

MEDITATION

– TEKNIK OG METODE

Ikke-sindet ikke-tænker ikke-tanker om ikke-ting.

Shakyamuni Buddha

Jeg håber, du har fået en lidt bedre fornemmelse af, hvad meditation er, og hvad det ikke er, så du nu er klar til at prøve det af. I dette kapitel går vi i gang med forskellige teknikker, metoder og praktiske forhold, der kan hjælpe dig i gang med din egen meditationspraksis. Der er et afsnit om de almindeligste problemer, du kan opleve i meditationen, og hvad du kan gøre for at komme videre.

Og hvis du ikke bryder dig om dette kapitel, hvis der ikke er noget, du kan bruge, så bare fortsæt din søgen. Der er hundredvis, hvis ikke tusindvis af meditationsteknikker. Der er uendeligt mange forskellige måder at sidde, stå, gå, ligge på. Utallige åndedræsteknikker. Masser af indspillede app'er og meditationsbøger. Der er meditationsretreats og træningscentre overalt i verden. Der skal nok være noget for dig.

Men inden du kaster dig over en ny teknik, en ny app, en ny bog, så spørg dig selv, hvad du søger hen til og væk fra. For ofte er vi tilbøjelige til at kede os meget hurtigt. Vi giver op, hvis der ikke kommer hurtige resultater. Så måske burde du *netop* træne en teknik, som du synes er svær eller kedelig. Bare for at se, hvad der gemmer sig under kedsomheden. Hvad det mon er, som sindet forsøger at slippe væk fra.

Bare et forslag ...

INDSTIL DIG PÅ AT VÆRE UKRITISK OG NYSGERRIG

Det er helt afgørende, hvilken indstilling du har til dig selv og din meditation. Hvis du har faste ideer om, hvad du ønsker at få ud af det, så strammer du dit sind på en måde, der ikke tillader det at folde sig ud. Hvis du anstrenger dig og bider tænderne sammen, er det svært at lade energien flyde frit i kroppen, og dit sind risikerer at blive endnu mere forkrampet, end det er i forvejen. Hvis du forsøger at kontrollere tankerne, at holde dem væk, bliver de kun endnu mere presserende, og du ender med at bruge din opmærksomhed i kamp mod tankerne. Og jeg kan garantere dig, at tankerne vinder den kamp.

Så når vi husker på, at meditation handler om at lære sindet at kende, så vi bedre kan navigere med fuld opmærksomhed i alle livets forhold – så gælder det først og fremmest om at være nysgerrig, modig og blid i sin praksis.

NYSGERRIG SOM ET BARN, MODIG SOM EN KRIGER, BLID SOM EN MODER. OG DER ER KUN EN TING AT GØRE: BARE SID OG VÆR ÅBEN FOR, HVAD DER MÅTTE SKE ELLER IKKE SKE

SID - OBSERVER - ACCEPTER!

Gå til din meditation med en opdagelsesrejsendes nysgerrighed. Vær åben og modtagelig for alt, der måtte opstå af tanker, følelser og sanseindtryk. Tag alt ind uden forbehold, uden konceptualisering, bare oplev.

VÆR SKÅNSELSLØS I DIN UNDERSØGELSE

Indstil dig på, at du vil lære dit sind at kende, uanset hvad det måtte bringe dig af positive og negative overraskelser. Uanset om du vælger at se det i øjnene eller ej, så er dit sind, som det er. Lige her, lige nu. Og næppe helt så kønt/rationelt/kærligt/omsorgsfuldt, som du havde forestillet dig. Faktisk er det en af de få ting, jeg vil garantere dig: Du kommer ud for nogle overraskelser, hvis du tør gå hele vejen. Dit sind er ikke så politisk korrekt, så socialt acceptabelt, så personligt tilfredsstillende, som du tror. Du har – som alle andre mennesker – tanker, der er forvirrede, aggressive, kritiske, ondskabsfulde, barnagtige, pinlige. Du har følelser af jalousi, misundelse, smålighed, egoisme. Du er bare ikke vant til at se dem i øjnene. Men du har måske også storhed og bundløs kærlighed og kreativitet og styrke i en grad, du ikke var klar over.

Og det er jo netop, hvad meditation kan give os, hvis vi kan finde modet til at gå dybt – en ærlighed omkring os selv som mennesker og individer, som gør, at vores handlinger bliver mindre automatisk gearede af halv- eller hel-ubevidste tanker og følelser. Vi får en selvbevidsthed, der gør det muligt for os at nikke genkendende til vores egne tanker og følelser: "Nå, nu er jeg igen misundelig og har en uimodståelig trang til at svare igen." Og dermed får du chancen for at stoppe en uhensigtsmæssig handling mens den opstår. Der bliver plads, tiden går langsommere, du kan se mekanismen i tanke-følelse-handlingsmønstret falde i hak som tandhjul – klonk, klonk, klonk – og dermed kan du nå at agere mere hensigtsmæssigt, mere velovervejet, mindre tyranniseret af dine indre vaner og dæmoner.

GIV SLIP PÅ BEHOVET FOR AT BEDØMME ALT

Lad alle tanker, følelser, sanseindtryk opstå, udvikle sig, forsvinde – uden at kategorisere dem, uden at bedømme dem som gode eller dårlige. Det er din eneste mulighed for at opleve dem i deres helhed. Så snart du begynder at bedømme dem som for eksempel gode eller dårlige, har du afskåret dig fra at lære dem at kende i deres fulde kompleksitet. Konstater, at du har tanker og følelser, men undlad at kritisere dig selv for dem. De er bare. Hvad de er. Accepter det.

Hvad du end har af ideer og ønsker om, hvad meditation kan føre med sig – slip dem! Slip din ambition om at blive et roligere menneske, mere klartseende, mindre forvirret. Slip din ambition om at finde stilhed i dit sind. Slip i det hele taget alle ideer om, hvad du kan få ud af meditation, og indstil dig på, at uanset hvad der måtte komme eller ikke komme, så er det okay.

Vi kommer ingen vegne, før vi slipper ideen om at skulle nogen vegne.

UNDLAD ISÆR AT SAMMENLIGNE DIG MED ANDRE

Op gennem livet har vi i vores uddannelse, vores sport, vores husvalg, udseende, karriere – og mange andre af livets forhold – været vant til at sammenligne os med andre. Faktisk så meget, at mange af os har svært ved at vurdere vores egen indsats uden at måle os med andre. I meditationen skal sammenligning lægges langt væk. At sammenligne sin praksis og fremgang i fordybelse med andres fjerner dig fra meditationen, fordi du dermed slipper fokus på dit sind og bevæger dig ind i andres. Hav tillid til dig selv og til din egen proces. Hav tillid til dit eget sind. Det er alt, hvad du har. Og det er enestående. Og det er mere end nok.

ACCEPTER DET, DER ER

Accepter de tanker, der dukker op eller ikke dukker op. Accepter de følelser, du mærker, de sanseindtryk, du oplever. Accepter alt med en aktiv anerkendelse af det, der er. Overgiv dig til nuets oplevelse. Accepter din kedsomhed, din irritation, din sorg, din smerte – men accepter også din glæde, spænding, begejstring. Først når vi kan se os selv uden filter, uden forskønnelse, uden forbehold – og acceptere, hvad vi ser – først da kan en reel forandring finde sted.



