

A d y a s h a n t i



SANN MEDITATION

– frihetens och självkännedomens väg

Dana Förlag

Adyashanti

Sann meditation

– frihetens och självkännedomens väg

Översättning:
Viryabodhi/Anders Sjöberg

Dana Förlag

Originalalets titel:

True Meditation – Discover the Freedom of Pure Awareness

Copyright © 2006 Adyashanti. This translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

Svenska utgåvan © Dana Förlag 2018

Alla rättigheter är förbehållna förlaget, varför eftertryck, helt eller delvis, endast kan ske med förlagets medgivande.

Översättning: Viryabodhi/Anders Sjöberg

Förord till svenska utgåvan: Björn Natthiko Lindeblad

Formgivning och typografi inlaga: Anders Kretz

Formgivning omslag: Anders Kretz

Omslagets författarporträtt: ©Mukti

Typsnitt: Minora i rubriker, Sabon i brödtext

Första utgåvan, första tryckningen

Tryck: Tallinn Book Printers, Estland 2018

ISBN 978-91-639-7728-2

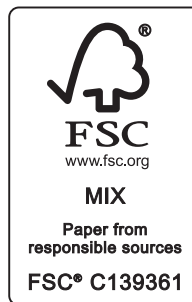
Dana Förlag

c/o Peter Fowelin

Hasselstigen 42, 152 30 södertälje

www.danaforlag.se

kontakt@danaforlag.se



Innehåll

<i>Förord till den svenska utgåvan</i>	7
--	---

DEL ETT

Tillåt allt att vara som det är	11
Sluta kriga med sinnet	12
En oskuldsfull attityd	15
Ge upp kontroll och manipulation	17
Gå bortom meditatören	22
Finns det något värde i meditationstekniker?	24
Sann meditation börjar med att vila i det naturliga tillståndet	26
Tillitens yttersta handling	29
Sittställning och blick	32
Anstränga sig utan ansträngning	35
Vår naturliga tendens att vakna upp	37
Låt allt inom dig uppdaga sig för dig	38
Rädsla är ofta en dörr	41
Återvänd till dina sinnen	43
Medvetenheten är dynamisk	45
Lev på samma sätt som du mediterar	47

DEL TVÅ

Meditativt självutforskande	51
Hur jag upptäckte meditativt självutforskande	52
Hur ser en andligt kraftfull fråga ut?	56

Vad eller vem är jag?	58
Att skala av	60
Vem är medveten?	63
Ett transcendent igenkännande	66
Naturlig harmoni	68
Den stora inkluderingen	70
Det bestående inom dig	73
In i mysteriet	76
Att påbörja den äkta andliga resan	77
 Intervju med Adyashanti	 79
 <i>Om författaren</i>	 99

Förord till den svenska utgåvan

Du håller nu en liten skattkista i dina händer. När jag säger ”du” tänker jag på dig som tycker att meditation verkar tråkigt eller jobbigt. Jag tänker på dig som inte hittat någon meditationsmetod som fungerar i längden – eller som aldrig ens förstått värdet av meditation. Jag tänker på dig som är trött på murarna mellan religioner eller som inte orkar med fler andliga lärare som använder stora ord utan att själva bottna i dem. Jag tänker också på dig som törstar efter djup livsvisdom som inte låter ihålig, akademisk eller abstrakt. Välkommen till friskt vatten från en klar källa.

Innan Adyashanti fick detta namn var han en ung man på USAs västkust som hette Steven Gray, som lade all sin lediga tid på att tävla i mountainbike. En dag i tjugooårsåldern stötte han på ordet ”upplysning”. Därefter blev hans liv aldrig mer detsamma: Han lade all sin lediga tid på meditation istället för på cykling och efter några år hade han sitt första uppvaknande, som det kallas i buddhistisk tradition.

Idag är Adyashanti en älskad andlig lärare, känd över hela världen. Från den zenbuddhistiska traditionen har han fått med sig en sällsynt förmåga att vara kärnfull och trovärdig kring det som är svårt att förmedla. Hans tilltal är

alltid djupt mänskligt, hans humor varm och inkluderande, och han bygger broar snarare än murar mellan olika traditioner och religioner.

