Vi hoppas ditt Dhammaservande ska bli givande för dig. Följande information ges med en önskan om välgång. Var vänlig läs igenom hela texten innan du ansöker till kursen.

Uppförandekod för Dhammaservare

Osjälviskt arbete
Osjälviskt arbete är en oumbärlig del av Dhammas väg, ett viktigt steg på vägen mot befrielse. Genom Vipassana utplånas gradvis mentala orenheter tills man når inre frid och lycka. Till en början kanske man inte befrias från elände fullt ut, men man känner ändå djup tacksamhet över att ha fått den underbara Dhamma. Med denna kärlek och medkänsla uppstår en naturlig önskan att hjälpa andra att ta sig ur sitt elände. Att serva på kurser ger en möjlighet att uttrycka sin tacksamhet genom att hjälpa människor att lära Dhamma, utan att förvänta sig något tillbaka. Den som osjälviskt hjälper andra hjälper också sig själv, eftersom man då utvecklar de tio *pāramī* och löser upp invand egoism.

Vem är kvalificerad att serva?
Den som har fullföljt en 10-dagars Vipassanakurs med Goenkaji eller någon av hans assistentlärare och som inte praktiserat någon annan meditationsteknik eller energibaserad healing sedan sin senaste Vipassanakurs, kan serva.

Kursföreskrifter
Om inget annat sägs här ska Dhammaservare så långt som möjligt följa de kursföreskrifter som gäller för elever. Ibland är det nödvändigt och tillåtet att lätta på dessa regler.

De fem föreskrifterna
Kursföreskrifterna vilar på de fem föreskrifterna:

1. att avstå från att döda någon varelse,
2. att avstå från att stjäla,
3. att avstå från att missbruka sin sexualitet (på meditationscenter innebär det att avstå från all sexuell aktivitet),
4. att avstå från felaktigt tal,
5. att avstå från alla berusningsmedel.

Dessa fem föreskrifter är obligatoriska för alla som vistas på centret och måste alltid iakttas med största noggrannhet. Det förväntas att den som servar försöker följa de fem föreskrifterna även i sitt dagliga liv.

Att acceptera vägledning
Dhammaservare måste följa de instruktioner som ges av lärare och centerföreståndare. En servare måste också beakta de råd och den vägledning som ges av de som har mer erfarenhet av meditation och servande än en själv.

Att ändra på inarbetade rutiner eller att sätta igång projekt utan tillstånd eller i strid med de anvisningar som getts av lärare och centerföreståndare leder bara till förvirring, dubbelarbete och slöseri med tid och resurser. Att kräva att få arbeta oberoende av givna anvisningar strider mot den anda av samarbete och ödmjukhet som gäller på centret. Då servare följer instruktionerna lär de sig att bortse från sina egna önskemål och uppfattningar. På så vis lär de sig att handla för meditatörernas bästa samt för att kurserna och arbetet på centret ska löpa effektivt och harmoniskt. Problem bör lösas i en anda av öppenhet och ödmjukhet. Positiva förslag är alltid välkomna.

Att serva eleverna
I varje situation ska Dhammaservare prioritera kurselevernas bästa. Kurser och center är till för meditatörer; de är de viktigaste personerna på centret och gör det viktigaste arbetet. En Dhammaservares uppgift är helt enkelt att på alla sätt vara meditatörerna till hjälp. Eleverna ska därför ha förtur när det gäller mat och logi. Om de inte har något brådskande som måste göras ska Dhammaservare äta först sedan eleverna fått sin mat, och de ska inte sitta bland eleverna i matsalen. Dhammaservarna ska använda dusch- och tvättrummen på andra tider än eleverna. De ska gå till sängs efter eleverna, så att de finns till hands om deras hjälp skulle behövas. Eleverna ska ha förtur också till allt annat som erbjuds, och servare måste så långt som möjligt undvika att störa dem.

Kontakt med eleverna
Kontaktpersonerna är de enda servarna som har direktkontakt med eleverna under en kurs – kvinnliga kontaktpersoner med kvinnor och manliga kontaktpersoner med män. De måste vara uppmärksamma på om eleverna följer tidsschema och föreskrifter, och måste kanske tala med de elever som inte gör det. Detta ska alltid göras med vänlighet och medkänsla, och med en önskan att uppmuntra meditatörerna att övervinna sina svårigheter. De måste uttrycka sig hänsynsfullt, på ett positivt sätt, och aldrig med hårda ord. Den som inte klarar det bör låta någon annan servare ta hand om situationen. Kontaktpersonen måste alltid först ta reda på vad som verkligen har hänt, och inte dra förhastade slutsatser om varför någon bryter mot reglerna. Det är viktigt att lärarna som håller kursen informeras om sådana svårigheter och kontakter.

