

Hvordan Man Mediterer:

En Nybegynner's Guide Til Fred

Yuttadhammo Bhikkhu

Innholdsfortegnelse

Kapittel En: Hva er Meditasjon?.....	1
Kapittel To: Sittende Meditasjon.....	6
Kapittel Tre: Gang Meditasjon.....	10
Kapittel Fire: Det fundamentale.....	13
Kapittel Fem: Bevisst bukking.....	17
Kapittel Seks: Daglig liv.....	20
Vedlegg: Illustrasjoner.....	25

Innledning

Dette heftet er tatt fra en video serie på seks deler fra YouTube (<http://www.youtube.com/yuttadhammo>). Det var egentlig ment at det skulle bli brukt i Los Angeles Federal Detention Center, hvor det ikke var mulig å distribuere læren via film, men har siden det blitt min foretrukne måte å introdusere meditasjons praksisen til nykommere. Mens videoene gir en nyttig visuell veiledning, så inneholder denne boken mye oppdatert og utvidet informasjon som ikke er i videoene.

Leksjonene er lagt ut i henhold til hvordan jeg forventer en nybegynner å lære meditasjon trinn for trinn. Det kan virke underlig at kapittel to, tre og fem presenteres i motsatt rekkefølge av det de skal praktiseres. Grunnen for det er at sittende meditasjon er enklest for en nybegynner å sette pris på. Når man blir komfortabel med konseptene som er involvert i meditasjon, kan man utvide praksisen med å inkludere gang og til og med oppmerksom bukking hvis det er ønskelig.

Min eneste intensjon i å fullføre denne oppgaven er at flere mennesker kan dra nytte av meditasjons praksisen. Det virker riktig at hvis man ønsker å leve i fred og lykke, så burde man også jobbe med å spre fred og lykke i verden man bor i. Jeg vil gjerne takke alle som bidro til å gjøre denne boken mulig: mine foreldre og alle mine gamle lærere, min nåværende lærer og veileder, Ajaan Tong Sirimangalo, og de snille skapningene som transkriberte læren fra YouTube videoene.

Må alle skapninger være lykkelige.

Yuttadhammo

*Dedikert til min lærer, Ajaan Tong Sirimangalo, som er for meg en levende
påminnelse om at Buddha en gang vandret på denne jorda.*

Kapittel En: Hva er Meditasjon?

Dette heftet er ment som et introduksjons kurs om hvordan en skal meditere for de med liten eller ingen erfaring i praksisen av meditasjon, så vell som for de som er erfarne i andre typer av meditasjon, men som er interesserte i å lære en ny meditasjons teknikk. I dette første kapittelet, vil jeg forklare hva meditasjon er og hvordan det burde bli praktisert.

Først av alt så er det viktig å forstå at ordet “meditasjon” betyr forskjellige ting til forskjellige personer. For noen så er meditasjon enkelt og greit å roe ned sinnet, skape en fredfull eller behagelig tilstand som en ferie eller flykt fra den hverdagslige verden. For andre så innebærer meditasjon ekstraordinære opplevelser, etablering av mystiske, til og med magiske, tilstander av bevissthet.

I denne boken så vil jeg gjerne definere meditasjon basert på betydningen av ordet selv. Ordet “meditasjon” kommer fra samme språk base som ordet “medisin”.¹ Dette er nyttig for å forstå betydningen av meditasjon siden medisin refererer til noe som brukes til å kurere kroppslig sykdom. På samme måte kan vi se på meditasjon som noe som blir brukt til å kurere sykdommer i sinnet.

I tillegg forstår vi at medisin, i motsetning til narkotika, ikke har som formål å få en til å gå inn i en midlertidig tilstand av glede og lykke og deretter forsvinne og etterlate en like syk som før. Medisin er ment å påvirke en varig endring og bringe kroppen tilbake til sin naturlige tilstand av helse og velvære. På samme måte så er ikke formålet med meditasjon å bringe midlertidige tilstander av fred og ro, men heller å bringe tilbake sinnet som lider av bekymringer, stress og kunstige tilstander til sin naturlige tilstand av ekte og varig fred og velvære.

Så når du praktiserer meditasjon i henhold til denne boken, vennligst forstå at det kanskje ikke alltid føles enten fredfullt eller avslappende. Å forstå og arbeide seg gjennom dypt-rotfestet tilstander av stress, bekymringer, sinne, avhengigheter, osv., kan til tider være en ganske ubehagelig prosess, spesielt siden vi tilbringer meste parten av tiden vår til å unngå eller undertrykke disse negative aspektene av sinnet vårt.

Til tider kan det virke som at meditasjon ikke bringer noe fred eller lykke i det hele tatt; dette er derfor nødvendig å understreke at meditasjon ikke er en form for rus. Det er ikke ment til å gjøre deg glad mens du gjør det også returnere deg tilbake til elendighet når du ikke mediterer. Meditasjon er ment å påvirke en reell endring av måten en ser på verden, å bringe sinnet tilbake til sin naturlige tilstand av klarhet.

¹ I følge etymonline.com, så kommer begge ordene “fra PIE roten *med- 'to measure, limit, consider, advise”.

Det tillater en til å oppnå sann og varig fred og lykke gjennom å være bedre i stand til å håndtere naturlige vanskeligheter i livet.

Den grunnleggende teknikken for meditasjon som vi bruker til å legge til rette denne endringen er etableringen av klar bevissthet. I meditasjon, så forsøker vi å skape en klar bevissthet av hver eneste opplevelse som oppstår. Uten å meditere så har vi en tendens til umiddelbart dømme og reagere på våre erfaringer som “gode”, “dårlige”, “meg”, “mitt”, osv., som er opphav til stress, lidelse og mental sykdom.

Ved å skape en klartanke om objektet, kan vi erstatte disse dommene med en enkel gjenkjennelse av objektet som det er. Opprettelsen av klar bevissthet skjer gjennom bruk av et gammelt, men velkjent meditasjon verktøy kalt en “mantra”. En mantra refererer til et ord eller en frase som brukes til å fokusere sinnet på et objekt, som oftest på det gudommelige eller det overnaturlige. Her, derimot, bruker vi mantraen til å fokusere vår oppmerksomhet på den ordinære virkeligheten, som en klar anerkjennelse av vår opplevelse som den er, fri for projeksjon og dom. Ved å bruke en mantra på denne måten, vil vi være i stand til å forstå objektene av vår erfaring klart, og slipper å bli tilknyttet og motvillige imot dem.

For eksempel, når vi beveger kroppen så bruker vi en mantra til å skape en klar bevissthet av opplevelsen ved å bruke en mantra som fanger essensen, for eksempel, “beveger”. Når vi opplever en følelse, “føler”. Når vi tenker, “tenker”. Når vi føler sinne, så sier vi for oss selv, “sinne”. Når vi føler smerte, så minner vi oss selv om, “smerte”. Vi velger et ord som beskriver opplevelsen og bruker det ordet til å erkjenne opplevelsen for hva den er, ved å ikke dømme objektet som bra, dårlig, meg, mitt osv..

Mantra-en skal ikke sies eller være inne i hodet, men skal kun være en klar bevissthet av objektet som det er. Ordet bør derfor oppstå i sinnet samme plass som objektet er. Hvilket ord vi velger er ikke så viktig, så lenge det fokuserer sinnet på den objektive naturen til opplevelsen. For å forenkle prosessen med å gjenkjenne de mangfoldige objektene av opplevelse, tradisjonelt skiller vi opplevelsene inn i fire kategorier.²

Alt vi opplever vil passe inn i en av disse fire kategoriene; de veileder oss i systematiseringen av vår praksis, slik at vi raskt kan gjenkjenne hva som er og hva som ikke er ekte, og identifisere virkeligheten for det den er.

² Disse fire kategoriene er kalt de fire fundamentet av oppmerksomhet i Buddhismen, og er forklart mer detaljert i de Buddhistske tekstene. Her, vil en enkel skisse være nok til vårt formål.

Det er vanlig å memorere disse fire kategoriene før man forsetter med meditasjons praksisen:

1.Kropp – bevegelser og stillinger av kroppen;

2.Følelser – kroppslige og mentale opplevelser av smerte, lykke, ro, osv.;

3.Sinn – tanker som oppstår i sinnet – av fortiden eller fremtiden, bra eller dårlig;

4.Dhammaene – grupper av mentale og fysiske fenomener som er av spesiell interesse for dem som mediterer, inkludert mentale tilstander som tilskyer ens bevissthet, de seks sansene ved hvilke en opplever virkeligheten, og mange flere.³

Disse fire: kroppen, følelsene, tankene, og dhamma-ene er de fire fundamentene av meditasjons praksisen. Det er disse som vi bruker til å skape en klar bevissthet av det nåværende øyeblikket.

Først, i forhold til kroppen, prøver vi å legge merke til hver fysisk opplevelse når den skjer. Når vi strekker ut armen vår, for eksempel, så sier vi for oss selv, "strekker". Når vi strammer den, "strammer". Når vi sitter stille sier vi til oss selv, "sitter". Når vi går, sier vi til oss selv, "går".

Uansett posisjon kroppen er i, så legger vi merke til posisjonen som den er og uansett hvilken bevegelse vi gjør så legger vi bare merke til bevegelsen for det den er, ved å bruke en mantra til å minne oss selv på hvilken tilstand kroppen er i akkurat nå. På denne måten, kan vi bruke våre egen kropp til å skape en klar bevissthet av virkeligheten.

Neste er følelsene som eksisterer i kroppen og i tankene.

Når vi føler smerte, sier vi til oss selv, "smerte". I dette tilfellet, kan vi faktisk gjenta det om og om igjen til oss selv, "smerte ... smerte ... smerte", slik at istedenfor å tillate at sinne eller motvilje oppstår, så ser vi på det kun som en sensasjon. Vi lærer å se at smerte og vår ordinære misliking av det er to forskjellige ting; at det faktisk ikke er noe som egentlig er "dårlig" med smerten i seg selv, den er heller ikke "vår" siden vi ikke kan endre eller kontrollere den.

Når vi er lykkelige, så erkjenner vi det på samme måte, ved å minne oss om den sanne naturen av opplevelsen, som "glad, glad, glad". Det er ikke det at vi prøver å skyve vekk den behagelige følelsen.

