

FISKEN I VATTNET

En liten fisk simmade i havet och mötte en mycket gammal fisk som sa:

– Oceanen är oändlig, stor och fantastisk.

Den lilla fisken simmade omkring och tittade överallt.

– Men var är den? frågade han.

– Du är i den, svarade den gamla fisken.

– Här finns bara vatten, sa den lilla fisken och simmade besviken vidare.

Hinduistisk berättelse

Sanden under dina fötter



Den mest kända mindfulnessövningen kallas *Russinet*. Det är ofta den första övning som deltagarna i mindfulness-grupper gör. Den går ut på att äta ett russin och känna efter hur det smakar. Att uppleva smaken direkt, utan ord, beskrivning eller tolkning.

Sinnena är en port in till nuet.

Zenmästarna brukar säga att för att få reda på om vattnet i en skål är varmt eller kallt måste man känna efter. Det är ingen idé att diskutera.

Om någon klappar i händerna behövs ingen analys. Du kan uppleva ljudet direkt utan att processa det i intellektet.

Bara genom att smaka på ett äpple kan du veta hur det smakar. Det hjälper inte att filosofera, analysera, höra andra prata om det eller läsa om det. Bara genom att uppleva är det möjligt att förstå.

Prova att gå barfota på olika underlag. Det känns inte på samma sätt när du går på bart golv, på en matta eller i sanden. Men kom ihåg att det är en avgörande skillnad mellan att *känna* foten och att tänka på foten. Somliga tycker att det underlättar att använda ordet *uppleva* istället för ordet *känna*.

Lukta på en blomma, smaka på ett äpple, lyssna på vinden, känn på en sten och titta på ett löv. Lägg märke till former och färger i naturen.

Naturen är som den är. Vi dömer inte en bäck eller en sten för att den har fel form eller färg. Naturen själv är villkorslös och accepterande, men också spännande och stimulerande. Därför tycker de flesta om att vistas i den. Naturen är ett utmärkt ställe för den som vill träna att uppleva med sina sinnen. Känna och acceptera.

Vinden blåser dit den blåser. Lövet faller när det faller.

Handflatorna mot varandra

Känn kontakten mot underlaget. Fokusera på andningen. Sätt handflatorna mot varandra. Blunda och känn hur handflatorna känns mot varandra.

Smaka på ett äpple

Känn kontakten mot underlaget. Fokusera på andningen. Tag en tugga av ett äpple och smaka hur det smakar.

Titta på ett löv

Känn kontakten med underlaget. Fokusera på andningen. Titta på ett löv som om det var första gången. Hur ser det ut?

Lukta på en frukt

Känn kontakten mot underlaget. Fokusera på andningen. Blunda. Lukta på en frukt. Hur luktar den?

Lyssna på ljuden i rummet

Känn kontakten mot underlaget. Fokusera på andningen. Blunda. Lyssna till alla ljud som finns i rummet.

Luften bär alla slags dofter. Kanske en underbar doft, kanske en förfärlig lukt. Luften kan föra med sig alla möjliga dofter, men luften själv är oberörd av de olika dofterna. Ändå kan du inte skilja på luften och doften. Det är omöjligt, det går inte att dela upp. Dofterna i luften är våra tankar och begrepp, våra idéer och attityder, våra erfarenheter och upplevelser. Vi lagrar alltsammans i minnet i form av begrepp. Alla dessa begrepp utgör sinnet. Dofterna är sinnet. Allt det som erfars, upplevs, tänks och känns tillhör sinnets värld.

Luften är fullständigt obekymrad om dofterna. Den bär rosendoft och avfallslukt på exakt samma villkor. Den är fullständigt opartisk. Den har inga idéer. Så den rena medvetenheten bär allt.

Nukunu

DYN SOM SJUNKER MOT BOTTEN

Det finns en känd berättelse om Buddha och hans närmaste lärjunge Ananda. En dag bad Buddha Ananda att hämta vatten i floden. När Ananda kom till floden såg han att vattnat var lerigt och smutsigt. Han återvände till Buddha och sa:

– Mästare, tyvärr finns det inget rent och klart vatten.

