

Tio dagar i *tystnad*

Jack Johansen var trött på sitt sinnes olika spel, ett liv av ständiga konstruktioner, och sökte efter djupare mening med livet. Han begav sig till ett meditationstempel i Thailand för att under tio dagar luta sig tillbaka i sig själv. Här berättar Jack om sin upplevelse.

Text och bild Jack Johansen **Redigering** Monica Katarina Frisk



Att i tio dagar få släppa allt som finns utanför templets grindar, utan någon som helst kontakt med omvärlden.

Man kan ju undra vad som får människor att söka sig till en retreat och tio dagar i tystnad. Att i tio dagar få släppa allt som finns utanför templets grindar, utan någon som helst kontakt med omvärlden.

För min egen del handlar det om att jag tröttnat på mitt sinnes olika spel, men allra mest ett sökande efter djupare mening med livet. Att under tio dagar få möjlighet att luta sig tillbaka i sin andlighet kändes till slut otroligt lockande. Jag hade länge funderat på att söka mig till någon retreat, men inte riktigt vetat vart. Mitt val föll på meditationstempleet Saun Mokkh djupt inne i södra Thailand.

Tänk så många tomrum vi ersätter med olika konstruktioner, vi gör allt för att få tiden att gå, just för att tomheten tröttrar ut det medvetna sinnet. Det är då vi försöker fylla tomrummet genom att äta, dricka eller röka för att fly från tristessen. Om vi inte hittar något som tar bort den tomheten, så lider vi. Buddhismen kallar detta "tuka" och det är precis vad en stor del av denna retreat går ut på.

JAG ANLÄNDER TILL ETT Bangkok i strålende sol. Tar mig till flygplatsen igen för flyg mot Surat Thani. Flygresan tar runt en timme, mot cirka 11 timmar med tåg, så valet var lätt. Det finns endast en flyglinje till Surat Thani-Bangkok. Jag landar på en ganska liten och öde flygplats, några timmar innan registreringen stänger i Saun Mokkh. Jag hade turen att hitta en taxichaufför som vet vart vi ska, sedan jag sagt namnet Saun Mokkh, puh!

Det märks verkligen att vi är ute i ingenstans, även om vi stundtals kör på motorvägen. Det känns lite som Indien emellanåt, bönder med sina vattenbufflar längs vägen. Rätt som det är svänger chaffören rakt in i djungeln, på en dammig jordväg. På vänster sida ser jag varma källor, märkligt att se ånga ovan vattnet när det är 30 grader varmt. Nu ser jag en skylt på vänster sida Saun Mokkh. Vi kör genom grindöppningen och chauffören parkerar framför en grind in till området.

Jag tar min packning och ser snart andras packningar och hur folk bekant sig med varandra innan retreaten. De sjuttioåriga deltagarna är allt från 20 år upp till 70-årsåldern. En del har varit här förut, någon för fjortonde gången. Ser några som intensivt sitter och läser, tydligt föreskrifter, som man ska acceptera för att få lov att delta.

Jag möts av Kevin som är från England. Han presenterar sig och ber mig noga läsa igenom föreskrifterna. Det lär ta en stund att läsa dem, för det är många sidor. Men Kevin lugnar mig med ett leende och säger: "Bara fråga om du undrar över något."

Föreskrifterna är verkligen detaljerade och har som syfte att hålla deltagaren fokuserad på sitt inre och därmed få sina medvetna tankar att stanna upp.

Män och kvinnor bor i åtskilda områden på meditationstentret. Vi är inhysta i längor som tidigare varit ett gammalt thailändskt fängelse, som donerats till Dhamarörelsen.

Därefter är det bara att skriva på. Sen får vi lämna ifrån oss allt vi



JACK JOHANSEN är född i Danmark och är musiker. Under senare år har han utbildat sig till hypnoterapeut. Han bor i Kristianstad.



har med oss, som pass, mobiltelefon, ipad, kamera, egna böcker, ja, allt ska lämnas. Jag får ett kvitto på detta.

"Inget toapapper! Om Asien skulle använda toapapper hade världen inte haft några träd", klagör man.

Rummet har hänglås och alla rum har galler. Det första jag möts av när jag öppnar dörren är alla spindelnät. Rummet är kanske 3 x 3 m och kan närmast liknas vid en redskapsbod i betong, gamla slitna klädhängare.

Städar av rummet och sätter upp myggnätet, kollar överallt så det inte finns någon form av kryp. Lampan med stearinljus känns väldigt primitiv, men efter 21.30 finns ingen el i området.

Jag går vidare till en av meditationsplatserna för att göra i ordning den meditationsplats där jag kommer att sitta under hela retreaten. Kvinnor sitter till höger och män till vänster. Längst fram finns avlånga bord som är avsedda för de buddistiska munkar, som ska vara med oss under hela retreaten.

ALLA FÅR TECKNA SIG för en daglig tjänst (chores), till exempel att städa toaletterna, rengöra de varma källorna, räfsa gågångarna med mera. Jag tog på mig fotbaden runt matsalen. Efter att alla fått sina uppdrag får vi en lektion i hur man förväntas diska efter sig.