För mig är Adyashanti den som gjorde meditation till något hållbart och njutbart. Jag hade redan varit buddhistmunk i den thailändska skogstraditionen i tio år när jag för första gången hörde en cd där han förmedlade sin tidlösa visdom. Hans ord blev nyckeln till en dörr – en dörr som öppnade vägen till ett inre landskap jag längtat efter hela livet.

Dittills hade jag gjort samma misstag i min meditation som Adyashanti själv beskriver i början av boken du nu håller i din hand, till dess att hans lärare sade till honom: ”Om du försöker besegra ditt sinne i strid kommer du för alltid att kriga.” Att försöka tvinga sina tankar till tystnad är, som så många upptäcker, inte en framkomlig väg i meditation. Meditationen blir då ansträngande och forcerad; som en knuten hand. Jag försökte meditera på detta sätt i många år. Numera kallar jag det ”flugsmälle-metoden”: att ta upp en inre flugsmälla och försöka klämma till och få tyst på varje stackars tanke som bubblar upp. Meditation blir då något jobbigt och känns nästan alltid som ett misslyckande.

Adyashanti öppnar upp ett helt annat spår. Ibland kallar han det att ”anstränga sig utan ansträngning”. Det kan också kallas den öppna handens meditation. Allt får komma, vara och gå som det vill. Vi blir ett rofyllt stilla vittne till vår värld, utan att vara i någon som helst konflikt. Adyashanti använder ibland det engelska begreppet ”pure awareness”

för detta tillstånd. Då jag inte kunde finna någon bra översättning till svenska för detta uttryck hittade jag på ett ord. Jag kallar det ”varsevarande”.

Sedan jag upptäckte Adyashanti har jag lyssnat på många tusen timmar av hans undervisning, läst alla hans böcker flera gånger och deltagit i en veckolång retreat med honom en gång om året i tio års tid. För mig har han varit just friskt vatten från en klar källa – en levande påminnelse om att det går att resa genom sitt eget liv med lätt bagage, utan att skapa onödigt psykiskt lidande för sig själv och andra.

Så trots att den här boken är liten till omfånget, var så säker: du håller sprängstoff i dina händer. I början kan det vara lite obekvämt och genant att bli påmind om att det mesta av svårigheterna vi upplever i våra liv är självpåtagna och frivilliga. Men så småningom väcker den insikten en annan insikt: att det går att leva sitt liv i frihet från inre skuggor, utan oro eller psykologisk rädsla. Sakta blir ord som frihet och värdighet mer än bara just ord; de blir istället dina följeslagare på livets stig. Då finns det egentligen ingen väg tillbaka.

Jag vill tacka Peter Fowelin på Dana Förlag för att du tagit initiativet till att ge ut *Sann meditation* och därmed introducera Adyashanti för svenska läsare. Du känns som en andlig bror. Tack också Viryabodhi för en fingertoppskänslig, vacker och exakt översättning av Adyashantis ord. Världen har aldrig behövt dem mer än nu.

Så slå dig till ro, och njut av det friska vattnet från den

klara källan. Kanske upptäcker du att du längtat efter dessa ord hela livet. Kanske känner du igen dig så mycket att nackhåren ställer sig på ända.

Oavsett vilket, så är min övertygelse att livet aldrig kommer att bli sig riktigt likt igen.

Åsa i norra Halland den 1 juni 2018

Björn Natthiko Lindeblad

DEL ETT

Tillåt allt att vara som det är

Vi ska undersöka hela föreställningen om
meditation; vad meditation är, varför vi
mediterar och vad meditationen kan leda till.
Vi ska utforska det jag kallar sann meditation.

När jag presenterar det kommer du att inse att
detta är något mycket specifikt och också att det är
något ganska annorlunda än det många är vana vid att
höra. Men först av allt, låt mig berätta lite om mig själv.



