

Hvordan Man Mediterer:

En begynders guide til fred

Yuttadhammo Bhikkhu

Indholdsfortegnelse

Introduktion.....	iii
Kapitel Et: Hvad er meditation?.....	1
Kapitel To: Siddende Meditation.....	7
Kapitel Tre: Gående Meditation.....	12
Kapitel Fire: Det grundlæggende fundament.....	16
Kapitel Fem: Mindful Prostration.....	21
Kapitel Seks: Det Daglige Liv.....	25
Bilag: Illustrationer.....	34

Introduktion

Dette hæfte er taget fra en seks delte video serie på YouTube (<http://www.youtube.com/yuttadhammo>). Det var originalt intentionen at bruge denne hos Los Angeles Federal Detention Center, hvor det var umuligt at distribuere lærdommen gennem videoer, og er siden blevet min foretrukne måde at introducere meditations praksisen til nytilkomne generelt. Mens videoerne giver en nyttig visuel guide vil dette hæfte bidrage med meget opdateret og uddybende information, som ikke kan findes i videoerne.

Læringerne er lagt ud i overensstemmelse med hvordan jeg ville forvente en nybegynder skulle lære meditation skridt for skridt. Det vil måske virke underligt at kapitlerne to, tre og fem er præsenteret i modsat rækkefølge, som de bør praktiseres. Grunden hertil er at sidene meditation er nemmest for en begynder at værdsætte. Når først udøveren er blevet komfortabel med de koncepter der er involveret i meditation, må de udvide deres praksis til at inkludere gående og endda mindful prostration, hvis de hælder i den grad.

Min eneste intention i at gennemføre denne opgave er at flere folk må drage fordel af meditation praksisen. Det virker passende at hvis man vil lære at leve i fred og lykke, bør man arbejde for at sprede fred og lykke i verdenen hvor man lever.

Jeg vil gerne takke alle som har hjulpet med at lave dette hæfte mulig: mine forældre og alle mine tidligere lærere, min nuværende lærer og forskriver, Ajaan Tong Sirimangalo, og de rare væsner hvem originalt transskriberede lærdommen fra Youtube videoer.

Må alle væsner finde lykke.

Yuttadhammo

Dedikeret til min lærer, Ajaan Tong Sirimangalo, hvem for mig er en levende påmindelse om, at Buddhaen engang gik på denne jord.

Kapitel Et: Hvad er meditation?

Meningen med dette hæfte er at tjene det formål at være en introduktiv diskurs til hvordan man mediterer, for dem med lidt eller ingen erfaring i at praktisere meditation såvel, som de der er øvede i andre typer af meditation, men er interesseret i at lære en ny teknik. I det første kapitel, vil jeg forklare hvad meditation er og hvordan man bør gribe praksisen an.

Først er det vigtigt at forstå, at ordet "meditation" betyder forskellige ting for forskellige folk. For nogen er meditation simpelt en måde hvorpå en kan berolige sindet, at skabe et fredsfyldt eller nydelsesfyldt stadie som en ferie eller flugt fra virkeligheden og verdslige forhold. For andre implicerer meditation ekstraordinære oplevelser, eller skabelsen af mystiske eller endda magiske stadier af bevidsthed.

I denne bog vil jeg gerne definere meditation baseret på meningen af ordet, meditation. Ordet "meditation" kommer fra den samme lingvistiske base som ordet "medicin". ¹ Det er behjælpeligt i at skabe en forståelse af betydningen af meditation siden medicin henviser til noget der bruges til at kurere kropslig sygdom. Som parallel hertil kan vi forstå meditation, som et redskab til at kurere sindslige sygdomme.

Dertil forstår vi at medicin, modsat stoffer, ikke har som formål at flygte væk ind i et midlertidigt stadie af nydelse eller glæde, for så at efterlade brugeren af medicinen syg som forinden indtagelsen af medicinen. Medicin har til formål at skabe en blivende forandring, der bringer kroppen tilbage til dens naturlige stadie af sundhed og velbehag/velvære.