– Gå tillbaka till floden och se om vattnet är klart nu, svarade Buddha.

Ananda gick åter till floden och kom tillbaka efter en liten stund.

– Mästare, vattnet är fortfarande grumligt, sa han.

Buddha bad nu Ananda att gå tillbaka en tredje gång och att sätta sig vid floden och vänta.

Ananda gjorde så och efter en stund upptäckte han att floden var mindre lerig och smutsig. Dyn hade sjunkit mot botten.

När han kom tillbaka med rent vatten sa Buddha:

– Glöm aldrig denna erfarenhet. Om du stannar upp och väntar så kommer sinnet att bli klart som vattnet.

Zenbuddhistisk berättelse

The mind – sinnet

9

Tankar, känslor, minnen, trossatser, idéer och värderingar snurrar ständigt i medvetandet och avlöser varandra i en aldrig ändande strömvirvel. Om du börjar iakttä ditt sinne kommer du att märka att det är rena rusningstrafiken inne i huvudet.

En tanke kan väcka en association till en känsla som hör ihop med ett minne som är associerat till en trossats och så vidare i all oändlighet. Hjärnan är gjord för att fungera på det sättet.

Begreppet *mind* inom mindfulness innefattar allt detta, tankar, känslor, minnen, trossatser, idéer, reaktioner, vanemönster, föreställningar och värderingar. Det finns inget svenskt ord som täcker ordet *mind* och för enkelhets skull kommer vi att använda ordet *sinne* som sammanfattande begrepp.

Vi i den västerländska kulturen har ingen tradition att uppmärksamma sinnet medvetet, utan att analysera eller tolka. Mindfulness som förhållningssätt till livet är därför ovant och inte alls självklart för alla.

Sinnets mekanism

För att förstå mindfulness måste man förstå *sinnets mekanism*. Sinnet är i ständig rörelse pendlande mellan nutid, dåtid och framtid.

Det reagerar automatiskt med associationer, vanemönster och beteenden. Kedjereaktionerna går blixtnabbt och kan vara svåra att förstå eftersom associationerna kan vara ologiska och helt frikopplade från sitt sammanhang.

I österländskt tänkande finns begreppet *monkeymind*. Tankar, känslor, minnen, trossatser, idéer, föreställningar och värderingar hoppar genom sinnet, medvetandet, som aporna i träden.

Vi är inte vana att lägga märke till att det är så här. Därför lägger vi inte heller märke till hur vi påverkas.

Kroppen

Att uppmärksamma sinnet

Att uppmärksamma sinnet handlar om att bara se, observera och träna sig att acceptera att ”just nu är det såhär, just nu händer detta inom mig oavsett vad jag vill, önskar eller tycker”.

Sinnet går inte att stoppa, så utmaningen är att träna sig att betrakta strömmen av tankar, känslor, minnen, trossatser, idéer, föreställning och värderingar som rusar genom medvetandet och samtidigt stanna kvar i kontakt med andningen och nuet.

Av vana värderar vi våra tankar och känslor. En del av dem tycker vi om, andra inte. De väsentliga i mindfulness är *medvetenheten i sig*, medvetenheten om strömmen av tankar, känslor och reaktioner.

Innehållet i tankarna och känslorna spelar mindre roll. Det är svårt för oss att vara ”mindfulla” eftersom vi, av vana och kontrollbehov, lärt oss att lägga störst vikt vid just innehållet. Men mindfulness handlar om att bli medveten om sinnets innehåll. Inte att värdera, kontrollera eller förändra det.

Med övning skapas större utrymme inuti för medvetenhet. Denna medvetenhet gör det enklare att se klarare och att förstå djupare. Man bottenar mer i sig själv.

Övningen innebär att betrakta det som rör sig inuti, utan att värdera.



Vad rör sig i ditt sinne just nu? Kan du låta det vara så?

Kroppen är visdomens träd,
Sinnet en klar spegel i dess hand.

Shen Hsui