhet i övningen men gå inte till överdrift i början. 25 minuter en gång om dagen är utmärkt men 2-3 gånger i veckan är också väldigt bra. Någon gång ibland kan du sitta två eller tre pass och öva gående meditation emellan. Detta brukar vi göra när vi sitter tillsammans i grupp.

Ställningar

Det finns några sittställningar som visat sig vara väldigt lämpade för meditation eftersom man sitter väldigt stabilt i dom men eftersom de kräver viss smidighet kan de vara för smärtsamma för en del och då är det bättre att sitta på en stol istället. Passar inte det kan man stå istället. Händerna kan vara på flera sätt. Prova några olika så du hittar vad som passar dig. Vanliga sätt att placera händerna är på låren eller knäna med handflatorna upp eller ner. Tummen och pek- eller långfingret kan vara ihop och bilda en cirkel:



Föredrar man att händerna ihop kan man prova att lägga vänster hand i höger och låta tummarna mötas:



DHYANA MUDRA

Alternativt greppar man om ena handens tumme så att det blir som en yin & yang symbol:



Nedan följer några beskrivningar av vanliga sittande och stående ställningar.

De sittande varianterna:

Siddhasana (även kallad Burmesiskt ställning)



Benen korsas inte men knäna ligger böjda mot golvet med fötterna framför bäckenet, den ena foten framför den andra.

Kvartslotus (Ardha Svastikasana)



Båda knäna vidrör golvet. Ena foten vilar på vänster vad och andra foten på golvet. En variant är att foten på vaden sticks in mellan vad och lår.

Halv lotus (Ardha Padmasana)



Båda knäna vidrör golvet. Ena foten vilar på andra låret och andra foten på golvet

Full lotus (Padmasana)



Båda knäna vidrör golvet och benen är korsade vid vaderna. Fötterna vilar på vardera lår. Du kan ha fötterna högt på låren så att vristen vilar på låret så att hälarna är i kontakt med buken och fötterna ligger platta med undersidan upp mot himmlen och tårna hamnar precis i linje med lårens ytterkant eller, som på bilden, med främre delen av foten vilande på låren eller i knävecken (denna variant kallas även svastikasana).

Knäsittande (vajrasana – diamantställning)



Knäböj på golvet, vila baken mot hälarna med fötternas översida mot golvet. Ryggen hålls rak, men inte onaturligt stel. Knäna kan vara ihop eller åtskilda (som på bilden) efter vad som känns bekvämt. Varianter på denna typ av ställning är t.ex. Bhadrasana (knäna brett isär) och Virasana (knäna ihop, fötterna bredare isär).

Stol



Se till att stolen har rätt höjd, rakt ryggstöd och inga armstöd. Det är bäst att sitta så att ryggen inte vilar mot ryggstödet. Stolsitsen får inte trycka mot låren. Sätt fötterna på golvet bredvid

varandra med hela fotsulorna i golvet. Spänn inte nacke eller skuldror och slappna av i armarna.

De stående varianterna är:

Tadasana (bergsposition) även kallad Ingenting ställning (wu ji shi)



Stå med fötterna parallellt i höft eller axelbredd. Alternativt kan man stå med hälarna närmare varandra än kroppen (dvs fötterna i vinkel). Armarna faller helt avspänt längs sidan på respektive lår.

”Trädkramarställning” (hun yuan zhuang)



Stå med fötterna parallellt i axelbredd. Armarna bildar en cirkel som om man höll kring ett träd eller en badboll. Avspända axlar är särskilt viktigt men all spänning (tonus) som inte direkt bibehåller positionen är för mycket spänning.

Gående meditation

Mellan sittpassen gör vi gående meditation. Den skiljer sig inte från stilla meditation på annat sätt än att den rör sig. Gå uppmärksam, närvarande, öppet lyssnande. Takten kan variera, på Springwater går man i lugn promenadtakt medan man i Soto skolan av Zen går oerhört långsamt och i Rinzai skolan nästan springer. Jag föredrar personligen lugn promenadtakt. Händerna hänger antingen bara ner längs sidorna, man lägger dom på ryggen, stoppar dom i fickorna eller knäpper dom i brösthöjd (I traditionell zenträning knyter man höger hand runt tummen och lägger vänster hand utanpå i brösthöjd). Det är lättare att gå medvetet närvarande om jag går i balans genom hela steget d.v.s. istället för att sätta ut foten i luften och flytta vikten så att jag faller fram som de flesta människor gör när de går så sätter jag i foten först och först därefter flyttar vikten till foten. På det sättet blir gången mjuk och i balans.

