

Honungsbollsmodellen

(för hur konflikter och lidande uppstår, men också för hur vi och vårt sinne fungerar i största allmänhet, både i och utanför meditation. Det är en modell som bygger på villkorlig uppkomst, med ett visst antal länkar eller steg, som verkar eller samverkar – och är vår upplevelse. En undervisning från "Honeyball sutta", *Madhupindika sutta*, *Majjhima nikaya 18*, som jag tagit emot från Subhuti, m.fl. och funderat och fortsätter fundera mycket på.)

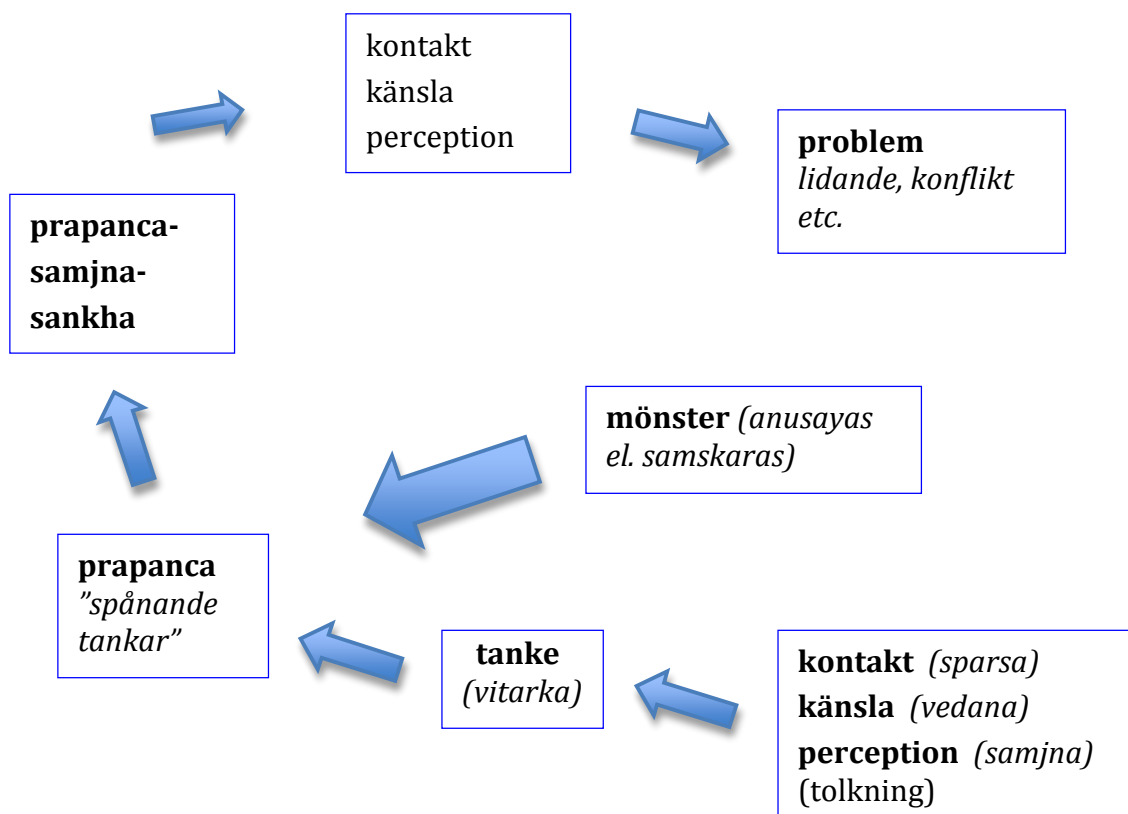
primär upplevelse eller verklighet (*sparsa, vedana, samjna* – på sanskrit)

Vi har **kontakt** (*sparsa*) med förnimmelser, genom ett eller flera av våra sinnesorgan (syn, hörsel, känsel, lukt, smak eller tanke/mentala processer/minnen etc.). Kontakten är alltid färgad av en **känsloton** (*vedana*: antingen behaglig, obehaglig eller neutral) och samtidigt med kontakten uppstår en tolkning, **perception** eller etikettering av förnimmelsen: vi sätter namn på den (*samjna*) – vi vet helt enkelt att vi har denna upplevelse.