Andra Dhammaservare ska också uppträda respektfullt och artigt, och stå till förfogande om någon kontaktar dem. Ibland är det bra att fråga efter elevens namn. Servarna bör försöka slussa eleverna till rätt person med minsta möjliga prat eller distraktion – antingen till läraren eller kontaktpersonen, beroende på vilken slags problem det gäller. Dhammaservare ska inte försöka besvara frågor om meditation, utan förklara att sådana frågor ställs till läraren. Lärarna måste hållas informerade om all kontakt som servarna har med eleverna.

Elevernas privata angelägenheter ska inte diskuteras med andra servare eller elever, eller med någon annan efter kursen.

Meditationspraktik för servare
Dhammaservare ska serva samvetsgrant, utan att slösa bort tiden, och ägna full uppmärksamhet åt sitt arbete. Samtidigt måste de upprätthålla sin meditation. Alla servare måste meditera åtminstone tre timmar om dagen; om möjligt under gruppsittningarna klockan 8.00, 14.30 och 18.00. Finns en lärare på centret hålls dessutom en kort meditation i Dhammasalen klockan 21.00. Dessa meditationspass är nödvändiga för servarnas välbefinnande.

Under kurs ska servare praktisera Vipassana, och använda Anapana när det behövs. Dhammaservarna kan byta ställning under gruppsittningarna om de vill.

Dhammaservarna har alltid ansvar att iaktta sig själva. De bör försöka behålla sitt lugn i alla situationer samt vara medvetna om vilken avsikt och motivation de har. Om de är trötta eller av någon annan orsak inte klarar detta, bör de höra efter om de kan meditera eller vila mera, oavsett hur nödvändigt deras arbete verkar vara. Servare ska inte tro sig vara oersättliga.

Servare kan bara serva i Dhamma på rätt sätt när de känner frid och harmoni inom sig. Om grunden inte är positiv kan det arbete man gör inte bli till verklig nytta och välgång.

Servare som bor på ett center under en längre tid måste sitta 10-dagarskurser med jämna mellanrum. När de sitter kurser måste de helt lägga allt arbete åt sidan och inte förvänta sig fördelar eller

särbehandling därför att de tidigare har servat.

Att träffa lärarna
Servare bör diskutera eventuella problem och svårigheter med lärarna. En bra tid att ta upp frågor om att serva eller andra frågor är efter kvällsmeditationen för servare klockan 21.00. Enskilda samtal med en lärare kan också ordnas. Finns det ingen lärare på centret bör servare vända sig till centerföreståndaren med frågor och problem.

Åtskillnad mellan män och kvinnor
Åtskillnad mellan män och kvinnor gäller på kursplatsen både under och mellan kurser. Fullständig åtskillnad mellan könen är opraktiskt när det gäller servare, därför att de måste arbeta nära varandra. Men detta ska inte uppfattas som en möjlighet för män och kvinnor att umgås utöver vad som krävs för att serva. Denna regel är ännu viktigare för de som lever i parförhållande.

Fysisk kontakt
Dhammaservare måste föregå med gott exempel och undvika all kroppskontakt med meditatörer och andra servare. Detta för att upprätthålla den rena, meditativa atmosfären och kursens fokusering på introspektion. Denna regel måste följas både under och mellan kurser.

Ädelt tal
Dhammaservarna måste ha stor respekt för att meditatörerna lever i Ädel Tystnad. Inom kursområdet måste servarna försöka vara tysta och bara tala när det behövs. På kursplatsen är det inte lämpligt att sjunga, vissla eller nynna. Även om ingen elev är inom hörhåll eller någon kurs pågår är det viktigt att inte störa tystnaden i onödan.

När servare talar ska de praktisera rätt tal. Det betyder att de avstår från:
- Att ljuga eller förtiga någon del av sanningen.
- Att uttrycka sig hårt eller spydigt, eller att svära. Den som praktiserar Dhamma måste alltid uttrycka sig artigt och vänligt.
- Förtal eller att på annat sätt tala illa om någon. Ens egna negativa känslor får inte leda till att man kritiserar andra. Problem ska tas upp med den det berör, eller med läraren eller centerföreståndaren.
- Att skvallra eller ägna sig åt meningslöst prat.

Ädelt tal är helt klart mycket svårare än tystnad. Därför är det en viktig träning för alla som går Dhammas väg.

Klädsel
Dhammaservare är i andras ögon representanter för läran och centret. De måste därför alltid vara rena och prydliga.

Servare bör klä sig enkelt, modest och bekvämt. De bör inte bära genomskinliga eller vågade kläder, eller annars klä sig så att det drar till sig uppmärksamhet (t.ex. genom att använda shorts, korta kjolar, trikåer och andra åtsittande plagg, ärmlösa eller åtsittande toppar). Smycken bör användas så lite som möjligt eller inte alls.