Sluta kriga med sinnet

Min bakgrund finns i zenbuddhismen, och i den traditionen har meditation varit den främsta praktiken. Inom zen mediterar man ofta många timmar om dagen i en sittande meditationsställning och under en viss längd i tid. Efter att ha mediterat på det här sättet under många år insåg jag att jag inte var särskilt bra på det. Jag tror att många människor upptäcker samma sak när de börjar meditera: att de inte är särskilt bra på det. Sinnesintryck och tankar tränger på, kroppen vill vrida och röra på sig och det är svårt att bli lugn och stilla. Min upplevelse i början var därmed att meditation faktiskt var något mycket svårt, och likadant är det för många av de människor jag möter.

Jag utövade sittande meditation på olika retreatar och även hemma. Hemma brukade jag sitta mellan en halvtimme och en timme varje dag, ibland lite längre. När jag åkte på retreat mediterade jag mycket längre pass. Och egentligen var min meditation långt ifrån det man menar med meditation. Det handlade istället mycket om en kamp; att jag försökte stilla sinnet¹, kontrollera mina tankar och sitta

¹ Om det engelska ordet "mind": Det finns alltid ord som är svåra att översätta och finna motsvarigheter till inom svenskan. Ett av dem är "mind". Vanligtvis översätter jag ordet med "sinne" men ibland med "medvetande", när det ligger närmare i betydelse. Sinne är i den betydelsen det mentala sinnet och det sjätte sinnesorganet, utöver de fem

stilla, men utan att lyckas särskilt väl – med undantag för ett fåtal magiska stunder då meditationen bara tycktes ske. Eftersom jag i början inte var särskilt ”begåvad” i meditation – alltså i att kunna kontrollera mitt sinne och stiga in i ett meditativt tillstånd – insåg jag efter några år att jag måste finna ett annat sätt att utöva meditation på. Det var då jag började undersöka det jag nu kallar sann meditation.

En dag pratade jag med min lärare och hon sa: ”Om du försöker besegra ditt sinne i strid kommer du för alltid att kriga.” Det hon sa slog an en ton hos mig, och i det ögonblicket insåg jag att jag hade betraktat meditationen

mer fysiska sinnesorganen. ”Mind” på engelska inbegriper mer än blott huvud och tankar; det inkluderar också förmågan att uppleva känslor och att förstå och reflektera, till och med de mer intuitiva sidorna i vårt väsen, föraningar, men också inre bilder. ”Mind” är i buddhistiska sammanhang ofta en översättning av ”citta” på pali, vilket ibland översätts med sinne/hjärta, vilket antyder att det är mer än den rationella sidan av vårt väsen. Därav föredrar jag ”sinne” och hoppas att läsaren vänjer sig vid dess djupare innebörd i dessa andliga sammanhang.

Enligt *Cambridge Dictionary* är den främsta betydelsen hos ”mind” denna: ”The part of a person that makes it possible for him or her to think, feel emotions, and understand things.” (<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/mind>). Enligt *Oxford Living English Dictionaries* är de två första betydelserna: (1.) ”The element of a person that enables them to be aware of the world and their experiences, to think, and to feel; the faculty of consciousness and thought. (2.) A person's ability to think and reason; the intellect.” (<https://en.oxforddictionaries.com/definition/mind>). Övers. *anm.*

just som en strid med mitt eget sinne. Jag hade helt enkelt försökt kontrollera mitt sinne; att stilla det, att få det att bli tyst. Plötsligt slog det mig: ”Herregud, *för alltid* är en fruktansvärt lång tid. Jag måste hitta ett helt annat sätt att se det här på. Om jag inte vill strida med mitt sinne för evigt måste jag finna ett annat sätt att meditera.” Utan att ens vara särskilt medveten om det började jag på ett stillsamt men också mycket djupt sätt att undersöka hur jag skulle kunna vara i det jag kände, med hela min mänskliga upplevelse – och därmed inte längre strida.

