

(Detta är ett utdrag ur boken *Vipassanameditation som den lärs ut av S. N. Goenka* av William Hart. Copyright: William Hart. Alla rättigheter förbehållna.)

INTRODUKTION

Anta att du har en möjlighet att i tio dagar lägga alla vardagens plikter åt sidan och resa till en lugn och avskild plats, där du får vara ostörd. Dina grundläggande behov som kost och logi tillgodoses, och där finns folk som ser till att du har det rätt bekvämt. I gengäld förväntas du undvika kontakt med andra och tillbringa större delen av din vakna tid med slutna ögon, med sinnet fokuserat på ett givet objekt. Skulle du tacka ja till erbjudandet?

Anta att du hört talas om en sådan möjlighet och att det finns människor som du själv som inte bara är beredda till detta utan till och med gärna vill tillbringa sin lediga tid så. Hur skulle du beskriva vad de sysslar med? Navelskådning säger du kanske, eller kontemplation, verklighetsflykt, andlig retreat? Eller kanske sökande efter sig själv, inåtvändhet eller introspektion? Vare sig associationerna är positiva eller negativa är den allmänna uppfattningen att meditation handlar om att dra sig tillbaka från världen. Det finns naturligtvis meditationstekniker som fungerar så. Men meditation behöver inte vara flykt. Det kan också vara ett sätt att möta världen för att förstå den, och för att förstå oss själva.

Vi har lärt oss att den verkliga världen finns utanför oss – att man lever sitt liv genom kontakt med den yttre verkligheten, genom att sträva efter fysiska och mentala intryck från omvärlden. De flesta av oss har aldrig övervägt att bryta kontakten med omvärlden ett tag, för att se efter vad som sker inom oss. För många låter det kanske som att frivilligt sitta i timmar och

stirra på TV:ns testbild. Vi utforskar hellre månens baksida eller havets botten än de dolda djupen inom oss själva.

Men i själva verket existerar universum för oss bara när vi upplever det med kropp och sinne. Det finns inte någon annanstans – det är alltid här och nu. Genom att utforska oss själva här och nu utforskar vi också världen. Om vi inte utforskar världen inom oss, kan vi aldrig lära känna verkligheten – vi kommer bara tro att den är på ett visst sätt, eller ha olika intellektuella föreställningar om den. Genom att iaktta oss själva kan vi däremot lära känna verkligheten genom egen, direkt erfarenhet och på så vis lära oss att hantera den på ett positivt och kreativt sätt.

En metod för att utforska det inre är Vipassanameditation som den lärs ut av S. N. Goenka. Den är en praktisk metod att undersöka kropp och sinne, som gör att vi kan bli medvetna om och lösa upp de spänningar som döljs där. På så vis kan vi utveckla outnyttjad inre potential och använda den för vårt eget och för andras bästa.

Vipassanā är ett ord på päli, ett tidigt indiskt språk, som betyder insikt. Det är kärnan i Buddhas lära, själva upplevelsen av de sanningar han talade om. Buddha nådde denna insikt genom att meditera, och därför är meditation det han först och främst lärde ut. Hans ord beskriver vad han upplevde i meditationen, och ger samtidigt noggranna anvisningar om hur man praktiserar för att nå det mål han själv uppnådde – upplevelsen av sanning.

Allt detta är allmänt accepterat, men svårigheten ligger i att förstå och följa de instruktioner som Buddha gav. Visst finns hans ord bevarade i erkänt autentiska texter, men om ingen levande praxis finns är det svårt att tolka hans meditationsinstruktioner.

Men om det skulle finnas en meditationsteknik som förts vidare från generation till generation och ger de resultat som Buddha beskrev, en teknik

som i detalj överensstämmer med hans instruktioner och sprider ljus över vad som länge verkat dunkelt, så måste den tekniken vara värd att undersöka närmare. Vipassana är en sådan metod; enastående i sin enkelhet, i sin avsaknad av dogmer, och framför allt i de resultat den ger.

Vipassanameditation lärs ut på 10-dagarskurser, som är öppna för alla som uppriktigt vill lära sig tekniken och som har tillräckligt god fysisk och psykisk hälsa. Under dessa tio dagar håller sig deltagarna inom kursområdet, utan kontakt med omvärlden. De avstår från att läsa och skriva, de upphör med alla religiösa och andliga övningar samt arbetar uteslutande enligt de instruktioner som ges. Under hela kursperioden följer de några grundläggande moralregler, lever i celibat och avstår från alla berusningsmedel. De talar inte med varandra under de första nio dagarna, men är välkomna att ställa frågor om sin meditation till läraren och ta upp praktiska frågor med kursarrangörerna.

