En uke i et kloster i Thailand gav mersmak. Jeg ble overbevist om at evnen til å skape konsentrasjon er første skritt på den åndelige veien. En gang skal jeg tilbake til Wat Umong for et lengre opphold.

En del mennesker mener at ferie i Thailand er harry, for det man kan gjøre der er å sole seg, spise og drikke masse og billig og så å stå i med thaidamer/menn.

Ja, *det* er harry.

Men man finner det man ser etter og søker. Jeg tror at Harry går glipp av de andre mulige opplevelsene som venter i Thailand. Thailand har en interessant historie og kultur, folket er et raffinert folk, og de kan tilby åndelige erfaringer for den som søker dette.

Det finnes noen slike turister også.

Jeg dro til Chiangmai nord i landet, gikk i gatene og lette etter turtilbud til urbefolkninger i skogene og åsene i nord.

På et lite pensjonat fant jeg også et annet tilbud, skrevet med liten skrift: Meditasjon.

Slik kom jeg til Wat Umong, et internasjonalt meditasjonssenter rett utenfor byen.

- Vil du dette da, spurte pensjonatverten, før han skulle kjøre med dit med sin moped.

- Ja.

- Jeg sendte en annen dit. Hun kom tilbake etter tre dager, skuffet og sint. Hun hadde ikke kjent kraften, sa hun.

- Men jeg vil det.

- En uke er ikke lenger tid enn du trenger for å roe ned, advarte han.

- Forstår det.

Thailendere er et mopedkjørende folk. Det er lov her i landet å kjøre tre på en moped, leser jeg på et skilt på engelsk, åpenbart satt opp for å orientere turistene om at å kjøre mor-far-og-barn på samme spinkle kjøretøy ikke er ulovlig.

Det står ingenting om hjelm, fleste kjører rundt med vind i håret.

Vi kommer til Wat Umong, og min nye venn introduserer meg til lederen for de utenlandske gjestene/studentene. Så drar han sin vei. Der står jeg og gru-gleder meg.

Jeg innkvarteres på et elenerom på 5. kvadratmeter. Det er greit. Jeg får en stråmatte å ligge på, samt et par tepper. Det er også fint.

Så får jeg novisenes hvite buks og skjorte. Jeg liker det. På dette sentret er alt lagt opp til enkelt liv.

Så går jeg på kveldens forelesning om meditasjon. Vi er 10-12 utlendinger her i kveld.

Meditasjonhallen er en stor bygning, høyt under taket, store vinduer og i ene enden av rommet står en stor Buddha i noe som ligner gull. Det kan ikke være gull? Eller? I alle fall er thailenderne glade i slike figurer, stilrene og tallrike som de er, de er åpenbart mer glade i dem enn i frie skulpturer, slik vi har på torg og i (skulptur)parker.

Det må være et sjokk for dem å se noe velkjent for oss, nemlig Vigelandsparken.

Undervisninger for oss utlendinger og nybegynnere er om å slappe av, være våkne i sansene og å veksle mellom stillesittende meditasjon og gåmeditasjon.

Timeplan:

Opp klokken 4.30.

Meditasjon fra . til 7.

Praktisk arbeid fra 7. til 7.30.

Så frokost.

Dagen består i meditasjon og hvile, i, hvile og undervisning. Vi legger oss klokken 21. Og middag? Det er vegetarmat og den inntas kl. 11.30 og seinere enn det skal vi ikke spise noe som helst, bare drikke om vi vil.

Det er også fint.

Hva er meditasjon?

Følge pusten med oppmerksomheten, puste inn og ut og inn og ut.

Være våken, høre lyder, kjenne vind mot huden, ikke stenge sansene av, men våkne til en totalitet. Og ikke slite med tunge tanker, de kommer og går, en ting er alltid sikkert og det er at de forandrer seg hele tiden.

Så gåmeditasjon.: Løfte foten opp, føre den fram, senke den, berøre jorden med tærne, så sette foten ned. Sakte skal det skje, med årvåken oppmerksomhet på bevegelsene. Det er enkelt i teorien. Det høres greit ut.

Men ikke så enkelt like vel, for en fortid kommer på tankevisitt.

Wat Umong er lagd for meditasjon, inne og utenfor. Utenfor er det bygd opp meditasjonsplasser. Foran hvert sete er det en hellelagt sti for gåmeditasjon. Første øke foregår gjerne inne, men seinere gjennom dagen sitter, går og står vi innen øyensyn av hverandre, for meditasjonene foregår også med åpne eller halvåpne eller halvlukkede øyne.

Vel noen sitter også med lukkede øyne, og hengende hode, særlig om morgenen når søvnen fortsatt kan henge i kroppen...

Dette er hva vi gjør, dette er treningen vi går gjennom og det vi trener på er konsentrasjon. Det å ikke dra på tankeflukt, men være i øyeblikket, i pusten, i bevegelsene, i sansninger. Det. Bare det. Ikke ta tankeferie, på tur hit og dit, frem eller tilbake i tid.

Rutinene, det enkle livet, denne timeplanen som er så annerledes, alt dette skaper et brudd, og bruddet skaper en mulighet, en mulighet for å erfare stillhet, enhet og konsentrasjon.

Stillhet ja, vi snakker ikke sammen, kun litt ved måltidene. Men om du tror stedet i seg selv er stille, er du på vidvanke. Wat Umong likker ganske nær en flyplass og fly lander og tar av. Det skaper en tunnell av lyd hver gang. Dessuten drysser tørt lauv fra noen store trær rundt oss på alle kanter, lauv større enn griseører og vinden leker med nylig sammenrakte lauvhaugene og det låter høyt og lystig.

Så gjør et også fra høytalere om på det klosterområdet som denne nybegynnerskolen er en del av. Stundom messer menn og så gjaller kvinnestemmer ut i lufte, det er visst forkynnelse, men denne praksisen skaper dotter i ørene mine...uhu, tar det aldri slutt.

Det som tar slutt er min irritasjon. Den tar slutt. Det er godt å erfare.

I det ytre går uken på denne måten, meditasjon, gåmeditasjon, litt lauvraking, to måltider, utveksle noen ord med medmediterende, så i seng, så lett søvn, så våkne igjen.

En uke på Wat Umong, under dr. Narangs veiledning, gir mersmak.

Det å oppdage konsentrasjonens gave, var frukten av oppholdet. Årvåken tilstedeværelse, eller mindfullness, som de kaller det. Det er ikke harry i det hele tatt. Det er nødvendig for en som vil våken, for en som meg.

Det må legges til at jeg er i en ny fase i livet, jeg er vest i medisinhjulet nå, det er introspeksjonens og selvrealiseringens tid jeg går inn i.

En dag skal jeg tilbake til Wat Umong, og ikke bare for en ukes tid.

Mvh ailo gaup