

## Vipassana (som jag har lärt mig det i Thailand)

---

Hösten 2005 träffade jag Ven. Ajahn Suthep i norra Thailand i templet Wat Thaton som inte ligger långt från Burma. Han lärde mig vad meditation betyder. Han menade att det betyder ”stilla betraktelse”. Att se saker och ting som de är. Men om inte ditt sinne är stilla (lugn, vindstill, sinnesro) så kan du inte se saker som de är.

Att iaktaga, att betrakta, är enligt honom likvärdigt med *Rätt uppfattning* (Samma ditthi). Om man inte kan iaktaga på rätt sätt så kan man inte utveckla rätt synsätt eller förståelse. Rätt uppfattning (eller syn) är den 1:a sanningen på den ädla åttafaldiga vägen.

Och har man rätt uppfattning så kan man utveckla *Rätt avsikt* (tanke, beslut, sinnelag). Av honom så lärde jag mig också ordet balans (sinnesjämvikt). Hur viktigt det är att vara i balans och att varje dag att hitta sin balans. Om man inte är i balans så kan man inte se saker som de är och man riskerar att ta mycket dåliga beslut.

När vi pratade om balansen, så kom vi in på de 4:a upphöjda tillstånden (*Brahma-Viharas*). Där han menade att ju djupare balans desto lättare blev det att utveckla kärlek, barmhärtighet och medglädje mot sina medmänniskor och allt annat liv och även de som har gått bort.

När han berättade om dessa saker så öppnade han mina ögon när det gäller Buddhas lära. Jag såg Theravada-buddhismen med nya ögon.

### ***Templet Wat Srisuphan i Chiang Mai***

Hösten 2006 träffade jag Rev. Suddhinad Jathagal som verkade i templet och som hade varit munk många år och att han om 2 år skulle bli en Ajahn. Efter 10 år kallas en munk Ajahn som betyder lärare och som ofta styr över ett kloster. En annan hög titel är Chao Khun vilket betyder abbot (överhuvud) för ett kloster.

Av honom så fick jag en hel del skrifter om Vipassana. Han hade ofta västerlänningar som gick på 10 dagars till 30 dagars kurser i Vipassana. Jag var med på en 10 dagar (en intensiv) och mycket av det som Ajahn Suthep hade lärt ut till mig kom tillbaka i dessa kurser som han hade. Det roliga med dessa kurser var att det var aldrig några thailändare med. Det var bara västerlänningar.

Sen vill jag också nämna att vi inte bodde i ett kollektiv i 10 dagar. Utan vi träffades varje eftermiddag mellan 13.00 till 17.00. Vi började med en *puja* och avslutade med en lång *puja*. Meditationen var sammanlagt 2 timmar lång.

Det roliga var att han hade bott i Lund i början av 1970-talet och att han kände till min lärare Detlef Schultze (Ven. Dharmavajra) och att han hade varit med på Rev. Suddhinads meditationskvällar som han hade i början av sjuttioalet i en lokal/lägenhet i Lund.

## Vipassana-meditation (insiktsmeditation)

Det finns många olika meditationssystem som går under olika namn, men i själva verket består de flesta av koncentration, lugn och insikt. **Vipassana** består just av dessa 3 stadier. Ordet **vipassana** betyder insikt, introspektion och har till syfte att rena sinnet. Med insikt här menas särskilt insikt i kroppens och sinnets obeständiga natur, medan **satipatthana** handlar om koncentration (uppmärksamhet) och **Samatha** (stillhet) handlar om lugn.

Låt oss sammanfatta det viktigaste i Vipassana:

### Samadhi

Samadhi betyder koncentration eller ”att behärska”, ”ha kontroll” över sitt sinne. När det gäller koncentration så praktiserar meditatören genom att uppmärksamheten dras samman och fokuseras lugnt och klart på en enda punkt. Ofta börjar man med att fokusera på andningen. De vanligtvis utspridda beståndsdelarna av uppmärksamhet dras samman och fokuseras lugnt på andningen. När helst tankarna (och andra känslor) börjar irra återför man lugnt uppmärksamheten till koncentrationspunkten (andningen).

Så småningom när sinnet uppnår större koncentration, lugnar det ner sig och blir stilla. Att koncentrera sitt sinne på andningen kallas för *anapana-sati* det betyder att vara medveten om andningen. Att vara medveten om in och utandningen och ju mer medveten man är om andningen desto närmare kommer man de fyra olika meditationsnivåerna, *jhanas*.

