

Gående Meditation

Gående meditation är en viktig, men ofta försummande, del av buddhistisk meditation. Genom gående meditation kan energi väckas och koncentrationen stabiliseras. Samt Buddhas lära kommer sakta men säkert in genom en hel del reflektioner efter gående meditation.

Många har nått djup insikt och visdom medan de har praktiserat gående meditation. Detta på grund av den mentala vakenhet och skärpa som väcks när man praktiserar gående meditation.



Fördelar

Buddhan beskriver fem fördelar som kommer med gående meditation:

1. Man blir vältränad och kan hantera längre resor (till fots).
2. Man blir vältränad för att kunna hantera ansträngning.
3. Man blir inte sjuk så ofta.
4. Det man har ätit, druckit, tuggat, smakat, går igenom ens matsmältning ordentligt.
5. Koncentrationen som kommer ur gående meditation varar en lång tid.

Källa: <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an05/an05.029.agku.html>

Moderna vetenskapliga studier har också visat att gå, förutom sina fysiska fördelar, också är bra för sinnet. Det förbättrar minnet, inlärningsförmågan och ökar ens kompetens. Koncentrationsförmågan blir bättre och man minskar stress och andra störande tankar som kan dyka upp.

Gående Meditation

Jag lärde mig gående meditation första gången år 2006 i templet *Wat Srisuphan* i Chiang Mai med *Ven. Suddhinand Janthagul* som min handledare. Nästa gång var år 2012 i templet *Wat Umong* där jag har varit många gånger och lärt mig både *Vipassana* och nu gående meditation.

Det jag lärde mig var att alla ställningar är lika mycket värda inom meditationen. Gående meditationen är ett sorts kontemplativt uttryckssätt. Det innebär att vi går ovanligt långsamt. Vi kan gå sakta fram och tillbaka i vårt rum.

Först kontrollerar vi hållningen från hjässan till tårna. Ena handen placeras på magen och den andra ovanpå den första (eller som det ofta sker i *Wat Umong* att man har bägge händerna vid sidan). Så går vi respektfullt inför livets närvaro genom att lyfta ena foten mycket sakta (andas in) och föra den genom luften så att hälen nätt och jämt kommer framför tårna på den andra foten (andas ut).



Huvudet och kroppen håller vi alldeles orörliga. Blicken är riktad mot golvet två meter rakt framför oss. Vi behöver bara en kort sträcka att gå fram och tillbaka. Det är viktigt att hålla ryggen så rak som möjligt så att man kan andas fritt.

Känn de subtila skiftningarna och förändringarna i energi och tyngd genom vardera fot när den rör vid golvet eller marken. Själva gåendet är viktigare än tanken på vart vi är på väg eller vart vi kommer ifrån. Inom meditationen spelar det som är större roll än det som varit eller det som

kanske kommer att ske.

Man bör öva omkring 20 minuter varje dag. När jag var i *Wat Umong* så mediterade man 30 minuter sittandes och sen gick man i 30 minuter. Andra munkar som *Sayadaw U. Pandita* skriver i sin bok - *In this very life* att man bör meditera 45 minuter och gå i 45 minuter. När jag lärde mig gående meditation hos *Ven. Suddhinand Janthagul* så menade han att det var upp till en själv.

Själv så gör jag så här varje dag:

Jag mediterar i 45 minuter sittandes (tömmer mitt sinne), därefter reciterar jag omkring 15 minuter. Sen går jag 20 minuter och efter det så sitter jag igen omkring 45 minuter. Efter det så reciterar jag igen (avslutar min meditation) och tackar Buddha och meditationen.

Källor

Walking meditation av *Brahmavamso* m.fl.

Meditationens kraft - Christopher Titmus

Vipassana Meditation - en skrift som jag fick av *Ven. Suddhinand Janthagul*

Vipassana Meditation – en skrift av *Wat Umong Meditation Center*.

Vipassana Meditation – en skrift av *Wat Ram Poeng*.

Länkar som jag har använt:

www.wisdom-book.com

www.wildmind.org/walking

www.becel.se/proactiv

Samt även anteckningar/minnen och upplevelser i Thailand den 3/12, 2011 – 24/2, 2012. och alla de gånger jag har varit i templet *Wat Umong* som ligger i Chiang Mai.



Dietmar Dh. Kröhnert,

(Den 7:e augusti, 2012 upgraderade jag och granskade vad jag hade skrivit i Thailand och skrev det färdigt den 7:e augusti i Malmö)

(Redigerad av Tobias Heed, 2013)