

Introduktion till tekniken och kursföreskrifter

Vipassana är en av Indiens äldsta meditationstekniker. Den återupptäcktes för över 2 500 år sedan av Gotama, Buddha, efter att under lång tid ha varit bortglömd. Ordet **Vipassana** betyder att se saker som de egentligen är. Det är en process av självrening genom själviakttagelse. Man börjar med att iaktta den naturliga andningen för att koncentrera sinnet. Med skärpt uppmärksamhet iakttar man sedan kroppens och sinnets föränderliga natur och upplever de universella sanningarna: obeständighet, lidande och egolöshet. Denna insikt i sanningen genom direkt erfarenhet innebär en rening av sinnet. Hela vägen (Dhamma) är ett universellt botemedel för universella problem, och har inte något att göra med någon religion eller sekt. Den kan därför praktiseras när som helst, var som helst, och av alla människor, oavsett deras etniska ursprung, samhällsgrupp eller religion, och den är lika välgörande för alla.

Vad Vipassana inte är:

- Det är inte en rit eller ritual grundad på blind tro.
- Det är inte intellektuell eller filosofisk underhållning.
- Det är inte en vilokur, en semester, eller ett tillfälle till socialt umgänge.
- Det är inte en flykt undan vardagens svårigheter och prövningar.

Vad Vipassana är:

- Det är en teknik som gör slut på lidande.
- Det är en metod för mental rening som gör att man kan möta problem och påfrestningar i livet på ett lugnt och balanserat sätt.
- Det är en levnadskonst som gör att man kan bidra med något positivt till samhället.

Vipassana-meditation siktar mot de högsta andliga målen: fullständig befrielse och fullständigt uppvaknande. Vipassana syftar inte till att bota fysiska sjukdomar, men som en bieffekt till mental rening kan många psykosomatiska åkommor försvinna. Vad Vipassana gör är att eliminera de tre orsakerna till allt lidande: begär, motvilja och okunnighet. Genom regelbunden meditation löser man upp de spänningar som byggs upp i vardagen och lossar de knutar som orsakats av vanan att reagera på ett obalanserat sätt när behagliga eller obehagliga situationer uppstår.

Även om Vipassana utvecklades som en meditationsteknik av Buddha är den inte begränsad till buddhister. Det är absolut inte fråga om omvändelse till någon religion. Tekniken fungerar utifrån det enkla antagandet att alla människor har samma problem och att en teknik som gör slut på dessa problem med nödvändighet har universell tillämpning. Människor från många olika religioner har upplevt de goda resultat som Vipassana-meditation ger, utan att finna någon konflikt med den egna tron.

Meditation och självdisciplin

Självrening genom introspektion är aldrig lätt utan kräver hårt arbete. Genom egen strävan gör eleverna sina egna erfarenheter; ingen annan kan göra detta arbete åt dem. Meditationen kommer därför bara att passa dem som är beredda att arbeta seriöst och följa givna regler. Dessa regler är till för att hjälpa och skydda meditatörerna, och utgör en del av meditationsträningen.

Tio dagar är förvisso kort tid för att tränga igenom de djupaste delarna av det omedvetna och lära sig att lösa upp de komplex som finns där. Oavbruten träning i avskildhet är nyckeln till framgång. Regler och föreskrifter har utvecklats med tanke på detta. De har inte tillkommit för lärarens eller kursarrangörernas skull, och de är inte heller missriktade uttryck för tradition eller blind tro på någon religion. De är grundade på tusentals meditatörers erfarenhet genom åren och är både vetenskapliga och rationella. När dessa regler följs skapas en gynnsam atmosfär för meditation; när de bryts skadas denna atmosfär.

Elever måste stanna hela kursperioden. Övriga regler måste också noggrant genomläsas och övervägas. Endast de som känner att de ärligt och samvetsgrant kan följa reglerna bör söka till en kurs. Den som inte är beredd att göra en helhjärtad ansträngning kommer bara att kasta bort sin tid och dessutom att störa de som vill arbeta seriöst. Blivande kursdeltagare måste också förstå att det varken är lämpligt eller tillrådligt att avbryta en kurs därför att man tycker att disciplinen är för krävande. Det vore också mycket olyckligt om en elev trots upprepade påminnelser bryter mot reglerna och måste uppmanas att lämna kursen.