Så jag började meditera på ett annat vis. Jag släppte mina idéer om vad meditation antogs vara. I mitt huvud hade jag en massa olika föreställningar om meditation. Den skulle vara fridfull, så att jag kände på ett särskilt vis och för det mesta var lugn, och den skulle också leda mig in i ett djupt existentiellt tillstånd. Men eftersom jag inte lyckades bemästra den meditationsteknik som jag hade lärt mig, var jag tvungen att finna ett sätt att meditera som inte kretsade runt en teknik. Jag satte mig därför ner och lät min upplevelse helt enkelt bara vara, på ett djupt sätt. Jag försökte sluta kontrollera det jag upplevde. På så vis började jag upptäcka vad sann meditation är. Från denna tidpunkt, från det här skiftet – då jag började röra mig bort ifrån att fullända en teknik eller en disciplin till att faktiskt släppa taget om tekniken och disciplinen – förändrades mitt sätt att meditera.



En oskuldsfull attityd

Våra idéer om meditation är ofta färgade av våra tidigare erfarenheter: vad vi hört och lärt oss om den, vad vi tror meditation är och vart vi tror att den bör leda oss. Meditation kan tjäna en hel räckta med olika syften. En del människor mediterar för att må bättre fysiskt och psykiskt eller för större lugn i kropp eller sinne. En del människor mediterar för att väcka upp subtila energikanaler och centra i kroppen, det som ofta kallas *chakran*. Andra mediterar för att de vill odla kärlek och medkänsla eller för att de vill uppnå förändrade medvetandetillstånd. Åter andra mediterar för att de vill lära sig vissa andliga eller psykiska förmågor – det som kallas *siddhis*. Och utöver det kan meditation ses som en hjälp till att vakna upp och bli upplyst. Det är den här formen av meditation – som en väg till andligt uppvaknande och upplysning – som egentligen intresserar mig. Det är vad sann meditation handlar om.

I det sammanhanget spelar det ingen roll om meditation är helt nytt för dig eller om du har mediterat en längre tid. Vad jag upptäckt är att din tidigare historia eller erfarenhet egentligen inte har någon betydelse. Det som betyder något är den attityd vi har med oss in i vår meditationsutövning. Det viktigaste av allt är att vi närmar oss meditationen med ett öppet sinne; med en äkta och oskuldsfull attityd. Med detta menar jag en attityd som inte är färgad av det förflutna, av vad vi hört eller läst om meditation i vår kultur,

i medier eller genom vår andliga och religiösa tradition. Vi måste med andra ord närma oss meditationen på ett sätt som är fräscht och oskuldsfullt.

Som andlig lärare har jag mött ett stort antal människor som mediterat i många, många år. En av de vanligaste sakerna jag får höra från dem är att de i grunden känner sig oförändrade, trots att de mediterat så länge. Den djupa inre omvandlingen – den andliga uppenbarelsen – som meditationen kan erbjuda är något som de flesta av dem inte ser röken av, trots att de ägnat sig åt meditation under lång tid. Det finns faktiskt också goda och specifika skäl till att en del meditationsövningar inte leder till denna omvandling, och det gäller även den sortens meditation som jag själv ägnade mig åt. Det främsta skälet till detta är faktiskt utomordentligt enkelt och därför så lätt att missa: Vi närmar oss meditationen med fel attityd. Vi utför vår meditation med en kontrollerande och manipulerande attityd, och det är den egentliga anledningen till att meditationen leder oss in i det som upplevs som en återvändsgränd. Mitt budskap är att det uppvaknade sättet att leva, det upplysta tillståndet, är det *naturliga* tillståndet. Hur skulle kontroll och manipulation någonsin kunna leda oss till vårt naturliga tillstånd?



Adyashanti hjälper oss i *Sann meditation* att se på meditation på ett nytt, enkelt sätt – fjärran från de tekniker och krav som många kopplar ihop med att meditera. Samtidigt får vi del av hans omvälvande sätt att se på vår mänskliga medvetenhet och dess koppling till världen omkring oss.

Adyashanti har sin bakgrund i zenbuddhistisk tradition och presenterar i boken en tydlig, enkel och samtidigt djup väg mot självkännedom och inre upplysning som röner allt större uppmärksamhet världen över. Med *Sann meditation* introduceras Adyashanti för svenska läsare.

dana FÖRLAG

ISBN 978-91-639-7728-2



9 789163 977282 >