



**Bara sitt och andas** är grundinstruktionen till zenmeditation:

att bara sitta och andas, inte göra någonting annat.

Benson var en av de första läkarna som på allvar försökte greppa de medicinska effekterna av avspänning. Han hade i sina studier funnit att patienter som tränade det han kallade "the relaxing response" eller mediterade hade bättre hälsa än de som inte tränade eller mediterade. Han ville att patienter skulle först få träna att spänna av innan man började en behandling med mediciner. Han fick mycket kritik från läkarkåren i övrigt. När Benson undersökte olika metoder för avspänning, fann han att de bra metoderna hade tydliga instruktioner rörande fyra grundfaktorer för avspänningsträningen. Vi ska undersöka hur zenmeditation uppfyller dessa fyra grunder.

**1 Lugn miljö.** Detta gäller särskilt för nybörjare. När man väl kan spänna av, så går det bra även mitt i stök t ex på en buss när man åker till och från jobbet. Många som följer zenmetoden har inrättat en speciell plats i sitt hem där de sitter. Kudden ligger där alltid. Inga möbler behöver flyttas. Det är lätt att bara sätta sig och meditera. Många träffas och sitter tillsammans. Ofta är detta rum speciellt inrättat för att underlätta det gemensamma sittandet.

**2 Bekväm kroppshållning.** Vi ska sitta så att blodet kan flyta lätt i alla kroppsdelar. Speciellt ska andningsmusklerna få arbeta fritt. Lättast är att åstadkomma detta med att sitta utan ryggstöd, rakt på sittbensknölna med ryggraden naturligt staplad ovanpå. I zen-traditionen har man ofta tagit efter japaners sätt att sitta på en liten kudde med korslagda ben. Det är inte nödvändigt att sitta så för att få avspänningseffekterna. Vi västerlänningar sitter hellre och bättre på en hög kudde, liten pall eller stol.

**3 Passiv attityd.** När vi sätter oss för att meditera gör vi inte detta för att uppnå något. Inte ens med avsikten att bli avspända. När vi sitter kommer alltid tankar om än det ena och än det andra upp. Attityden gentemot dessa tankar ska vara passiv.

**4 Tankehjälpmedel.** Alla meditationsmetoder har något knep för att hjälpa avspänningen att lugnt växa i kroppen. Hjälpmedlet ska hjälpa oss att bli skingra orostankar. I några metoder får man ett mantra, som man sedan ska upprepa tyst för sig själv under meditationen. I andra ska man titta på en teckning, en blomma eller en ljuslåga. I zen är andningen vårt främsta hjälpmedel.

**Hur gör man inom zen-metoden? Jo "Bara sitt och andas"**

Låt oss titta på orden var för sig.

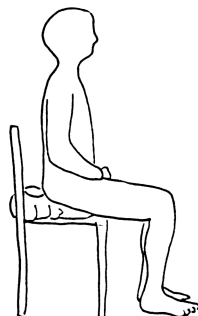
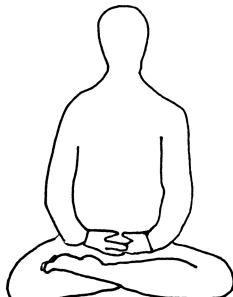
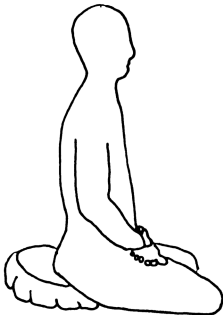
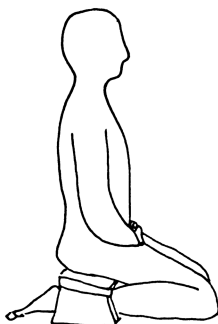
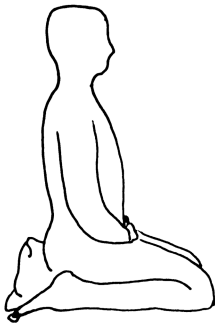
## Sitt

Sittandet ska ge en bra hållning så att andningen kan vara fri.