SINDETS SPIDSFINDIGHEDER

Kender du oplevelsen af at sidde og læse, og så pludselig komme i tanker om noget, som slet ikke har noget med teksten at gøre? Men et eller andet sted, dybt i dit sind, er der nogle formler, som kobler et givet ord, du netop har læst, med det minde, den tanke, der opstod. Din opgave er at lære disse formler at kende. At lære dine associationer at kende, at kunne følge tankernes vej fra et sted til et andet. For ved at komme på omgangshøjde med dine tanker bliver du bedre i stand til at agere i overensstemmelse med nuets situation.

Sindet har nogle karakteristika, som du snart vil lære at kende rigtig godt. For eksempel er vi så opdraget til at konceptualisere, det vil sige sætte navne og kvaliteter på ting, at vi gør det, endda før vi har oplevet genstanden/personen/situationen i sin helhed. Der skal ikke mange informationer til, før vi tænker: 'æble'. Og så snart vi har sat navn på; det vil sige, så snart vi har bestemt, at det er et æble, så udelukker vi automatisk en række karakteristika og begrænser vores sanseoplevelser til det, der bekræfter vores antagelse om, at dette er et æble. (Husk fra tidligere, hvordan vi modtager utallige informationer i sekundet, men er nødt til at sortere de fleste informationer fra, fordi sindet ikke kan bearbejde dem – og vi frasorterer blandt andet ud fra, om det er ukendt eller ubehageligt).

I meditationen betyder det, at når vi hører en lyd – for eksempel en, der hoster ved siden af – så begynder vores sind at fortælle historier, der uddyber lydindtrykket. Først og fremmest ved at konstatere: "Der er en, der hoster." Derved udelukker vi muligheden for at høre nogle nuancer i lyden, fordi vi begrænser lydindtrykket til det, vi kender; nemlig en hosten. Hvad nu hvis det var en stor frø, der kvækkede? Ikke sandsynligt, hvis du sidder i en dansk lejlighed – men du forstår sikkert, hvad jeg mener. Og det er ikke det hele. Vi fortsætter med at koble en følelse på lydindtrykket; for eksempel medlidenhed med den stakkel, der sidder og hoster, eller irritation over, at han forstyrrer min meditation – hvilket han ikke kan! (Faktisk burde du takke ham for hans hoste, fordi den giver dig noget at arbejde med i meditationen). Så nu har vi allerede en lyd, som du beslutter er en hoste, og en følelse, der knytter sig til denne hosten.

Og så ruller det: En mand, der hoster + irritation = minde om min sidste forkølelse, undren over, hvorfor han ikke har taget noget hostemedicin, bekymring for, hvornår han vil hoste igen (og forstyrre mig igen!), et billede af en lunge, tanken om moster Anna, der døde af kræft sidste år, en knugen i maven, billeder af mig selv i en hospitalsseng, en svag følelse af stramhed i lungerne, tanker om at tage afsked med min elskede, tanker om alle de mennesker, jeg må efterlade, en dyb, dyb følelse af forladthed og sorg ...

Så fra en simpel lyd er sindet i stand til at underholde sig selv i en stribe af indre billeder, minder, følelser omkring ting, der måske/måske ikke sker i fremtiden og måske/måske ikke er sket i fortiden. Sådan er vores sind til daglig. Hele tiden. Det er faktisk ret vildt. Tænk, at vi overhovedet får produceret noget i dagligdagen med al den uvedkommende hjerneaktivitet.

Som du kan se, bliver aktiviteterne i vores sind knudret sammen som uldfibrene i en strikkesrøje, meget svære at adskille fra hinanden. Og når du først er blevet ført ind i denne proces, er det meget sværere at vende opmærksomheden tilbage til det, du har valgt at koncentrere din opmærksomhed på, for eksempel åndedrættet.

DET GÆLDER OM AT SLIPPE TANKEN VED RODEN, FØR DEN HAR VIKLET SIG IND I ET NET AF SAMMENFILTREDE ASSOCIATIONER, FØLELSER, BILLEDER, STROFER

Heldigvis bliver det faktisk nemmere, jo mere man praktiserer. Det bliver nemmere at spotte tanken, så snart den opstår, nemmere at gribe ind og bringe opmærksomheden tilbage til koncentrationsobjektet (fx åndedrættet) med det samme – fordi dit sind bliver mere smidigt, mere vågent.

I det øjeblik du opdager, at din opmærksomhed er blevet væk i en tanke, en følelse eller et sansendtryk, bringer du den blidt tilbage til åndedrættet, eller hvad du nu mediterer på. Igen og igen og igen ...

Så bliv aldrig irriteret over, at der er noget at arbejde med, lyde at høre, smerter i kroppen, travle tanker og pågående følelser. For eksempel har jeg det sidste års tid boet på en byggeplads, sådan helt bogstaveligt. En, der vækkes til live omtrent på mit meditationstidspunkt. Med betonhammere, boremaskiner, lastbiler, der bakker med sirener, containere, der bliver løftet med besvær og placeret med larmende lettelse, mændenes transistorradioer på fuldt knald, kraner, der knager ... kort sagt et lydteppe, der fylder landskabet. Og en helt fantastisk meditationsmulighed.

I takt med din meditationspraksis vil du gradvist opdage, at tingene begynder at adskille sig mere og mere. Som om hver tanke, hver følelse, hvert sanseindtryk bliver mere klart, står mere tydeligt alene – og det i sig selv vil hjælpe dig i dagligdagen til at være bevidst om dine tanker, dine hensigter, dine motiver – og dermed give dig muligheden for at undgå automatreaktionerne. Du vil i stigende grad opleve, at tanker og følelser opstår som separate enheder ud af det dybe sind, langsomt, enkeltstående, bliver hængende i bevidstheden et kort øjeblik, før de forsvinder igen.

En anden ting, du kan eksperimentere med, er at slippe ideen om jeg, mig eller min. For eksempel når du oplever en smerte i knæet, eller dit ben sover, så læg mærke til, hvor meget mere ondt det gør, hvis du tænker "det gør ondt i mit knæ", end hvis du nøjes med blot at opleve smerten uden stillingtagen til, om det er *dit* knæ eller ej, eller om det er *din* smerte eller ej. Faktisk kan du ikke opleve nuet i sin fulde nu-hed, hvis du har jeg, mig eller min med. Jeget kommer til at stå i vejen for en direkte oplevelse. I eksemplet med hosten, får lyden en historie og en betydning, som den slet ikke har – blot fordi jeg kommer ind i billedet med alle mine minder og holdninger og hele min fortid. I denne sammenhæng er jeg nemlig ikke andet end en samling af fortidens oplevelser, som intet har med nuet at gøre. Så jeget bliver en dørvogter, der står i vejen for den fulde oplevelse.

Pyt med, hvis dette lyder underligt – du kommer til at opleve det ...