³ Ordet "dhamma" betyr "virkeligheter", og det inkluderer flere sett av virkeligheter som er av interesse for en som mediterer. Her vill vi begrense diskusjonen til det første settet, de mentale hindringene, som er de viktigste å vite for å begynne å meditere.

Vi forsikrer oss bare om at vi ikke tilknytter oss til den heller, og dermed ikke skaper tilstander av avhengighet, tilknytting eller lengsel til følelsen.

Akkuratt som med smerte, så finner vi ut at lykke og vår forkjærlighet til den er to forskjellige ting, og at det egentlig ikke er noe "godt" med lykken. Vi ser at å klamre seg til lykken gjør ikke at den varer lengre, men fører heller til misnøye og lidelse når den er borte.

På samme måte, når vi føler ro, sier vi til oss selv, "rolig,rolig, rolig", da er det tydelig å se og unngå tilknytting tilfredelige følelser når de oppstår. På denne måten begynner vi å se at jo mindre tilknytting vi har til fredfulle følelser, jo mer fredelige blir vi.

Det tredje fundamentet er våre tanker. Når vi blir minnet om hendelser fra fortiden, uavhengi av om de bringer glede eller lidelse, så sier vi til oss selv, "tenker, tenker". Istedenfor å gi opphav til tilknytting eller motvilje, så ser vi på dem bare for det de er – tanker. Når vi planlegger eller spekulerer om fremtiden, så på samme måte blir vi oppmerksomme på at vi tenker, istedenfor å like eller mislike det vi tenker på, og dermed unngå frykt, bekymring eller stress som det kan bringe.

Det fjerde fundamentet, "dhamma-ene", inneholder mange grupperinger av mentale og fysiske fenomener. Noen av dem kunne ha blitt med i de tre første fundamentene, men de er bedre omtalt i de respektive gruppene for en enklere erkjennelse. Den første gruppen av dhammaer er de fem hindringer for mental klarhet. Dette er de tilstandene som hindrer ens praksis: lyst, motvilje, latskap, distraksjoner og tvil. De er ikke bare hindringer for å oppnå klarhet av sinnet, de er også årsaken for all lidelse og stress i våre liv. Det er i vår beste interesse å jobbe intenst for å forstå og så kaste dem ut fra våres sinn, for dette er, tross alt, den sanne hensikten med meditasjon. Så når vi føler begjær, når vi vil ha noe vi ikke har eller er tilknyttet til noe som vi gjør, så erkjenner vi rett og slett ønskingen eller likingen for hva den er, istedenfor å sette feilønskingen i nød.

Vi minner oss selv på følelsen av hva det er: "ønsker, ønsker", "liker, liker". Vi kommer til å se at ønskingen og tilknyttingen er stressende og fører til misnøye i fremtiden når vi ikke får det vi ønsker eller mister det vi liker. Når vi føler oss sinte, opprørte av mentale eller fysiske opplevelser som har oppstått eller er skuffet over de som ikke oppstod, erkjenner vi dette som "sint, sint" eller "misliking, misliking". Når vi er triste, frustrerte, leie, redde, deprimerte, osv., så erkjenner vi hver følelse på samme måten, "trist, trist", "frustrert, frustrert", osv., og ser klart hvordan vi skaper lidelse og stress for oss selv ved å oppmuntre disse negative emosjonelle tilstandene. Når vi ser de negative resultatene av sinne, så vil vi naturligvis holde oss borte fra dem i fremtiden. Når vi føler oss late, sier vi til oss selv, "lat, lat" eller "sliten, sliten", og vi vill se at vi er i stand til å gjenvinne vår naturlige energi på denne måten.

Når vi er distraherete, bekymret eller stresset, kan vi si, "distrahert, distraheret", "bekymret, bekymret", eller "stresset, stresset" og vi vil se at vi er mer fokusert. Når vi føler tvil eller er forvirret over hva vi skal gjøre, kan vi si til oss selv "tviler, tviler" eller "forvirret, forvirret", og på samme måte vil vi se at vi blir mer sikre på oss selv som et resultat. Den klare bevisstheten om disse fire fundamentene utgjør den grunnleggende teknikken for meditasjon praksis som er forklart i disse følgende kapitlene. Det er derfor viktig å forstå dette teoretiske rammeverket før man begynner å praktisere meditasjon. Å forstå og sette pris på betydningen av å skape en klar bevissthet om gjenstander av vår egen opplevelse som en erstatning til våre fordømmende tanker er det første skrittet i å lære hvordan en mediterer.

Kapittel To: Sittende Meditasjon

I dette kapitlet, så vil jeg forklare hvordan du kan putte prinsippene som ble lært i det første kapitlet i praksis gjennom sittende meditasjon. Sittende meditasjon er en enkel meditasjons øvelse som kan utføres ved å sitte med beina i kryss på gulvet eller til og med på en stol eller benk. For folk som ikke kan sitte i det hele tatt, så kan en lignende teknikk brukes i en liggende posisjon.

Formålet med formell meditasjon er å begrense vår opplevelse til færrest antall objekter for å tillate en enkelt observasjon uten å bli overveldet eller distraheret. Når man sitter stille og hele kroppen er stille og den eneste bevegelsen er når pusten kommer og går fra kroppen. Når man puster inn så vil det være en stigende bevegelse i magen. Når pusten forlater kroppen, så vil det på samme måte være en fallende bevegelse. Hvis bevegelsen ikke er tydelig merkbar så kan du putte en hånd på magen din slik at den blir klarere.

Om det fortsatt er vanskelig å oppfatte bevegelsen av magen din også med din hånd til stede, så kan du prøve å legge deg ned på ryggen din til du blir i stand til å oppfatte den. Vanskeligheten med å finne denne stigende og fallende bevegelsen til magen når man sitter forårsakes som regel av at en er mentalt anspent og stresset.; hvis man er tålmodig og vedvarende i praksisen, så vil en's sinn og kropp begynne å slappe av til man blir i stand til å puste like naturlig oppreist som det man gjør liggende.

Det som er viktigst å huske er det at vi prøver å observere pusten i sin naturlige tilstand, istedenfor å tvinge eller kontrollere den på noen måte. I begynnelsen så vil pusten kanskje være ukomfortabel, men med en gang sinnet begynner å gi slipp og stopper å prøve å kontrollere pusten, så vil bevegelsen av magen bli klarere og tillate en mer komfortabel observasjon. Det er denne stigende og fallende bevegelsen som vi kommer til å bruke som vårt første objekt av meditasjon. I det vi blir i stand til å observere bevegelsene av magen uten vansker, så vil vi bruke dem som et standard objekt av meditasjon som vi kan komme tilbake til når som helst.

Den formelle metoden for sittende meditasjon er som følgende⁴:

1. Sitt med beina i kryss hvis det er mulig, med et bein foran det andre, ingen av dem på oppå hverandre. Hvis denne stillingen er ukomfortabel , så kan du sitte i hvilken som helst stilling som er praktisk for observasjon av magen.
2. Sitt med en hånd oppå den andre, med håndflatene opp på fanget.
3. Vær rett i ryggen. Det er ikke nødvendig å være helt rett i ryggen hvis det er ukomfortabelt; så lenge bevegelsene i magen er tydelig merkbare er stillingen okay.

⁴ Vennligst se illustrasjon 41 i vedlegget for to tradisjonelle sittende stillinger.

4. Lukk øynene. Siden fokuset er på magen, så vil det å ha øyne oppe bare distrahere oppmerksomheten vekk fra objektet.
5. Send sinnet ut til magen; når magen stiger, gi bevegelsen en klar tanke, si stille i sinnet, "stiger", og når magen faller, "faller". Gjenta denne praksisen til oppmerksomheten er omdirigert til et annet objekt av bevisstheten.

Igjen er det viktig å forstå at denne klare tanken, "stiger" eller "faller", burde være i sinnet, som bør være fokusert på magen. Det er som om man snakker inn i magen. Denne praksisen kan bli utført i fem eller ti minutter eller lengre hvis det er mulig. Det neste steget er å innarbeide alle fire fundamentene inn i praksisen: kroppen, følelsene, sinnet og dhamma-ene.

Når det gjelder kroppen, å følge med på den stigende og fallende bevegelsen til magen er nok for en nybegynner i meditasjon. Til tider kan man også erkjenne posisjonen som kroppen er i, for eksempel: "sitter, sitter" eller "ligger, ligger" hvis det hjelper til å få frem en mer klar observasjon.

I forhold til følelser, når en sensasjon oppstår i kroppen, så burde man fokusere sin oppmerksomhet på den ved å ta vekk oppmerksomheten fra magen og fokusere på følelsen til stede. Hvis en følelse av smerte skulle oppstå, for eksempel, så kan man ta smerten som et meditasjons objekt.

Hvilket som helst av de fire fundamentene kan brukes som et meditasjons objekt, alle fire er aspekter av virkeligheten. Det er ikke nødvendig å være oppmerksom på magen hele tiden. I stedetfor, når smerte oppstår, så burde man observere det nye objektet, smerten, for å kunne forstå det klart for hva det er, i stedetfor å dømme eller identifisere seg med det.

Som forklart tidligere, den mediterende burde bare fokusere på smerten og skape en klar tanke, "smerte, smerte, smerte, smerte..." til den forsvinner. I stedetfor å bli irritert over smerten, så kommer man til å se det for hva det er og la det gå.

Når lykke oppstår, burde man skape en klar tanke "lykkelig." Når man føler seg fredfull eller rolig, burde man skape en klar tanke, "fredfull," eller "rolig" helt til følelsen forsvinner. Her er målet å unngå å klinge seg til følelsen, noe som vil skape avhengighet. Når man klinger til positive følelser, vil man bli uunngåelig misfornøyd når de blir borte.

Når følelsen forsvinner, bør man gå tilbake til magen og fortsette å observere den som

"stigende" og "fallende". I forhold til tankene, hvis tanker oppstår under meditasjon, bør man erkjenne dem ved å bruke en mantra som: "tenker". Det spiller ingen rolle om man tenker på fortiden eller fremtiden, eller om ens tanker er gode eller dårlige; i stedet for å la sinnet vandre og miste oversikten over virkeligheten, bring sinnet tilbake til virkeligheten med tanken, "tenker". Deretter vend tilbake til stigende og fallende og fortsett praksisen som normalt.