På samme måde, er formålet med meditation ikke at skabe et midlertidigt stadie af ro og behag, men snarere at vende det lidende sind væk fra bekymring, stress og kunstig konditionering - tilbage til et naturligt stadie af oprigtig og vedvarende fred og velvære.

¹ Ifølge etymonline.com, kommer begge ord fra basen *med- 'at måle, grænse, overveje, rådgive'.

Så når du praktiserer meditation i overensstemmelse med denne bog bedes du venligst forstå, at det måske ikke altid vil føles hverken fredsfuldt eller behageligt. At formå at forstå og arbejde igennem vores dybt rodede stadier af stress, bekymring, vrede, afhængighed osv. kan til tider være en ret ubehagelig proces. Specielt siden vi bruger det meste af vores tid på at undslippe eller undertrykke disse negative aspekter af vores sind.

Det kan til tider måske virke som om at meditation ikke bringer fred eller lykke overhoved; hvilket er grunden til at det skal understreges at meditation ikke er et stof/narkotika. Det har ikke til formål at gøre dig glad mens du gør det for så at returnere dig til din lidelse når du ikke mediterer. Meditation har til formål at skabe en virkelig forandring i måden hvorpå en person ser verdenen. At bringe ens sind tilbage til dets naturlige stadie af klarhed. Det vil tillade den mediterende at opnå sand og vedvarende fred og lykke, ved at gøre den mediterende i stand til bedre at kunne magte livets naturlige sværheder.

Den basale meditations teknik vi bruger til at facilitere denne forandring er skabelsen af klar bevidsthed. I meditation prøver vi på, at skabe klar bevidsthed omkring enhver oplevelse, som den foregår. Uden at meditere, har vi som vane øjeblikkeligt at dømme og reagere på vores oplevelser og kategorisere dem som "gode", "dårlige", "mig", "mit" osv., som tilgængæld efterlader os med stress, lidelse og mental sygdom. Ved at skabe en klar tanke om objektet, erstatter vi disse former af vurdering og bedømmelse, med en simpel genkendelse af objektet som det er.

Skabelsen af klar bevidsthed effektueres gennem brugen af et gammelt meditations redskab vi kalder et "mantra".

Et mantra henviser til et ord eller en sætning som bruges til at fokusere sindet på et objekt, oftest det guddommelige eller overnaturlige. Her, dog, bruger vi mantraet til at fokusere vores opmærksomhed på almindelig virkelighed, som en klar genkendelse af vores oplevelse som den er, fri fra projektion og bedømmelse. Ved at bruge mantraet på denne måde, vil vi blive i stand til at forstå vores oplevelser klart og ikke blive skabt begær for eller aversion imod de ting vi oplever.

For eksempel, når vi flytter kroppen bruger vi mantraet til at skabe en klar bevidsthed omkring oplevelsen af at flytte kroppen. Brugen af et mantra fanger essensen af de ting vi oplever, eksempelvis "flytter". Når vi oplever en følelse notere vi som mantra "føler". Når vi tænker, "tænker". Når vi føler os vred, siger vi i sindet, "vred/sur". Når vi mærker smerte, "smerte". Vi vælger et ord der beskriver oplevelsen præcist og bruger det ord til at genkende oplevelsen som den er, på den måde lader vi ikke bedømmelser opstå omkring objektet - som værende god, dårlig, mig, mit, dem og os.

Mantraet bør ikke være ved munden eller oppe i hovedet, men simpelt en klar bevidsthed af objektet for hvad det er. Ordet, derfor, bør opstå i sindet det samme sted som objektet selv. Hvis vi ser er sindet ved øjet og er med oplevelsen af at se, som den sker "ser, ser". Hvilket ord vi bruger er ikke det vigtigste, så længe det fokuserer sindet på den objektive natur af oplevelserne. Vi siger ikke "farve, farve" hvis vi ser på noget, men "ser, ser" fordi vi ved at vi oplever at se noget.