Så når sindet begynder på alle sine julelege, så bringer du blot din opmærksom tilbage til åndedrættet, eller hvad du nu mediterer på. Igen og igen og igen.

Det er den eneste meditationsteknik, du behøver.

ÅNDEDRÆTTET - DEN DIREKTE LINJE TIL NUET

Der sker noget helt specielt med kroppen, når vi trækker vejret dybt ned i underlivet og samtidig har vores fulde opmærksomhed på det. Det føles, som om krop og sind synkroniseres, som om hele ens væsen hænger sammen på den fede måde. Så hvis du oplever at være lidt for nervøs, lidt for usikker, lidt for begejstret, lidt for ophidset – så træk vejret dybt nogle gange. Helt ned i mellemgulvet. Træk vejret dybt ind gennem næsen, fyld den nederste del af maven helt op, hold vejret et kort øjeblik og lad det så flyde ud gennem munden, tungt og langt. Fokuser hele din opmærksomhed på det. Koncentrer hele dit sind, hele din krop om dette: at trække vejret dybt, langt, tungt. Og i løbet af få øjeblikke vil du opleve en ro og en behagelig tyngde i kroppen.

Åndedrættet er noget, vi tager for givet. Vi ånder ind og ud mange gange i minuttet og for det meste uden at tænke over det. Og dog er åndedrættet en så afgørende livsbetingelse, at vi burde give det mere opmærksomhed. Vi kan leve uden mad og drikke i lang tid, men ikke mange minutter uden at trække vejret. Åndedrættet er vores stærkeste våben mod bevidsthedsflugt. Det er klart, når vi laver yoga eller mediterer, fordi der traditionelt er fokus på det her. Men det er lige så kraftfuldt et redskab, når vi sidder i motorvejskøen, er midt i et svært møde, stresser rundt i et storcenter eller skal på podiet og holde tale om få minutter. Træk vejret dybt ned i maven, og ånd langsomt ud igen. Denne simple praksis kan genskabe din kontakt med nuet, skabe ro og bringe din bevidsthed hjem til dig selv. Du lander i din egen krop igen, så at sige.

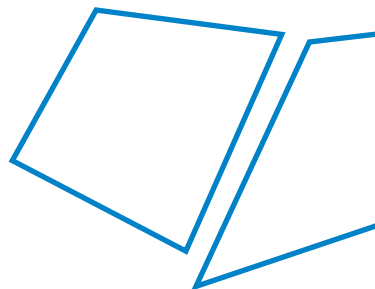
Åndedrættet giver ilt til hjerne og krop på indåndingen og udskiller kuldioxid i udåndingen. Fornyelse med hver indånding, affaldsstoffer med hver udånding. På den måde udveksler vi energi med verden omkring os.

Åndedrættets rytme varierer, afhængigt af hvad vi laver, hvad vi føler, hvad vi tænker. Det kan være dybt og roligt, når vi er afslappede, og således bidrage til at fortsætte den gode cirkel af afslappethed. Et roligt, dybt og stabilt åndedræt skaber plads i hjernen og giver tanker ro til at flyde mindre hektisk. Åndedrættet kan også være hyperventilerende og overfladisk, når vi er ængstelige, og dermed bidrage til at skabe yderligere spænding. Så ved at bruge åndedrættet bevidst kan vi altså på ret kraftig vis kontrollere vores fysiske, mentale og følelsesmæssige tilstand.

Det kræver træning at udnytte åndedrættets muligheder. Hvis du ikke har været vant til at give dit åndedræt opmærksomhed, er det sandsynligvis en stakkels, spinkel størrelse, der ikke når meget dybere end de øverste ribben. Og det er slet ikke nærende nok. Det gode, rige åndedræt går helt ned i mellemgulvet og udvider maven, før det flyder op gennem ribbenene og helt op til kravebenene. Det kræver, at du slapper så meget som muligt af i maven, så den virkelig kan få lov til at udvide sig.

Det nemmeste er at fokusere på åndedrættet, som det flyder ind og ud af næseborene. Efterhånden som du træner dit åndedræt til at blive mere dybt, kan du begynde at holde fokus på mellemgulvet og mærke, hvordan maven udvider sig og trækker sig sammen.

Du vil måske opleve, at åndedrættet virker besværet, når du begynder at have opmærksomhed på det. Det er normalt og går over i løbet af nogen tid.



Åndedrættet er den stærkeste allierede, vi har, når vi praktiserer mindfulness og mediterer. Det knytter os til kroppen og er det anker, vi kan bruge til at tvinge os tilbage til nuet. Når du pludselig opdager, at dine tanker er smuttet frem eller tilbage i tiden, så koncentrer dig et øjeblik om åndedrættet, og du kommer hurtigt tilbage til her og nu.

ÅNDEDRÆTSTEKNIK UDNYT ÅNDEDRÆTTET

Sid i en stol med rank ryg og uden at krydse benene. Afslappede hænder, arme og skuldre. Luk øjnene, og begynd at følge dit åndedræt. Fokuser på dit åndedræt, og lad det bare flyde roligt i den rytme, det nu har. Efter et par minutter, begynd da at trække vejret dybere.

1. Lav lange, seje indåndinger gennem næsen, startende nede i mellemgulvet og op gennem ribbenene, indtil indåndingen når kravebenet.
2. Hold derefter vejret et ganske kort øjeblik, før du slipper det ud gennem en åben mund. Sæt gerne lidt lyd på. Forsøg at lade udåndingen være lige så lang som indåndingen.
3. Lad udåndingen flyde ned forbi kravebenene, forbi ribbenene, og ånd de sidste rester ud gennem maven ved at spænde mavemusklerne. Selv når du mener at have tømt lungerne helt, så tøm dem lidt mere. Og lidt mere. Indtil du føler, der ikke er noget luft tilbage i dine lunger og din mave er helt presset sammen.
4. Vent et ganske kort øjeblik, før du starter indåndingen igen.

Lav 20 dybe indåndinger i denne rytme, eller så længe du orker, og lad derefter åndedrættet vende tilbage til sin naturlige rytme. Bemærk, at det nu er mere fyldigt og dybt, end før du lavede øvelsen.

Der findes en række åndedrætsøvelser, der kan udvikle din lungekapacitet og dermed skabe mere ilt til hjerne og krop. Men jeg vil anbefale, at du finder dig en lærer til at give instruktionerne, i stedet for at eksperimentere med det selv. Hvis dette ikke er muligt, findes der en række app'er på markedet, som du eventuelt kan bruge i stedet.

De forskellige åndedræts teknikker har hvert sit formål. Nogle beroliger krop og sind, andre giver varme i kroppen eller skaber energi, og atter andre producerer en fornemmelse af luftighed i bevidstheden, en euforisk opstemthed. Så faktisk kan man i visse tilfælde og med lidt træning bruge åndedrættet i stedet for medicin eller stoffer.