I forhold til dhammaene, når sinnet gir opphav til å like noe, eller er fornøyd med en viss erfaring, skap den klare tanken, "liker, liker". Når mislikte tanker oppstår - sinne, kjedsomhet, frustrasjon, osv. - skap den klare tanken, "misliker, misliker", "sint, sint", "lei, lei", eller "frustrert, frustrert". Når latskap eller søvnighet oppstår, skap den klare tanken, "lat, lat", eller "søvnig, søvnig". Når distraksjoner eller bekymringer oppstår, "distrahert, distrahert" eller "bekymret, bekymret". Når tvil eller forvirring oppstår, "tviler, tviler" eller "forvirret, forvirret" og så videre.

Når de ovennevnte hindringene avtar, bring sinnet tilbake igjen til en klar bevissthet om det nåværende tidspunktet og fokuser på bevegelsen av magen.

Formell meditasjon praksis har mange fordeler⁵, den første er at sinnet vil bli mer lykkelig og fredelig som et resultat. Ved å dyrke en vane av klar bevissthet av virelgheten, vil sinnet bli lykkeligere, lettere og mer fri fra stress og lidelse som kommer fra dømming og klinging. De fleste mediterende vil oppleve tilstander av lykke og glede etter et par dager med meditasjon hvis de er flittige og systematiske i sin praksis.

Det er selvfølgelig viktig, å erkjenne at slike opplevelser er rett og slett en frukt av praksisen og ikke praksis i seg selv. Man må erkjenne dem som en hvilken som helst annen erfaring, som i "glad, glad", eller "ro, ro". Ikke desto mindre er slike følelser en sann fordel ved praksisen at man kan se for seg selv etter en kort tid med meditasjon.

Den andre fordelen er at man vil begynne å forstå seg selv og verden rundt på måter som ikke er mulig uten meditasjon praksis. Man vil se klart hvordan ens egne mentale vaner fører til lidelse; hvordan ytre stimuli er egentlig ikke en årsak til lidelse eller lykke før man klenger seg til dem.

Man kommer til å se hvorfor det finnes lidelse, selv om man ønsker bare for lykke; hvordan gjenstander av begjær og aversjon er bare flyktige opplevelser, som oppstår og opphører ustanselig, ikke verdt å klamre seg til eller streve for på noen måte.

Videre vil man komme til å forstå andres sinn på samme måte. Uten meditasjon, har folk en tendens til å umiddelbart dømme andre basert på deres handlinger og tale, noe

⁵ De følgende fire fordeler er tatt fra Sa gītisutta, Dīgha ñ Nikāya (DN 33).

som gir opphav til liking eller misliking, tiltrekning eller hat mot dem. Gjennom praktisering av meditasjon, så kommer man til å forstå hvordan andre er en årsak for deres egen lidelse og lykke, slik at en blir mer tilbøyelig å tilgi og godta andre som de er uten å dømme dem.

Den tredje fordelen med praksisen er at man blir mer bevisst og oppmerksom på verden rundt. Uten å praktisere meditasjon kan man gå gjennom mesteparten av dagen automatisk uten å være bevisst over ens egne handlinger, tale og tanker.

Etterå dyrke meditativ bevissthet, vil man bli mer bevisst på sin dag-til-dag opplevelse av virkeligheten. Som et resultat av dette, når vanskelige situasjoner oppstår, vil man være i stand til å reagere med et klart sinn og akseptere ens opplevelser for hva de er i stedet for å falle til liker og ikke liker, frykt, angst, forvirring, og så videre. Man vil være i stand til å håndtere konflikter, vanskeligheter, sykdom og til og med døden mye bedre enn man ville ha gjort uten praktisering av meditasjon.

Den fjerde fordel, den sanne målet med meditasjon praksis, er at man vil være i stand til å kvitte seg med det onde i ens eget sinn som forårsaker lidelse for seg selv og andre; sinne, grådighet, vrangforestillinger, angst, bekymringer, stress, frykt, arroganse, innbilskhet, og så videre. En vil se alle mentale tilstander som skaper mistrivsel og stress for seg selv og andre tydelig som de er, og kvitte seg med dem som resultat.

Dette er en forklaring på grunnleggende, formell meditasjon praksis og de fordelene den bringer. På dette punktet, ville jeg be om at du begynner å praktisere i henhold til denne fremgangsmåten ihvertfall en gang før du går videre til det neste kapitlet eller tilbake til dagliglivet. Øv i fem eller ti minutter, eller hvor lenge du er nokk for første gang, akkurat nå, før du glemme hva du har lest i dette kapitlet.

I stedet for å være som en person som bare leser av en meny, smak frukten av meditasjons praksisen for deg selv som en som faktisk bruker menyen for å bestille et måltid. Takk for din interesse for meditasjon, og jeg håper at denne undervisningen vil bringe fred, lykke og frihet fra lidelse til livet ditt.

Kapittel Tre: Gang meditasjon

I dette kapittelet vil jeg forklare teknikken av gang meditasjon. Som med sittende meditasjon, så er fokuset i gang meditasjon rettet på å holde sinnet i øyeblikket og se fenomener som de oppstår, for å skape klar bevissthet om ens virkelighet.

Gitt sin likhet til sittende meditasjon, kan man lure på hvilket formål gang meditasjon har. Hvis man ikke er i stand til å praktisere gang meditasjon, vil man fortsatt kunne få glede av sittende meditasjon, men gang meditasjon har flere unike fordeler som gjør den til en komplement og forløper til sittende meditasjon. Jeg vil oppsummere fem tradisjonelle fordeler her.⁶

Først av alt så gir gang meditasjon fysisk trening. Dersom vi bruke all vår tid på å sitte stille, vil kroppen bli svak og ute av stand til fysisk aktivitet. Gang meditasjon opprettholder grunnleggende trening selv for en ivrig mediterende og kan bli sett på som et tilskudd til fysisk trening.

For det andre, dyrker gang meditasjon tålmodighet og utholdenhet. Siden gang meditasjon er aktivt, det gjør at det ikke krever så mye tålmodighet som å sitte stille; det er et nyttig mellomledd mellom ordinær aktivitet og formell sitte meditasjon.

Tredje, gang meditasjon bidrar til å kurere sykdom i kroppen. Mens sittende meditasjon setter kroppen i en tilstand av homeostase, stimulerer gang meditasjon blodstrømmen og bidrar til biologisk aktivitet, men samtidig er mild nok til å unngå forverringer. Det hjelper også til å slappe av kroppen, noe som reduserer spenninger og stress ved å bevege seg langsomt og metodisk. Gang meditasjon er derfor nyttig i å hjelpe til å bekjempe sykdommer som hjertesykdommer og leddgikt, samt opprettholde grunnleggende generell helse.

Fjerde, gang meditasjon hjelper til en i sunn fordøyelse. Den største ulempen med sittende meditasjon er at det kan faktisk hemme riktig fordøyelse av mat. Gang meditasjon, på den annen siden, stimulerer fordøyelsessystemet, slik at man kan fortsette ens meditasjons praksis uten å måtte kompromisere ens fysiske helse.

Femte, gang meditasjon hjelper å dyrke en balansert konsentrasjon. Skulle man bare praktisere sittende meditasjon, kan konsentrasjonsevnen enten bli for svak eller for sterk, som fører enten til distraksjon eller apati. Fordi gang meditasjon er dynamisk, får det både kropp og sinn til å roe seg ned naturlig. Hvis det gjøres før sittende meditasjon, vil gang meditasjon bidra til å sikre en balansert sinnstilstand under den påfølgende sittende meditasjonen.

⁶ Disse fem fordelene er tatt fra Anguttara Nikāya, Ca nkamasutta (5.1.3.9).

Metoden for gang meditasjon er som følger:

1. Føttene skal være tett sammen, nesten berøre hverandre, og bør holde seg ved siden av hverandre gjennom hele meditasjonen, hverken den ene foran den andre, og heller ikke med stor plass mellom sine baner.
2. Hendene bør være låst sammen, med høyre som holder venstre, enten foran eller bak kroppen.⁷
3. Øynene skal være åpne gjennom hele meditasjonen og ens blikk skal være fokusert på veien foran omtrent to meter foran kroppen.
4. Man bør gå i en rett linje, et sted mellom tre til fem meter i lengde.
5. Man begynner ved å bevege den høyre foten frem en fot lengde, med foten parallelt med bakken. Hele foten skal berøre bakken samtidig, med baksiden av hælen på linje med tærne på venstre fot.
6. Bevegelsen av hver fot skal gå flytende og naturlig, en enkel overslag bevegelse fra begynnelse til ende, og uten brudd eller brå forandring i retning av noe slag.
7. Man beveger seg deretter venstre foten frem, forbi høyre fot til å komme ned med baksiden av hælen i linje med tærne på høyre fot, og så videre, en fots lengde for hvert trinn.
8. I det man flytter foten, bør man foreta et mentalt notat akkurat som i sittende meditasjon, ved hjelp av en mantra som fanger essensen av bevegelsen som det oppstår. Ordet i dette tilfellet er "trår høyre" når du flytter den høyre foten, og "trår venstre" når du flytter den venstre foten.
9. Man bør gjøre det mentale notatet på nøyaktig det øyeblikket for hver bevegelse, hverken før eller etter bevegelsen.

Hvis det mentale notatet, "trår høyre", er laget før foten flyttes, så noterer man noe som ennå ikke har skjedd. Hvis man beveger foten først og deretter noterer, "trår høyre", så merker man seg noe som har skjedd i fortiden. Uansett så kan dette ikke anses som meditasjon, siden det er ingen bevissthet om virkeligheten i begge tilfellene.

For å observere klart bevegelser i det de oppstår, så bør man merke "trå-" i begynnelsen av bevegelsen, når foten forlater gulvet, "-år" som foten beveger seg

⁷ Vennligst se illustrasjon 40 i vedlegget for et eksempel på passende gang stilling.

fremover; og "høyre" i det øyeblikket når foten berører gulvet igjen. Den samme metoden skal benyttes når du flytter den venstre foten, og ens bevissthet bør bevege seg mellom bevegelsene til hver fot fra den ene enden av banen til den andre.

