

Att leva i balans/sinnesro ("peace in my mind")

Härom dagen så åkte vi ut till templet **Wat U Mong** som är ett tempel från 1300-talet och som omges av ett vackert skogslandskap. En del av de underjordiska tunnarna som leder till munkceller kan utforskas. Här finns också en staty av en fastande Buddha. En pelare med Asokas edikt finns också här. Det är en härlig plats, där det är svalt och skönt.

Detta tempel och det närliggande **Wat Ram Poeng** arrangerar meditationskurser. Där finns också ett bibliotek där det finns översättningar till engelska, kinesiska och andra språk av Theravada-Buddhismens skrifter.



Jag har varit i templet **Wat U Mong** ett par gånger innan. Här finns munkar och nunnor. Jag träffade en amerikanare som kom från Chicago och som hade varit munk ett par år. Han sa till mig att han hade många års erfarenhet av meditation i Chicago och retreatar, innan han bestämde sig för att det var dags att ta det stora steget.

Vi pratade om *Dhamman* och dess filosofi. Jag frågade honom varför han ville bli munk. Han sade att det var här i detta tempel som han fick "peace in my mind" (balans/sinnesro). Jag frågade honom om han hade det nu, "peace in my mind"? Han sade ja och log. Jag frågade honom om han kunde tänka sig att återvända till Chicago? Han svarade nej. För då skulle han förlora sin balans/sinnesro. Utan han ville vara här. Jag tackade för vårt samtal och tänkte på vad han hade sagt.

Jag anser att han aldrig har upplevt den sanna balansen/sinnesron. För hade han gjort det så skulle det inte vara några större problem att kunna vara i Chicago. För den sanna balansen/sinnesron har inget med tid, rymd, energi och materia att göra. För har man upplevt det så kan man taga med den överallt.

I mina ögon och enligt mig så är det han kallade för "peace in my mind" (balans/sinnesro) endast en illusion. Jag önskar honom lycka till så att han en dag kan uppleva det vindstilla, det perfekta, det fulländande, det som är bortom alla begrepp och föreställningar. Det som är den sanna "peace of mind" och som inte har några begränsningar.

Men så måste vi också inse och förstå att en del aldrig kommer dit. Hur mycket de än mediterar och studerar böcker osv. Vad som hindrar dem? Jag vet ej. Kanske har det att göra med att man inte har fått *Rätt Meditation* eller inte förstått träningen/tekniken som de har fått av sin handledare.

Meditation

Meditation, som jag har lärt mig i Thailand, är att inte sträva (inte ens med nibbana/nirvana). Den attityden står i stor kontrast till den hyperaktiva kultur av att göra, göra, göra som genomsyrar vårt informationsteknologiska samhälle. Meditation är att inte göra, utan bara befinna sig i ögonblickets tidlöshet.

Vi skall inte gå någonstans.

Vi skall inte göra något.

Vi skall inte uppnå något.....Att sträva efter nibbana/nirvana kan också vara ett stort hinder. Man kan ju inbilla sig att man har nått dit eller upplevt det. Men en dag så kommer det...

Visst känns det ovant eller hur, att inte sträva (att ha ett syfte, längtan, ambition). Den enda uppgiften man har är att vara sig själv. Om man har specifika mål med sin meditation som att nå nibbana/nirvana eller bli mera avspänd, känna mindre lidande eller att bli en bättre person så säger det att du inte är okej som du är.

Förväntningar (hopp, önskingar, tro) kommer lätt i vägen för ens förmåga att leva här och nu och därmed komma i balans. Jag tror att många gånger är det lättare att nå sina mål när man tar ett steg tillbaka från strävan efter mål och resultat, för att i stället koncentrerar sig på att se saker och ting som de är, ögonblick för ögonblick. Men för att nå ditt så måste man ha övervunnit de fem mentala hindren i meditationen.

De fem mentala hindren är:

Begär (efter härliga sinnesupplevelser)

Hat (ilska, vrede, missnöje och så vidare)

Mental slöhet (lathet, trötthet)

Rastlöshet (oro, att känna sig jagad, nervös)

Tvivel (misstro, misstänksamhet, betänkligheter)

Dana/Att Ge

Som jag skrev innan så måste vi förstå att en del kommer aldrig nå den inre friden, alltså det jag kallar för balans eller harmoni/sinnesro. Hur mycket de än mediterar. Jag skrev innan att de inte har lärt sig rätt meditation eller rätt teknik. Det kan också vara deras egoism (längtan, begär) att vilja ha som står i vägen.



Det är skönt att vara tillbaka i Chiang Maj. Här finns också ett annat sätt att nå "peace in my mind". Det är att lära sig att Ge/Dana utan att ha några förväntningar att få något tillbaka nu eller i framtiden. Där har jag mycket att lära mig. Ju mer man Ger från sitt hjärta desto lättare kan man få "peace of mind".

Vad var det som min mästare Bob.Dylan sa? "Har du ingenting, så har du inget att förlora." En mycket djup visdom.

Källor

Buddhistisk Meditation – av Dietmar Dh Kröhnert.

Ola Schenström – Mindfulness i Vardagen.

Nyanaponika – Geistestraining durch Achtsamkeit.

Thich Nhat Hanh – Ögonblickets under (Mindfulness)

Och naturligtvis min vän **May** som är min Taxidriver. Vad skulle jag ha gjort utan henne?

Och min Vän **Rev. DhammaThero** som har inspirerat och lärt mig sen 2007 i templet Wat Phan On.

Den 17 April 2011 i Templet Wat Phan On i Chiang Mai.

Den 12 Maj 2011 i Malmö så uppgraderade och granskade jag detta material och skrev det färdigt.

Jag tillägnar denna skrift till mina föräldrar. Utan deras kärlek och ekonomiska stöd så hade jag inte kunnat vara här. Och även till alla mina vänner i Thailand.

Dietmar Dh. Kröhnert