I din meditationspraksis kan du til at starte med nøjes med to åndedræts teknikker ud over dit naturlige åndedræt: det rensende åndedræt og det dybe åndedræt. Disse er beskrevet nedenfor:

ÅNDEDRÆTSTEKNIK DET RENSENDE ÅNDEDRÆT

Træk vejret dybt ind gennem næsen – så dybt og langt, som du kan. Sæt gerne lyd på. Og ånd derefter ud gennem munden, tungt, dybt, langt. Sæt gerne lyd på. Gentag dette 10 gange. Forestil dig, at du ånder friskhed, energi, nyhed ind gennem næsen, og at du ånder gammel ilt, urenheder, fortid ud gennem munden.

Denne åndedræts teknik er god at starte og slutte meditationen med. Dermed går du renere ind og ud af meditationen.

ÅNDEDRÆTSTEKNIK DET DYBE ÅNDEDRÆT

Start med at trække vejret naturligt, lad dit åndedræt flyde, som det vil. Hurtigt eller langsomt, det er lige meget. Efter et par minutter begynder du langsomt at fordybe dit åndedræt. Forestil dig, at du har en ballon i den nederste del af maven, og at du langsomt fylder den op, så den bliver større og større. Lad bare maven følge med (vigtigt at have løst tøj på). Lad mave-ballonen fylde sig helt op, og lad bare lunger, hals og næse være. Bevar fokus på den nederste del af maven, så følger resten efter. Når maven er helt fyldt, ånder du langsomt, dybt og tungt ud igen, indtil maven er helt suget ind mod rygsøjlen. Gentag dette 10 gange.

Denne åndedræts teknik er god at bruge, hvis du er følelsesmæssigt oprevet i meditationen og ikke kan finde ro, eller hvis dine tanker går amok. Den hjælper dig med at genfinde dit center og din balance.





KROPPEN I MEDITATION

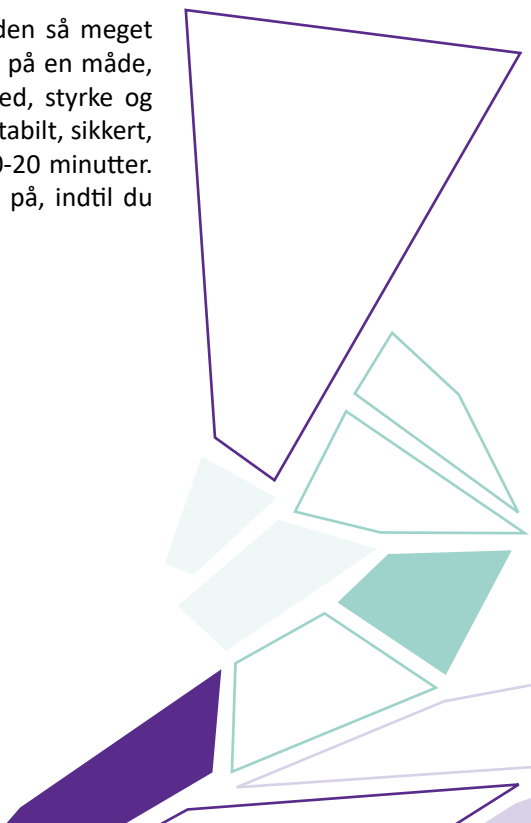
Faktisk kan du gøre, hvad du vil med kroppen, når du mediterer. Men traditionelt er der nogle instruktioner, som vi kan følge for at gøre meditationen nemmere. Personligt mediterer jeg siddende (på måder, som jeg vil forklare dig senere) og gennem en særlig dynamisk form for yoga. I det hele taget forsøger jeg at meditere i enhver handling, jeg udfører i løbet af dagen (hvilket jeg selvfølgelig ikke lykkes med).

Det er meget, meget sværere at meditere i bevægelse. Derfor foreslår man traditionelt at begrænse sanseindtrykkene mest muligt, fordi sindet er så let at ophidse, at der ingenting skal til, før tanker og følelser flyver frem og tilbage. Så derfor sidder man traditionelt stille (eller bevæger sig bevidst meget langsomt) og begrænser dermed de sanseindtryk, der kommer ind gennem kroppen udefra, man lukker helt eller delvist øjnene og begrænser dermed synsindtrykkene, og man sidder ofte i stille omgivelser og begrænser dermed lydindtrykkene.

Men tag ikke fejl – det endelige mål med meditationen er *ikke* at blive god til at sidde stille i fuld opmærksomhed og dyb koncentration, men at gå gennem livet med fuld opmærksomhed og koncentration, uanset om vi bevæger os eller ej, taler eller lytter, er alene eller sammen med andre.

Men som begynder er det en god ide at sidde stille. Og vel at mærke *sidde*. Det er alt for nemt at falde i søvn eller blunde hen, hvis du ligger ned. Så indstil dig på at sidde, med fuld årvågenhed, med en levende krop og et levende åndedræt.

Det vigtige er, at din krop er i en stilling, der tillader den så meget afslapning som muligt, uden at blive slap. Du skal sidde på en måde, der er komfortabel, men dog signalerer opmærksomhed, styrke og årvågenhed i din krop. Det vil sige, du skal kunne sidde stabilt, sikkert, uden at spænde nogen steder i kroppen. I hvert fald 10-20 minutter. Hvis du ikke kan det, må du ændre din måde at sidde på, indtil du finder en stilling, hvor du kan sidde godt.



HVORDAN SKAL DU SIDDE?

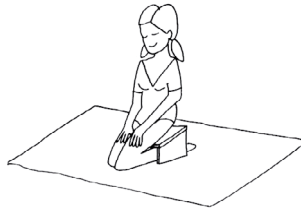
Det ideelle er at sidde med benene formet som en base, der støtter resten af kroppen. Derfor er den fulde lotus position god. Fuld lotus vil sige, at man har begge ben krydset oven på hinanden. Det er en svær stilling, som kræver lang tids træning. Og for mange giver det uheldeligt dårlige knæ, fordi de sidder i fuld lotus uden at have tilstrækkeligt åbne hofter. Så vent med den. Det samme gælder halv lotus, som ganske vidst er lidt nemmere, fordi det kun er det ene ben, der hviler oven på det andet, mens det andet hviler på gulvet som i almindelig skrædderstilling.

Min anbefaling er, at du vælger en af følgende to siddestillinger til at starte med. Og efterhånden som din krop åbner sig op, kan du gå videre til halv eller hel lotus. Hvis du aldrig har siddet på gulvet før – eller i hvert fald ikke siden du var barn – vil det føles underligt og skævt og forkert. Men du vender dig hurtigt til det, og din krop vil gradvist blive mere smidig. Lad være med at forcere noget i starten. Uanset hvad du gør, så sørg for at sidde behageligt. Du skal nok få knæene i gulvet hen ad vejen ...



KROPPEN I MEDITATION JAPANSK SIDDESTILLING

Her sidder du på knæ, som om du knæler, men med benene let adskilte. Du skal enten bruge en lav skammel, som du sidder på, og hvor fødder og underben kan være enten ved siden af skamlen eller under den. Eller du kan bruge en pude, som du sidder på, mens fødder og underben hviler på hver sin side af puden. Du skal sidde tilstrækkeligt langt fremme på en skammel eller pude, til at din rygsøjle rejser sig i et frit og stærkt S. Hvis du sidder for langt tilbage, kommer du til at hænge, og for langt fremme, kommer du til at svaje. Hænderne hviler på knæ eller i skød. Tæerne hviler enten let hen ad gulvet eller er bukket om. Det kommer lidt an på, hvor langt ned på gulvet du kommer.