I det du kommer til enden av stien, snu deg og gå i den andre retningen . Metoden for å snu seg i tillegg til å opprettholde klar bevissthet er å først stoppe opp, bringe den bakerste foten til å stå ved siden av foten som er foran og si til seg selv, " stopper, stopper , stopper ", mens foten flyttes. Når man står stille , bør man bli klar over den stående posisjon som "står, står, står" , og deretter begynne å snu, som følger:

1. Løft den høyre foten helt opp fra gulvet og vri den 90 ° for å plassere den igjen på gulvet, og bemerk en gang, "snur". Det er viktig å forlenge ordet til å dekke hele bevegelsen, slik at "snu-" bør være i begynnelsen av bevegelsen og "-ur" skal være på slutten, i det foten berører gulvet.
2. Løft den venstre foten fra gulvet og vri den 90 ° for å stå ved høyre fot, og bemerk deg det samme, "snur".
3. Gjenta bevegelsene til begge føttene en gang til "snur" (høyre fot) , "snur" (venstre fot), og deretter merk deg "stående, stående, stående".
4. Fortsett med gang meditasjon i motsatt retning, og bemerk deg, "trår høyre", "trår venstre", som før .

Under gang meditasjon , hvis tanker eller følelser oppstår, kan man velge å ignorere dem, og bringe sinnet tilbake til føttene for å opprettholde fokus og kontinuitet. Hvis, derimot, de blir en distraksjon, så burde en slutte å bevege seg, og bringe den bakerste foten frem til den forreste foten og si til seg selv, "stopper, stopper, stopper," og deretter "står, står, står," og begynne å tenke på distraksjon som i sittende meditasjon, " tenker, tenker, tenker" , "smerte , smerte , smerte" , "sint" , "trist" , "kjedelig", "glad", etc., i henhold til opplevelsen. I det oppmerksomheten av objektet forsvinner så fortsetter man å gå som før , "trår høyre", "trår venstre".

På denne måten, går man bare frem og tilbake , går i en retning til en når enden av den utpekte banen, deretter snur man seg rundt og går i den andre retningen.

Som regel så bør man prøve å balansere tidsmengden av gang meditasjon med sittende meditasjon, for å unngå partiskhet for den ene eller den andre metoden. Hvis en skal praktisere ti minutter med gang meditasjon, for eksempel, så bør man følge den opp med ti minutter av sittende meditasjon . Dette avslutter forklaring på hvordan du kan øve gang meditasjon. Igjen, jeg oppfordrer deg ikke å være fornøyd med å kun lese denne boken; vær så snill, prøv meditasjonsteknikkene for deg selv og se de fordelene de gir deg. Takk for din interesse for meditasjon praksis og igjen ønsker jeg deg fred, lykke og frihet fra lidelse .

Kapittel Fire: Det Fundamentale

I dette kapittelet vil jeg forklare fire grunnleggende prinsipper som er avgjørende for meditasjon praksisen.⁸ Meditasjon praksisen er mer enn bare å gå frem og tilbake og sitte stille. Fordelen man får fra meditasjons praksis er avhengig av kvaliteten av ens sinn ved hvert øyeblikk, ikke mengden av praksis man påtar seg.

Det første viktige prinsippet er at meditasjon må være praktisert i det nåværende øyeblikket. Under meditasjon, burde ens tanker være fokusert på opplevelsen som skjer hvert øyeblikk, aldri dvele i fortiden eller hoppe fremover mot fremtiden. Man bør unngå tanker om hvor mye tid man har sittet eller hvor mye tid som er igjen. Ens sinn bør alltid merke seg objektene som de oppstår i øyeblikket, ikke avvike et øyeblikk inn i fortiden eller fremtiden.

Når man er ute av kontakt med det nåværende tidspunktet, så er man også ute av kontakt med virkeligheten. Alle opplevelser varer bare i et enkelt øyeblikk, så det er viktig å være oppmerksom på det som oppleves i det øyeblikket det oppstår, erkjenne at det oppstår, vedvarende, og opphøre, ved hjelp av mantra for å skape en klar bevissthet om objektets essensielle natur. Bare på denne måten kan vi komme til å forstå den sanne naturen til virkeligheten.

Det andre viktige prinsippet er at meditasjon må utføres kontinuerlig. Meditasjon praksis, som alt annet form for trening, må bli sedvanlig hvis det skal hjelpe en til å bekjempe dårlige vaner av klamring og partiskhet. Hvis man praktiserer meditasjon av og til og ikke er bevisst mellom øktene, så vil all klarhet som har kommet fra praksisen bli svekket av påfølgende distraherede sinnstilstander, noe som får meditasjon praksisen til å virke ubrukelig.

Dette er ofte en grunn til frustrasjon og desillusjon for en nymediterende til de lærer å være oppmerksomme i sine daglige aktiviteter og kontinuerlig fra en meditasjon teknikk til den neste. Når de er i stand til å være oppmerksomme kontinuerlig, vil deres konsentrasjonevne øke og de vil innse den virkelige fordelene av praksisen.

Man må prøve å praktisere kontinuerlig fra det ene øyeblikket til det neste. Under formell meditasjon, bør man holde ens tanker i øyeblikket gjennom hele praksisen så godt som man kan, ved å bruke mantraen til å lage en klar tanke fra det ene øyeblikket til det neste. Når man går, må man være forsiktig med å overføre ens oppmerksomhet fra den ene foten til den neste uten pause.

⁸ Disse fire viktige kvaliteter ved meditasjon ble videreført av læreren min, Ajaan Tong Sirimangalo.

I tillegg, etter å ha praktisert gang meditasjon, så burde en opprettholde bevissthet og erkjennelse av det nåværende øyeblikket til en er komfortabel i den sittende stillingen, og bermerke seg, bøyer, berører, sitter etc., avhengi av bevegelsene som er nødvendige til å forandre stillingen. Når man sitter, burde man med en gang begynne å følge nøye med på stigende og fallende bevegelsen av magen som skjer i løpet av sittende meditasjon. På slutten av sittende meditasjonen, så skal man prøve å fortsette å meditere å fokusere på det nåværende tidspunktet i det daglige liv, ved å vedvare denne konsentrasjonen best mulig til neste meditasjonsøkten.

Meditasjon praksis er som fallende regn. Hvert øyeblikk hvor man er tydelig klar over virkeligheten er som hver eneste regn dråpe. Selv om det kan virke ubetydelig, hvis man er oppmerksom kontinuerlig fra det ene øyeblikket til det neste, tydelig klar over hvert øyeblikk, ett om gangen, disse øyeblikkene av konsentrert bevissthet vil akkumulere og gi opphav til en sterk konsentrasjon og tydelig innsikt inn i virkeligheten, akkurat som ørsmå dråper av fallende regn fyller en innsjø eller oversvømmer en hel landsby .

Det tredje viktige prinsippet om praksisen er teknikken for å lage klar bevissthet. Normal bevissthet er utilstrekkelig, som det er til stede i ikke-mediterende og selv dyr, og gir ikke innsikt i virkelighetens natur i den grad det er nødvendig for å bekjempe over dårlige vaner og tendenser. For å skape slik klar bevissthet om virkeligheten som vil skape en slik tilstand, må tre kvaliteter av sinnet være til stedet, som følge⁹:

1. Innsats - for å gjøre en skikkelig anerkjennelse av øyeblikket når det skjer, man kan ikke bare si ord som " stiger " , " faller " og forvente å få noe forståelse om virkeligheten. Man må aktivt være bevisst på objektet og holde sinnet med objektet som det oppstår, mens det vedvarer og inntil det opphører, uansett hva objektet er. Som for eksempel når magen stiger og faller, så må man observere selve magen, sende sinnet ut til hvert øyeblikk av den stigende eller fallende sensasjonen. I stedet for å gjenta mantra-en i hodet, er det nødvendig å sende tankene til objektet, og være oppmerksom på plasseringen av opplevelsen.
2. Kunnskap - når man har sendt sinnet ut til objektet, må man rette sinnet til å bli klar over objektet. I stedet for å bare å si "stiger " og " faller " , mens en tvinger sinnet til fokusere blindt på objektet, så må man observere bevegelsen som det skjer, fra begynnelse til slutt. Hvis objektet er smerte, må man ha fokus på å observere smerte uforferdet, hvis det er en tanke, må man observere tanken i seg selv, i stedet for å miste seg i innholdet, og så videre.

⁹ Disse tre kvalitetene er hentet fra Satipattīthāna Sutta av majjhima Nikaya (MN 10).

3. Erkjennelse - når man er klar over objektet, så må man foreta et objektivt notat av erfaringen, etablere en klar og nøyaktig forståelse av gjenstanden som den er, unngå å bli villedet. Erkjennelsen er en erstatning for de distraherede tankene som fører en til misforståelse av objektet, ser det som "god" , "dårlig" , " meg " , " mine " , og så videre. I stedet for at tankene skal gi opphav til projeksjon eller dom av objektet, en bare minner seg selv om den sanne naturen til objektet som den er, som forklart i det første kapitlet.

Den fjerde viktige og grunnleggende kvaliteten med praksisen er balansering av de mentale fakultetene. Sinnet er tradisjonelt sett forstått til å ha fem viktige fakulteter gunstig for åndelig utvikling. Disse er:

1. Tillit
2. Innsats
3. Mindfulness
4. Konsentrasjon
5. Visdom

Disse fem fakultetene er av generell nytte for sinnet, men hvis de ikke er skikkelig balansert, kan de faktisk føre til skade. For eksempel så kan en person ha sterk tillit, men lite visdom, som kan føre en til å skape blind tro, rett og slett tro på ting ut av selvtillit og ikke på grunn av en empirisk realisering av sannheten. Som et resultat av dette så vil man ikke undersøke den sanne naturen til virkeligheten, og i stedet lever ifølge av å tro på ting som kan være sanne eller usanne.

Slike mennesker må undersøke deres tro nøye i kontrast med virkeligheten, for å justere sin tro i henhold til den visdom som de får fra meditasjon, snarere enn å gripe virkeligheten i henhold til deres tro. Selv om ens tro er i tråd med virkeligheten, vil den fortsatt være svak og ustø hvis den ikke støttes av sann erkjennelse av sannheten for seg selv. På den annen side kan man ha sterk visdom, men liten tro, som vil føre til at man ikke gir veien man går ett skikkelig forsøk. Selv når en teori er forklart av en respektert autoritet, velger man å tvile og argumentere i stedet for å undersøke for seg selv.