Allvarliga psykiska störningar

Människor med allvarliga psykiska störningar har ibland kommit till Vipassana-kurser med orealistiska förhoppningar att tekniken ska bota eller lindra deras mentala problem. Instabila relationer till andra människor och tidigare behandlingar kan indikera att man får svårt att nå goda resultat under en tiodagarskurs, eller ens att fullfölja den. Eftersom kurserna anordnas och genomförs av frivilliga vilka i regel saknar psykiatrisk utbildning har vi tyvärr inte möjlighet att ta hand om människor med dessa problem. Även om Vipassana-meditation gör de flesta människor gott, är den inte en ersättning för medicinsk eller psykiatrisk behandling. Vi rekommenderar därför inte Vipassana för människor med allvarliga psykiska störningar.

Kursföreskrifter

Grunden för Vipassana är **sila** – etiskt uppförande. **Sila** är en förutsättning för att utveckla **samadhi** – koncentration av sinnet. Rening av sinnet uppnås genom **panna** – vishet genom insikt.

Föreskrifterna

Alla som deltar i en Vipassana-kurs måste under kursperioden samvetsgrant iaktta följande fem föreskrifter:

1. att avstå från att döda någon levande varelse;
2. att avstå från att stjäla;
3. att avstå från all sexuell aktivitet;
4. att avstå från att ljuga;
5. att avstå från alla berusningsmedel.

Gamla elever (dvs. de som har fullföljt en tiodagarskurs med S. N. Goenka eller någon av hans assistentlärare) förväntas följa ytterligare tre föreskrifter:

6. att avstå från att äta efter kl. 12.00;
7. att avstå från förströelser och kroppslig utsmyckning;

8. att avstå från att använda särskilt höga eller lyxiga sängar.

Gamla elever följer den sjätte föreskriften genom att bara dricka fruktjuice eller te (utan mjölk) i pausen kl. 17.00, då de nya eleverna får te, mjölk och frukt. Läraren kan tillåta en gammal elev att av hälsoskäl inte följa den sjätte föreskriften. Sjunde och åttonde föreskriften ska följas av alla.

Att acceptera lärare och teknik

Eleven måste förklara sig villig att under kursperioden helt rätta sig efter lärarens vägledning och instruktioner. Det innebär att följa givna regler och att meditera precis på det sätt som läraren anger, utan att utelämnas eller att lägga till något i instruktionerna. Detta måste ske med förståelse och urskiljning, inte genom blind underkastelse. Bara med en förtroendefull inställning kan en elev arbeta ihärdigt och uppriktigt. Ett sådant förtroende för lärare och teknik är nödvändig för framgång i meditation.

Andra tekniker, riter och religiösa bruk

Under kursperioden är det nödvändigt att helt upphöra med alla former av bön, gudsdyrkan och religiösa bruk, som att fasta, tända rökelse, använda radband, recitera mantran, sjunga och dansa, etc. Alla andra meditationstekniker, andliga övningar och healing måste också avbrytas under kursperioden. Detta handlar inte om att döma ut andra tekniker eller övningar, utan att ge Vipassana i sin rena form en ärlig chans.

Elever måste särskilt förstå att genom att medvetet blanda Vipassana med andra meditationstekniker hämmas deras framsteg, och de kan till och med falla tillbaka. Trots lärarens upprepade varningar har det hänt att elever medvetet blandat denna teknik med en ritual eller annan övning, och därigenom skadat sig själva. Tvivel eller oklarheter som uppstår kan alltid klaras ut genom samtal med läraren.

Samtal med läraren

Problem eller frågor som rör meditationen måste tas upp och klaras ut endast genom samtal med läraren. Tiden mellan kl. 12.00 och 13.00 är avsatt för privata samtal med läraren. Frågor kan också ställas offentligt mellan kl. 21.00 och 21.30 i meditationssalen.