KROPPEN I MEDITATION BURMESISK SIDDESTILLING

Sid på gulvet med en pude under halebenet, og læg den ene hæl ind mod skambenet så tæt på kroppen som muligt. Træk det andet ben ind foran, således at begge fødder har hælen ind mod kroppen og tærne peger skråt fremad.

Sørg for at have en tilstrækkelig høj pude (måske har du brug for flere), til at du kan have knæene i gulvet. Læg yderligere puder under dine knæ, hvis det er nødvendigt for at skabe kontakt med underlaget.



KROPPEN I MEDITATION SIDDE PÅ STOL

Hvis du har problemer med kroppen, som gør, at du ikke kan sidde på gulvet, er det helt fint at sidde på en stol. Blot er det vigtigt, at du ikke læner ryggen mod ryglænet. Sid lidt ude på stolen med lår i hoftebreddes afstand og hænderne hvilende enten på knæene eller i skødet. Din lænd må gerne hvile mod ryglænet, men ikke den øverste del af din rygsøjle, der skal være fri af ryglænet. Læg en lille, flad pude eller et tæppe, der er bukket sammen, under dit haleben, så din rygsøjle bliver løftet en smule op. Dermed får du det rette S-svaj i din ryg, uden at du krummer eller bliver for stiv eller falder sammen.

KROPPEN I MEDITATION

RYGSØJLEN

Er det vigtigste. Sørg for at have tilstrækkelig støtte under halebenet, til at din rygsøjle kan forme et stærk og bøjeligt S. Svaj blidt frem og tilbage et par gange, indtil du mærker, at din rygsøjle er, som den skal være.

KNÆENE

Skal være i gulvet eller røre et fast underlag. Medmindre du sidder på en stol, skal dine knæ helst røre gulvet eller en pude for at give dig en stabil og sikker base. Så du skal bruge puder til at lægge ind under halebenet, så din overkrop er hævet tilstrækkelig højt, til at dine knæ kan nå jorden. Hvis du er meget stiv i ben og hofter, skal du lægge en eller flere puder under halebenet. Læg også puder under hvert knæ, så du får en oplevelse af, at din underkrop former en fast og sikker base.

HÆNDERNE

Kan hvile i skødet eller på knæene. Der er forskellige 'mudraer', hvilket vil sige forskellige håndstillinger med hver sin betydning. Det kommer vi ikke videre ind på her. Du kan sidde med åbne hænder på knæene med håndfladerne vendt nedad. Eller med bagsiden af hånden hvilende på hvert knæ, mens du laver en cirkel med tommel- og pegefingre. Eller du kan hvile hænderne i skødet, hvor den ene hånd hviler let oven på den anden – begge med åbne håndflader – og hvor de to tommelfingre mødes. Gør, hvad du synes bedst om.



HOVEDET

Er rankt, og hagen peger let ned mod brystet, så nakken bliver lang. Du sidder altså ikke og kigger lige ud, men let nedad. Du skal ramme det punkt mellem at strække halsen og stramme den ved at bøje hagen for langt ned.

SKULDRENE

Er afslappede og trækker let ned mod gulvet, således at siderne af halsen bliver lange. Vær opmærksom på, hvor nemt det er at trække skuldrene op mod ørene. Når du opdager det, så slap af, og lad dem synke ned.

ØJNENE

Er let åbne, med tunge øjenlåg eller helt lukkede. For de fleste begyndere er det nemmest at have lukkede øjne.

MUNDEN

Er afslappet og har ganske let adskilte læber.

TUNGEN

Hviler blidt mod ganen, lige bag fortænderne.

Resten af kroppen er afslappet: pande, kæber, skuldre, bryst, mave, albuer, hænder, ben, fødder og så videre. Og du sidder på en måde, der er komfortabel og afslappet, men som dog signalerer opmærksomhed, styrke, årvågenhed i din krop.



HVOR TIT, HVORNÅR, HVOR LÆNGE, HVOR, HVORDAN?

Fordi hjernen har brug for gentagelser for at lære nyt, er det bedre at meditere 10 minutter hver dag end en halv time et par gange om ugen. Så det, at du dagligt gentager noget som for eksempel at meditere, bygger langsomt nye neurale forbindelser indtil det tidspunkt, hvor den nye adfærd er blevet vane.

At lære nyt kræver væsentligt mere af hjernen, end når vi vanemæssigt gentager ting. Det kræver mindre mental og fysisk energi at gøre ting, vi har vænnet os til, mens nye tanker eller ny adfærd tvinger hjernen til større aktivitet. Nytænkning føles altså anstrengende på den korte bane, og derfor er det nemmere at blive hængende i gamle vaner. Men i det lange løb stimuleres hjernen af nye tanker og handlinger, af at blive udfordret og lære nyt.

Der er forskellige bud på, hvor lang tid det tager hjernen at forme nye neurale forbindelser – eller danne nye vaner. Disse bud svinger mellem 21 dage og 8-12 uger. Og måske afhænger det også af vanens karakter. Hvorvidt hjernen skal bombarderes dagligt, time for time eller ugentligt med de nye signaler for at installere en ny vane, er der også delte meninger om.

Der er dog ingen tvivl om, at vejen til at forme nye vaner er en vis periode med stabil indsats. Vaner dannes altid ved en stabil påvirkning af hjernen. Og det lyder ikke så slemt, vel? Start derfor hellere med små ambitioner, men gør det til gengæld hyppigt.

Men desværre er det så nemt at 'falde i', hvad enten det drejer sig om at begynde at ryge igen eller at blive på sofaen i stedet for løbeturen. Alt, hvad der kræves, er et lille skub i den forkerte retning. En lille stimulans, så er den gamle vane frisk og fyrig igen.

Men hvis du falder i, falder tilbage til gamle vaner, er der kun en vej: op på hesten igen. Lad ikke et nederlag slå dig ud. Vær tværtimod glad for, at tilbagefaldet først skete efter 2 uger/5 dage/1 time ...

Så uanset hvordan du har det, hvor træt, hvor vred, hvor travl, hvor ophidset, hvor begejstret du er – uanset hvad din sindsstilstand er, og næsten uanset hvad dine andre omstændigheder er – bør du tilstræbe at komme ned på måtten nogle minutter hver dag.





Selv hvis det er en kamp for dig at sidde der, selv hvis du føler, det ikke lykkes (hvilket jo bare er din ambition, der taler), selv hvis det er næsten umuligt. Sid der bare, lad være med at gøre noget. Hvis tankerne er umulige, så lad dem være det. Hvis følelserne er ophidsede, så lad dem være det. Bare sid. Dag efter dag. Så vokser din meditationspraksis støt og roligt.

