

Bhāvanā-meditation ger motståndskraft och klarseende

Leah Weiss, seniorlärare vid universitetet i Stanford, förklarar i boken "Bhāvanā – en liten bok om thailändsk visdom och vägen till en bättre vardag" hur meditation utövas inom den tusenåriga thailändska traditionen bhāvanā. Bhāvanā är ett sätt att utveckla motståndskraft och styrka som kan användas när det behövs som mest. Meditationen integreras med den senaste neurovetenskapen om hur vår hjärna och beteenden kan förändras och ger oss verktyg för att motstå lidande och rädsla. Leah Weiss förespråkar "mindfulness in action" och beskriver meditation som att "bli medveten om sina tankar, känslor och omgivning, även när en är engagerad i något annat".

Text Monica Katarina Frisk Foto In Her Image Photography Bild GaudiLab (shutterstock.com)



KORT OM LEAH

NAMN Leah Weiss (Ekstrom).

ÅLDER 42 år.

FAMILJ Maken som är svensk och tre barn, en flicka och två pojkar.

BOR Palo Alto, Kalifornien.

YRKE Fil dr, författare, forskare och lärare, utbildad vid Stanford universitet och Nyingma school of Tibetan Buddhism. Huvudlärare vid fakulteten för Stanfords Compassion Cultivation Program, utformad av Dalai Lama.

DOLD TALANG Mina barn tycker att jag är bäst på att grädda våfflor.

AKTUELL MED Nya boken "Bhāvanā – En liten bok om thailändsk visdom och vägen till en bättre vardag".

Författaren och forskaren Leah Weiss började meditera redan som tonåring. Orsaken var att hon kände en stor förtvivlan och sorg över att hennes bästa vän tagit sitt liv. Kort därefter när hon börjat på högskola fick familjen reda på att hennes pappa fått cancer. Att meditera blev livsnödvändigt för Leah Weiss för att kunna hantera det hon och familjen gick igenom.

- Mitt intresse för buddhism började långt innan jag började leda kurser om medvetet ledarskap vid Stanford Graduate School of Business för tjugofem år sedan.

PÅ HÖGSKOLAN FICK hon snart stipendier för en forskarutbildning och för att några år kunna studera motståndskraft och hälsa i tibetanska flyktingsamhällen i Indien.

- Att träffa Dalai Lama som nittonåring gjorde ett stort intryck på mig och är grunden till mitt eget andliga utövande och forskningsväg. Det ledde mig vidare till en sex månaders tyst

meditationsretreat i ett kloster.

Genom boken löper en röd tråd som är kopplad till en utflykt som började som ett äventyr för tolv thailändska pojkar mellan elva och sexton år gamla och deras tjugofemåriga fotbollstränare. För två år sedan blev de fast djupt nere i grottan Tham Luang i norra Thailand. En livsfarlig situation, som följdes av nyhetsrapporteringen över hela världen.

EN AV DE överlevnadstekniker som pojkarne tränare Ekkapol Chanthawong använde var meditation. Det kan verka konstigt att meditation skulle kunna betyda skillnaden mellan liv och död, skriver Leah Weiss, men Ekkapol visste att meditationen skulle stärka pojkarne förmåga att uthärda den svåra situation de hamnat i. Han hade trots allt varit buddhistisk munk och novis i tio år. Meditationen var en del av hans vardag.

- Att lära sig meditation under extrema förhållanden som pojkarne gjorde i grottan är utmanande och livsavgörande, säger Leah Weiss. När vi har att göra med intensiv smärta, fysisk eller

mental, kan det vara nödvunget att kasta sig in i tekniker som vi annars skulle vara lojt intresserade av.

DETTA ÄR EN AV orsakerna till att vi kan uppleva och få posttraumatiska insikter, inte bara med negativa resultat, som svar på utmanande händelser, förklarar Leah. Många människor med trauma, i sorg eller utsatta för allvarliga sjukdomar med dålig prognos kan hamna i ett oväntat och oförklarligt lärande och växande. En del kan till och med vara tacksamma för utmaningen, inte för lidandet i sig eller att ens se det som bra, men att istället uppskatta hur människans motståndskraft kan frammanas under sådana omständigheter.