Det finns skorpioner, stora tusenfotingar, spindlar och varaner i närheten. Kevin demonstrerar hur man kärleksfullt tar sig an en skorpion och hur man sätter ut den i frihet i naturen igen. Så här i efterhand var det bara kobran jag inte såg, medan kvinnorna stötte på ormar i sina baracker.

Man äter ingen kvällsmat under hela retreaten, så efter teet blir det en tur till de varma källorna. Jag har tidigare badat i varma källor, men aldrig så varmt som i dessa. På informationsmötet fick vi veta, att man absolut inte får doppa huvudet. Vattnet kan innehålla bakterier från döda djur, exempelvis grodor, som av misstag tagit sig ner i det otroligt varma vattnet.

Den stora klockan ringer. Klockan är 19.15, vilket innebär att vi har 15 minuter på oss till meditationshallen, där det ska bli en ceremoni inför starten av retreaten. Solen går ner vid halv sju och det är becksvalt. Bara lite ljus från hallens ljusrör.

På med inköpta pannlampan. De mera erfarna deltagarna använder sina stearinlyktor. Det är en rask promenad på cirka 400 meter till stora hallen och oerfaren som jag är kollar jag åt alla håll efter kryp, men hittar inga. När jag närmar mig meditationshallen ser jag att det har tänts stearinljus lite här och var.

Wilken atmosfär, en Robinson-lik stämning över hela ö-området, en hisnande känsla, tänker jag.

En buddistisk munk hälsar oss välkommen med ett litet tal och därefter inleds tystnaden, när en liten klocka ringer tre gånger. Kvällen avslutas med cirka 30 minuters meditation, sedan är det godnatt tills den stora klockan ringer morgonen därpå klockan 4.00. ▶



FÖRESKRIFTER FÖR DELTAGARE

- Total tystnadsplikt, endast i nödfall får personalen tillfrågas.
- Ingen sexuell kontakt eller närmanden.
- Att endast inta den föda som erbjuds.
- Att respektera allt levande.
- Att sova i de faciliteter som erbjuds.
- Att inte dansa, sjunga och lyssna på musik med mera.
- Att inte använda kosmetika.
- Inte stjäla.
- Att inte använda någon form av droger.
- Följa varje dags schema till punkt och pricka.
- Att inte lämna området under hela retreaten.

Stora klockan ringer och det är dags att vakna! Jag försöker resa mig och känner hur det värker i kroppen. Jag försöker stretcha, men inget hjälper. Bara att ta sig ner till meditationshallen. Hur ont jag än har känns det fantastiskt att vandra tillsammans med alla andra mot meditationplatsen. Tända stearinljus.

MORGONEN BÖRJAR MED 15 minuters högläsning från en av deltagarna. Man erbjuds frivilligt att läsa om man känner för det. Det är texter med insikter om livet och andlighet, ja buddistiska budskap i stort, många tänkvärda texter.

15 minuter senare är det dags för dagens första meditation. Att sitta i ett befriande lugn tillsammans med 74 andra och samtidigt höra naturens musikaliska läten är en upplevelse. Jag glider stilla in i mitt sinne och försvinner ett tag. Med ökande i intensitet hör jag hur den lilla klockan ringer, ledaren vill att vi ska återvända till här och nu, dags för yoga.

Vi förflyttar oss nu till en annan hall, där männen ska utöva yoga helt i mörker. Det kan inte beskrivas i ord vilken känsla det är att utöva yoga och samtidigt få ta in den vackra soluppgången och naturens alla ljud. Efter yogan tar vi oss tillbaka till den första meditationshallen. Alla sitter på sina platser och väntar. En del mediterar.

Nu hörs lätta steg, en munk är på väg och sätter sig framme på podiet. Vi har fått veta att våra fötter inte får peka mot en munk. Det är ofint.

Munken börjar nu prata om dharma, vilket betyder ungefär, "den universella lagen om naturen", och utgår från Buddhas lära. På knackig engelska förklarar han läran. Jag vänder och vrider min värkande kropp, samtidigt som jag försöker koncentrera mig på vad han förmedlar.

Glatt ovetande om vad frukosten består av, vandrar jag med de andra mot matsalen. Kvinnorna har sin uppsättning med mat, skålar och koppar och männen sin. Vad ser jag? Rötter, blad, grönsaker och någon form av gröt med grönsaker i. Det visar sig att denna gröt-välling smakar fullständigt vedervärdigt.

Som tur är så äter jag inte mycket på morgonen annars heller, och nu blir det bara det allra nödvändigaste: några rötter, några bitar gurka och några minibananer. Det finns någon form av örtte, som smakar ve och fasa. Ingen börjar äta förrän alla reciterat "food reflections" samstämmigt, en form av samstämmig suggestion.

Det går snabbt för mig att äta. Inget som jag kommer att längta efter, men det är ju det som är grejen. Buddismen fokuserar på att få bort all lidelse och när man inte längre längtar efter till exempel frukost, försvinner lidelsen och befriar en.