Start med at sidde 10-15 minutter hver dag, og øg meditationen med nogle minutter ad gangen, indtil du er oppe på en halv time. Prøv med en halv time i en periode, og mærk, om det er en god længde for dig. For nogle er det 20 minutter, for andre 45 minutter. Og for munkene, der hverken har job eller familie at passe indimellem, er det mange timer om dagen. Eksperimenter dig frem til det, der passer dig bedst – men start stille og roligt. Lad være med at være for ambitiøs.

For nogen passer det bedst i familie- og arbejdsrytmen at meditere om aftenen, for andre om morgenen eller midt på dagen. Det er helt ligeegyldigt. Men det er en fordel at vælge det samme tidspunkt hver dag. Dels fordi det styrker din disciplin i forhold til at få det gjort, dels fordi det bidrager til, at de nye neurale forbindelser udvikler sig. Så du gør dig selv en tjeneste ved at finde et tidspunkt, der passer, og så være loyal over for det og dig selv hver dag.

Det er gavnligt at sidde det samme sted. Igen fordi det styrker din hjernes tilvænning til den nye vane, men også fordi det sted, du mediterer, faktisk bliver lidt særligt. Hvis jeg føler, at min skrivning eller evne til at generere ideer er stagneret, kan jeg godt finde på at sætte mig på meditationsmåtten, mens jeg tænker over det problem, jeg prøver at løse, eller den skriveknode, jeg er stødt ind i. Og som regel kommer der en løsning. Jeg tror såmænd ikke, det er særlig mystisk eller magisk, for igen er det blot vores fysiske hjerne, der nu har vænnet sig til, at mens man sidder der på måtten, er der hul igennem til intuition og dybere lag af viden og kreativitet. Så det er lidt ligesom at placere sig tættere på kilden til det trådløse netværk: bedre forbindelse. Mere underligt er det ikke. Ikke meget røgelse over det.

Det er en god ide at have et lille lydløst vækkeur eller en mobiltelefon, du kan sætte til at ringe efter det antal minutter, du ønsker at meditere, så kan du nemlig overgive dig fuldt ud til meditationen, i tillid til, at du nok skal blive gjort opmærksom på, når tiden er gået. Men lad være med at vælge et ur, der tikker højt. Det er for svært ikke at koble sig på et urs insisterende tikken.

Hvorvidt du vil have levende lys, blomster, lækre farver, dæmpet belysning og den slags, må du selv om. Gør stedet så æstetisk tiltrækkende, som du kan. Det hjælper alt sammen til at skabe en særlig stemning og hen ad vejen få dig til at længes hen til dit meditationssted.

Meditation er ikke en udstyrssport, så du skal ikke bruge særlig meget. Men du har brug for et blødt underlag og puder eller en skammel. Jeg vil anbefale en lille, tynd futon, en halvmåne-pude ('halv-zafu'), hvis du er forholdsvis smidig, eller en rund pude ('zafu'), hvis du har brug for lidt mere støtte. Der er en lang række forskellige puder, lave stole og skamler. Prøv dig frem. Derudover skal du have løst tøj på, så der ikke er noget, der strammer om hofterne, om maven, ved knæene, og du skal sørge for at holde dig varm, for kroppen bliver afkølet, når du mediterer. Brug eventuelt et tæppe.

TO FORSKELLIGE MEDITATIONSFORMER

Buddhisterne og yogierne skelner traditionelt mellem to forskellige meditationsformer: *koncentrationsmeditation*, hvor man disciplinerer sindet til at koncentrere opmærksomheden på en ting, og *bevidsthedsudvidende meditation*, hvor man breder bevidstheden ud og forsøger at rumme stadig flere indtryk – tanker, følelser, sanseindtryk – men uden at koble sig på nogle af disse, uden at lade opmærksomheden blive væk i en tanke, en følelse eller et sanseindtryk.

En samlende form og en udvidende form. En ekskluderende form, der holder alt andet end meditationsobjektet ude, og en inkluderende form, der lukker alt ind.

KONCENTRATIONS-MEDITATION

Har til hensigt at disciplinere sindet til en stadig større og dybere grad af koncentration eller samadhi. Samadhi er et sanskrit-begreb, vi finder både i de helt gamle yoga-tekster og i forskellige grene af buddhismen, som refererer til den absolutte koncentration, hvor sindet smelter sammen med det objekt, man fokuserer sin opmærksomhed på. Det er en tilstand, hvor modsætningerne ophæves, og der ikke længere er nogen forskel mellem mig og alt andet. Tibetanerne kalder det *et-punkts* koncentration for at understrege, at der ikke længere er nogen adskillelse mellem den, der observerer, og det, der observeres – mellem den, der koncentrerer sig, og selve koncentrationen.

Koncentrationsmeditation kan føre til vidunderlige tilstande af velvære, lykke, fred, fantastiske visioner, dybe følelser af enhed med universet. Man kan opleve, at jeget opløser sig og bliver ét med koncentrationen. Man kan også opleve, at det føles som en kamp at fastholde opmærksomheden på koncentrationspunktet. Faktisk er det nok den mest almindelige oplevelse ...

Og der er mange trin fra begynderstadiet til en stabil, vedvarende, stærk koncentration, der begynder at ligne samadhi. Men lidt har også ret. Selv som begynder vil du hurtigt opleve, at din koncentration bliver stærkere både i og uden for den formelle meditation.

Der er uendeligt mange forskellige koncentrationsteknikker. Fra teknikker, som involverer åndedrættet, til koncentration på et mantra (som for eksempel transcendental meditation) eller visualisering, hvilket er meget udbredt i den tibetanske buddhisme og i særlig grad i tantra. Man kan fokusere på flammen af et lys, på en blomst, på en mandala, som man ser for sit indre sind. Man kan også gentage et mantra højt eller lydløst. Der er rigtig mange forskellige teknikker. I et senere afsnit vil jeg gennemgå en teknik, hvor opmærksomheden er på åndedrættet, hvilket er en god teknik at starte med og en af de mest velkendte.

BEVIDSTHEDSUDVIDENDE MEDITATION

Spredt opmærksomheden så bredt som muligt i modsætning til koncentrationsmeditationen, der fokuserer opmærksomheden på et enkelt punkt. En af de helt store teknikker inden for denne form er vipassana, som er en af de meget gamle buddhistiske teknikker og er særlig udbredt inden for theravada-buddhismen, som vi blandt andet finder i Thailand og Sri Lanka. Vipassana oversættes ofte som 'indsigtsmeditation', fordi formålet med denne teknik er at skabe en dybere indsigt i sindet.

Dette er både en meget nem og en meget svær teknik. Den er uhyre simpel at forklare: Du skal bare observere alt det, der sker i dit sind – dine tanker, dine følelser, de sanseindtryk, der rammer din bevidsthed, og de reaktioner, disse skaber – og du skal bare gøre det uden at koble dig på tankerne, følelserne, sanseindtrykkene. Men den er straks sværere at praktisere, fordi vi hele tiden forføres af en tanke, overmandes af en følelse, distraheres af et sanseindtryk.

