



### **Hur man gör en Buddhistisk Meditation.**

Om man har en gonggongen så slår man tre gånger..

#### **Sen säger man 1 gång.**

*Namo Buddhaya.  
Namo Dhammaya  
Namo Sanghaya.*

#### **Sen tänder vi det stora ljuset och säger.**

Vi hyllar det oändliga ljuset.  
Vi hylla kärleken, visdomens och balansen Buddha.  
och vi hyllar även medvetenheten och sinnesjämviktens Buddha.  
Vi hyllar Buddha  
för han gav oss de fyra ädla sanningarna  
och den ädla åtta faldiga vägen.  
För det är detta som är vägen till befrielsen  
från all form av lidande.

#### **Sen tänder vi det lilla ljuset som är symbol för vårt dagliga medvetande.**

(Ljuset kan betyda många saker .Men i denna meditation så betyder det. – Att vi offrar ljus till Buddha – till honom som är ljuset ,vi offrar ljus. Från hans/Buddhas större ljus tänder vi ett mindre ljus inom oss. Upplysningens ljus som lyser i våra hjärtan (sinnen))

Om vi gör en liten meditation som är omkring 45 min – 1 timme så reciterar vi

*Vandana – Hyllning till Buddha.  
Tisarana - Tillflykten till Buddha ,Dhamma, Sangha.  
Pancha Silas – De fem etiska övningarna.*

Vi tänder alla tre rökelse När alla tre rökelse är slut så avslutar vi vår meditation. Rökelsen brukar varar omkring 45 min – 1 timmen .När meditationen är slut så tar vi fram recitations häftet och reciterar.

Vi kan reciterar en *Sutta* 12 i *Puja* häftet eller 19 och 20 som också finns i *Puja* häftet..

När det är gjort så avslutar man med att slå i gonggongen tre gånger om man inte har en gonggongen så säger man *Sattu* tre gånger.

Om vi gör en stor meditation som är omkring 2 timmar så gör vi samma sak.till steg nummer 4:a där vi tänder det lilla ljuset. Vi tänder två rökelse som kommer att brinna i 45 – 1 timme och sen börjar vi mediterar. Vi gör det för att vi vill tömma vårt sinne på hat ,begär/egoismen ,tvivel ,rastlöshet och slöhet (de fem mentala hindren.

När rökelsen har brunnit klart .så tar vi fram vårt *Puja häfte* och reciterar från *Sutta* 1 till 11 sen kan man också när man reciterar *Metta –sutta* på svenska klart (nr 9),så kan man lägga till andra *suttor* som förlåtelse meditationen (*sutta* 25) eller meditation om förgängligheten (*sutta* 29) eller vilka man känner för och när man har gjort det så går man vidare till *Sutta* nummer 10 och avslutar med *Sutta* nummer 11

När vi nu har reciterat klart som brukar taga omkring 15 min.Så tänder vi tredje rökelsen och därmed börjar den Gående Meditationen. Hur man gör det ,kan man läsa på min hemsida [www.buddhisminfo.se](http://www.buddhisminfo.se) . Gå in på Länken Meditationer och längst ner på sidan hittar man en PDF fil nummer 17 som informerar hur man gör (eller som jag har lärt mig).När jag har studiecirklar för Sensus så brukar jag informera och visa hur man gör Gående Meditation.

Vi gör en Gående Meditation omkring 20 till 30 min. När det är klart så sätter vi oss ner och mediterar igen omkring 20 min eller tills rökelsen har brunnit klart .Efter det så avslutar vi med en recitation .Jag brukar säga *Sutta* 22 och 23 och avsluta med *Sutta* 12 i *Puja* häftet.

När det är gjort så avslutar vi med att slå i gonggongen tre gånger om man inte har en gonggongen så säger man *Sattu* tre gånger.

Efter som jag har fem offergåvor på mitt altare (kakor/frukt – Blommor – Ljus – rökelse och en Grön Buddha ) så brukar jag taga en kaka/frukt från offer skålen och äta upp den som är en symbol för att jag får en Dana (gåva) av Buddha .Är man flera så delar jag med mina kakor/frukt till de andra som har varit med på min meditation .Jag ger en Dana (gåva) och du har fått en Dana (gåva) tillbaka i form av stillhet, lugn och insikter.

Det är alltså den första handlingen som jag gör, alltså en Dana (gåva ,generositet) och en påminnelsen om att alltid *Dhammans* gåva/generositet skall man alltid dela med sig vart man än går.

När jag har gjort klart den Buddhistiska Meditationen. Så brukar jag också gå ner på knä och bugga mitt huvudet mot golvet och tacka Buddha (eller meditationen) för allt den har givit mig.

### Avslutning

Det var denna meditations teknik/metod som jag lärde mig av mästaren och den upplyste munken *Ven.Somyong* när han var i templet *Wat Doi Sa Get* utanför Chiang Mai. Det var sommaren 2008.Han är en äldre munk som hade mediterat och varit munk i 50 år

Det var han som välsignade mig och befriade mig från alkoholen i templet *Wat Loi Kroh* i Chiang Mai inte så långt från där jag själv bor. Det var den 17/7.2008 på självaste Dhamma dagen (*Asalha Puja*).Jag fick också ett minnesmärke av honom (Buddha märke) genom min vän June och Buddha märket betyder ungefär – det goda hjärtat eller något som är bra för hjärtat.

Jag insåg nu vilka märkliga krafter meditationen kan ge om man lever som munken *Ven.Somyong* – ett liv i fattigdom ,celibat och kärleken till Dhamma .Jag insåg( långt efteråt) för att bli en upplyst människa så måste man försaka allt (*nekhamma*) för det är vägen till lycka.

Ett liv som munk som *Ven Somyong* levde resulterade i att han spred ut kärlek till andra. Men innan man kan göra det så måste man hitta sin balans (sinnesjämvikt/sinnesro) och det kan ta ett helt liv och den meditationen han lärde ut till mig och andra var en väg till att hitta sin balans och när man hade gjort det, så var vägen uppe till *Nibbana*.

**Dietmar Dh Kröhnert.**

Malmö 3 juni.2012.

**Uppdaterat och ändrad**

Malmö 16:e april.2014.



För mer information om meditationer  
Gå in på min hemsida. [www.buddhisminfo.se](http://www.buddhisminfo.se)