

Vipassana-meditation

Vipassana-meditation (eller insikts-meditation) är en metod som Buddha själv lärde ut vilket man kan läsa i *Anapanasati Sutta (Majjhima Nikaya 118)* som handlar om uppmärksamhet och koncentration på andningen.

Som Buddha sa om den som mediterar: ”Uppmärksamt andas han in, uppmärksamt andas han ut.” I dessa enkla ord ligger utövandets kärna. Man är uppmärksam på andningen till en sådan grad att inte en tillstymmelse (antydning, tecken) av andningen passerar in eller ut obemärkt.

Den som mediterar observerar/iakttagger andningen med samma totala medvetenhet som en god vaktpost som observerar/iakttagger de som kommer in eller ut i stadens portar.

I normala fall sker denna observation/iakttagelse längst ut i näsborrarna där man är som mest känslig för den kalla luft som dras in och den varma luft som blåses ut. Ett annat alternativ är att vara medveten om bukens (magens) stilla stigande och fallande. Av vad jag har lärt mig så är båda ställen lika godtagbara.

Man bör välja en av dessa tekniker (det finns flera som att gå igenom kroppens 31 delar). Men oavsett viken väg man går så skall man hålla på med den metoden/tekniken och inte växla mellan dem. Man skall aldrig blanda ihop en metod med en annan metod. Man bör lära sig en och om det känns bra så skall man hålla sig till den.

Om man nu har bestämt sig för näsborrarna, då skall man vara nog med att inte följa med luften ner i lungorna och ner till magen. Vaktposten lämnar inte sin post utan tillåtelse.

När väl denna uppmärksamhetsövning har etablerats på andningsrytmen och har etablerats till fullo får den som mediterar insikt om andningen. Som Buddha uttryckte det: När han andas ut ett långt andetag så vet han: 'Jag andas ut ett långt andetag', när han andas in ett långt andetag så vet han 'Jag andas in ett långt andetag'.”



Vad Buddha underströk var en medvetenhet om andningens kvalitet/värde och när väl koncentrationen har fördjupats till denna grad kan den som mediterar till slut låta vaktposten lämna stadens portar och med hjälp av en metod/teknik som kallas svepande (suddigt, obestämd, svävande) låta medvetenheten minutiöst färdas ned för ansiktet, nedför armarna, nedför kroppen och tillbaka upp igenom näsborrarna, oändligt långsamt och uppmärksamt på varje subtil förnimmelse/känsla på vägen. Med andra ord: gå igenom kroppens 31 delar.

Att vinna insikt på detta sätt stärker förmågan till koncentration. Genom koncentration (uppmärksamhet) tränas medvetandet till större klarhet och skärpa oavsett vad vi gör och får möjlighet att vända sig inåt och se vad som finns där.

Där kan vi hitta en stillhet, ett inre tillstånd som ligger bortom alla begrepp och föreställningar. Utan denna stillhet kan vi inte uppnå denna öppenhet och klarhet som krävs för att vi skall nå insikt. Och utan insikt blir meditationen inte mer än en djup avslappning. Avslappning, vila, lugn osv. har inget med inre stillhet att göra.

Vipassana-meditation kan utövas var som helst, man måste bara rikta sin uppmärksamhet klart och bestämt på andningen och hålla kvar den där för att uppleva början till ett lugn och insikt. Det är viktigt att kunna göra detta var man än befinner sig.

Men att ha ett ställe att gå till, ett altare/*schrein* anser jag är mycket viktigt så att meditationen blir en regelbunden övning på en bestämd tid och plats, varje dag. Detta är avgörande om man skall nå framsteg eller ej.

Dessutom finns det bevis att Vipassana-meditation kan förbättra ens minne och koncentration, öka vår uppmärksamhet samt hjälpa oss att utveckla tålmod och balans. En del studier har också visat att meditation kan vara till nytta för kronisk smärta.

Enskilda individer rapporterar att deras inställning till smärtan (lidandet) har förändrats, inte är lika påträngande och att de lättare kan rikta uppmärksamheten bort från den.

Källor

David Fontana – Meditation.

David Fontana – Meditations-handboken.

Tidningen Hälsa – Nr 11, November 2000.

Lilla Hälsoskolan (Expressen) – hösten 2000 (tror jag, ej säker)

Buddhadasa Bhiikkhu – *Anapanasati* (tysk utgåva)

Thich Nhat Hanh – Mindfulness (ögonblickens under)

Ven. Nyanatiloka - Den buddhistiska ordboken (på tyska)

Länkar som jag har använt:

www.dhamma.se

www.palikanon.de

Dietmar Dh Kröhnert,

Malmö 17 oktober 2011

Och ett stort tack till Thailand för allt vad det har get mig och kommer att ge mig (okey, man kanske skall inte gå händelserna i förväg).