

Var kan man få träning och utbildning?

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. Och den bästa undervisning i meditation kanske hittas främst inom skogstraditionen där det fokuseras mycket på meditation och strikt leverne.



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.

Det är inte alltid lätt att hitta någon som kan lära en men här följer några startpunkter där man kan börja. Listan utgår från den Theravada-buddhistiska traditionen där undervisningen är baserad på gåvor. Geografiskt utgår listan från Malmö (Skåne) och sen ut i övriga världen:

Sverige

Torsdagsmeditationer (Malmö, Skåne)

Ett alternativ för lekman-na-meditation är att besöka Dietmar Dh. Kröhnerts torsdagsmeditation i Malmö. Här kan man få information och chans att hålla igång en regelbunden praktik. De hålls varje torsdag klockan 18.00 och är utan kostnad.

Hemsida: www.buddhisminfo.se

Wat Sanghabaramee (utanför Eslöv, Skåne)

Ett thailändskt tempel 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.

Hemsida: www.watsanghabaramee.se

Nordens Vipassanacenter (Ödeshög, Östergötland)

Ger kurser/retreater i vipassana-meditation (insiktsmeditation). Undervisningen är gåvobaserad.

Hemsida: <http://www.sobhana.dhamma.org>

Europa

Buddha Haus (Tyskland)

Ett meditationscenter och skogskloster i Tyskland. Drevs tidigare av den kända nunnan Ayya Khema. Undervisning och retreat är på gåvobasis.

Hemsida: <http://www.buddha-haus.de/>

Amaravati (London, England)

Theravada-buddhistiskt tempel beläget en bit norr om London. Efter anmälan kan man stanna där på retreat eller besök och få undervisning. Gåvobaserat.

Hemsida: www.amaravati.org/

Cittaviveka (London, England)

Likt Amaravati är detta kloster beläget nära London, men Cittaviveka ligger söder om den stora staden. Gåvobaserat.

Hemsida: www.cittaviveka.org/



Thailand

Wat Marp Jan (Centrala Thailand)

Ett tempel där västerlänningar är välkomna att stanna en tid och även ordina som munkar om man är intresserad och blir accepterad. Finns ett antal västerländska munkar där så engelska går bra. Gåvobaserat.

Hemsida: www.WatMarpJan.org

Wat Pah Nanachat (nordöstra Thailand)

”Det internationella skogsklostret” i Thailand. Undervisningen sker på engelska och alla munkar är engelsktalande och är mestadels från väst.

Hemsida: www.watpahnachat.org

Wat Umong (Chiang Mai, Thailand)

Tempel i norra Thailand där man kan göra retreats från 3 dagar till en månad. Finns högt utbildade munkar och allt är gåvobaserat.

Hemsida: www.watumong.org