



Endagskurs Meditation

Med Bhante Dhammadinne

Då jag tillbringar mer tid mediterandes än vad en normal heltidstjänst skulle innebära här hemma i Sverige så är det många som frågar mig exakt vad det är jag gör och vilken nytta det har. Framförallt, vilken nytta skulle det ha i vardagssituationer där jobb, pengar, förhållanden och barn tar uppmärksamhet och gör att det är svårt att hålla sinnet i balans. Denna heldagsworkshop har tagit sin form eftersom att jag, snarare än svara på frågor, är mer intresserad av att hjälpa andra att få användning av det jag gjort.

Det finns många missförstånd kring meditation och det största är nog idén av att man gör det bara för att bli lugn och ta bort stress vilket snarare skulle vara avslappning från mitt perspektiv. Att lära sig meditera är högst relevant i vardagslivet och handlar om hur man hanterar de sensationer som uppkommer i kroppen när vi upplever saker. **Det som många inte förstår är nämligen att vi egentligen inte är rädda för det som händer utanför oss, utan för sensationerna**

detta skapar inom oss när vi tänker på dem. Detta är något som snabbt blir tydligt när du vänder fokus inåt o börjar se vad som händer i kaoset som pågår mellan öronen. Världen utanpå går aldrig att kontrollera, men vad som pågår inom oss är helt och hållet i din makt att bestämma över. Som en positiv bieffekt blir man dessutom oftast lugn och stressfri.

Tyvärr är detta inte alltid så lätt som det låter och det är här som regelbunden meditation, tillsammans med ett mer vänligt förhållande till världen runtomkring oss, kan hjälpa till. Under denna heldag kommer jag att gå igenom två grundläggande och enkla meditationstekniker som jag använt som munk. Fokus kommer att ligga på att låta er själva få uppleva de saker som vi diskuterar så att ni kan fortsätta på egen hand oavsett om ni använder teknikerna som lärs ut här, eller om ni redan har en egen daglig rutin.

Då jag själv är uppväxt i Varberg och har levt ett helt vanligt liv som alla andra så har jag fått ett annorlunda perspektiv på dessa erfarenheter än vad som vanligtvis diskuteras kring meditation och Buddhismen. Jag menar att det vi gör måste vara pragmatiskt och användbart här och nu snarare än fokuserat på vad som kommer hända om 1 000 livstider, eller på något sätt sona för vår tidigare dåliga karma.

Alla är välkomna oavsett tidigare erfarenhet inom meditation.

Du får lära dig

- Mahasi Noting meditation
- 7-step Lotus, Walking meditation
- Hur du skapar din egen meditations rutin och drar nytta av det i din vardag
- Att se relationen mellan dina tankar och kropp
- Ett pragmatiskt och användbart sätt att bemöta spirituellt/mental utveckling oavsett tradition
- Berättelser och erfarenheter från min tid som munk och resor i Asien

Om Bhante Dhammadinne

Bhante Dhammadinne (Martin Pettersson) är född och uppväxt på västkusten i Varberg. Sedan 2009 är han ordinerad munk inom Theravada traditionen på Sri Lanka och tillbringar större delen av sin tid på olika meditationscenter runtomkring Asien.

För mer information www.bhantesmeditation.com