- För mig var sorgen över att förlora min bästa vän som tonåring så överväldigande att jag inte kunde sova, äta eller sluta tänka på det. Jag var tvungen att meditera bara för att överleva kändes det som.

DÄR FINNS PARALLELLEN med vad pojkarne i den thailändska grottan upplevde, mer för dem

A woman with long blonde hair, wearing a white tank top and grey leggings, is sitting in a meditative lotus position on a rocky mountain peak. She is looking towards the left, with her eyes closed. The background features a vast mountain range with steep, dark slopes and patches of snow, partially obscured by a thick layer of white clouds. The sky is a clear, pale blue.

” De fem formerna
av bhāvanā hjälper
oss att röja upp bland
vårt mentala skräp.

på grund av deras osannolika, ojämförligt extrema situation och med ett så svårbedömt slut på räddningsaktionen.

- Den här historien är intressant för att experterna anser att det var två saker som höll pojkarna vid liv: dels att det droppade in drickbart vatten i grottan, dels att de mediterade.

OCH DET ÄR MEDITATION, vår mentala andliga resurs, som Leah Weiss utforskar i boken, något som vi alla kan lära oss och ha enorm nytta av.

- Boken kan rentav hjälpa dig att förbereda dig för din egen ”grotta”, förhoppningsvis inte en bokstavlig sådan, utan snarare då det känns som att väggarna kryper inpå en och det blir svårt att andas. När luften verkar vara på väg att ta slut och ångesten tar över, kan de thailändska pojkarnas meditationsmetoder hjälpa en att finna klarhet, få perspektiv och att andas sig genom krisen.

- Idag finns det en möjlighet för oss alla i samband med covid 19-krisen att sätta motståndskraft och uthållighet i centrum, säger hon. ▶

Enkel övning!

ATT KOMMA TILL KLARHET

☺ Se tillbaka på de senaste sju dagarna. Tänk igenom vad du har gjort och hur mycket tid du har lagt på sådant som verkligen är viktigt för dig. Fanns det något du har gjort som du skulle ångra om det här vore den sista veckan i ditt liv?

☺ Blicka nu fram mot nästa vecka. Vad kan du förändra utifrån den här frågeställningen? Lägg till något som känns meningsfullt och stryk något som inte för dina intentioner framåt.

☺ Fortsätt att reflektera över de här frågorna medan livet går vidare. Skicka en påminnelse till dig själv där det står: "Den här veckan kan vara din sista." Se hur det påverkar dig, dina relationer och dina prioriteringar.

☺ Kom ihåg att det är de små sakerna som räknas. Använd bestämda stunder under dagen, till exempel kafferasten eller pendlingstiden till jobbet, för att etablera miniritualer där du kan påminna dig själv om dina intentioner. Försök notera när du känner att du tappat fokus, så att du snabbt kommer upp på banan igen.

Ur Boken "Bhāvanā"

”Så hur kan vi bli mer uppmärksamma i vårt liv? Börja med något enkelt, som att hålla koll innan du åker hemifrån på morgonen. Lampor släckta? ✓ Fönstren stängda? ✓ Pengar? ✓ Mobilen? ✓ Du kommer aldrig mer att glömma dina nycklar.

LEAH WEISS VÄXTE UPP

i New Jersey, yngst av tre syskon. Hennes föräldrar arbetade båda inom hälsovården, pappan som läkare och mamman som arbetsterapeut. Hennes far var en pionjär i att hjälpa kvinnor och minoriteter inom sin specialitet ortopedisk kirurgi.

- Min mamma betonade för oss att vi ska använda de möjligheter vi får i livet för att lyfta upp andra. Nu är jag mamma till tre små barn. Jag ser det ledarbete jag gör som ett sätt att investera i världen, som vår nästa generation kommer att ära. Mitt hopp är att dagens unga ledare som jag undervisar i Business School i Stanford kommer att ha viljan, kreativiteten och modet att lösa de allvariga globala problemen vi står inför.