Denne typen holdning vil gjøre fremskritt i meditasjon praksis vanskelig, på grunn av den mediterendes mangel på overbevisning. En slik person må gjøre en bra innsats for å se sin tvil som en hindring til å undersøke sannheten og prøve sitt beste for å gi meditasjon en real sjanse før han passerer dommen. Likeledes kan man ha sterk innsats, men svak konsentrasjon, som fører ens sinn for å bli distraheret ofte og gi vanskeligheter til å fokusere på noe over lengre tid. Noen folk liker virkelig å tenke eller filosofere over sine liv og sine problemer, uten å realisere stress og distraksjon som kommer fra slik aktivitet.

Slike mennesker er ikke i stand til å sitte stille i meditasjon for lengre perioder fordi

deres sinn er altfor kaotisk, fanget opp i sine egne mentale fenomener. Hvis de er ærlig med seg selv, bør de innse denne ubehagelige tilstanden som følge av vanlig mental distraksjon, ikke fra meditasjon i seg selv og tålmodig trene seg ut av denne vanen til fordel for å kunne se virkeligheten som den er.

Selv om noe mental aktivitet er uunngåelig i våre daglige liv, bør vi være selektive av hvilke tanker vi gir betydning til, heller enn å snu hver tanke som oppstår til en sak for distraksjon. Til slutt kan man ha sterk konsentrasjon, men svak innsats, noe som vil gjøre en lat eller døsig under meditasjon. Dette vil holde en mediterende fra å utføre klar observasjon av virkeligheten, siden sinnet vil heller vandre og blir søvning. Folk som finner seg søvning mens de mediterer bør praktisere mer gang meditasjon når de er slitne, slik at de kan stimulere deres kropp og sinn i en mer våken tilstand.

Den femte fakulteten, Mindfulness, er et annet ord for å oppfatte og ha en klar bevissthet om virkeligheten for hva den er. Det er en manifestasjon av et balansert sinn, og det er også et middel til å balansere de andre fakultetene og utfallet av å balansere dem også. Jo mer mindfulness man har, jo bedre vil ens praksis bli, så man må streve etter både å balansere de fire andre fakulteter og gjenkjenne virkeligheten for hva den er til enhver tid. Mindfulness er faktisk det beste virkemidlet for å balansere andre fakulteter; når man har ønske eller aversjon basert på over-tillit, bør man erkjenne, "ønsker, ønsker" og "misliker, misliker" og man vil kunne se gjennom ens tilknytning til inhabilitet. Når man har tvil, bør man merke seg "tviler, tviler", når man er distraheret, "distraheret, distraheret", når søvning, " søvning, søvning ", og tilstanden vil rette seg naturlig uten spesiell innsats, på grunn av den iboende natur og mindfulness som balanserer sinnet.

Når man har balansert fakultetene, vil sinnet kunne se hvert fenomen som bare oppstår og slutter, uten å passere noen dom på objektet. Som et resultat, vil sinnet frigjøre seg fra alt tilknytning og bekjempe alt lidelse uten problemer. På samme måte som en sterk mann vil lett være i stand til å bøye en jernstang når et sinn er sterkt, vil man være i stand til å bøye og til slutt rette sinnet, frigjøre det fra alle krokete og usunne tilstander. Som et resultat av et balansert sinn, vil man innse for seg en naturlig tilstand av fred og lykke, overvinne alle typer stress og lidelser. Så, dette en grunnleggende forklaring av de viktige grunnleggende egenskaper ved meditasjon praksis.

Her er en oppsummering:

- 1) Man må alltid praktisere i det nåværende tidspunkt.
- 2) Man må praktisere hele tiden.
- 3) Man må skape en klar tanke, ved hjelp av innsats, kunnskap , og anerkjennelse.
- 4) Man må balansere alle mentale fakulteter.

Denne leksjonen er et viktig tillegg til selve teknikken for meditasjon, siden fordelene ved meditasjon kommer fra kvalitet, ikke kvantitet. Jeg håper at du er i stand til å sette denne læren i bruk i din egen praksis, og at du er i stand til å finne større fred, lykke og frihet fra all lidelse. Jeg vil takke igjen for din interesse for å lære hvordan man mediterer.

Kapittel fem: Bevisst (Mindful) bukking

I dette kapitlet vil jeg forklare en tredje teknikk av meditasjon som brukes som en forberedende øvelse før gang og sittende meditasjon. Denne teknikken kalles bevisst bukking. Det er en valgfri praksis, og kan utelates hvis det er ønskelig

Bukking er en praksis som er felles for tilhengere av ulike religiøse tradisjoner rundt om i verden. I Buddhistiske land anvendes bukking som et middel for å gi respekt til ens foreldre, lærere eller figurer av religiøs ærbødighet. I andre religiøse tradisjoner, kan bukking brukes som en form for respekt mot et objekt av tilbedelse - en gud, en engel, eller en hellig figur, f.eks.

Her er bukking et middel for å gi respekt til meditasjon praksisen i seg selv; det kan sees på som et middel for å skape en oppriktig takknemlighet for praksisen, og minner oss på at meditasjon er ikke bare en hobby eller tidsfordriv, men heller en viktig trening verdig av respekt.

Enda viktigere, er at mindful bukking er en nyttig forberedende øvelse, siden det innebærer repeterende bevegelser av forskjellige deler av kroppen, noe som tvinger en til å fokusere på aktiviteten ved hvert øyeblikk.

Teknikken av mindful bukking er utført som følger:

1. Begynn med å sitte på knærne, enten på tærne (A)¹⁰ eller på toppen av føttene (B).
2. Plasser håndflatene ned på lårene (1) , med ryggen rett , og øyne åpne.
3. Begynn med å vri høyre hånden nitti grader på låret til den er vinkelrett med gulvet, samtidig som å holde sinnet fokusert på bevegelsen av hånden. Som hånden begynner å snu, merk "snur". Når hånden er halvveis gjennom dreie bevegelsen, igjen noter 'snur', og når hånden fullfører bevegelsen, noter en tredje gang 'snur' (2). Ordet blir gjentatt tre ganger for å kunne skape bevissthet om bevegelsen gjennom alle tre stadier av bevegelsen - begynnelse, midt og slutt.
4. Så løfter du høyre hånden til brystet, stopper rett før tommelen berører brystet og bemerker 'reiser , reiser, reiser' (3). Deretter berører kanten av tommelen brystet og bemerker 'berører, berører, berører' (4), mens tommelen berører brystet. Deretter gjenta denne sekvensen med venstre: 'snur, snur, snur' (5), 'reiser, reiser, reiser' (6), 'berører, berører, berører' (7).

¹⁰ Parentesene indikerer en tilsvarende illustrasjon i vedlegget.

Venstre hånden skal ikke bare berøre brystet, men også høyre hånden , håndflate til håndflate.

5. Så ta begge hendene opp til pannen og bemerk 'reiser, reiser, reiser' (8), så 'berører, berører, berører' Når tommel neglene berører pannen (9). deretter bring hendene ned igjen til brystet og bemerk 'senker , senker , senker' (10), 'berører, berører, berører'(11).
6. Så kommer selve bukkingen; første bøy ryggen ned til en førtifem graders vinkel og bemerk ' bøyer, bøyer, bøyer' (12). Senk deretter høyre hånd til gulvet foran knærne og si " senker , senker , senker' (13), 'berører, berører, berører', fortsatt å hold hånden vinkelrett på gulvet (14), denne gang med at lillefingeren berører gulvet. Til slutt , ta hånd flaten ned for å dekke gulvet og bemerk ' dekker, dekker, dekker' (15). Deretter gjenta denne sekvensen med venstre hånden: ' senker , senker , senker' (16), 'berører,berører, berører' (17), 'dekker, dekker, dekker' (18). Hendene skal nå være side om side med at tomlene rører hverandre og omtrent 10 cm mellom pekefingerene.
7. Deretter senk hode til det berører tomlene og si ' bøyer , bøyer , bøyer "mens du bøyer ryggen (19) og 'berører, berører, berører' når pannen berører tomlene (20). Deretter hev ryggen opp igjen til armene er rette og si " reiser, reiser, reiser' (21).Dette er den første bukkingen.
8. Når armene er rette, start fra begynnelsen igjen og gjenta hele sekvensen på nytt, bortsett fra å starte med hendene på gulvet og noter 'snu, snu, snu' mens du snur høyre hånda (22), deretter 'reiser, reiser, reiser' (23), 'berører, berører, berører' (24).
9. Og så venstre hånden, 'snu, snu, snu' (25), 'reiser, reiser, reiser' (26), 'berører, berører, berører' (27). Mens du hever venstre hånden denne gangen , bør du også ta opp ryggen fra en førtifem graders vinkel til en rett oppreist stilling. Det er ikke nødvendig å erkjenne denne bevegelse separat; bare rett ryggen mens venstre hånden kommer opp til brystet (se 26). Deretter løft begge hendene opp til pannen igjen, bemerk 'reiser, reiser, reiser' (28), 'berører, berører, berører' (29), og ned til brystet igjen, 'senker, senker , senker' (30), 'berører, berører, berører' (31). Deretter bøy ryggen igjen, ' bøyer, bøyer, bøyer'.¹¹
- 10.Til slutt, senk hendene ned igjen en etter en, ' senker , senker , senker', 'berører, berører, berører', 'dekker, dekker, dekker', 'senker, senker, senker', 'berører, berører, berører', 'dekker, dekker, dekker'. Igjen, berør tomlene

¹¹ Herfra er teknikken nøyaktig den samme som illustrasjoner 12-31, utført for en andre og tredje gang.

med pannen, ' bøyer , bøyer , bøyer ' , ' rører , rører , rører ' , og tilbake igjen, ' reiser, reiser, reiser'. Dette er den andre bukkingen, hvoretter en tredje bukking bør utføres i nøyaktig samme måte, å gjenta de ovenfor en gang til fra 22.

11. Etter den tredje bukking, komme opp fra gulvet og start med høyre hånd som før, ' snu, snu, snu ' , ' reiser, reiser, reiser', 'berører, berører, berører', og så venstre igjen, 'snu, snu, snu', 'reiser, reiser, reiser', 'berører, berører, berører'. Så bring hendene opp til pannen igjen som før, 'reiser, reiser, reiser'. 'berører, berører, berører', og så tilbake til brystet, 'senker, senker, senker', 'berører, berører, berører'. Men denne gangen tar man i stedet for å bøye å gjøre en fjerde bukking, så tar man hendene ned en av gangen for å hvile på lårene, returnere dem til sin opprinnelige stilling; Begynn med høyre hånd, noter ' senker , senker , senker' (32), 'berører, berører, berører' (33), 'dekker, dekker, dekker' (34), og så venstre hånden, 'dekker, dekker, dekker' (35), 'berører, berører, berører' (36), 'dekker, dekker, dekker' (37).

