

Buddhistisk kärleksmeditation

Det här är ett utdrag ur Gunnar Gällmos bok *Praktisk buddhism*. Han skriver att den buddhistiska träningen består av etik, koncentration och insikt. Meditation handlar både om koncentration och insikt. De sista tre vägarna i den åttafaldiga vägen handlar om meditation. Gällmo menar att det är insiktsträningen som är mest utmärkande för buddhismen. Vidare skriver han att icke-buddhister kan meditera enligt buddhistisk metod, men att de får vara bereda på att upplevelsen som man får när man mediterar kan komma att bekräfta den buddhistiska läran. Och att en icke-buddhist inte kan lära ut buddhistisk meditation. Han resonerar om att vissa meditationsformer kan vara riskabla om man inte har kopplingen mellan meditation och den etiska träningen klar för sig. Om man börjar meditera på egen hand är det bäst att börja försiktigt, med en metod som har den etiska kopplingen inbyggd. En sådan metod är meditationen på allkärleken. Gällmo menar att den s.k buddhistiska kärleksmeditationen kan hjälpa människor att öva upp kärleken för medmänniskan.¹

Den buddhistiska kärleksmeditationen syftar till att ”låta ens kärlek omsluta alla levande varelser utan minsta åtskillnad – en själv och andra, vänner och ovänner, människor och djur, gudar och djävlar för den händelse att man tror på sådana. Detta är slutmålet, men vägen dit måste man gå gradvis.”...²

”Utgångspunkten för den buddhistiska kärleksmeditationen är inte en osedd gud i det blå, utan den varelse som av naturliga skäl står en närmast - man själv. Det kan låta själviskt, men tyvärr, så länge man inte börjat öva upp sin kärlek är man självisk, och om man inte erkänner sin själviskhet kan man inte bli fri från den. Även de bibliska religionerna säger ju för övrigt att man skall älska sin nästa som sig själv, vilket förutsätter att man älskar sig själv. Annars blir det inte roligt för nästan.”³

Att på allvar älska sig själv är inte att hänge sig åt narcissistiskt navelskåderi. Att älska sig själv är att önska sig, inte prylar, pengar och makt, för det har man egentligen inte någon större glädje av om man tänker efter, utan bästa psykiska och fysiska hälsa och minsta möjliga behov.⁴

Ett beprövat sätt att inlea den buddhistiska kärleksmeditationen är att en eller en par gånger om dagen, gärna när man just gått upp och/eller alldeles man lägger sig, sätter sig på ett lugnt ställe, se till att hålla ryggen rak och andas lugnt och naturligt.⁵

Trivs man att sitta med benen i kors kan man göra det, annars går det också bra på en vanlig stol. När man samlat sig en smula säger man lugnt och stilla, gärna högt om det inte stör någon, annars tyst:

Må jag vara fri från fiendskap

Må jag vara fri från illvilja

Må jag vara fri från oro

Må jag leva lyckligt⁶

Kärlek till dig själv

Man upprepar texten några gånger, tills man börjar känna en inre värme och märker att man i varje fall börjar bli av med aggressionerna mot sig själv. (Låter man aggressionerna härja fritt, kan man inom parentes sagt bli fullkomligt outhärdlig för sin omgivning. Den här övningen gör man alltså inte bara för sin egen skull.)⁷

Nästa steg är att välja ut en människa som man en vänskaplig relation till, helst utan erotiska övertoner. Sedan säger man som förrut:

Må ... vara fri från fiendskap

Må ... vara fri från illvilja

Må ... vara fri från oro

Må ... leva lyckligt⁸

Kärlek till en vän

¹ Gällmo, G, *Praktisk buddhism*, s.23

² Ibid

³ a.a, s. 25

⁴ Ibid

⁵ Ibid

⁶ ibid

⁷ a.a, s26

⁸ Ibid

Denna text upprepar man också några gånger, och låter värmen som man redan känner för sig själv också omfatta den andra. Sedan väljer man ut någon annan som varken tycker bra eller illa om, till exempel en granne som man träffar i trappuppgången ibland men knappast vet något om. Man säger som förut;

Må ... vara fri från fiendskap

Må ... vara fri från illvilja

Må ... vara fri från oro

Må ... leva lyckligt⁹

Kärlek till en relativt okänd

Sedan kommer eldprovet: man väljer någon som man tycker illa om, eller – om man mot förmodan inte kan komma på någon sådan - någon som tycker illa om en själv. Man upprepar som förut:

Må ... vara fri från fiendskap

Må ... vara fri från illvilja

Må ... vara fri från oro

Må ... leva lyckligt¹⁰

Kärlek till en fiende

Här är det verkligen fråga om att älska sin ovänner, och att gradis öva sin förmåga att göra det. Slutligen sprider man ut den kärleksfulla värme som man utvecklat åt alla håll, och säger eller tänker:

Må alla varelser vara fria från fiendskap

Må de vara fria från illvilja

Må de vara fria från oro

Må de leva lyckliga¹¹

Kärlek till alla väsen

När man sprider sin kärlek från en vän till en person man hittills varit likgiltig för, och än mer när man sprider den till en ovän, kan det visa sig svårt att behålla koncentrationen. I förhållande till ovännen kan gamla hatkänslor dyka upp. I så fall går man tillbaka till vännen och sprider sin kärlek mot honom eller henne, tills koncentrationen kommer tillbaka igen.¹²

Buddhistisk meditationen är vardagens meditationen. För att komma igång behöver man i allmänhet en eller ett par stunder för sig själv varje dag, men sedan är det meningen att det skall integreras i vardagslivet. Den värme som man utvecklar när man i ensamhet övar den buddhistiska kärleksmeditationen bör man sedan försöka få fram när man är tillsammans med andra - vid frukostbordet, på bussen, spårvagnen eller tunnelbanan, på arbetet, när man är ute går osv.¹³

Varje gång man möter någon är det bra om man utan yttre åthävor kan få fram är varm omtanke om honom eller henne. Som hjälp kan man tänka tyst: ”må du vara lycklig”.¹⁴

Meditationen på allkärleken tillhör koncentrationsträningen. De leder till att man får lättare att lugna sitt sinne, och - mycket troligt – till att man får bättre relationer med andra. Men de leder inte till Nirvana. För att nå ditt krävs insiktsträning.¹⁵

Insiktsträningen går ut på att man skall bli mer uppmärksam på saker och ting. Det går i stort sett till så att man gör en sak i taget och är uppmärksam på det man gör. Insiktsmeditation behöver man en meditationslärare för att klara av, men i stort sett går inledningsfasen till bra insiktsmeditation ut på större uppmärksamhet. När man klär på sig om morgonen uppmärksammar man då de rörelser man gör. När man tvättar sig tvättar man sig bara, utan att låta tankarna flyga in i framtiden eller tillbaka till det förflutna. På samma sätt gör man när man öppnar dörren, när man stänger dörren, när man tar fram nyckeln, när man sätter nyckeln i låset, när man vrider om den, när man tar ut den.¹⁶ Du kan exempelvis träna uppmärksamheten när du går

⁹ Ibid

¹⁰ a.a., s.26f

¹¹ a.a., s. 27

¹² Ibid

¹³ Ibid

¹⁴ Ibid

¹⁵ a.a., s.29

¹⁶ a.a., s.30

”Om du vill prova på gångmeditation kan du helt enkelt bestämma dig för att prova lite medveten gång nästa gång du ska ut och gå. Allt du behöver göra är att gå. Så förställ dig inte, utan bara gå, helt naturligt. Men lite långsammare än vanligt. Och när du börjat gå, lägg märke till kroppens tyngd på benen och hur vikten fördelas från fot till fot allteftersom du går. Lägg märke till vad som händer i kroppen när du går, t.ex. hur andra delar av kroppen rör sig i samklang med benen. Sedan kan du även lägga märke till var du går, bli medveten om din omgivning. Utan att börja stirra på saker eller människor, bara lägg märke till att de är där. Om du försvinner bort i tankar eller blir uppslukad av något som händer i din närhet, kan du bara lätt föra tillbaks din uppmärksamhet till gången och dig själv. Sedan kan du dessutom bli mer medveten om vad du tänker eller känner just när du går. Dina reaktioner på vad du ser eller hör eller luktar eller vad det än må vara. Och kom ihåg att gå lite långsammare än vanligt. Det finns ingen anledning att brådska. Du har egentligen all tid i världen. Ta dig den tiden och bara njut av att gå och vara, en stund. Det kan vara enklare att gå på detta sätt i en park eller i skogen, men egentligen kan man göra det var som helst och när som helst. Det här är en tradition av utövande som går tillbaks ända till Buddha och som kan ge mycken njutning och en förhöjd närvaro i allt det vi gör.”¹⁷

Gångmeditation



figure 20



figure 21



figure 22

- ✓ Gå medvetet!
- ✓ Lite långsammare än vanligt!
- ✓ Lägg märke till hur benens tyngd fördelas på dina fötter!
- ✓ Lägg märke till hela din kropps rörelser!
- ✓ Lägg märke till saker i din omgivning, utan att reflektera kring dem!
- ✓ Lägg märke till vad du hör, till dofter, utan att reflektera vidare kring dem!
- ✓ Försök att gå medvetet, fokusera istället på din kropp!
- ✓ Njut av att bara gå för en stund!

¹⁷ http://vbv.se/meditation_gangmeditation.html, 2006-12-07