

## Associationståget

Sinnets tänkande nivå genomsyrar våra liv. Medvetet eller omedvetet ägnar vi alla mycket eller det mesta av vår tid på den nivån. Meditation är en annan process som inte inbegriper konceptuella tankar eller reflektion. Eftersom meditation inte är tänkande, kan nya slags insikter uppstå genom den medvetna processen av tyst observation.

Vi behöver inte strida mot våra tankar, kämpa emot dem eller värdera och döma dem. I stället kan vi helt enkelt välja att inte följa tankarna när vi har blivit medvetna om att de har uppstått.

När vi förlorar oss i tankar är identifikationen stark. Tankarna tar över sinnet och sveper det med sig, och på mycket kort tid kan vi komma väldigt långt bort från vår utgångspunkt. Vi hoppar på ett tåg av associationer utan att veta om att vi har gjort det, och framför allt utan att veta vart vi är på väg. Någonstans efter vägen kanske vi vaknar till och inser att vi har varit försjunkna i tankar och att vi har blivit kidnappade. Och när vi kliver av tåget kan det hända att vi befinner oss i en helt annan mental miljö än där vi steg på.

Ägna en liten stund här och nu åt att betrakta de tankar som uppstår i ditt sinne. Som en kort övning kan du sluta ögonen och föreställa dig att du sitter i en biografalong och tittar på en tom bioduk. Bara vänta på att tankarna ska uppstå. Eftersom du inte gör något annat än väntar på att tankarna ska dyka upp kan du bli medveten om dem mycket snabbt. Exakt vilka tankar är det? Vad händer med dem? Tankarna är som magiska föreställningar som tycks vara verkliga när vi har förlorat oss i dem men som bleknar bort när vi börjar undersöka dem.

Men hur är det med de där starka tankarna som påverkar oss? Vi observerar, observerar, observerar, och så helt plötsligt svishar det till och vi har förlorat oss i en tanke. Vad handlar det om? Vilka sinnestillstånd är det som framkallas av de där tankarna som fångar oss om och om igen, så att vi glömmer att de bara är tomma fenomen som tillfälligt passerar förbi?

Det är fantastiskt att se hur mycket kraft vi omedvetet ger till oinbjudna tankar. "Gör så, säg det där, kom ihåg, planera, tvångsmässigt upprepa, värdera och döma." De kan nästan driva oss till vansinne, och det gör de ofta!

Vilka slags tankar vi har, och hur de inverkar på våra liv, beror på hur vi ser på saker och ting. Om vi befinner oss i det klara och kraftfulla tillståndet där vi bara ser hur  
(forts.)

## KURSTILLFÄLLE 6 – STUDIEMATERIAL 8 (SIDA 2 AV 2)

tankarna uppstår och passerar förbi, då spelar det egentligen ingen roll vilket slags tankar som dyker upp i sinnet – vi kan ändå se våra tankar som den förbipasserande föreställning de är.

Ur tankar uppstår handlingar. Genom handlingar uppstår olika slags konsekvenser. Vilka tankar ska vi investera i? Vår främsta uppgift är att se dem klart och tydligt, så att vi kan välja vilka vi ska agera på och vilka vi bara ska låta vara.

---

Ur *Insight meditation* av Joseph Goldstein.<sup>89</sup> © 1994 Joseph Goldstein. Omtryckt genom avtal med Shambhala Publications, Inc., Boston, [www.shambhala.com](http://www.shambhala.com). Omtryckt i Segal, Williams & Teasdale (Guilford Press, 2013; Natur & Kultur, 2014). Tillåtelse ges till dem som har köpt den här boken att fotokopiera studiematerialet för eget bruk (se copyrightsida för mer information).