OCH DET ÄR DEN vägen som Leah Weiss vikt sitt liv åt. Hon undervisar nu i medmänskligt ledarskap vid Stanford Graduate School of Business, där hon la grunden till kursen "Leading with Mindfulness and Compassion", där folk står på en ständig väntelista. Hon undervisar om motståndskraft och medkännande ledarskap med fokus på syfte och medvetenhet.

- Min definition på

medkännande ledarskap är: "Respektera andras värdighet, ta hänsyn till andras hela livssituation och förstå att människor som uppskattas skapar värde." Jag närmar mig detta från en pragmatisk synvinkel och blandar antik visdom med modern vetenskap, mycket hjärta och humor.

ENLIGT LEAH WEISS tillbringar vi 90 000 timmar av vårt liv på jobbet.

- Jag hjälper människor att använda den tiden till att vara inspirerande och kraftfulla ledare.

Förra året startade jag Skylyte, ett företag som specialiserat sig på att använda den senaste neuro- och beteendevetenskapen för att förhindra utbrändhet hos ledare, chefer och deras team.

I sin bok "How We Work: Live Your Purpose, Reclaim Your Sanity and Embrace the Daily Grind" definierar Weiss mindfulness som "medvetet rikta sin uppmärksamhet", med särskilt fokus på hur vi tänker, känner och agerar både på jobbet och i vårt liv i stort.

ATT FÖRSÖKA förkroppsliga två eller fler roller samtidigt är en dålig idé, skriver hon.

- Om du tar fram och kollar på din mobil när du är med din familj, är du inte

närvarande, säger hon.

Det inte finns något sådant som multitasking, bara "uppgiftsväxling", som hon varnar för. Man kan inte komma in i flödet om man ständigt avbryts.

- Så när du är på jobbet, oavsett om du moppar golv eller är styrelsens ordförande, var närvarande och tänk att "mitt jobb är viktigt". Håll fast vid vilken den bästa möjliga inverkan ditt arbete kan ha. Med värdighet.

LEAH WEISS ANSER att det gäller även om du inte tror att du kompenseras ordentligt.

- Det är självsabotage att hålla tillbaka. Hur kan det leda till bättre lön, frågar hon sig. Istället kan du be en nöjd chef att hjälpa dig växa.

Att arbeta massor av övertid regelbundet är också en dålig idé, tycker hon.

- Vilken inställning tar du med hem om du är utmattad och olycklig? Istället bör du prioritera och sätta ändamålsenliga gränser.

Själv ser Leah Weiss sig som en tolkare och översättare inom sin forskning och undervisning.

- Min prioritering är att förstå hur forskning kan få en betydande roll i våra liv, så att vetenskap kan vara en resurs för att hjälpa oss att leva med större hälsa och mening.

I BOKEN LÄSER JAG allt om hur bhāvanā-meditation fungerar och kan utövas. Vill gärna veta hur meditationen fungerar för Leah som mamma?

– Jag tar med mig principerna inom bhāvanā som förälder på många sätt. Att vara förälder till tre små barn under en pandemi ger många stressfaktorer att navigera. Att hålla bhāvanā-principerna närvarande hos mig själv och för barnen har hållit oss igång, till och med lärt mig något nytt mitt i kampen.

Familjen förlorade nyligen en kusin som var läkare i covid-19 och det ledde till flera diskussioner om deras egna arbeten och den hjälp de erbjuder andra.

– Vid middagsbordet varje kväll pratar vi om vad som

gjorts för att visa medkänsla, ta hand om och stödja andra. Jag uppmuntrar ständigt mina barn att knyta utmaningar eller motgångar till att de danar deras karaktär och syfte. Tillsammans övar vi oss ofta i konsten att vara medveten och lyssna, på varandra eller i naturen.

I LEAH WEISS egen vardag finns bhāvanā-meditationen med genom ritualer som hjälper henne att komma ihåg att ta pauser och få perspektiv. I boken finns många upplyftande övningar som kan användas för att integrera meditationer i vardagen.