Berusningsmedel, droger och nikotinprodukter
Att använda berusningsmedel eller andra sinnespåverkande substanser (som alkohol, hasch, marijuana, psykedelika, osv.).är inte tillåtet under kursen. Att röka, snusa, vejpa eller använda andra nikotinbaserade produkter är inte heller tillåtet. Detta gäller för att skapa bästa möjliga atmosfär för seriös meditationspraktik. Det är inte tillåtet att lämna kursområdet för att använda sådana

substanser och sen återvända till kursområdet.

Mat
Maten som serveras på kurserna är vegetarisk (men inte nödvändigtvis vegansk), utan ägg eller produkter som innehåller ägg eller alkohol.

Centret serverar enkla och nyttiga måltider utan att ansluta sig till någon särskild matfilosofi. Servarna förväntas precis som eleverna acceptera den mat som erbjuds i en anda av försakelse.

Servarna följer fem föreskrifter och får därför äta på kvällen om de vill. Det är inte tillåtet att fasta.

Läsning
Servare är välkomna att välja böcker från listan med rekommenderad läsning eller som finns i centrets bibliotek. De kan bara läsa inom anvisade områden för servare och bara utom synhåll för eleverna. Romaner eller annan underhållningslitteratur är inte tillåten.

Kontakt med omvärlden
Servare behöver inte avskärma sig helt från omvärlden. Men när de servar på en kurs bör de dock inte lämna centret annat än för viktiga uppdrag, och då endast med tillåtelse från läraren.

Telefon och Internet får bara användas om det verkligen är nödvändigt och med tillåtelse av läraren. Alla center har en policy för användning av telefon och Internet.

Privata besökare får bara komma till centret om de fått tillstånd av centerföreståndaren i förväg.

Att hålla centret rent
En av servarnas uppgifter är att hjälpa till med att hålla centret rent och snyggt. Köket, matsalen, bostadsområdet, meditationssalen, toaletter och badrum, kontor och andra platser kan behöva tillsyn. Servarna bör också vara beredda att ibland utföra andra uppgifter som inte har med matlagning och städning att göra.

Användning av centrets egendom
Varje Vipassanaelev åtar sig att inte ta vad han eller hon inte getts. Servare måste därför vara noga med att inte ta något som tillhör centret för sin personliga användning, utan att först ha fått tillåtelse från centerföreståndaren.

Att bo på centret en längre tid
Om centerläraren ger sin tillåtelse kan seriösa elever bo på centret under en längre tid, för att bli mer förankrade i Dhammas teori och praktik. Under den tiden kan de sitta vissa kurser och serva andra, enligt vad som bestäms i samråd med lärare och centerföreståndare.

Dāna
Av kursföreskrifterna framgår att ingen avgift tas ut vid kurser eller center, vare sig för undervisning, mat, logi eller något annat som eleverna ges. Detta gäller också för Dhammaservare.

Undervisning i ren Dhamma ges alltid utan något som helst krav på betalning. Mat, logi och allt annat kan erbjudas på grund av tidigare elevers generositet. Dhammaservare bör ha detta i åtanke och serva så att de gåvor som centret fått används på bästa sätt. På så vis får givarna största möjliga nytta av sin *dāna*. Servare kan i sin tur utveckla sin egen *dāna pāramī* genom att ge en gåva, efter

förmåga, för andras nytta och välgång. Kurser kan fortsätta att ges tack vare gåvor från tacksamma gamla elever.

Servare får inte betala för sig själva, vare sig med pengar eller på något annat sätt. Varje gåva ges för andras bästa. Att serva kan aldrig vara ett sätt att betala för mat och logi.

Att serva är till nytta och välgång för den som servar, eftersom det ger värdefull övning i Dhamma. På kurser och center har man möjlighet att meditera, och dessutom tillämpa Dhamma genom att lära sig att serva och arbeta tillsammans med andra i en anda av medkänsla och ödmjukhet.

Sammanfattning
Dhammaservare måste följa den vägledning som lärare och centerföreståndare ger. De bör göra allt de kan för att vara meditatörerna till hjälp, utan att på något sätt störa någon. Servarna får inte uppträda på ett sätt som underminerar någons förtroende för Dhamma. De bör komma ihåg att de servar för att hjälpa andra, och på så vis hjälper sig själva att växa i Dhamma.

Om du har svårt att acceptera någon av dessa regler så red ut saken genast med läraren eller centerföreståndaren.

Må ditt arbete som servare hjälpa dig att göra framsteg på Dhammas väg – befrielsens väg, vägen mot frihet från allt lidande, vägen mot sann lycka.

MÅ ALLA VARELSER VARA LYCKLIGA