Samtalen och frågestunderna är uteslutande till för att klargöra praktiska och teoretiska problem som rör tekniken. De ska inte uppfattas som tillfällen att ägna sig åt filosofiska diskussioner eller intellektuella debatter. Det unika hos Vipassana-meditation kan bara uppskattas genom praktik, och eleverna ska uteslutande koncentrera sig på denna uppgift under kursen.

Ädel tystnad

Alla elever måste iaktta ädel tystnad från kursens början till förmiddagen den sista heldagen. Ädel tystnad innebär tystnad i kropp, tal och sinne. Alla former av kommunikation med andra kursdeltagare är förbjuden, vare sig det sker genom gester, teckenspråk, skrivna lappar, etc.

Elever kan däremot tala med läraren när de behöver det, och de kan kontakta kursarrangörerna för problem som rör mat, logi, hälsa, etc. Men även dessa kontakter bör inskränkas till ett minimum. Elever bör utveckla inställningen att de arbetar i avskildhet.

Åtskillnad av män och kvinnor

Fullständig åtskillnad av män och kvinnor upprätthålls. Par, vare sig de är gifta eller inte, får inte ha någon kontakt med varandra under kursen. Detsamma gäller för vänner, familjemedlemmar, etc.

Kroppskontakt

Det är viktigt att eleverna under hela kursen inte har någon som helst kroppskontakt med andra, vare sig de är av samma eller motsatt kön.

Yoga och fysiska övningar

Även om yoga och fysiska övningar går väl ihop med Vipassana måste eleverna upphöra med dessa under kursen, då avskilda platser för sådana övningar inte finns på kursplatsen. Jogging är inte heller tillåtet. Elever har under pauserna möjlighet att promenera inom angivna områden.

Religiösa föremål, radband, kristaller, talismaner, etc.

Inga sådana föremål får tas med till kursen. Om någon ändå har sådana föremål med sig ska de deponeras hos kursarrangörerna.

Berusningsmedel och droger

Droger, alkohol och andra berusningsmedel får inte tas med till kursplatsen. Detsamma gäller lugnande medel, sömnmedel och liknande. Den som tar mediciner på läkares ordination måste kontakta läraren om detta.

Tobak

För alla elevers hälsa och välbefinnande är det under kursen inte tillåtet röka, snusa eller använda tuggtobak.

Mat

Det är inte möjligt att tillfredställa alla meditatörers önskemål när det gäller mat. Vi ber därför eleverna att acceptera de enkla vegetariska måltider som erbjuds. Kursarrangörerna anstränger sig att sammanställa en balanserad och sund meny som är gynnsam för meditation. Om någon har ordinerats särskild kost på grund av hälsoproblem måste de informera kursarrangörerna i samband med ansökan. Det är inte tillåtet att fasta.

Klädsel

Klädseln bör vara enkel och bekväm. Åtsittande, genomskinliga, vågade eller annars iögonfallande kläder (som shorts, korta kjolar, tights, tröjor och toppar utan ärmarna) får inte

användas. Att sola eller uppträda mer eller mer mindre avklädd är inte tillåtet. Inställningen bör hela tiden vara att klä sig och uppträda så diskret som möjligt. Dessa föreskrifter ges för att andra elever inte ska distraheras.

Tvätt och dusch

Några tvättmaskiner eller torktumlare finns tyvärr inte att tillgå, så eleverna bör ta med sig tillräckligt med kläder. Mindre plagg kan handtvättas. Duschning och tvätt kan bara ske under pauserna, inte under meditationspassen.

Kontakter utanför kursområdet

Elever måste under hela kursen hålla sig inom det avgränsade kursområdet. De kan lämna kursen bara med lärarens medgivande. Kommunikation med någon utanför kursområdet, t.ex. genom brev, telefonsamtal eller besök, är inte tillåten förrän kursen är slut. Mobiltelefoner, personsökare och annan elektronisk utrustning måste deponeras hos kursarrangörerna och lämnas tillbaka först när kursen är slut. I nödfall kan en vän eller släkting kontakta kursarrangörerna.