For at gøre det mere enkelt at genkende de mange objekter vi kan opleve, separerer vi traditionelt oplevelse ud i fire kategorier. ¹ Alt hvad vi oplever vil passe ind i en af disse fire kategorier; de tjener formålet at være en guide i systematiseringen af vores praksis. De fire tillader os hurtigt at genkende hvad er og hvad ikke er virkeligt, og identificere virkeligheden for hvad den er. Det er sædvane at huske disse fire kategorier før man fortsætter med at praktisere:

1. Krop - bevægelserne og kropsholdningerne.
2. Følelser - kropslige og mentale sensationer af smerte, lykke, ro, fred, stressfrihed, bekymringsfrihed, frihed osv.
3. Sind - tanker der opstår i sindet - fra fortiden eller fremtiden, gode eller dårlige.
4. Dhammas - (sandhed) grupper af mentale og fysiske fænomener som er af specifik interesse for den mediterende,

¹ Disse fire kategorier kaldes De Fire Fundamenter For Mindfulness i Buddhismen, og er forklaret i dybere detalje i de buddhistiske tekster. Her er en enkelt linie nok til at tjene formålet.

inkluderende de mentale stadier der tilsmudser ens sind, de seks sanser som vi oplever virkeligheden med (syn, duft, smag, høre, føle og tankesansen), og mange flere Dhammas.
1

Disse fire; kroppen, følelserne, tankerne og Dhamma er de fire fundamentet for meditationspraksisen. De er hvad vi bruger til at skabe klar bevidsthed om det nuværende øjeblik, altså nu og her.

Først og fremmest prøver vi, i forhold til kroppen, at notere enhver fysisk oplevelse som den udfolder sig. Når vi strækker vores arm for eksempel, siger vi stille i sindet "strækker". Når vi spænder den, "spænder". Når vi sidder stille siger vi til os selv "sidder". Når vi går, siger vi til os selv "går".

Uanset hvilken position vores krop befinder sig i, genkender vi simpelt den kropsholdning for hvad den er. Og hvad end for bevægelser vi gør os, genkender vi enkelt bevægelsens essentielle natur og notere det i sindet, som den er. Ved at bruge mantraet minder vi os selv om kroppens stadie som det er. På denne måde bruger vi vores egen krop til at skabe en klar bevidsthed omkring virkeligheden.

Herfra fortsætter vi med de følelser der eksisterer i kroppen og sindet.

Når vi mærker smerte, siger vi til os selv, "smerte". I dette tilfælde kan vi faktisk gentage det igen og igen for os selv, som "smerte ... smerte ... smerte", for så, istedet for at tillade vrede og aversion at opstå, at se det kun som en følelse. Vi lærer at se smerten og vores almindelige anstrængte forhold til den som to forskellige ting; altså at der virkelig ikke er noget indbygget "skidt" omkring smerte som en følelse i sig selv, og heller ikke er smerten, i sig selv, "vores" siden vi ikke kan kontrollere den.

Når vi føler glæde, anerkender vi det på samme måde, vi minder os selv om den sande natur af oplevelsen, som "glad ... glad ... glad". Det er ikke sådan at vi prøver at skubbe den glædelige følelse væk. Vi forsikrer således at vi hverken griber efter glæden

1 Ordet "Dhamma" betyder "virkeligheder", og det inkludere flere sæt af virkeligheder som er af interesse for den mediterende. Her vil vi begrænse diskussionen til det første sæt, de mentale forhindringer, som er de vigtigste for en begynder i meditation.

eller skubber den væk. Og på den måde skabes der ikke stadier af afhængighed, holden fast i/griben efter, trang og begær for den glædelige følelse. Som med smerte, kommer vi til at se at vores glæde og vores syn på de glædelige følelser i sig selv, er to forskellige ting. Der er på samme måde, som med smerte, ikke noget "godt" i sig selv ved en glædelig følelse. Vi ser at forsøget på at holde fast i glædelige følelser ikke får dem til at vare længere, men istedet leder en til utilfredshed og lidelse når de senere er væk igen.

Ligeledes, når vi føler os i ro, siger vi "rolig ... rolig ... rolig", med klart syn omkring objektet og således undgår vi at holde fast i rolige og behagelige følelser når de opstår. På denne måde, begynder vi at se at jo mindre vi holder fast i behagelige følelser, jo mere rolige finder vi os selv.