De första tre och en halv dagarna övar sig kursdeltagarna i mental koncentration. Det är en förberedande övning inför Vipassana, som introduceras på den fjärde kursdagen. Instruktionerna byggs på varje dag, så att man vid slutet av kursen helt gått igenom meditationens grunder. Den tionde dagen är tystnaden över, och eleverna kan börja återanpassa sig till ett mer utåtriktat liv. Kursen avslutas på morgonen den elfte dagen.

En 10-dagarskurs innebär säkert en del överraskningar för många. Den första överraskningen är att meditation är hårt arbete! Den allmänna uppfattningen att meditation är en sorts inaktivitet eller avslappning visar sig snart vara felaktig. Det krävs ständig övning för att medvetet fokusera de mentala processerna på ett visst sätt. Man uppmanas att arbeta med hela sin förmåga men utan att spänna sig. Innan man lärt sig detta kan träningen upplevas som frustrerande och till och med utmattande.

En annan överraskning är att de insikter man når genom självakttagelse inte alltid är behagliga och angenäma. Normalt är vi ganska selektiva i vår syn på oss själva. När vi ser oss i spegeln är vi noga med att inta en fördelaktig pose, ett tilltalande ansiktsuttryck. På samma sätt har vi skapat en mental bild av oss själva – en bild som framhäver önskvärda egenskaper, minimerar våra brister och förbigår vissa karaktärsdrag helt och hållet. Vi ser den bild vi vill se, inte verkligheten. Men Vipassanameditation handlar om att se verkligheten ur alla synvinklar. I stället för en noggrant tillrättalagd självbild möter meditatören hela den ocensurerade sanningen. Bitvis kan denna sanning vara svår att acceptera.

Ibland kan det tyckas att i stället för inre frid, har meditationen bara skapat oro och spänningar. Allt som rör kursen tycks omöjligt; det hårda schemat, bristen på komfort, disciplinen, lärarens råd och instruktioner, tekniken i sig.

Men ytterligare en överraskning väntar – och det är att svårigheterna försvinner. Efter ett tag lär sig meditatörerna ansträngning utan anspänning, de upplever en avspänd vakenhet och lär sig vara engagerade och samtidigt objektiva. I stället för att kämpa går man in i praktiken. Bristande komfort saknar nu betydelse, disciplinen blir ett viktigt stöd och timmarna går snabbt, utan att man märker det. Sinnet blir likt en stilla bergssjö tidigt om morgonen, fulländat speglar den bergen och visar samtidigt sitt djup för den som tittar närmare. När denna klarhet uppstår fylls varje ögonblick av bejakelse, skönhet och frid.

Det är så meditatören upptäcker att tekniken faktiskt fungerar. Varje steg för sig kan tyckas som ett väldigt språng, och ändå märker man att det går att ta. Vid slutet av kursen ser man klart hur lång resan varit sedan kursen började. Meditatören har gått igenom en process som kan liknas vid en

kirurgisk operation, att sticka hål på ett sår som är fullt av var. Att öppna såret och pressa ut varet är smärtsamt, men om det inte görs kan såret inte läka. Varet och det lidande det orsakade är borta, och man återfår hälsan. En meditatör som gör en 10-dagarskurs befriar på samma sätt sitt sinne från spänningar, och får därmed bättre mental hälsa. Genom Vipassana har det skett djupa förändringar i det inre, förändringar som kvarstår även efter kursen. Den mentala styrka man vunnit, och allt man lärt sig under kursen, kan tillämpas i vardagen, till nytta för en själv och andra. Livet blir mer harmoniskt, fruktbart och lyckligt.

Den meditationsteknik som S. N. Goenka lär ut är densamma som hans lärare, Sayagyi U Ba Khin, tillämpade. Sayagyi U Ba Khin, som levde i Burma, hade i sin tur lärt sig Vipassana av Saya U Thet, också han burmes och välkänd meditationslärare under första halvan av 1900-talet. Saya U Thet var elev till Ledi Sayadaw, en berömd burmesisk munk med stor lärdom, som verkade i slutet av 1800-talet och början av 1900-talet. Längre bakåt i tiden än så finns inga namn bevarade på de lärare som lärde ut denna meditationsteknik. Det är en spridd uppfattning bland dem som tillämpar Vipassana att Ledi Sayadaw lärde sig metoden av traditionella lärare, och att de i sin tur bevarat den från generation till generation alltsedan den tid då Buddhas lära först kom till Burma.