Når man har fullført bukkingen, bør man fortsette med gang og sittende meditasjon i den rekkefølgen. Det er viktig at når man forandrer stilling så bør man opprettholde mindfulness (bevissthet), og ikke reiser seg opp eller setter seg ned for fort og umindfull. Før du begynner å stå opp, bør du merke "sitter, sitter" (38), og deretter ' står, står' i det du løfter kroppen til en stående posisjon (39). Når du står, fortsett umiddelbart med gang meditasjon slik at den klare bevisstheten forblir ubrutt. På denne måten vil mindful bukking fungere som en støtte for gang meditasjon på samme måte som gang meditasjon vil fungere som en støtte for sittende meditasjon.

Under et intensivt meditasjons kurs, så er studentene instruert til å praktisere alle tre teknikkene på denne måten; ved kurset blir de instruert til å hvile en kort tid og deretter starte på nytt fra begynnelsen, praktisere runde etter runde for varigheten av leksjonen, normalt over en tjuetimers periode. Når denne perioden er over, vil en møte med læreren for å rapportere og motta neste leksjon, inkludert mer avanserte gang og sittende teknikker.

Siden denne boken er rettet mot å beskrive det grunnleggende om meditasjon, så vil avanserte leksjoner ikke bli diskutert her. Når man først har mestret disse grunnleggende teknikkene, så bør en søke veiledning fra en kvalifisert instruktør hvis en ønsker å forfølge praksisen videre. Hvis man ikke er i stand til å gå til ett meditasjons kurs , kan man begynne med å praktisere disse teknikkene en eller to ganger om dagen og kontakte en lærer på en ukentlig eller månedlig basis for å skaffe nye leksjoner på en mer gradvis, i følge et regime avtalt mellom lærer og student.

Dette avslutter forklaringen av formell meditasjon praksis; i det neste og siste kapittel vil jeg diskutere hvordan å innlemme noen av konseptene lært i denne boka inn i ens daglige liv. Takk igjen for din interesse, og jeg ønsker deg igjen fred, lykke og frihet fra lidelse.

Kapittel Seks: Daglig liv

På dette punktet så er opplæring i grunnleggende teknikk for formell meditasjon praksis fullført. Læren i de tidligere kapitlene er nok for en nykommer til å begynne på veien mot å forstå virkeligheten slik som den er. I dette siste kapitlet, vil jeg diskutere noen av de måtene som meditasjon praksisen kan bli innarbeidet inn i dagliglivet, slik at selv når man ikke mediterer på en formell måte så kan man fortsatt opprettholde et grunnleggende nivå av oppmerksomhet og klar bevissthet.

For det første er det nødvendig å diskutere aktiviteter som er skadelige til ens mentale klarhet; aktiviteter man må unngå for at meditasjon skal kunne skape vedvarende positive resultater.

Som jeg forklarte i det første kapitlet så er "meditasjon" det mentalt tilsvarende som "medisin". Når man tar medisin så er det visse stoffer som man må unngå; stoffer som vil enten oppheve de positive effektene av medisinen eller, enda verre, kombinere seg med medisinen for å lage gift. Likeledes, med meditasjon er det visse aktiviteter som på grunn av deres tendens til å sky sinnet, har potensialet til å oppheve virkningene av meditasjon eller, enda verre, skape en feil forståelse av meditasjonen og forårsake en til å dyrke usunne sinnstilstander istedenfor å få frem de sunne. Meditasjon er ment til å dyrke klarhet og forståelse, fri fra avhengighet, aversjon og villfarelse, og derfor fri fra lidelse. Siden visse kroppslige og verbale handlinger er knyttet til negative egenskaper av sinnet er de regnet som ødeleggende for meditasjon praksis; de har en motsatt effekt av hva som er ønsket og dyrker urenheter i stedet for renhet.

Mediterende som insisterer på å engasjere seg i slik oppførsel vil møte store problemer i deres praksis og utvikle vaner som er skadelige for både meditasjons praksisen og personlig velvære. For å sikre at sinnet er helt klart og i stand til å forstå virkeligheten, må visse atferder tas ut av ens "kosthold", for å si det slikt.

Først er det fem type handlinger som man må avstå helt ifra, siden de er fundamentalt usunne¹² :

1. Man må avstå helt fra å drepe levende vesener. For å dyrke sin egen trivsel må man være dedikert til trivsel som et prinsipp, avstå fra å drepe noen levende vesen dette gjelder også maur, mygg og andre levende vesener.
2. Man må avstå fra tyveri. For å finne fred i sinnet så må vi gi det til andre også; å stjele er en fornektelse av en rett til sikkerhet. Også hvis vi ønsker å være fri fra avhengighet, må vi være i stand til å kontrollere våre lyster i den grad av respekt for andres eiendeler.
3. Man må avstå fra å begå utroskap eller seksuelle krenkelser. Romantiske forhold som er følelsesmessig eller åndelig skadelig for andre, på grunn av eksisterende forpliktelser av de involverte parter, blir en årsak til stress og lidelse og er basert på perversjon av sinnet.
4. Man må avstå fra å fortelle løgner. Hvis man ønsker å finne sannheten så må man unngå løgn; lede bort andre fra sannheten med vilje er skadelig både til seg selv og andre og uforenlig med målene for meditasjon.
5. Man må avstå fra å ta narkotika eller alkohol. Alt stoff som forgifter sinnet er åpenbart skadelig til meditasjon praksis, ettersom det gir en motsatt effekt av en naturlig og klar tilstand.

Komplett avholdenhet fra disse aktivitetene er nødvendig hvis man ønsker at meditasjon praksisen skal være vellykket, siden det gir en usunn natur og den negative effekten det har på sinnet . Videre er det visse aktiviteter som må være moderert eller vil de forstyrre meditasjon praksisen.

Dette er aktiviteter som ikke nødvendigvis er usunne i og for seg, men vil likevel svekke klarheten i sinnet og redusere nytten av meditasjon praksisen hvis de gjøres for mye.¹³

En slik aktivitet er å spise; hvis man ønsker å virkelig se fremgang i meditasjon praksisen så må man være forsiktig med å spise for mye eller for lite. Hvis man er stadig besatt av mat, kan det være en stor hindring for fremgang i meditasjon siden ikke bare skyer det for sinnet, men fører også til døsigheit, både i kropp og sinn.

¹² Disse fem atferder samsvarer med de fem buddhistiske moralske påbud.

¹³ I samsvar med de åtte mediterende forskriftene som normalt blir tatt av Buddhistiske mediterende ved ferier eller ved intensiv meditasjons kurs, og legger til tre forskrifter under de fem ovenfor og blir i tillegg totalt sølibate.

Man bør spise for å holde seg i live i stedet for å leve for å spise. Under et intensivt meditasjonskurs, så spiser de mediterende ett hovedmåltid per dag og lider ingen negative fysiske konsekvenser som følge; mens de positive effektene av slik moderasjon er klarhet i sinnet og frihet fra besettelse over mat.

En annen aktivitet som forstyrrer meditasjon praksisen er underholdning - se filmer, lytte til musikk og så videre. Underholdning er ikke usunt i seg selv, men kan enkelt skape tilstander av avhengighet hvis det blir gjort i overkant.

Avhengighet er en form for rus på en måte, siden det involverer kjemiske prosesser i hjernen som svekker et klart sinn. Siden den gleden som kommer fra underholdning er kortvarig og utilfredsstillende, mens avhengigheten bæres over i ens liv, en seriøs mediterende bør bestemme seg for å gjøre det beste ut av sin korte tid i dette livet ved å dyrke fred og tilfredshet, heller enn å kaste det bort på meningsløse aktiviteter som ikke fører til langsiktig lykke og fred. Hvis man ønsker å finne ekte lykke, må man derfor moderere ens engasjement for underholdning. Sosialt samvær på Internett og lignende virksomhet bør være foretatt i moderasjon også.

Den tredje aktiviteten som må modereres, er soving. Soving er en avhengighet som ofte blir oversett; Folk flest innser ikke hvor knyttet de er til å sove som en hjelp til å flukte fra virkeligheten. Mens andre blir søvnløse, besatt av tanken på at de ikke er får "nok" søvn og fører til økt stressnivå og ytterligere problemer med å sovne.

Gjennom meditasjon praksis, vil man finne ut at en trenger mindre søvn enn før siden ens sinn vil bli roligere. Insomnia er ikke et problem for mediterende siden de er i stand til å meditere selv i liggende stilling og holde deres sinn fri fra stress. Personer som har vansker med å sovne bør trene seg til å observere magen sin reise og falle, og bemerke seg "stiger", "faller", hele natten hvis nødvendig. Selv om de ikke er i stand til å sovne (som er lite sannsynlig, på grunn av den rolig sinnstilstanden mens de mediterer) vil de finne seg selv uthvilte som om de hadde sovet tungt gjennom natten.

Til slutt er det verdt å nevne at for å virkelig få resultater i meditasjons praksisen, bør en mediterende sette av minst en tidsperiode til å forbli helt sølibat, ikke bare å unngå umoralsk seksuell aktivitet, siden all seksuell aktivitet er alltid berusende og vil være en hindring mot oppnåelse av mental klarhet og fred.

Når man har satt til side aktiviteter som forstyrrer klarhet i sinnet, kan man begynne å innlemme meditativ bevissthet i daglig livet. Det er to måter som man kan meditere på i vanlige situasjoner, og de skal praktiseres sammen, som følger:

Den første metoden er å fokusere oppmerksomt på kroppen, siden det er det mest tydelige fremgående aspektet av opplevelse. Som i formell meditasjon, er kroppen alltid tilgjengelig for observasjon, og dermed fungerer som en praktisk måte å skape klar bevissthet om virkeligheten i dagliglivet. Siden kroppen er vanligvis i en av fire posisjoner - gående, stående, sittende eller liggende, så kan en bli klar over ens posisjon som ett meditasjons objekt for å bringe klarhet i sinnet.

Når man går, kan man notere enten "Går, går, går, går" eller "venstre, høyre, venstre, høyre" mens en flytter hver fot. Når du står stille, kan man fokusere på den stående posisjonen og notere "står, står"; Når man sitter, "sitter, sitter" og når man ligger, "ligger, ligger". På denne måten kan man utvikle klarhet i sinnet når som helst selv når man ikke praktiserer formell meditasjon.