Det tredje fundament er vores tanker. Når vi husker hændelser fra fortiden, uanset om de bringer glæde eller lidelse, siger vi til os selv "tænker ... tænker ... tænker". Istedet for at lade der opstå begær, holden fast i eller aversion, genkender vi enkelt tankerne for hvad de er - tanker. Når vi planlægger eller spekulerer omkring fremtiden, bliver vi simpelt opmærksomme på det faktum at vi tænker, istedet for at synes om eller ikke synes om indholdet af vores tanker. Således undgås frygten, bekymringen eller den stres som tankerne kan bringe.

Det fjerde fundament, "Dhammaerne", indeholder mange grupperinger af mentale og fysiske fænomener. Den første gruppe af Dhamma er De Fem Hindringer til mental klarhed. Disse er stadierne som hindrer den mediterende: begær, aversion, dovenskab, distrahering og tvivl. De er ikke kun hindringer for at opnå et klart sind, de er også årsagen til al lidelse og stress i vores liv.

Det er i vores egen bedste interesse at sætte intentionen op om at frakaste disse fra vores sind, i og med dette - efter alt, er det sande formål med meditation.

Så når vi føler begær, når vi vil have noget som vi ikke har, eller synes om noget som vi har, anerkender vi simpelt begærligheden eller præferencen (for noget vi allerede har(at synes godt om et objekt)) for hvad det er. Således omsættes begær ikke, fejlagtigt,

til behov. Vi minder os selv om følelsen for hvad den er sådan: "begære, begære" og "synes om/kan lide/foretrækker, synes om/kan lide/foretrækker". Vi kommer til at se at begær og fastholden er stressfuldt og årsag til fremtidig skuffelse, når vi ikke kan opnå de ting vi vil have eller når vi mister de ting er synes godt om.

Når vi bliver vrede eller misfornøjede af af mentale eller fysiske oplevelser som er opstået, eller skuffet over dem som ikke er, genkender vi dette som "vred, vred" "misfornøjet, misfornøjet". Når vi er kede af noget, frustrerede, kedet (kedelig), bange, deprimeret osv., genkender vi ligeledes enhver følelse for hvad den er, "ked, ked", "frustreret, frustreret", "bange, bange" og således. Sådan kan vi se klart hvordan det er, at vi gør os selv skade ved at opildne sådanne negative følelsesmæssige stadier. Når først vi ser de negative resultater af vrede, vil vi naturligt inklinere væk fra det i fremtiden.

Når vi føler os dovne, siger vi til os selv "doven, doven" eller "træt, træt" og vi finder at det er muligt at få vores naturlige energi tilbage på denne måde. Når vi er distraheret, bekymret eller stresset, kan vi sige, "distraheret, distraheret", "bekymret, bekymret" eller "stresset, stresset" og vi finder således at vi er meget mere fokuserede. Når vi føler eller er forvirrede om hvad vi skal gøre, kan vi sige til os selv "tvivler, tvivler" eller "forvirret, forvirret" og ligeledes her vil vi finde, at vi er mere sikre på os selv som resultat.

Klar bevidsthed omkring disse Fire Fundamenter For Mindfulness konstituerer den basale meditationsteknik til, at praktisere meditation som forklaret i de følgende kapitler. Det er derfor vigtigt at forstå at de teoretiske rammer forinden meditationspraksisen begyndes. At forstå og værdsætte vigtigheden af skabelsen, af klar bevidsthed omkring objekterne i vores oplevelse - som erstatning af vores dømmende tanker, er det første skridt til at lære hvordan meditation gøres.

Kapitel To: Siddende Meditation

I dette kapitel vil jeg forklare hvordan, man anvender principperne lært i det første kapitel, i formel siddende meditation. Siddende meditation er en simpel meditationsøvelse der kan udføres siddende med krydsede ben på gulvet en stol eller på en bænk. For folk som ikke er i stand til at sidde overhoved kan en ens teknik anvendes i den liggende position.