Tekniken överensstämmer ord för ord på det mest självklara sätt med de instruktioner för meditation som Buddha gav och som finns bevarade. Och viktigast av allt: den ger goda, påtagliga och omedelbara resultat.

Detta är inte en gör-det-själv-manual för Vipassanameditation. Den som använder boken på det sättet gör det helt på egen risk. Denna meditationsteknik kan man bara lära sig under en kurs, där man får det stöd som krävs och det finns en utbildad och erfaren lärare. Meditation är på

allvar. Det gäller särskilt Vipassanatekniken, som verkar i sinnets djup. Det är inget man ska närma sig lättsinnigt. Om du inspireras att ge Vipassana en chans, kan du kontakta någon av de adresser som finns i slutet av boken för att få reda på var och när kurser ges.

Syftet med denna bok är endast att ge en överblick av den Vipassana-metod som lärs ut av S. N. Goenka, med förhoppning att det ska bidra till en djupare förståelse av Buddhas lära och den meditationsteknik som är dess innersta väsen.

Simmologi

En ung professor reste med ett fartyg. Han hade lång utbildning och massor av akademiska utmärkelser, men liten livserfarenhet. En gammal sjöman som var analfabet arbetade på fartyget. Varje kväll kom han till professors hytt för att lyssna på lärda utläggningar i olika ämnen. Han blev mycket imponerad av den unge mannens lärdom.

När han en kväll efter flera timmars utläggningar var på väg att lämna hytten, frågade professorn, ”Gamle man, har du studerat geologi?”

”Vad betyder det?”

”Läran om jorden.”

”Nej, jag har inte gått i skolan. Jag har aldrig studerat.”

”Gamle man, då har du kastat bort en fjärdedel av ditt liv.”

Illa till mods gick sjömannen därifrån. ”Om en så lärd man säger det, så måste det vara sant,” tänkte han. ”Jag har kastat bort en fjärdedel av livet!”

När sjömannen nästa kväll åter var på väg att lämna hytten frågade professorn, ”Gamle man, har du studerat oceanografi?”

”Vad betyder det?”

”Läran om havet.”

”Nej, jag har aldrig studerat.”

”Gamle man, då har du kastat bort halva ditt liv.”

Ännu mera bedrövad lämnade sjömannen hytten, ”Jag måste ha kastat bort halva livet, det är vad den här lärde mannen säger.”

Nästa kväll frågade professorn åter sjömannen: ”Gamle man, har du studerat meteorologi?”

”Vad betyder det? Det har jag aldrig hört talas om.”

”Det är läran om vädret, om vinden och regnet.”

”Nej, som jag sagt har jag aldrig gått i skola. Jag har aldrig studerat.”

”Du har alltså inte studerat läran om jorden du lever på; du har inte studerat läran om havet som försörjer dig; och du har inte heller studerat läran om vädret som du möter varje dag? Gamle man, du har kastat bort tre fjärdedelar av ditt liv.”

Den gamle sjömannen kände sig riktigt illa till mods: ”En lärd man säger att jag har kastat bort tre fjärdedelar av livet! Då är det säkert så, jag har kastat bort tre fjärdedelar av livet.”

Nästa dag var det sjömannens tur. Han kom springande till den unge mannens hytt och ropade: ”Professorn, professorn, har ni studerat simmologi?”

”Simmologi? Vad är det?”

”Kan ni simma?”

”Nej, jag har aldrig lärt mig simma.”

”Herr professor, ni har kastat bort hela ert liv! Fartyget har gått på grund och håller på att sjunka. De som kan simma kan ta sig till stranden där borta, de som inte kan simma kommer att drunkna. Jag är ledsen, herr professor, men ni har verkligen kastat bort ert liv.”

Du kan studera alla ”-logier” som finns, men om du inte lär dig simmologi är alla dessa studier meningslösa. Även om du läser och skriver böcker om simning, eller debatterar simningens teori, vad hjälper det dig om du inte hoppar i vattnet? Du måste lära dig att simma.