Utifrån denna upplevelse/kontakt börjar vi att **tänka** (*vitarka*), vilket är helt naturligt. Vi tänker på vår upplevelse, men tanken övergår snart i **spånande tankar**, tankar som snurrar runt och spinner iväg (*prapanca*, "proliferating thought" på engelska); och kanske vi börjar ältä om något som hänt. Samtidigt kommer våra **vanemässiga tendenser** in, våra mönster (*samskaras*, viljemönster) från hur vi levt och tänkt tidigare; samt de **djupa tendenserna** hos sinnet (*anusayas*) från hat, begär, okunnighet, stolthet etc. De flödar alla in i våra tankar, påverkar dom och leder dom i en viss riktning. Vi hakar fast i dessa gamla mönster och de färgar vår upplevelse, t.o.m. fjärmar oss från vår primära upplevelse.

sekundär upplevelse eller verklighet

Detta sätt att reagera och tänka på (*prapanca*) låser sig så småningom (*prapanca-samjna-sankha*), som betyder "låsta konstruktioner"/"förutbestämda åsikter" ('settled constructions'/'fixed views') i ett reaktivt mönster, och ger upphov till en "färgad förnimmelseapparat". Vi får en bestämd uppfattning om hur saker är, t.ex. hur en annan person är eller hur vi själva egentligen är. Vi har skapat en sekundär upplevelse eller verklighet, som vi sedan lägger på den primära upplevelsen. Egentligen har vi tappat kontakten med den primära och "rena" upplevelsen; vi upplever inte längre dem som oförmedlade, otolkade, som dom är i sin enkla nakenhet. De är istället färgade, förvrängda och sedda genom våra mönstrade glasögon. Detta ger upphov till lidande, konflikt etc.



Hur kan vi då arbeta med denna modell, bemöta vår upplevelse?

1. Det första vi kan göra är givetvis att bli medvetna om var vi befinner oss. Är vi i kontakt med den primära upplevelsen, med vår kropp, andningen, känslotonen i upplevelsen o.s.v.? Eller är vi i *prapanca*, spinner iväg i tankar och fantasier? Vi kan också bli medvetna om hur något gammalt mönster slår på, sätter igång, och hur det påverkar oss. Vi använder *vitarka* (vår **medvetenhet** och tankeförmåga) för att reflektera över vår upplevelse. Denna reflektion kan vara ganska intuitiv, subtil och nästan ordlös, mer som en subtil mental aktivitet.

Det är även *vitarka* (och en aspekt av det är vår medvetenhet) som leder oss tillbaka till vår grundläggande upplevelse (framför allt *sparsa* och *vedana*) i stunden, gång på gång, som är själva hjärtat i alla andliga övningar och personlig utveckling.

- ***och vi gör detta utan att döma eller värdera; vi är mer bara nyfikna och öppna***
- ***vi skapar en rymd, ett vänligt utrymme, där vår upplevelse kan "vecklas ut" eller äga rum.***

2. Sedan kan vi använda vår tanke, vår medvetenhet, på olika vis:

- a. till att **komma tillbaka till den primära upplevelsen**. När vi upptäcker att vi spunnit iväg eller fastnat i spånande tankar (*prapanca*) eller till och med hamnat i den sekundära upplevelsen, tillfälligt kört fast där – då kan vi påminna oss om andningen och lugnt komma tillbaka till kroppen, alla förnimmelser i den, eller grunda oss i primära förnimmelser via ett annat sinnesorgan, kanske hörseln.
- b. eller till att **reflektera över vår upplevelse i ljuset av etik**, om vi befinner oss i ett skickligt eller oskickligt sinnestillstånd; om spåret vi följer är hjälpsamt eller ohjälpsamt – om det leder till vår egen och andras lycka, eller till harmoni, glädje och stillhet, till klarsyn.
- c. till att **fördjupa vår upplevelse**, antingen i meditation (kanske med hjälp av dhyanafaktorerna: *vitarka*, *vicara*, *priti*, *sukha* och *ekagatta*) eller också utanför meditation, t.ex. genom att bli medveten om och odla den kreativa eller estetiska aspekten av vår upplevelse. Vi kan öppna ögonen och vila blicken på buddhastatyn, eller njuta av naturens skönhet och levande kraft, eller också uppskatta konst på museum, eller lyssna på för oss upplyftande musik, eller uppskatta våra vänner. Eller helt enkelt bli medveten om den skönhet som för stunden omger oss, i färger och former, andra människor eller djur. Genom att odla vår inlevelseförmåga på detta vis kommer vi att se världen på ett nytt vis, med nya ögon och ett upplyftat hjärta.
- d. vi kan slutligen också använda vår tanke till att **få kontakt med en större och djupare mening i vårt liv**, t.ex. genom att reflektera över hur saker egentligen förhåller sig (tillvarons tre kännetecken: att allting är obeständigt (*anitya*), att alla ting saknar en inneboende och oföränderlig kärna (*anatma*) och att de ytterst sett är otillfredsställande (*dukkha*)). Eller positivt reflektera över och bli medveten om att det finns något som går bortom vår vardagliga upplevelse, ett mer vaket tillstånd, en större medkänsla, etc. som Buddha förkroppsligar.

(pali 'sankhata' betyder put together, compound; conditioned, produced by a combination of causes, "created," PTS, s. 1796: pts_ped.pdf.)

Viriyabodhi
(2010 och senare)