

Rätt träning och utbildning

Vill man lära sig meditation, och då menar jag Theravada-buddhistisk meditation, så bör man komma till ett ställe (kloster/*Sangha*) som lär ut enligt *Anapanasati Sutta* (uppmärksamhet på andningen) och *Satipatthana Sutta*. – att etablera medvetenhet. Det gör man bäst inom skogstraditionen.

När man är i Thailand så finns det flera bra meditationsställen och jag kommer här ta upp några jag kan rekommendera. Ett är *Wat Umong* utanför Chiang Mai i norra Thailand. Där kan man gå 3-dagars-kurser och 10/11-dagars-kurser. Ett annat tempel som ligger utanför Chiang Mai heter *Wat Phradhat Doi Suthep* där kan man göra 3, 5, 7 eller 10 dagars- och även upp till 21-dagars-kurser.



Ett annat mycket känd meditationsställe heter *Wat Ram Poeng* som också ligger utanför Chiang Mai och har ett liknande program som de andra två templen jag nämnt. Alla kurser är baserad på *Dana* (gåvor) – inga avgifter och alla tre tempel lär ut Vipassana-meditationer (insiktsmeditation).

Man bör söka sig till munkar/lärare som har en lång utbildning på minst 10-12 år inom detta område. Inte gå till någon lekman som har en ytlig förståelse av Buddhas lära. Men som sagt var, det är min syn.

Sen kan jag också tillägga att den bästa träningen och utbildningen får man i skogstraditionen eftersom det är där man lägger fokus på meditation och på Buddhas lära och de brukar ha en gedigen utbildning. Jag lärde känna ett tempel som heter *Luang Pu Mun Temple* där den store *Phra Ajahn Mun* hade levt och undervisat. Det ligger i norra Thailand utanför staden *Phrao*.

Ett annat tempel som också är känt för att lära ut *Vipassana* är *Wat Chom Thong* ett par mil utanför Chiang Mai. Jag har varit där många gånger under årens lopp. Nu sist var jag där och intervjuade en mycket god vän och vi hade samtal om *Vipassana* och om Theravada-Buddhism. Hit kommer västerlänningar från hela världen för att få sin träning och utbildning.

Om man inte är i Thailand så finns det säkert bra buddhistiska ställen som kan lära ut bra meditation. Jag känner bara till ett här i Sverige och det är *Dhamma Sobhana* som ligger i Ödeshög. Det är också *Vipassana*-meditation - som den lärs ut av *S. N. Goenka* och kursen är *Dana*-baserad. Inga avgifter. Men jag har aldrig varit där så jag kan ej uttala mig. Men den verkar bra enligt ryktesvägen. För mer information gå in på deras hemsida www.sobhana.dhamma.org

Men dessa ställen i Sverige som jag har nämnt är lekman-buddhister. Jag tvivlar inte ett dugg på att de har en gedigen kunskap och erfarenheter när det gäller meditationer inom Theravada-Buddhismen, men jag tycker ändå att det känns bättre och rätt att göra det i en *Sangha* (munk- och nunneförsamling) och helst i skogstraditionen.

När jag inte är i mitt andra hemland så är jag tacksam över att ha en *Sangha* i min närhet. Dit man kan komma och känna lite av den Thailändska kulturen och om man känner för det så kan man alltid göra en retreat över helgen där. Det är mycket vanligt att thailändska kvinnor gör sin *Mae Chii* här i

templet och därmed övar sig på de 10 övningarna som kallas *Dasa-silas* och templet har mycket annat att erbjuda.

Det finns ett thailändskt tempel i Eslöv, Skåne dit man kan komma och rådfråga munkar om meditation eller andra frågor i livet. Man kan också, efter förfrågan, stanna där några dagar för meditations-retreat. Ingen kostnad, utan är gåvobaserat. Det heter *Wat Sanghabaramee* (www.watsanghabaramee.se)

Om man har möjlighet att resa ute i Europa så har jag blivit rekommenderad *Buddha Haus* (www.buddha-haus.de) i Tyskland, *Cittaviveka* (www.cittaviveka.org) och *Amaravati* (www.amaravati.org) i England som bra platser att få utbildning och träning. Så de klostren kan man också besöka om man är intresserad av att fördjupa sig.