Andning

Andas lugnt och avspänt genom näsan. Försök inte kontrollera din andning utan låt den komma och gå helt naturligt av sig själv. Låt långa andetag bli långa och korta andetag korta. Använd inga väsljud (Ujjay andning) eller högt buktryck (Uddiyana Bandha) utan helt avspänd andning där buken utvidgas vid inandning och sjunker tillbaka vid utandning.

Det är en god idé att sitta regelbundet tillsammans med andra – särskilt tillsammans med dom som suttit ett par år. Det ger inspiration och stöd till ens utövande och gör det lättare att motivera sig. Ibland kommer det vara lätt och glädjefullt att sitta – ibland tungt och svårt och det kan vara till stor hjälp att prata med någon som suttit länge för man kan få tips som hjälper en att inte ”fastna”.

Efter ett tag börjar man få korta glimtar av närvaro och varande i nuet men samtidigt ofta mer eller mindre jobbiga minnen och problem som dyker upp i tankarna när man sitter. Detta är ett tecken på att man börjat nå ett visst djup i övningen och börjat ”komma in i det”. Undvik att inte förlora dig i tankarna och bilderna som stiger upp utan släpp dom och återvänd till uppmärksam närvaro här och nu. Det finns andra övningar (drömarbete, psykoterapi etc.) där man jobbar med dessa bilder men detta är inte vad vi gör i meditation så låt dom bara komma och gå utan att göra något speciellt med dom.

Efter att ha suttit ett halvår eller så kanske det kan vara idé att fundera på att vara med på en retreat. Det är en intensiv period, ofta 7 dagar, av meditation och en del andra övningar i att ”bara vara” och ”bara göra”. På Springwater center sitter man under retreaten cirka 6 timmar per dag, jobbar ca 1 timme (t.ex lagar mat, diskar, städar), lyssnar på föredrag 1 timme, samt har samtal och möten ca 2 timmar. Andra meditationscenter har liknande scheman – åtminstone i Zen och Vipassana traditionerna.

Rekommenderad läsning på svenska

Toni Packer, Seendet som inte vet, Via Förlag
Toni Packer, Fånga nuet, Via Förlag
Thich Nhat Hanh, Vi är redan framme, Eva Bellander förlag
Thich Nhat Hanh, Mandelträdet i din trädgård, Attusa förlag
J. Krishnamurti, Att vara fri
Eckhart Tolle, Tystnaden talar, Ica Bokförlag
Eckhart Tolle, Lev livet fullt ut, Ica Bokförlag
Eckhart Tolle, En ny jord, Damm förlag
Sten Rodhe, Kristen Djupmeditation, Verbum
Hugo M Enomiya-Lassalle, Zen Meditation för kristna
Philip Kapleau, Zens tre pelare

Om författaren.

Jag (Per Nyfelt) har tränat meditation sedan 1982. I början var det ”zen-inspirerad kristen djupmeditation” under Gunilla Holmgrens, som var en vän och elev till Hans Hof (i sin tur elev till Taisen Deshimaru), ledning. Efter några år mediterade jag även tillsammans med Sven Åstrand d.ä. från Sigtuna Stiftelsen där jag även deltog i retreat med Sven Åstrand, Hans Hof, Wilfred Stinnisen m.fl. Från och med början på 90 talet blev jag mer intresserad av klassisk Zen tradition och började istället sitta med Stockholm Zen Center tillsammans med Claes Levander och senare med Sante Poromaa när denne återvände från USA. Från 92-94 bodde jag i Kina och tränade där Daoistisk meditation och ”inre övningar” (Nei Gong, ibland refererad till som Daoistisk Yoga) för Cao Zhen Yang. Senare, efter Caos bortgång, även buddhistisk meditation och Qi Gong för Di Zhao Long och Zhang Da Hui. Runt slutet på 90 talet var jag med på en retreat för Toni Packer från Springwater Center i USA och återvänder sedan dess regelbundet dit på retreat. 2008 började jag, efter Tonis inrådan, att leda meditationstillfällen tillsammans med andra.