Vi sitter på ett fast underlag. Vi kan sitta på en stol, en pall eller kudde. Vilket underlag vi än har så ska rumpan vila så att bäckenpartiet blir horisontellt. I detta läge kan vi stapla kotorna på varandra och få den naturliga S-formen på ryggraden. I detta läge kan vi balansera kroppen med hjälp av musklerna längs ryggraden så att musklerna på framsidan av kroppen blir raka och sneda bukmusklerna, kan jobba lugnt med andningen.

Varje gång vi sätter oss följer vi ett rörelseschema, så att kroppens muskler och leder är så mjuka och avspända som det går att få dem just nu.

Knäpp upp runt midjan så att inga kläder sitter åt.



1 Sätt dig stadigt. Dimp ner med tyngd på underlaget. Ta kontakt med underlaget och sittbensknölar. Kuta och svanka med ryggen så att du känner sittbensknölar rulla över underlaget. Då du kutar, rullar sittbensknölar framåt och du sitter tungt på bakdelen av rumpan. Då du svankar, åker sittbensknölar bakåt och du sitter tungt på låren. När du känner att du sitter rakt på sittbensknölar, så är bäckenpartiet rätt: horisontellt. Den känslan att sitta rakt på sittbensknölar ska vi ha tydlig under hela meditationen inte bara då vi börjar, oavsett om vi sitter på stol, pall eller kudde.

2 Böj dig snett framåt över vänster ben. Låt kroppen falla framåt samtidigt som du andas ut. Andas in när du reser upp kroppen. Böj dig snett framåt över höger ben. Låt kroppen falla framåt samtidigt som du andas ut och andas in när du reser upp kroppen. Gör så växlande vänster – höger ett par gånger med successivt mindre böj, så att de sista rörelserna blir ett gungande i sidled på sittbensknölar.

3 Rulla med axlarna. Bäst är att du föreställer dig att du har en penna fäst vid vardera axel pekande rakt ut. Föreställ dig även att du har ett papper till vänster om dig och ett till höger, på ett sådant sätt att när du rullar med axlarna, ritar du cirklar på papperna. Rita några små cirklar. Stora. Rita både medurs och moturs. Rita åttor. Skriv din namnteckning. Känn att axlarna rör sig fritt och att skulderbladen hänger med.

4 För huvudet framåt och bakåt. Ansiktet ska vara lodrätt hela rörelsen.

Luta huvudet åt vänster och åt höger. Tänk på halsmusklerna.

Lägg huvudet på plats på toppen av kotpelaren.

5 Avsluta insittandet med att rulla på bäckenpartiet i takt med andningen: sittbensknölna rullar bakåt och andas in (svanka); sittbensknölna rullar framåt och andas ut (kuta)

6 Lägg vänster hand i höger och håll händerna mot buken strax under naveln. Här kan du få stöd vid en byxlinning. Det är viktigt att armarna hålls bort från bröstkorgen så att andningen kan vara fritt rörlig.

Sittandet är underordnat andningen. Under zazen sitter vi mjukt och tillåter en mycket liten rörelse i bäckenet i takt med andningen. Som ett träd som svajar i vinden. Vinden är vår andning. Kroppen följer andningen. Den lugna bukandningen sveper genom kroppen. Vi rullar på höften på underlaget så att vi kutar och svankar med ryggen för att hitta dels rätt läge på sittbensknölna dels en avspänd s-form på ryggen. Vi har händerna i kontakt med magen så vi känner bukens rörelser. Händerna vilar i varandra så att armarna kommer ut från bröstkorgen.



## **Andas**

Grunden i zazen är andning. Ja det är även grunden för människans liv. Man brukar säga att andningen är den livsfunktion som ligger närmast döden. Får kroppen inte syre så tar hjärnan skada på några få minuter. Därför finns många sensorer som reglerar det upplevda behovet av andning. En vanlig avspänningsteknik är att andas in djupt och mjukt med magen och sedan andas ut långsamt. Jag hörde på radion om en klinik som behandlar kronisk huvudvärk. Dit hade fler och fler skolbarn kommit under åren. Huvudvärk kan ha många olika orsaker med vätskebrist som den vanligaste. Flera orsaker är kopplade till personens upplevelse av sig själv i sin situation. Kliniken hade nått goda resultat med barnen genom att lära ut denna enkla andningsteknik: djup bukandning och små rörelser i bröstkorgen. När kroppen upplever detta lugna syreintag resonerar kroppen som att nu är tingens tillstånd under kontroll. Denna kroppens lugn kan bli en grund för hjärnans mentala bearbetning av livssituationen. Detta händer oss när vi sitter i zazen. Under meditationen ska andningen få vara helt fri. Ingen manipulation av andningen. Möjligen kan de första tre andetagerna få vara styrt djupa men sedan låter vi andningen vara helt fri.