Min vän Tobias Heed, som blev ordinerad munk 2012, sammanfattar mycket bra vad jag har skrivit innan.

”Då man letar efter lärare eller andliga vänner för att få sin träning och utbildning så är det viktigt att hitta någon som är kompetent och en god förebild. Det bästa är om man kan hitta en munk/nunna som är en lärare, alltså har 10-12 års erfarenhet av klosterliv och har blivit godkänd av sin lärare att ge undervisning.

Det är bra om man kan få sin träning i en klostermiljö för där hittar man mycket inspiration och likasinnade. Det är också ett tecken på sund andlighet om undervisningen är utan påtvingad kostnad utan istället är gåvobaserad.”

Nekhamma (försaka, undvara)

Själv så vill jag tillägga, och det är även mina egna erfarenheter i Thailand, att det känns mer trovärdigt att höra en munk berätta om hur det är att släppa taget, att försaka, att avstå, att lämna allt eller när de pratar om tomhet och bortom alla begrepp o.s.v. (om de nu gör det) än att få höra det från en lekman.

En lekman som fortfarande kanske sitter fast i sina begär för cigaretter, snus, sprit eller lever tillsammans med någon o.s.v. och inte egentligen har försakat (avstå ifrån, säga nej till, undvara, vara utan) någonting utan lever ett vanligt lekmanalliv som du och jag.

En munk har dock lämnat allt (*Nekhamma* = avstå ifrån, säga nej till, undvara) och skall följa de 227 reglerna. Att lyssna på en sådan person gör det mer trovärdigt – en person som har försakat allt och som har sysslat med meditation i 30 år – vilket är vanligt inom skogstraditionen.

Dana – att ge gåva

Sen så blir jag arg och bestört när man tar en massa avgifter eller sätter pris på Buddhas lära. Under alla mina år som jag har fått träning/utbildning i Thailand så har jag aldrig betalat för undervisning. Men jag har givit Dana, där jag har hjälpt till med att skänka pengar till visum, resor eller köpt en dator/laptop till min lärare/Kalayana Mitta (vän). Detta då jag ville visa min tacksamhet för all den tid han har lagt på mig.

Sangha – Munk och Nunneförsamlingen

Hur man än vrider och vänder så tycker jag själv att det känns mer rätt att få sin träning/utbildning i en *Sangha* än att få den i en källarlokal eller i ett vackert hus någonstans i skogen som leds av lekmanna-buddhister.

Jag har själv upplevt fantastiska tider i Fellingsbro i Närke eller i *Haus der Stille* utanför Hamburg eller i *Bodhiyana* utanför München när jag var på träning/utbildning inom AMM/Lama Govinda traditionen mellan 1995 – 2004.

Men om man jämför moralen/etiken inom en *Sangha* med inom lekmanna-traditionen så är det en stor skillnad. I en *Sangha* inom skogstraditionen är allt striktare, undervisningen är mer noggrann och sträng samt allt är Dana-baserat. Detta ger mycket inspiration och kan förändra ens liv om man har varit där en tid.

Källor och länkar som jag har använt

Buddhismen - Knut A. Jacobsen.

Northern Insight Meditation – ett häfte.

Wat Umong Meditation – ett häfte.

Meditation retreat – ett häfte från *Wat Suan Dok*.

Böcker/suttor som har inspirerat min meditation
(PDF-fil) – Den 9:e oktober 2012.

Tobias Heed – all information han har gett mig om sin tid som *Sramanera* och munk i *Wat Marp Jahn*, 2011/2012.



Länkar:

www.dhamma.se

www.palikanon.de

Dietmar Dh. Kröhnert,

Buddhistiska Universitetet i *Wat Suan Dok* den 21:e februari, 2013 I Chiang Mai.

Den 29:e mars 2013 så uppgraderade och granskade jag vad jag hade skrivit i februari 2013 då jag var i Thailand. Jag har bara ändrat lite i texten och satt dit ett par bilder. Det värsta är när man skall korrigerat texten. Är att sätta dit alla Å; Ä och Ö. Dessa finns inte på datorerna i Thailand.