

# BUDDHISM

- en resa inåt

I ett skogstempel i södra Thailand; tystnad råder -  
125 personer från alla världsdelar - sittande i djup  
meditation. Så långt man kan komma ifrån jäkt,  
buller och vardagens vedermödor, lär vi oss  
Anapanasati-meditation. Det är lärorikt och magiskt...

Suan Mokkh-klostret har sedan 1985 erbjudit "retreats", kurser för utlänningar. Första dagen varje månad startar tio-dagars utbildningen i meditation och Dhamma - Buddhas lära.

Klostret är idag välkänt och man får ibland neka vishetstörstande västerlänningar plats, då 180 personer anlant. Jag kommer två dagar innan och i den becksvarta tropikkvällen, kliver jag igenom tempelporten. Efter en stund hör jag sång. Den kommer långt inifrån skogen. Jag följer den säregna melodin och leds in på det stora tempelområdet. En entonig röst liksom läser något och en barnkör svarar. Vid en stor skogsglänta sitter en saffransgul-klädd munk och i en månformad cirkel ett trettio-tal barn, även de i munk-kläder. Platsen andas samhörighet och betydelse. Gigantiska levande ljus ger skuggor, cikaderna spelar och jag är plötsligt mitt i det mystiska Orienten - det är förtrollande...

Jag skriver in mig och noterar att ca sextio procent är män, många är ungdomar, den yngsta 18 år och äldst 69. Hit söker sig exempelvis: affärsmän, studeranden, VD:ar, kulturarbetare, fritidspedagoger, sjuksköterskor och universitets-lärare.

Brian är revisor från England, i 45-års åldern och svettas enormt i den 35-gradiga hettan. Knut, som är egen-företagare från Danmark, verkar sressad och irriterad där han hukad över sin ryggsäck, letar efter de långbyxor man måste ha på sig. Reglerna på Suan Mokkh är tydliga: Tempelområdet får ej lämnas under de tio dagarna. Rökning och alkohol är strikt förbjudet. Total tystnad skall råda, (man får endast prata med kursledarna).

Buddhister lever som de lär och här är vi nära naturen under mycket enkla förhållanden. Ett litet rum, en strå-matta att ligga på (kudden är en tråkloss) och en filt. Maten är vegetarisk och ingen föda ges efter lunchen.

Långt innan solen gått upp ljuder tempelklockan. I den kolsvarta tropik-natten, med ljuskäglorna från våra ficklampor som stöd, beger vi oss mot tempelhallen. Det ligger förväntan i den ljumma luften. Ingen är sen, gong-gongen går och meditationsövningarna kan börja. Vi hinner också med ett långt yoga-pass innan frukosten klockan åtta.

På förmiddagen är det intressanta föreläsningar i Buddhas lära. Det är pragmatiskt och värdet av en tanke bedöms av huruvida den kan höja din livskvalité. Buddhismen blandar också metafysik och psykologi på ett sätt som aldrig funnits i västvärlden och har skådat in i det undermedvetna långt innan Freud...

Suan Mokkh betyder *Frihetens Trädgård*. Här är vackert och det finns ingenting som stör. Palmer, varma källor, thailändska tempelbyggnader, jätte-fjärilar, exotiska blommor och en enorm grönska - skapar harmoni. Avsaknaden av dogmatism är också befriande. Liksom Buddhan lärde; uppmanas vi att inte blint tro på det som sägs. Inte förrän man

reflekterat och provat skall man ta ställning.

Att inte få tala kan kännas svårt, men också fint. Mycket energi går ut genom talet och vi säger onödiga, ibland dumma och sårande saker. I meditationen råder tystnad. Det lugnar, sparar energi och skapar ett bra "klimat" för den inre resan.

Efter bordsbön, en välkrydad vegetarisk lunch och lite vila, är jag redo för eftermiddagen. *Anapanasati - mindfulness genom andning* - är den meditationsform som Buddha själv skall ha använt. I den vackert belägna, stora tempelhallen utan väggar, sitter vi på varsin kudde. Näckrosdammen framför är spegelblank och förutom fåglarnas sång är ljudet från vinden genom palmladen, det enda som hörs.

Med korslagda ben, följer vi andningen, in och ut, in och ut. Vårt första mål är att nå Samadhi, som betyder koncentration. När distraktion uppstår, uppmanas vi att tillåta tankarna komma, men låta dem försvinna av sig själva.

Brian, vår vän från England (nu ännu svettigare), är djupt fokuserad och följer andningen, som blir allt lungnare. Men det är svårt, efter bara tio minuter tänker han; "ryggen värker och jag vill vända mig om..." Då gäller det att åter koncentrera sig på andningen, följa den in och ut, in och ut. Övning ger färdighet och till slut är vårt tänkande rent, klart och lugnt. I de följande stegen mediterar vi över den hänförelse och glädje som kommer ur och är en följd av koncentrationen. Återupptäckten av inre frid har börjat!