Formålet med formel meditation er at begrænse mængden af oplevelser til det færreste antal af objekter for, at tillade observationerne der sker i meditation, mens overvældelse og distrahering således undgås. Når man sidder stille bliver hele kroppen rolig og afslappet og den eneste bevægelse der er imens er når åndedrættet drages ind og igen forlader kroppen. Når åndedrættet drages ind i kroppen, burde maven lave en rejsende/stigende bevægelse. Og når åndedrættet forlader kroppen, burde der ligeledes være en faldende bevægelse af maven. Hvis bevægelserne ikke foregår åbenlyst, kan du lægge din hånd på maven indtil det bliver klart.

Hvis det endnu ikke er let at se bevægelsen af maven med åndedrættet, prøv da at blive liggende afslappet til det er tydeligt. Problemer med at finde at maven stiger og falder under siddende meditation er generelt forårsaget af mental anspændthed og stres; hvis der udvises tålmodighed og vedholdenhed i praksisen, vil ens sind og krop begynde at slappe af indtil det bliver muligt for kroppen at trække vejret ligeså naturligt siddende, som liggende.

Det vigtigste at huske er, at vi forsøger at observere åndedrættet i dets naturlige stadie, dermed undgår vi at presse eller at kontrollere det på nogen måde. I begyndelsen kan åndedrættet måske være overfladisk eller ubehageligt, men når først sindet begynder at give slip og stopper med at forsøge at kontrollere åndedrættet, vil den stigende og faldende bevægelse af maven blive klar, og tillade behagelig observation.

Det er den stigende og faldende fornemmelse vi vil bruge som vores første meditationsobjekt. Når først vi er i stand til at

observere bevægelserne i maven uden besvær, vil det blive vores standard meditationsobjekt som vi kan vende tilbage til og observere når som helst.

Den formelle metode der bruges i siddende meditation er som følger: ¹

1. Sid med krydsede ben om muligt, med et ben foran det andet eller med ingen af benene ovenpå det andet ben. Hvis de positioner er ubehagelige, kan du sidde på hvilken som helst måde der er passende til observation af maven.
2. Sid med en hånd (højre) oven på den anden (venstre) og håndfladerne op ad.
3. Sid med ryggen strækt. Det er ikke nødvendigt at ryggen er fuldstændig ret, hvis dette er ubehageligt; så længe at bevægelserne i maven er tydelige at se, er enhver kropsholdning i orden.
4. Luk øjnene. Siden fokuset placeres på maven vil åbne øjne kun distrahere opmærksomheden væk fra objektet.
5. Send sindet ud til maven; når maven stiger, gør dig den klare tanke stille i sindet at maven "stiger", og når maven falder "falder". Fortsæt sådan indtil din opmærksomhed pluslig har taget et andet objekt at være opmærksom på.

Igen er det vigtigt at forstå at den klare tanke "stiger" eller "falder" bør være i sindet (mind), som gerne skulle være fokuseret på maven. Det er som om at man taler ved maven mens det sker. Denne øvelse kan udføres i fem, ti eller femten minutter, længere hvis man er i stand til det.

Det næste skridt er at indarbejde alle fire fundamentet ind i praksisen: kroppen, følelserne, sindet/tankerne og dhamma.

Med hensyn til kroppen er det nok for en begynder at observere når maven stiger og falder. Det kan varieres med at observere kropsholdningen som "siddet, siddet" eller "ligger, ligger" hvis det er findes at lede til en mere klar observation.

¹ Se venligst illustration 41 i bilagene bagerst i hæftet.

Følelserne der opstår i kroppen bør observeres som de opstår, og da bør man fokusere på sin opmærksomhed på dem, altså vige væk fra maven og fokusere på følelserne i kroppen. Hvis for eksempel en følelse af smerte opstår bør man tage smerten selv som sit meditationsobjekt.