Videre kan man anvende den samme teknikken i små bevegelser av kroppen - for eksempel ved å bøye eller strekke på bena, kan man merke "bøyer" eller "strekker". Når du flytter beina, "flytter". Når man snur, "snur", og så videre. Hver aktivitet kan bli en meditasjons praksis på denne måten; når man pusser tennene, "pusser"; når man tygger eller svelger mat, "tygger, tygger", "svelger, svelger" og så videre.

Når man lager mat, rengjør, trener, dusjer, skifter klær, selv på toalettet, kan man være oppmerksom på bevegelser av kroppen som er involvert, og skape klar bevissthet om virkeligheten til alle tider. Dette er den første fremgangsmåten der man kan og bør innlemme meditasjon inn i det daglige liv.

Den andre metoden er den erkjennelse av sansene - se, høre, lukte, smake og føle. Vanligvis så har man en tendens til å gi opphav til enten å like eller mislike; derfor blir det en sak for avhengighet eller aversjon og dermed lider man når den ikke er i tråd med ens egne meninger. For å holde sinnet klart, bør man alltid prøve å skape en klar bevissthet i øyeblikket av sanseopplevelsene, snarere enn å la sinnet dømme opplevelsen ifølge sine vante tendenser. Når man ser burde man minne seg selv, "ser, ser".

Når man hører en lyd, bør man også merke seg "hører, hører". Når man lukter noe behagelig eller ubehagelig, "lukter, lukter". Når man smaker mat eller drikke, i stedet for bli avhengige eller frastøtt av smaken, bør man merke "smaker, smaker". Når følelser oppstår i kroppen, varm eller kald, hard eller myk, og så videre, bør man merke seg selv "føler, føler" eller "varm", "kald", og så videre.

Ved å praktisere på denne måten, vil man være i stand til å motta det fulle spekteret av virkeligheten uten å sette det inn i kategorier som "godt", "dårlig", "meg", "mitt", "oss", "dem", og så videre. Som et resultat, sann fred, lykke og frihet fra lidelse er mulig til enhver tid, i alle situasjoner. Når man forstår den sanne naturen til virkeligheten vil sinnet slutte å reagere på objektene av sansene som noe annet enn hva de virkelig er, og være fri fra all avhengighet og aversjon, akkurat som en fugl er fri fra noe behov til å ha en kvist å klamre seg til.

Dette er da en grunnleggende guide til å praktisere meditasjon i daglig liv, som omfatter meditasjon praksis direkte inn i ens liv, selv når man ikke er formelt mediterende. Utenom disse to metodene, kan man også anvende hvilken som helst av gjenstandene diskutert i det første kapitlet - smerte, tanker, eller følelser. Teknikkene som drøftes i dette kapitlet bør sees på som et ekstra middel til å gjøre meditasjon praksis en sammenhengende opplevelse der en kan lære om seg selv og om virkeligheten til alle tider.

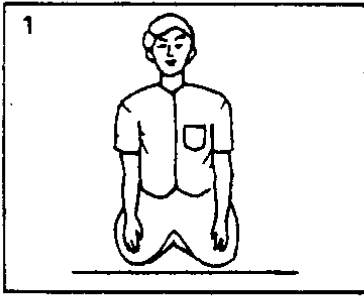
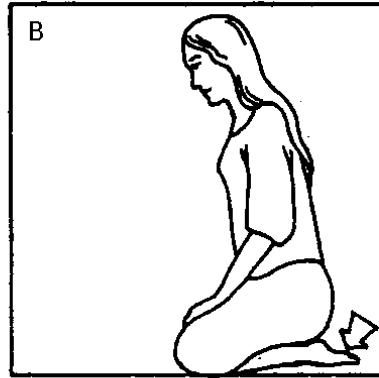
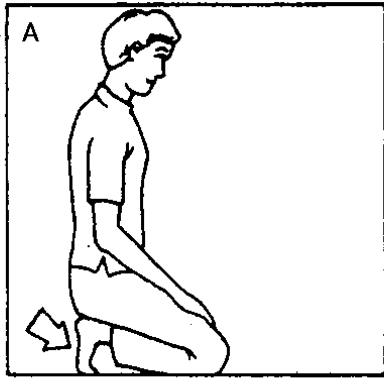
Dette avslutter den grunnleggende instruksjonen om hvordan å meditere. Husk at ingen bok, uansett hvor detaljert den kan være, kan erstatte oppriktig praksis av læren i seg selv. Man kan lære alle kloke bøker som noensinne er skrevet utenat, og fortsatt ikke være bedre enn en gjeter som vokter på andres kustamme, hvis man ikke praktiserer tilsvarende.

Dersom, man på den andre siden tar de grunnleggende prinsippene inkludert i en bok som dette som tilstrekkelig teoretisk kunnskap og praktiserer i samsvar med dem, er man garantert til å oppnå de samme resultatene som utallige andre også har oppnådd - fred, lykke og sann frihet fra lidelse. Takk skal du ha en siste gang for at du tok deg tid til å lese denne korte innføringen i hvordan man mediterer, og enda en gang ønsker jeg at denne instruksjonen bringer fred, lykke og frihet fra lidelse til deg og alle vesener du kommer i kontakt med.

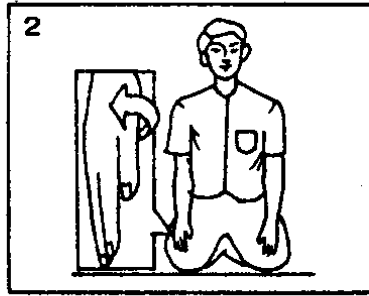
Skulle du finne noe som mangler eller er uklart i disse sidene, eller hvis du ønsker mer detaljert eller spesifikk instruksjon i praksisen av meditasjon, er du velkommen til å kontakte meg via min blogg:

<http://yuttadhammo.sirimangalo.org/>

Vedlegg: Illustrasjoner



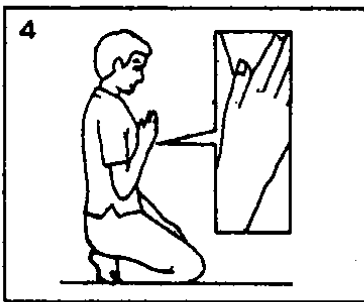
Sitting



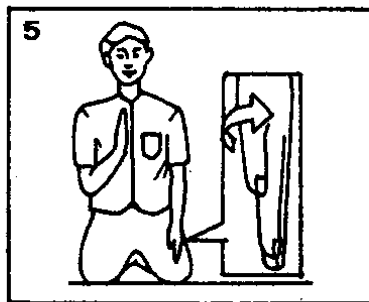
Turning



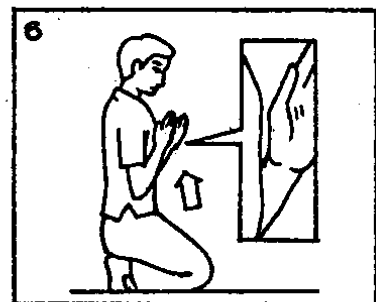
Raising



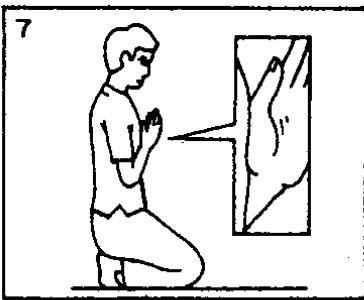
Touching



Turning



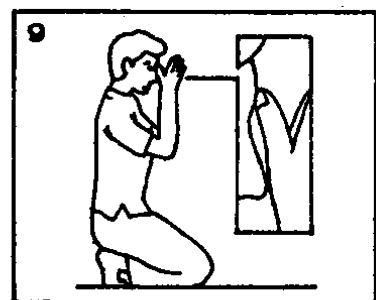
Raising



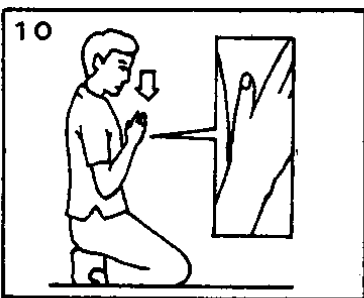
Touching



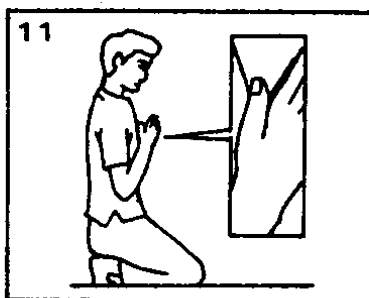
Raising



Touching



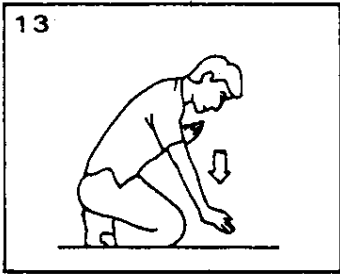
Lowering



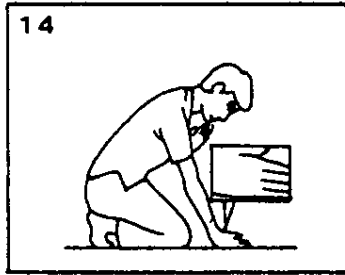
Touching



Bending



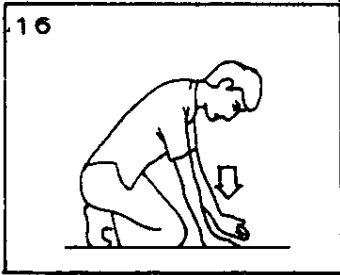
Lowering



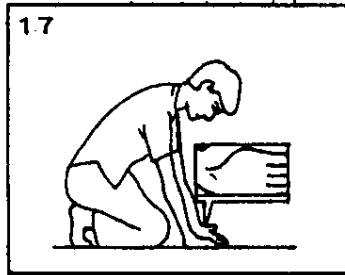
Touching



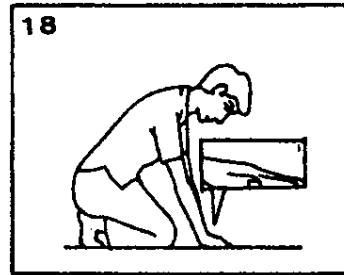
Covering



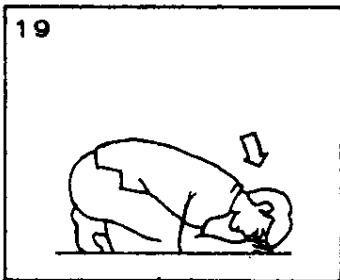
Lowering



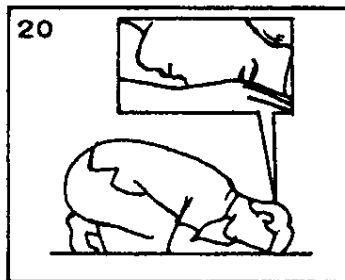
Touching



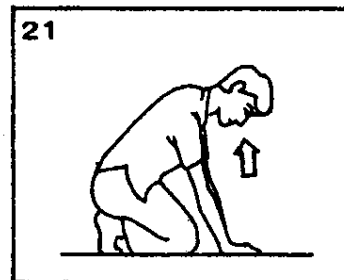
Covering



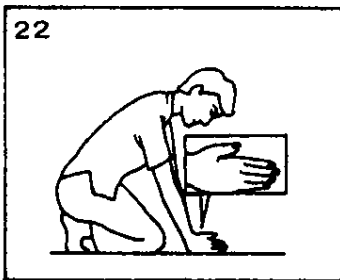
Bending



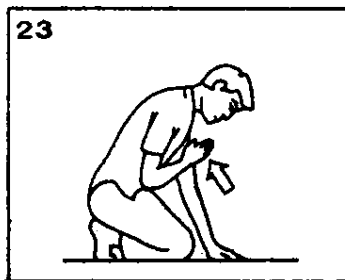
Touching



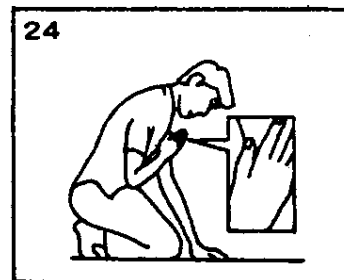
Raising



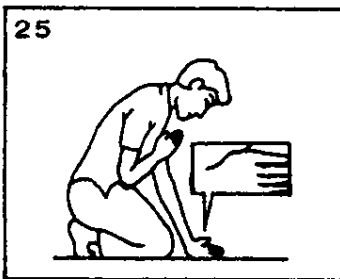
Turning



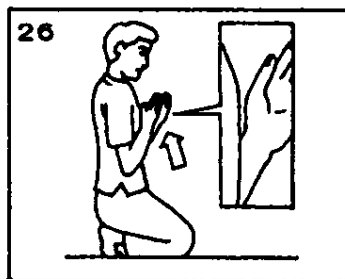
Raising



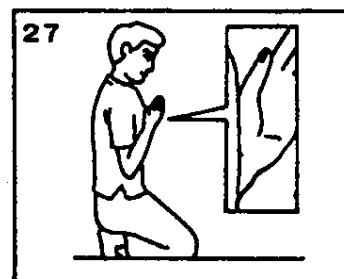
Touching



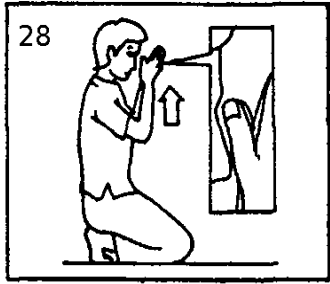
Turning



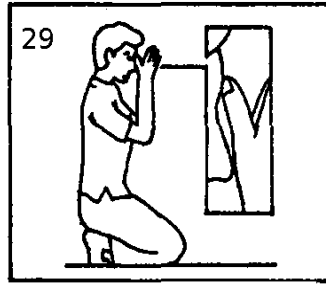
Raising



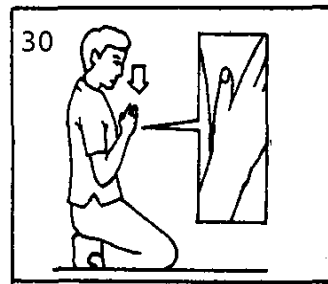
Touching



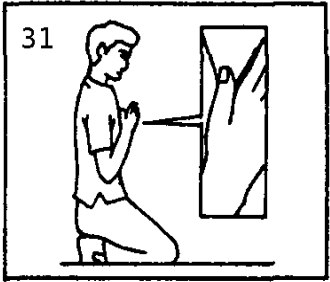
Raising



Touching

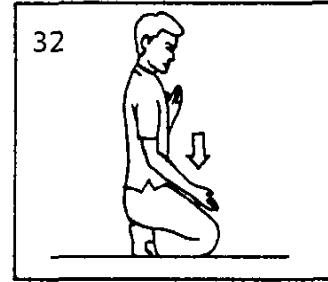


Lowering

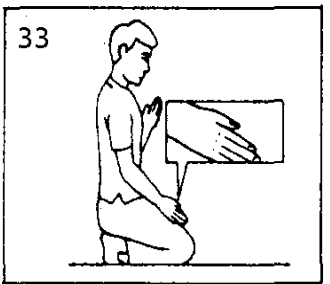


Touching

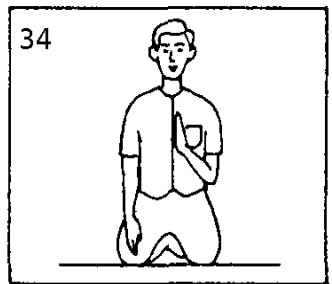
Repeat 12 to 31 two more times, then continue, starting with 32.



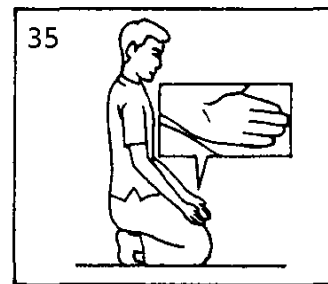
Lowering



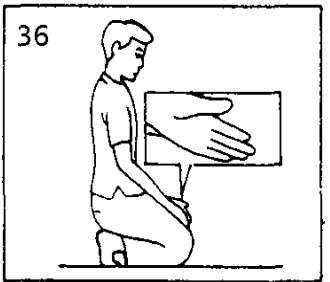
Touching



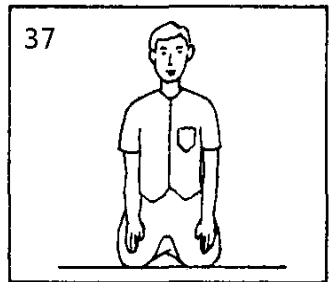
Covering



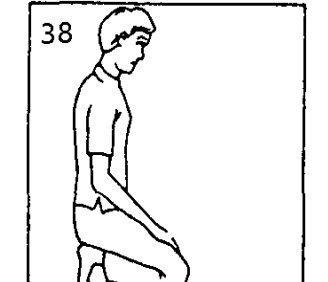
Lowering



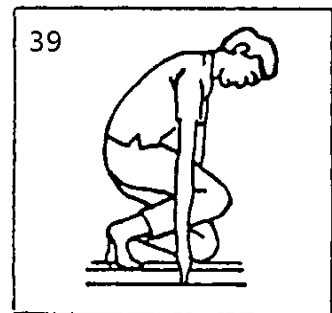
Touching



Covering

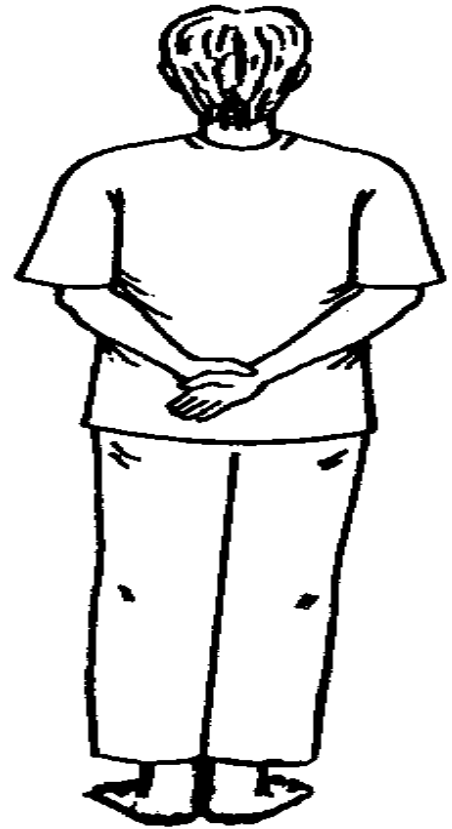
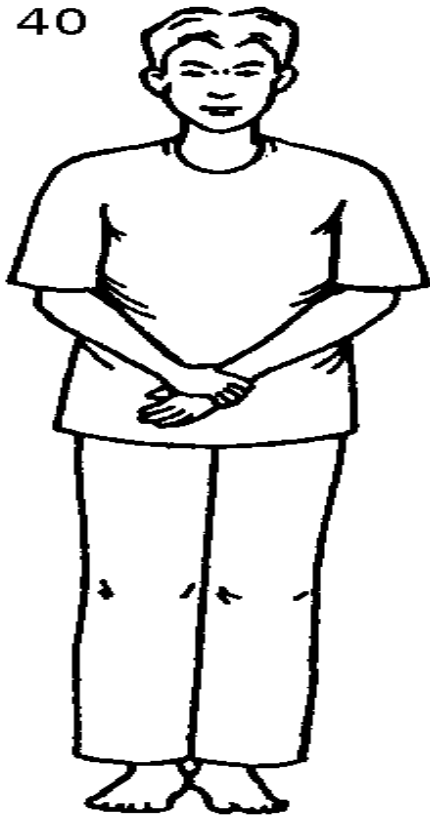


Sitting



Standing

40



41



1. sitter
2. snur
3. reiser
4. berører
5. snur
6. reiser
7. berører
8. reiser
9. berører
10. senker
11. berører
12. bøyer
13. senker
14. berører
15. dekker
16. senker
17. berører
18. dekker
19. bøyer
20. berører
21. reiser
22. snur
23. reiser
24. berører
25. snur
26. reiser
27. berører
28. reiser
29. berører
30. senker

Gjenta 12 – 31 to ganger til, og så forsett fra 32

32. senker
33. berører
34. dekker
35. senker
36. berører
37. dekker
38. sitter
39. står