Under de tio dagarna leds vi stegvis allt djupare in i oss själva. När det medvetna har stillats, tillåts vårt undermedvetna komma till ytan. När vi uppmanas reflektera över våra känslor, begär och rädslor - låta dem komma, erfara och därigenom upplösa dem - känns det renande och stärkande. Meditationen vill ge oss möjlighet att "släppa taget" och ge upp bindningen till allt som orsakar lidandet - att nå upplysningen. Där finns lugnet, jämnmodet, glädjen och energin.



Abotten, Ajan Poh är 68 år och har vikt sitt liv åt att sprida Dhamma. Ljudlöst och vig som en tonåring har han placerat sig i traditionell sittande lotusställning med korslagda ben.

- Good morning, good friends börjar han lågmält. Han utstrålar lugn, vänlighet och kunskap. Medan vi andra kämpar och ändrar position då och då, förblir han orörlig i 45 minuter. Medan våra tankar är svåra att fokusera och kan liknas vid det spridda ljuset från min billiga ficklampa - är abbottens såsom en laserstråle...

Dag 6 ser jag Knut, den danske företagaren prata med en börsmäklare från Wall Street. De båda för ett lågmält men intensivt samtal och bryr sig ej om mig när jag passerar dem. Jag ser flera personer i samtal, och det verkar som om fem dagar är en gräns varefter det är svårt att vara tyst.

Det är nu lätt att känna en mental svacka och glädje i meditationen blandas med svärmod. Hettan gör sitt till. Dag 7 - 8 anses tuffast och det är inte bara Brian som ser blek och medtagen ut. En dag blir han kvar på rummet hela eftermiddagen. Knut överväger att avbryta och ta sig ut till någon av de många paradisoar som finns i närheten. En kall Carlsberg och havet lockar... Självdisciplin är dock ett ledord här, och bara ca fem procent brukar hoppa av.

När den "sjungande munken" dyker upp, piggnar vi alla till. Han leder allsången och den typ av sjungande högläsning jag hörde första dagen, får nu också sin intressanta förklaring. Den har en melankolisk ton och är mystiskt rogivande. Sången fördjupar

förståelsen av läran, ökar koncentrationen och skapar samhörighet.

Den sittande meditationen varvas med stående och gående sådan. Som all meditation har dessa former som mål att fokusera på nuet. För buddhisten består tiden av ett ständigt nu; dåtid har lämnat oss och framtiden har ej ännu kommit. Vid den gående meditationen höjer vi också kroppsmedvetenheten.

Knut lyfter högerfoten långsamt, är medveten om vad den gör. Lyfter så vänsterfoten, sätter ned hälen, mitten av foten och så tårna. När han likt en zombier gått 20 meter, vänder han, framåt - tillbaka... Knut känner att den gående meditationen passar honom bra. Brian idrottar aldrig, är introvert och tycker: "...att den sittande meditationen ger mer."

Innan kvällspasset, kl 18, serveras det efterlängtrade téet. Det är med långsamma steg, vi alla beger oss av mot den i grönskan inbäddade matsalen. På tio dagar har jag inte sett en jäktad själ. Samtliga har kommit in i en annan andning, en annan livsrytm. Ingen har hört en mobil-signal, mejlat eller tittat i en planeringskalender. Ingen har trängts på ICA eller jobbat över.

Brian, Knut, jag själv och 120 medmänniskor från vitt skilda kulturer, har till - sammans lyssnat intensivt, övat och reflekterat. De flesta kommer aldrig ha möjlighet att få tid att göra om det och några kommer tillbaka snart igen. Några är besvikna och har rest iväg i förtid, många har lärt sig något viktigt och bestående. Knut har fått en annan lyster i ögonen. Efteråt på färjan över till paradisen Koh Samui, formligen överöser han mig med sin nyvunna lärdom och buddhismens positiva sidor:

- När jag kommer hem till Köpenhamn, ska jag äntligen börja avveckla min rörelse och kanske kommer jag också köpa ett hus i Thailand! Jag tror honom.

Brian mår bra nu, (tror att han fick i sig för lite vätska) och säger att han markant ska ändra sina kostvanor.

Själv iakttar jag en västerlänning som med famnen full av nyköpta chips-påsar och Coca Cola, nervöst letar efter en sittplats. Jag har inte ätit på tio timmar, men är inte hungrig.

Solen speglar sig i det turkosblå havet och den lena passadvinden ger en lagom temperatur. Med blicken följer jag en fiskmås som stiger mot skyn och just då önskar jag absolut ingenting mer...

(Texten är tidigare publicerad i bl a Göteborgs-Posten i januari 2001.)

För detaljerad Anapanasati mindfulness-meditation se gärna [www.ditttao.se/buddhmind.pdf](http://www.ditttao.se/buddhmind.pdf)