"Vilken känsla det är att utöva yoga i den vackra soluppgången."

JAG BEHÖVER VILA KROPPEN och tar mig till de varma källorna. Försöker sen sova tills klockan återigen ringer, och det är dhamma talk.

En kvinnlig representant för Dhamma organisationen intar podiet. Nu ska det handla om buddismens sätt att meditera. Stående, gående och sittande meditation, vilket går ut på att fokusera på din andning. De första fyra stegen är förberedelser inför ett djupare tillstånd. Efter ett tag så övergår jag till min egen självhypnos och då börjar det hända saker.

Nu har vi mer än en timme på oss att jobba med de tekniker som har lärts ut: stående, gående och sittande meditation. Jag ger allt chansen, men inser ganska snabbt att jag kommer allt längre i min egen självhypnos.

Dags för lunch. För det mesta är lunchen ätbar, tack gode gud för thailändska kryddor! Jag har ingen aning om vad maten består av. Tur att det är

vegetariskt. Maten sätter verkligen sätter igång magen och med en sådan kraft att det gäller att snabbt kunna ta sig till en toalett. Utan toapapper.

Fixar snabbt mina dagliga uppdrag vilket ger möjlighet att vila kroppen, så spänningar och krämpor släpper. 14.15 kallar klockan på oss igen. Dags för dhamma talks igen. För mig blir detta dagens höjdpunkt. En buddistisk munk, ursprungligen från England som har varit munk sedan 1994, talar. Han har en gedigen kunskap och föreläser med en humoristisk självironi, vilket gör att vi lyssnar uppmärksam och tiden bara försvinner. Han förmedlar meditationens sexton steg vilket kan kallas anapanasi. Alla sitter trollbundna.

Sen eftermiddag meditation igen. Sittande meditation i grupp. Men detta är ju grejen, att få sitta i sin inre frid och meditera cirka sex timmar varje dag.

Senare kvällste. Halleluja, vattenbaserad varm choklad som alternativ, inte dumt. Sedan iväg till de varma källorna och lite vila före kvällens övningar.

Dhamma talks, ännu ett litet föredrag av en av munkarna.

Walking meditation. Nu ska vi vandra i mörkret i följande runt sjöarna. Bara några få stearinljus tända lite här och var, vilket ger en mystisk atmosfär. Kvinnor och män vandrar var för sig. Rätt som det är stannar hela raden och det blir stående meditation. Fullständigt stjärnklart, eldsflugor som flimrar i mörkret, fladdermöss runt öronen. Kvällen avslutas med meditation och sen godnatt.

Resten av retreaten följer i stort sett samma schema, vilket är en del av syftet. Att få meditera i en ständigt närvarande andlig atmosfär och bara vara i sin tystnad, är otroligt välgörande.

Många saker har gjort intryck på mig, bland annat att västerlänningar väljer att släppa taget om sin materiella värld för ett enklare leverne. Kevin är en av dem som valt den vägen.

Men också hur man lyckas släppa sina föreställningar om sin egen värld.

*"Dhamma talks igen.
För mig blir detta
dagens höjdpunkt."*

Det ledde till att jag efter några dagar sov riktigt bra på en säng av betong. Ett annat exempel är maten. Att leva på vegetabilier fick mig att inse att jag klarar att äta mycket mindre än tidigare. Och att jag ändå inte känner mig hungrig. Att vistas på en retreat på detta sätt ger ett uppvaknande på många plan och en påmindelse om vilken styrka som finns inom oss människor.

"Jag känner en otrolig frid, över sex kilo lättare, och har aldrig mått bättre."

Jag förstår nu varför människor söker sig till dessa retreats och detta tempel gång på gång, reser tusentals mil för att få vara totalt åtskild från omvärlden. 🍎

Plus mer

Kontakt med Jack Johansen: jackjohansen.com, hypnos-hypnoterapi.se och mental-tränare.se.

Templet Saun Mokkh i Thailand är ett buddistiskt kloster, där Buddha sägs ha levt och verkat. Det går bara att registrera sig på plats.



🌿 StarCode Healing är en healingform som förmedlats till oss från Änglar, Alver & StarNation. Den har blivit nerkanaliserad på olika kraftplatser runt om i världen. Efter 7 års träning fick vi börja förmedla kunskaperna om StarCode Healing.

🌿 I hjärtat av StarCode Healingen finns kunskap om ramper och koder i livets system.

1. Den Shamanska koden
2. Den Intergalaktiska koden
3. Den Solara koden

🌿 Kraftfullt, roligt och enkelt och inga förkunskaper krävs.



Niklas

Karin

StarCode 1
20-22 januari
Läs mer på
www.kani.se

"En sann kärleksupplevelse, jag har kommit hem!"

Annika - Reikimaster, yoga lärare, samtals-terapeut

"Av alla healingkurser jag gått är denna den mest livsomvälvande."

Jeanette - Reikimaster, livscoach

"Att gå StarCode healing ger en verktyg för att förstå vart man är i livet."

Mattias - Dataingenjör



KaniSkolan - www.kani.se - 042-352800