– När det till exempel gäller att odla sin vishet brukar jag fråga mig själv: var kan jag hitta stunder av tystnad, när

kan jag lyssna mer och prata mindre, vad kan jag lyfta bort från min kalender, hur kan jag släppa anspänningar i kroppen, allt medan jag arbetar?

Leah Weiss slutar med en fråga hängande i luften.

– Kan jag låta tekniken vila och vara närvarande i de ögonblickliga mellanrummen med mina barn, vid kvällsbadet och läsa-saga-stunden i sängen, i de flyktiga stunderna där vi återknyter till livets dyrbarhet? 🌱

Plus mer

www.leahweissphd.com

"Bhāvanā – En liten bok om thailändsk visdom och vägen till en bättre vardag", Leah Weiss (Bazar förlag, 2020).

Vinn!

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Bhāvanā – en liten bok om ...", i samarbete med Bazar förlag. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



Bhāvanā-meditationens 5 delar

1 DEN FÖRSTA BHĀVANĀN är klarhet, som är en mental talang, en förmåga att uppfatta med klarhet och med visdom. Problemet är, med virvelvindarna i vardagen, att många av oss känner att vi inte räcker till. Vi är överväldigade och fast i en räddhågsen tanke – inte tillräckligt med tid, inte tillräckligt med pengar, inte tillräckligt för att jag ska klara mig. Vi känner att vi misslyckas. Vi tappar också kontakten med vad som verkligen betyder något. Vi behöver beprövade metoder för att uppdatera vår livserfarenhet, från överväldigande och distraherad, till medveten klarhet. Genom att göra det kan vi leva i nuet och befria oss från att återupprepa det förflutna, samtidigt som vi oroligt repeterar inför framtiden.

2 UPPMÄRKSAMHET ÄR DEN andra bhāvanā. Förutom att meditera kan vi utveckla en förmåga till fokus genom att ge uppmärksamhet åt vilken som helst aktivitet, vare sig det är att skicka e-post,

lyssna på en orolig vän eller dykning för att rädda människor strandade i en grotta. Det funkar överallt. Förmågan att fästa vår uppmärksamhet på ett mål och återvända till det när man går vilse, är hörnstenen i uppmärksamhet.

3 DEN TREDJE BHĀVANĀN är förkroppsligande. Vårt välbefinnande är i grunden kopplat till vår kropp. Vi glömmer ofta bort det, men det gör det inte mindre sant eller mindre viktigt. Även när vi försummar vår kropp helt, glömmer den inte oss. I det ögonblick vi blir sjuka, gör oss illa, får en diagnos eller varit nära att förolyckas, blir vi snabbt varse att vi har en kropp.

4 DEN FJÄRDE BHĀVANĀN är medkänsla, som är nyckeln till hälsa och relationer. Medkänsla handlar om att bry sig om när ens nära och kära kämpar och att lindra deras lidande. Det skiljer sig från kärlek, som står för en önskan att den andra ska få uppleva lycka. Medkänsla

innebär att känna igen eller vara medveten om lidande och vilja lindra lidandet när vi ser det. Om vi inte ser andras lidande eller inte vill engagera oss i när vi ser det eller om vi är rädda för att inte kunna hjälpa, blockeras medkänslan.

5 DEN FEMTE ÄR VISDOMENS bhāvanā eller förverkligandet av det fulländade icke-dualistiska tillståndet, vilket innebär att man förkroppsligar upplysning. Poängen med bhāvanor är att uppnå visdom som ger förståelse för ens vanor och att vi förlitar oss på mönster för att utforma verkligheten på ofruktbara sätt. Vi omskolas hur vi ser på världen, hur vi kan vara i kontakt med det avgörande syftet med vårt liv, hur vi ska vara närvarande i kroppen snarare än fast i vårt sinne och hur vi kan ansluta till medkänslans elixir. Metoderna hjälper oss att förstå att allt och alla är beroende av varandra, och att våra idéer, händelser vi upplever och människorna omkring oss inte alltid är som de verkar vara.