Bevidsthedsudvidende meditation vil sige at være med det, der er. Lige nu, lige her. Jeg møder ofte folk, der siger, at de synes, denne teknik er at nemmere end den anden. Måske det er rigtigt, men måske er de ikke klar over, hvor meget de bliver væk i tankerne, følelserne, sanseindtrykkene. Dette er ikke en dagdrøm eller en indre biografforestilling, hvor du kan bestille filmen på forhånd. Du må være med det, der er. Og det, der ikke er. Du er ikke interesseret i lyden af ham, der hoster – du er interesseret i, hvad lyden af ham, der hoster, gør ved din bevidsthed.

Forskellen mellem de to teknikker kan illustreres ved dette eksempel: I koncentrationsmeditation har du din opmærksomhed på åndedrættet. I bevidsthedsudvidende meditation, trækker du dig lidt tilbage fra åndedrættet og observerer, hvordan din opmærksomhed er på åndedrættet.

Du observerer, hvor intens den opmærksomhed er, og hvordan den flytter sig fra åndedrættet til noget andet. Du observerer, hvordan du pludselig opdager, at din opmærksomhed er forsvundet fra åndedrættet, og hvordan du bringer den tilbage.

I koncentrationsmeditation fokuserer du din opmærksomhed på en given ting – i bevidsthedsudvidende meditation fokuserer du din opmærksomhed på dit eget sind og på det, der sker i det.

Når det kommer til stykket, kan du ikke meditere mindfuldt eller bevidsthedsudvidende uden koncentration. Du skal bruge koncentration til at bevare din opmærksomhed på det åbne felt, på alle de tanker, følelser, sansindtryk, som dit sind modtager.

Derfor anbefales det at starte med koncentrationsteknikker for at styrke sindets evne til at oppebære en vis grad af koncentration, før man begynder med bevidsthedsudvidende teknikker. Men der er ingen, der kontrollerer dig, så du starter bare med det, der giver mest mening for dig. For nogle mennesker er koncentrationsmeditation meget vanskelig – hvilket faktisk er en rigtig god grund til lige netop at starte med den. Som regel er det netop os, der har svært ved at bevare koncentrationen særlig længe, der lige præcis har brug for at styrke den.

Men igen – du bestemmer ...

MEDITATION KONCENTRATIONS-MEDITATION MED TALT ÅNDEDRÆT

1. Stil uret til 15 minutter. Sæt dig godt til rette i en af meditations-sidestillingerne (se side 121-123). Hvil hænderne i skødet eller på knæene. Luk øjnene, lad tungen hvile mod ganen lige bag tænderne. Slap af i skuldrene, lad nakken blive lang, og hagen pege let ned mod brystet. Slap af i panden, i kæberne, i halsen. Slap af i halsen, i skuldrene, i brystet. Slap af i armene. Lad maven blive løs og afslappet. Slap af i lår og ben.
2. Lav det rensende åndedræt (se side 118) 10 gange: Træk vejret dybt og langt ind gennem næsen, og ånd langsomt, tungt og dybt ud gennem munden. Sæt gerne lyd på. Forestil dig, at du renser hele din krop, hele dit sind, gennem dette åndedræt.

3. Lad din vejrtrækning flyde tilbage til normal, og indstil dig på at holde din opmærksomhed på åndedrættet, indtil uret ringer.

4. Tæl derefter (inde i dig selv) på hver udånding fra 1 til 10. Så en udånding lyder eeeeeeeet, indånding, næste udånding lyder tooooooo, indånding, og så videre. Når du når til 10, starter du forfra. Gentag denne procedure, indtil uret ringer. Alle ind- og udåndinger foregår gennem næsen.

Hvis du mister koncentrationen og glemmer, hvor langt du er kommet, starter du bare forfra med at tælle fra 1. Hvis du opdager, at din opmærksomhed er forsvundet et andet sted hen, bringer du den bare blidt tilbage til åndedrættet. Igen og igen. Så tit det er nødvendigt.

5. Når uret ringer, slukker du det og afslutter meditationen ved at gentage det rensende åndedræt 10 gange (se side 118). Når du har gjort det, forestil dig da, at du koncentrerer din energi og din opmærksomhed i kroppen. Vær til stede, vågen, rolig. Lov dig selv, at du vil fortsætte med at være mindfuld, når du om lidt rejser dig. At du vil være i livet med fuld bevidsthed og tilstedeværelse. Vågen, stærk, fokuseret.

MEDITATION

BEVIDSTHEDSUDVIDENDE MEDITATION

1. Stil uret til 15 minutter. Sæt dig godt til rette i en af meditations-sidestillingerne (se side 121-123). Hvil hænderne i skødet eller på knæene. Luk øjnene, lad tungen hvile mod ganen lige bag tænderne. Slap af i skuldrene, lad nakken blive lang, og hagen pege let ned mod brystet. Slap af i panden, i kæberne, i halsen. Slap af i halsen, i skuldrene, i brystet. Slap af i armene. Lad maven blive løs og afslappet. Slap af i lår og ben.

2. Lav det rensende åndedræt (se side 118) 10 gange: Træk vejret dybt og langt ind gennem næsen, og ånd langsomt, tungt og dybt ud gennem munden. Sæt gerne lyd på. Forestil dig, at du renser hele din krop, hele dit sind, gennem dette åndedræt.

3. Lad din vejrtrækning flyde tilbage til normal, og indstil dig på at holde din opmærksomhed på dit sind, indtil uret ringer. Slip tankerne om tid. Hengiv dig til dette øjeblik, uden tanker på fremtiden. Lov dig selv, at du vil være fuldt til stede, vågen og opmærksom. Øjeblik efter øjeblik.

4. Start med bare at sidde her, øjeblik efter øjeblik, med din fulde opmærksomhed på åndedrættet, som det flyder ind og ud af din krop. Øjeblik efter øjeblik, åndedrag efter åndedrag. Der skal ikke ske noget, du venter ikke på nogen speciel tilstand, blot dette: at sidde, stille og være i åndedrættet.

Og når du opdager, at din bevidsthed er forsvundet ind i en tanke, så bring blidt din opmærksomhed tilbage til åndedrættet.

Igen – og igen – og igen.

Accepter alt det, der kommer ind i dit opmærksomhedsfelt – alle tanker, følelser, sanseindtryk – men undgå, så vidt som muligt, at reagere på dem. Lad være med at undertrykke dem, og lad være med at koble dig på dem.

Lad tankerne, følelserne, sanseindtrykkene være. Kig på dem, observer dem – og lad dem så forsvinde igen ud af din bevidsthed. Tillad din opmærksomhed at være grænseløst åben. Tag alt ind, alle tanker, følelser, sanseindtryk. Hold dem blidt i din bevidsthed – og slip dem så, når deres kraft løsner sig.

Observer tankerne. Hvis de handler om fremtiden, så accepter det. Hvis de er irriterende, så accepter det. Lad dem være. Slip dem. Det er bare tanker, der flyder forbi din opmærksomhed.

Hvad der end dukker op – lad det dukke op. Kig på det.

Lad din opmærksomhed udvide sig og blive større. Tag mere ind. Flere tanker, flere følelser, flere sanseindtryk. Du skal ikke tage stilling til noget, ikke gøre noget, bare sidde og observere. Bare sid her, vær den, du allerede er. Ikke mere. Ikke mindre.

