

Vipassana-meditation

Tekniken

Vipassana betyder "att se saker som de egentligen är". Det är en av Indiens äldsta meditationstekniker, som återupptäcktes för över 2 500 år sedan av Buddha, och lärdes ut av honom som ett universellt botemedel mot universella problem, dvs. konsten att leva.

Denna teknik, utan anknytning till någon religion eller sekt, syftar till att fullständigt göra slut på mentala orenheter, och därigenom nå full befrielse som är den högsta lycka. Dess syfte är att läka människan; inte endast att bota sjukdomar utan att fullständigt bota allt mänskligt lidande.

Vipassana är en väg till självförändring genom självobservation, som fokuserar på det nära samspelet mellan kropp och sinne. Detta är något som kan upplevas direkt, genom disciplinerad uppmärksamhet på de kroppsliga förmimmelser som styr kroppens liv, och som oavbrutet står i samband med och betingar sinnet. Baserad på observation är detta en självutforskande resa till kroppens och sinnets gemensamma ursprung genom vilken man löser upp mentala orenheter. Detta leder till ett balanserat sinne fullt av kärlek och medkänsla.

De naturlagar som styr våra tankar, känslor och förmimmelser blir tydliga för oss. Vi förstår genom direkt upplevelse hur man gör framsteg och hur man faller tillbaka, hur man skapar lidande och hur man befriar sig från lidande. Vårt liv kommer alltmer att kännetecknas av ökad medvetenhet, klarhet, självkontroll och frid.

Traditionen

Från Buddhas tid och ända till våra dagar har Vipassana förmedlats genom en obruten rad av lärare. Den nuvarande läraren i denna kedja, S. N. Goenka, är av indisk härkomst men föddes i Burma (Myanmar). Under sin tid där hade han den stora förmånen att få lära sig Vipassana av Sayagyi U Ba Khin, som vid den tiden var en högt uppsatt regeringstjänsteman. Efter att i fjorton år ha tränats av sin lärare flyttade S. N. Goenka till Indien, där han 1969 började lära ut Vipassana. Sedan dess har han undervisat tiotusentals människor från alla länder och religioner i både Öst och Väst. År 1982 började han utse assistentlärare för att möta den ökande efterfrågan på Vipassana-kurser.

Kurserna

Tekniken lärs ut på tiodagars internatkurser, under vilka deltagarna följer särskilda kursföreskrifter. Under kurserna lär sig deltagarna metodens grunder och praktiserar tillräckligt mycket för att uppleva dess goda resultat.

Kursen kräver hårt och seriöst arbete. Träningen består av tre steg. Det första steget är att under kursperioden avstå från att döda, att stjäla, att ägna sig åt sexuell aktivitet, att tala osanning och att använda berusningsmedel. Att följa dessa grundläggande, etiska föreskrifter hjälper deltagarna att lugna ner sinnet, som annars skulle vara alltför oroligt för att kunna ägna sig åt självobservation.

Nästa steg är att lära sig behärska sitt sinne någorlunda väl. Detta sker genom att man fokuserar sin uppmärksamhet på andningens naturliga och ständigt föränderliga flöde, när den går in och ut genom näsborrarna.

På den fjärde dagen är sinnet lugnare och mer fokuserat, och då är man redo att påbörja den egentliga Vipassana-meditationen: att observera förnimmelser över hela kroppen, att förstå deras natur, och att utveckla sinnesjämvikt genom att inte reagera på dem.

Under kursens sista heldag lär sig deltagarna en meditation i kärleksfull omtanke och välvilja och delar så den renhet som har utvecklats under kursen med alla varelser.

Hela Vipassana-praktiken är egentligen mental träning. På samma sätt som vi använder fysiska övningar för att förbättra vår fysiska hälsa kan Vipassana användas för att utveckla ett sunt sinne.

Eftersom erfarenheten har visat att tekniken verkligen hjälper människor läggs stor vikt vid att bevara den i sin ursprungliga, autentiska form. Den lärs inte ut kommersiellt utan erbjuds helt utan betalning. Ingen som tar del i att förmedla Vipassana får någon materiell ersättning.

Det tas inte ut några avgifter för kurserna - inte ens för kost och logi. Alla kostnader täcks genom frivilliga bidrag från tidigare kursdeltagare som upplevt Vipassanas goda verkan och vill ge andra en möjlighet att också uppleva detta.

Resultaten kommer naturligtvis gradvis, genom regelbunden träning. Det vore orealistiskt att förvänta sig att alla problem ska lösas på tio dagar. Under denna tidsperiod kan man däremot lära sig grunderna i Vipassana, så att man kan tillämpa tekniken i sitt dagliga liv. Ju mer man praktiserar, dess mer befrias man från lidande, och dess närmare kommer man slutmålet som är fullständig befrielse. Till och med tio dagar kan ge en påtaglig förändring till det bättre i vardagen.

Alla uppriktigt intresserade är välkomna att delta i en Vipassana-kurs för att själva se hur tekniken fungerar och bedöma dess resultat. Vipassana-kurser hålls till och med i fängelser, med stor framgång och fantastiska resultat för de intagna som deltar.

Alla som prövar Vipassana kommer finna att det är ett ovärderligt verktyg för att uppnå och kunna dela med sig av sann lycka.

För ytterligare information, var vänlig kontakta Carin Andrén, Lidköpingsvägen 25, 121 49 Johanneshov, telefon 08-649 04 73, info@se.dhamma.org