### Samatha

Samatha betyder lugn/sinnesro. Detta lugn är inte ett sömnigt eller transliktande tillstånd, utan ett klart och alert tillstånd i vilket ens vanliga oro, bekymmer och distraktioner inte längre dominerar och stör uppmärksamheten. Detta är en djup och inre frid av lycka. Detta är ett tillstånd av klarhet där insikt kan uppstå.

Samatha är frid och sinnesro. Meditation avsedd att bringa det tänkande sinnet till ro, vilket är en förutsättning för observation av fenomen (insiktsmeditation, vipassana).

### Vipassana

Insikt (visdom) uppstår på många olika nivåer. I början innefattar det en växande medvetenhet om ens egen tillvaro och känslornas och tankarnas flyktiga och obeständiga natur. Så småningom kan de resultera i en medvetenhet om det stilla centrum (eller balansen) som finns i ens eget inre, samt vem man är.

### Summering

För att uttrycka metoden på ett kort sätt: Koncentrera tankarna – låt dem vara stilla – och se vad som finns där.

Vipassana-meditationen kan praktiseras var som helst. Du måste bara rikta din uppmärksamhet klart och bestämt på andningen och hålla den kvar för att uppleva början till ett lugn och till insikt. Det är viktigt att kunna göra detta var du än befinner dig, men regelbunden övning på en bestämd tid och plats varje dag är avgörande om du skall nå framsteg.

Ja, det var det som Rev. Suddhinad lärde ut. Han sa hellre ordet Buddhistisk meditation än vipassana. Men han nämnde gång på gång att utan moral (pancha Silas), alltså de fem etiska övningarna så kunde man aldrig hitta balansen eller komma någon vart på sin meditation.

Han lärde också ut de fem mentala hindren (*nivarana*) livets tre kännetecken (*tini-lakkhanani*) och hur viktigt det är att förstå handling med avsikt (*kamma*). Han berättade även om andningens filosofi (*anapana-sati*)

Jag vill även betona att den här typen av vipassana som Rev. Suddhinad lärde ut, är inte den samma som Goenkas vipassana meditation och som lärs ut i Ödeshög. Men däremot så anser jag, efter att ha läst boken *Vipassana meditation* (som den lärs ut av Goenka) utgiven av William Heart, att det egentligen inte är så stora skillnader när det gäller teorin/filosofin. Dock är Goenkas metod/teknik mer anpassad till de västerländska förhållandena och man har tagit bort all buddhistisk religion.

### **Templet Wat Phat On i Chiang Mai – Satipatthana sutta**

Min vän/kvinna i Thailand det var hon som rekommenderade mig att gå till templet Wat Phat On eftersom templet hade rykte om sig att vara ett bra tempel. Jag gick dit och där lärde jag känna Rev. DhammaThero, det var år 2007. Jag har varit hos honom sen dess och lärt mig mycket.

Buddha redogjorde för insiktsmeditation (Vipassana) genom att dela upp den i fyra delar alltefter vad det är man riktar uppmärksamheten mot. Man kan reflektera över kroppen, känslorna, det tänkande sinnet eller tankens objekt.

Vi är uppmärksamma på kroppens aktiviteter, känslor, tankar och sinnestillstånd samt objekt fenomen, idéer, föreställningar och ting. En vanlig metod för kroppsobservans är att lägga märke till andningen (*anapana-sati*). Att lära sig att vara uppmärksam på andningen är början på att nå de olika meditationsstadierna som kallas *Jhana* (försjunka = hänge sig åt, att gå upp i).

Uppmärksamhet på känslorna innebär att man reflektera hur behagliga, obehagliga och neutrala känslor uppstår.

Uppmärksamhet på tankar och sinnestillstånd innebär att man lägger märke till om tankarna åtföljs av hat, begär/egoismen eller självbedrägeri/förblindelse eller om de är fria från detta.

På så sätt blir man förtrogen med tankesinnet och ser hur företeelser (känslor/förnimmelser) uppstår och försvinner. Uppmärksamhet på tankeobjekt innebär att man reflektera över de *fem khandas* och se hur de i egenskap av fenomen uppstår och försvinner. Det handlar också om att se hur förbindelsen mellan sinnena och sinnesobjekten uppstår och försvinner.