5. Når uret ringer, slukker du det og afslutter meditationen ved at gentage det rensende åndedræt 10 gange (se side 118). Når du har gjort det, forestil dig da, at du koncentrerer din energi og din opmærksomhed i kroppen. Vær til stede, vågen, rolig. Lov dig selv, at du vil fortsætte med at være mindfuld, når du om lidt rejser dig. At du vil være i livet med fuld bevidsthed og tilstedeværelse. Vågen, stærk, fokuseret.



HVORDAN HÅNDTERER DU DE PROBLEMER, DU MØDER UNDERVEJS?

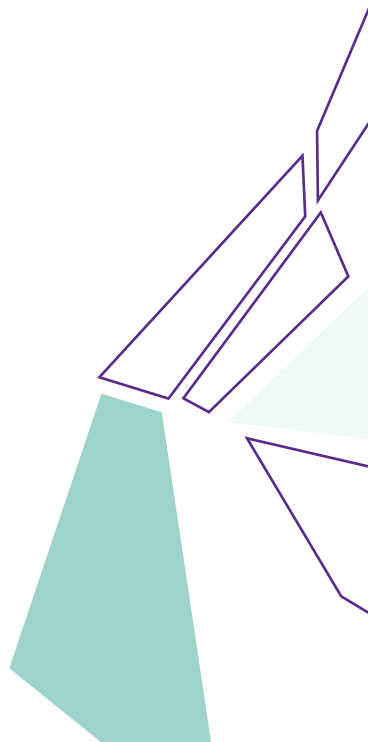
Der er ingen tvivl om, at din meditationspraksis vil kræve lige så meget af dig, som livet selv. Du vil løbe ind i problemer undervejs, uanset hvor dedikeret og disciplineret du er. Du er i gang med at lære dit sind at kende, og der vil uvægerligt være modstand mod dette i perioder, eller når du rammer noget, som du ikke tidligere har kendt. Så indstil dig på, at din meditationspraksis også indeholder udfordringer, problemer, barrierer. Og at disse faktisk er en del af din praksis. Hvis du formår at gøre det, så har du allerede gjort din meditationstræning meget nemmere. Nedenfor er en række af de almindelige problemer, man kan komme ud for i sin praksis, og nogle bud på, hvordan du kan komme igennem dem.

MANGLENDE KONCENTRATION

Dette er en udfordring, der er så almindelig, at vi burde kalde det en del af meditationen. Alle oplever det i forskellig grad på forskellige tidspunkter. Og ikke kun i begyndelsen, men selv garvede meditatører oplever perioder, hvor det er svært at koncentrere sig. Betragt en manglende koncentration som sindets måde at forsøge at stikke af, en måde at slippe for noget, der er besværligt eller ubehageligt. Lov dig selv, at uanset hvor mange gange din opmærksomhed stikker af ind i en tanke, en følelse eller et sanseindtryk, vil du bringe den tilbage. Igen og igen. Så tit det kræves. Og vid, at selve denne bringen-tilbage er mindfulness. For hver gang du opdager, at din opmærksomhed er smuttet, i det øjeblik du opdager det, er du mindfuld.

SLØVHED ELLER ET STILLESTÅENDE SIND

En anden almindelig udfordring, når sindet er så sløvt eller stillestående, er at der ikke sker noget. Det kan være fristende at tro, man er i dyb meditation, men i virkeligheden er det bare en form for stenet tilstand, en slags søvn. Det er igen en af sindets smarte måder til at slippe for noget, det synes er ubehageligt. En slags flugt fra nuet. Hvis du opdager, at dit sind er sløvt, kan du stimulere det ved at lave det rensende åndedræt (se side 118) nogle minutter, hvilket giver fornyet energi til hjernen. Hvis sløvheden fortsætter, kan du prøve at give det en modgift; det vil sige tænke bevidst på noget, som ophidser dig enten negativt eller positivt. Noget, du glæder dig til, noget, du er vred over. Når du har gjort det nogle minutter, kan du prøve at vende tilbage til meditationen med en intention om, at du er villig til at se på det, som sindet tilsyneladende forsøger at slippe for. Vær modig og stålsat. Giv ikke op.



KEDSOMHED. RASTLØSHED. UTÅLMODIGHED OG LIGNENDE

Alle disse og andre følelser udtrykker i en eller anden form en trang til at flygte fra det, der er. Se på disse følelser, undersøg, hvad de består af, hvad de forsøger at fortælle dig, hvad der ligger neden under dem. Hvorfor er det svært at være i nuet? Hvad er det, du ønsker at slippe væk fra? Indimellem kan det føles som noget, der trækker, noget, du har lyst til at komme hen til. Undersøg, hvad det er, og om det virkelig er så attraktivt, eller om du blot bruger det som en undskyldning for at slippe for nuet. Indse, at den type følelser, der udfordrer og besværliggør din meditation, i virkeligheden er de bedste læremestre, som hjælper dig til at forstå dit sind. Ikke kun i meditationen, men i alle livets forhold.

AMBITION. BEGÆR

Måske kan du mærke, at din krop og dit sind er spændt og målrettet mod at opnå en bestemt tilstand. Måske en behagelig tilstand, du har prøvet før, måske en tilstand, som du forestiller dig er 'rigtig' meditation. Oplevelser af nydelse, farver, visioner, eventyrlige følelser og så videre. Den slags er det samme som negative oplevelser, følelser af vrede eller irritation, angst og ubehag. Det er mentale konstruktioner, som ganske vist er meget behagelige, men hvis du bliver fanget i at begære dem, er der blot dette: dit begær. Observer dit begær, observer alle de tilstande, der opstår i dit sind, hvad enten det er frydefuldt eller ubehageligt, smukt eller grimt. Det er alt sammen skabt af dit sind. Mentale konstruktioner, der opstår, lever et kort øjeblik og forsvinder igen. Selve meditationen handler ikke om at opnå en given tilstand, men at observere alle de tilstande, du oplever.

SMERTE OG FYSISK UBEHAG

Hvis du ikke er vant til at sidde på gulvet eller ret op og ned på en stol, vil det føles underligt og sikkert ubehageligt i starten. Du vil givetvis opleve smerte i et knæ, en hofte eller en fod. Dit ben kan komme til at sove, du kan få krampe, din ryg kan blive træt. Brug alle disse sanseindtryk, alle disse fysiske oplevelser af smerte, ubehag, diskomfort som genstande for din meditation. Kig på dem, undersøg dem, find ud af, hvor meget der blot er en undskyldning for at bevæge dig, for at slippe væk fra meditationen. Vær med smerten, vær med ubehaget, vær med diskomforten. Bare lidt længere, end du har lyst til. Og hvis du absolut ikke kan holde smerten eller ubehaget ud længere, så skift stilling, men gør det med fuldt overlæg, mindfuldt.

Du løber måske ind i andre typer problemer, men uanset hvad det er, er det værd for dig at undersøge, om det måske kunne være sindets snedige måde at slippe for arbejdet.