Musik, läsning och skrivande

Att spela musikinstrument, använda radio, etc. är inte tillåtet. Läs- eller skrivmateriel får inte tas med till kursen. Elever får inte distrahera sig genom att föra anteckningar. Restriktionen mot att läsa och skriva understryker denna meditations praktiska karaktär.

Bandspelare och kameror

Bandspelare och kameror får inte användas utan lärarens uttryckliga tillåtelse.

Kursfinansiering

I enlighet med den ursprungliga Vipassana-traditionen finansieras kurserna helt och hållet genom frivilliga gåvor. Gåvor accepteras bara från dem som har fullföljt åtminstone en tiodagarskurs med S. N. Goenka eller någon av hans assistentlärare. Den som tar en kurs för första gången har möjlighet att ge en gåva på kursens sista dag eller när som helst därefter.

På detta sätt bärs kurserna upp av dem som själva har upplevt goda resultat av Vipassana. Av en önskan att dela dessa goda resultat med andra ger man en gåva utifrån sin egen förmåga och vilja.

Det är uteslutande genom sådana gåvor som kurser inom denna tradition finansieras runtom i världen. Det finns inte någon förmögen stiftelse eller individ som sponsrar kurserna. Varken läraren eller kursarrangörerna får någon som helst betalning för sina tjänster. På så vis sprids Vipassana med rent uppsåt, fritt från kommersialism.

Vare sig en gåva är stor eller liten måste den ges med en önskan att hjälpa andra: ”Den kurs som jag har deltagit i har betalats genom tidigare kursdeltagares generositet. Låt mig nu på samma sätt bidra till finansieringen av en kommande kurs, så att andra också får uppleva goda resultat genom att praktisera denna teknik.”

Sammanfattning

För att klargöra andan bakom disciplin och regler kan de sammanfattas på följande sätt:

Tänk på att uppträda så att du inte stör någon. Bry dig inte om störningar som orsakas av andra.

Det kan hända att en elev inte förstår anledningen till någon eller några av de nämnda reglerna. I stället för att låta negativitet och tvivel växa är det viktigt att omedelbart kontakta läraren för att få ett klargörande.

Det är bara genom disciplinerat arbete och största möjliga ansträngning som elever fullt ut kan greppa meditationstekniken och uppleva dess goda resultat. Betoningen under dessa tio dagar ligger på arbete. En gyllene regel är att meditera som om man vore ensam, med sinnet vänt inåt, och att ignorera alla olägenheter och distraktioner som kan uppstå.

Slutligen måste eleverna vara medvetna om att deras framsteg i Vipassana uteslutande beror på deras egna goda egenskaper och personliga förutsättningar samt på fem faktorer: enträgen strävan, förtroende, uppriktighet, hälsa och vishet.

Må denna information hjälpa dig att nå så goda resultat som möjligt av din meditationskurs. Det är en glädje för oss att anordna kurser och serva, och vi önskar att upplevelsen av Vipassana ska ge dig frid och harmoni.

KURSSCHEMA

Följande dagsschema för kursen har lagts upp för att upprätthålla kontinuitet i meditationsträningen. För att uppnå bästa resultat uppmanas eleverna att följa dagsschemat så noga som möjligt.

04.00	Gonggong – väckning
04.30 – 06.30	Meditation i salen eller på ditt rum
06.30 – 08.00	Frukost
08.00 – 09.00	Gruppmeditation i salen
09.00 – 11.00	Meditation i salen eller på ditt rum enligt lärarens instruktioner
11.00 – 12.00	Lunch
12.00 – 13.00	Vila och möjlighet till samtal med läraren
13.00 – 14.30	Meditation i salen eller på ditt rum enligt lärarens instruktioner
14.30 – 15.30	Gruppmeditation i salen
15.30 – 17.00	Meditation i salen eller på ditt rum
17.00 – 18.00	Tepaus
18.00 – 19.00	Gruppmeditation i salen
19.00 – 20.15	Lärarens föredrag i salen
20.15 – 21.00	Gruppmeditation i salen
21.00 – 21.30	Möjlighet att ställa frågor i salen
21.30–	Nattvila – ljuset släcks