En bra beskrivning av vipassana-meditation ges i *Satipatthanasutta* i *Digha nikaya* och i *Majhima nikaya*. Denna text reciteras regelbundet i klostren och i hemmen och även vid dödsbäddar för att den döendes sista tankar skall bli rena

Insiktsmeditationens mål är upplevelsen av att alla fenomen har tre utmärkande drag. Det obeständiga, lidande (otillfredsställelse) och det jaglösa. Att fenomenen uppstår, varar ett kort ögonblick och sedan försvinner visar att de inte är beständiga. Att de inte är beständiga visar att de är otillfredsställande. Att de inte kan kontrolleras med viljan visar att de inte tillhör någon och att det inte finns ett bestående jag.

När man sysslar med Vipassana (som jag har lärt mig i Thailand) så skall man förstå och tillämpa de fyra ädla sanningarna på varje objekt som den mediterande riktar uppmärksamheten mot.

Man bör öva sig på att vara medveten och uppmärksam på när man andas, när man går, tänker och känner och att det är manifestationer av allt som blir till och även kommer att försvinna. Eftersom det han eller hon registrerar i sina sinne, så inser man att obeständigheten och även lidandet/otillfredsställelsen är en serie av orsak och verkan och att inget är bestående och även saknar det vi kallar för ett jag.

Insiktsmeditationen anpassas på så sätt att kropps- och tankeövningar leder till en Buddhistisk verklighetsförståelse. När insiktsmeditationen lyckas erfar den som mediterar en glimt av visdom, ser verkligheten som den är och öppnar vägen mot *nibbana*.

Går man till ett sinnestillstånd (vi kan kalla det för balansen) där det varken finns begrepp eller icke-begrepp, det vill säga till det högsta meditationstillståndet, träder man enligt Buddha in i och stannar kvar vad i vad han kallade förnimmelsernas och känslornas upphörande.

Ett sådant upphörande är det slutliga målet för den Buddhistiska meditationen och uppnås genom en kombination av *samatha* (stillhet) och *vipassana* (insikts) meditation. Tillståndet kan upprätthållas i flera dagar. Allt lidande/otillfredsställelse försvinner – detta kallas *nibbana* och det kan upplevas i detta livet.

## Summering av satipatthana

När det gäller uppmärksamhet så bör man öva sig på att reflektera över fyra olika områden. *Satipathana* betyder att etablera medvetenhet. *Satipatthana* har fyra aspekter som är förbundna med varandra. Och de är:

1. Sin kropp.
2. Sina känslor.
3. Sina sinnestillstånd (och tankar).
4. Sina sinnes- och tankeobjekt (idéer, föreställningar etc.).

eller så kan man säga så här:

1. att iakttaga kroppen (kaynupassana).
2. att iakttaga förnimmelserna i kroppen (vedanauppassana).
3. att iakttaga sinnet (cittanupassana).
4. att iakttaga det som uppstår i sinnet (dhammanupassana).

Alla fyra finns med när man iakttar förnimmelser, eftersom förnimmelser hänger samman med kropp och sinne.

På så sätt kommer vi fram till att vi inte har något bestående jag (eller själ), utan att vi bara består av processer. Alltså genom att vara uppmärksam på att inget är bestående, på lidande (otillfredsställelsen) och icke-jaget.

Man bör alltid vara medveten om vad man tänker, säger och gör. Detta eftersom du blir som du tänker, du är resultatet av vad du har tänkt, allting får sina konsekvenser av vad du tänker, säger och gör vare sig medvetet eller omedvetet. Med andra ord så skapar du din egen kamma. Genom uppmärksamhet på dessa saker kan man se att okunnigheten (eller självbedrägeriet), hat, begär, svartsjuka och likgiltighet är grunden till att vi har bekymmer och problem.

(För mer information kan man läsa *Satipatthana* där uppmärksamhet på kropp, känslor, tankar och vanor beskrivs).

## ***Brahma-viharas***

Med hjälp av meditation kan människan utveckla de fyra ädla tillstånden och det blir då vad jag anser vara rätt meditation.