När vi sitter med denna lugna andningen kommer tankar upp till ytan i hjärnan och snurrar runt där ett tag. Följt av nästa tanke. Ibland flyter en insikt upp om hur man ska hantera ett problem i vardagen. Ibland kommer insikten när man gör någon vardagssyssla. Den mjuka bearbetningen under zazen är basen för den kommande insikten.

Du ska ALDRIG styra andningen. Dock kan det ha sin fördel att efter några veckors sittande, lägga märke till att andningen kan ha förändrats. Människan har två typer av andningsrörelser: paraplyandning med bröstkorgen som utvidgar sig som ett paraply som fälls ut och Vågandningen som är buken som går ut och in som en våg som häver sig på havet. Normalt är paraplyandningen en snabb andning när vi anstränger oss t ex springer,

stressar, medan vågandningen är en avslappnande andning som ofta kommer då vi lägger oss för att somna.

Så vi sitter alltså och följer andningen. UTAN att styra andningen. Bara vara följsam.

Vi har ju flera knep i samband med detta:

Räkna andetagen 1, 2,...10 och sedan börja om 1...10 osv under hela meditationen. Om du tappar räkningen och börjar tänka på något kan du, så fort du lägger märke till avsteget, lugnt börja räkna igen. Absolut inte skälla på dig för att du missat övningen.

Du har händerna mot buken. Lägg under meditationen märke till att buken rör sig ut och in.



### **Bara**

Detta innebär att vi ska låta tankar komma och gå utan att någon enda får haka tag och hjärnan börjar lösa problem. Detta kallas för "icke-tänkande". När vi sitter i meditation ska vi låta tankar komma och gå. Detta är vår passiva attityd. Martin Luther hade ett roligt uttryck för detta: "Jag kan inte hindra svalorna från att flyga över mitt huvud, men jag kan hindra att de bygger bo i min hatt." Just så ska det vara.

En annan liknelse är att tankar ska vara som molnen på himlen. Vissa moln löses upp direkt när de kommer upp vid horisonten, andra drar tvärs över osv. Nere på jorden har vi ingen möjlighet att påverka.

Ibland kan man uppleva en tystnad i huvudet precis i mellanrummet mellan ut- och inandningen. Ibland kan man på ett mjukt sätt andas ut den tanke som satt sig i hjärnan och när utandningen är slut, vara stilla en bråkdel av sekund medan andningsmusklerna byter riktning. I denna bråkdel av sekund kan man tydligt uppleva tystnaden i hjärnan. Under nästa inandning kan det komma upp en ny tanke (eller den gamla tillbaka)

### **Och**

Allt detta sker samtidigt: sitter stadigt, andas och bara låter tankar komma och gå. Denna samtidighet är viktig för allt sker just NU. Vi låter tankar kring sittandet vara flytande. Vi undviker att fokusera på något av dem. En stor hjälp är också att låta ljud komma in i meditationen. En bil som kör förbi blir bara ljudet -brrrrrrr- ingen tanke om: "Oj så jobbigt ljud! Måste var fel på den bilen! osv". En annan som mediterar hostar till, skapar ingen störning, bara ljudet: Host!

En hjälp att hålla hållningen rak är följande:

Tänk dig att du har ett snöre fäst på toppen av hjässan. När "någon" drar i det snöret rätar du ut ryggen. Tänk dig att när du andas in, så samtidigt känner du en dragning i snöret i toppen av hjässan. När du andats in helt, sitter du i rak och stabil hållning. När nästa utandning kommer, känner du att snöret håller dig rak. Allt sker samtidigt.