### **De fyra ädla tillstånden**

Buddha lärde ut att människor har fyra vackra kvaliteter inom sig. De är:

- **Metta** – välvilja, kärlek.
- **Karuna** – Medkänsla.
- **Mudita** – Medglädje, uppskattning.
- **Upekkha** – Balans (harmoni, sinnesro) vad som än händer.

Dessa är kända som de 4:a *Brahma-Viharas* som ungefär betyder de upphöjda tillstånden eller de ädla tillstånden.

Ur den buddhistiska meditationen, enligt Theravada-traditionen, skall en livsattityd växa fram som kallas för de 4:a dygderna som är ett kännetecken av den buddhistiska fromheten:

- **Kärleken** till allt levande och även de som har gått bort.
- **Medlidande** med alla de processer vars väsen i obeständighet upplever lidande.
- **Medglädje** glädja sig över andras lycka eller gränslös medglädje att hjälpa andra från lidande.
- **Balans** som kan nås av den som har distans till den så kallade verkligheten och inte låta sig bindas av den. Balans innebär också gränslös kärlek mot vän och fiende.

*Brhama – Viharas* är enligt Buddha ett gudomligt tillstånd som vi alla kan uppleva och erfara genom meditation. Ju mer vi mediterar över dem desto lättare kan man praktisera dem i det vardagliga livet. Det gäller att väcka upp kvaliteterna inom sig.

Att öva och meditera på dessa *Brahma – Viharas* kan göra så att man utvecklar ett sinnestillstånd där vi har övervunnit, hat, egoism, oro/ångest, tvivel och okunnighet. Det är det som jag kallar för rätt meditation och som jag har fått lära mig inom Theravada – buddhismen.

När vi upplever dessa sinnestillstånd så upplever vi en balans (sinnesro, harmoni) och kan därmed få en liten glimt av vad *nibbana* eller upplysningen (uppvaknandet) är för något.

## **Efterord**

När jag började skriva denna skrift för fyra år sedan, så har den växt och utvecklats. När jag var i Chiang Mai i april månad och firade Songkram (nyår) 2010, så tog jag mig tid att söka mig till skuggan i Templet **Wat Srisuphan** och skriva denna skrift och så läste jag boken *Vipassana Meditation* av William Hart.

Det som stod i boken var ungefär samma sak som jag lärde mig i templet **Wat Thaton** och **Wat SriSuphan**, det var ingen större skillnad.

Jag arbetade vidare med denna skrift när jag var mycket i Värnamo och tog hand om min sjuke och döende mamma som avled den 30 juni 2010. Men allting blev klart efter det att jag var i Thailand igen och spred en del av min mammas aska i Ping River i Chiang Mai när hela Thailand firade Loy Kratong. Som var den 19 till 21 november.2010.

Jag vill också säga att templet **Wat Sri Suphan** kallas också för silvertemplet om ni går in på google och slå in ordet silvertemplet i Chiang Mai så kan ni läsa om det.

Dagordningen i templet var så här (2006):

Introduktion om Buddhism (och meditation).

Chanta/recitation morgon och kväll.

Meditation omkring 1 timme.

Meditation gående.

Satipathana sutta.

Ge ris till munken.

Avslutande diskussioner.

När jag var där i november 2010 så förstod jag att man fortfarande hade meditationskurser där. Men vem som leder dessa nu har jag ingen aning om.

## **Källor**

---

Vipassana Meditation av William Heart.  
Buddhistisk Meditation av Dietmar Dh Kröhnert.  
Introduction to Vipassana av Suddhinad Janthagul  
Vipassana – meditation av Joseph Goldstein.  
Das lexikon des Buddhismus.  
Dhammapada av Rune.E.A.Johansson.

Denna skrift/häfte är tillägnad min Mamma som avled den 30 juni.2010. Av henne så lärde jag mig ännu en gång det som stod i Dhammapada vers 204:

”Hälsa är den bästa gåva,  
förnöjsamhet är största rikedom,  
den pålitlige är den bästa anförvant  
nirvana/nibbana är den högsta lyckan”

Och att livet är ett lidande, att allting är förgängligt och allt är obesjälrat.....då man i vishet inser detta, vänder man sig bort från lidandets värld, detta är vägen till renhet (vers 277 till 279). Tack till Buddha för att du gav oss de 4:a ädla sanningarna så att vi alla kunde hitta en väg till befrielsen från lidandet.

Dietmar Dh. Kröhnert,  
5/12 - 2010.