Hvilken som helst af de fire fundamentaler kan bruges som meditationsobjekt, da alle fire er aspekter af virkeligheden. Det er ikke nødvendigt at blive med mavens bevægelser "stiger" og "falder" hele tiden. I stedet, når smerte opstår, bør man observere det nye objekt, smerten, for at få en klar forståelse af hvad det er uden at dømme eller identificere sig med det. Som forklaret tidligere bør den mediterende simpelt fokusere på smerten og skabe den klare tanke "smerte, smerte, smerte, smerte..." indtil det går væk. I stedet for at blive sur på smerten vil man se den for hvad den er, og give slip på den.

Når lykke opstår bør man skabe den klare tanke "lykkelig". Når man føler sig fredsfyldt eller rolig siger man "fredsfyldt" eller "rolig" indtil det går væk. Her er objektet at undgå at holde fast i og hæfte sig til følelsen, da dette vil skabe en foretrukken af den. Og når der holdes fast i positive følelser vil man uundgåeligt blive utilfreds når de ikke er der.

Når følelsen er forsvundet igen vender man tilbage til maven der stiger og falder og fortsætter med at observere der.

I forhold til sindet, hvis tanker opstår under meditation bør man anerkende dem som "tænker". Det gør ikke noget om man tænker på fortiden eller fremtiden eller om ens tanker er gode eller dårlige; istedet for at lade sindet vandre og miste grebet på virkeligheden, bring da sindet tilbage til virkeligheden ved at tænke med "tænker". På den måde kan man vende tilbage til maven som stiger og falder som normalt.

I forhold til dhamma, når der i sindet opstår et positivt syn på noget der har givet en nydelig oplevelse, skab da den klare tanke om at man synes godt om oplevelsen med "værdsætter, værdsætter" eller "synes om, synes om" (det er oplevelsen af at kunne lide noget, ikke at foretrække noget, men at synes om noget fordi det er eller har været nydelsesfuldt, og vi skaber

derfor en klar tanke om den værdsætten der er opstået, for objektet). Når der er noget vi ikke kan lide og der opstår vrede, kedsomhed, frustration osv - skab da den klare tanke "vred, vred", "kedet, kedet" eller "frustreret, frustreret". Når dovenskab eller træthed opstår, skab da den klare tanke "doven, doven" eller "træt, træt". Når distrahering og bekymring opstår "distraheret, distraheret" eller "bekymret, bekymret". Når tvivl eller forvirring opstår, "tvivler, tvivler" eller "forvirret, forvirret" og således.

Når hindringerne ovenfor går væk igen, bring da sindet tilbage til klar bevidsthed af det nuværende øjeblik ved, at fokusere på maven igen.

Formel praktition af meditation har mange fordele,¹ med den første værende at sindet vil blive mere glad og fredsfyldt som resultat. Ved at kultivere vanen med klar bevidsthed omkring virkeligheden, bliver sindet lykkeligere, lettere og mere fri for stress og lidelse som kommer fra at dømmes og holde fast i ting. De fleste der meditere (herefter) vil opleve stadier af lyksaglighed og lykke efter få dage med meditation, hvis de er flittige og systematiske i deres praksis. Det er vigtigt at forstå selvfølgelig, at disse oplevelser simpelt er frugt af praksisen og bør genkendes således. De erstatter ikke ordenligt praktiseren af meditation. De bør anerkendes på samme måde som andre oplevelser, som i "lyksaglig, lyksaglig" eller "rolig, rolig". Ikke desto mindre er sådanne følelser sande fordele ved at praktisere meditation, som man kan se for sig selv efter selv en kort tids praktiseren af denne meditation.

Den anden fordel er at man vil begynde at forstå sig selv og verdenen omkring på måder der ikke ville være muligt uden meditations praksis. Man vil komme til at se hvordan det hænger sammen, at ens egne mentale vaner er årsag til ens lidelse; hvordan ekstern stimuli faktisk ikke er årsag til lidelse før man hæfter sig ved dem og holder fast i dem.

Det bliver tydeligt at se hvorfor der er lidelse selvom at der kun er et ønske for lykke; hvordan objekter af begær og aversion blot er flygtige oplevelser der opstår og ophører - uophørligt, og ikke er værd at holde fast i eller stræbe efter i nogen forstand.

¹ Det følgende er taget fra Saṅgītisutta, Dīgha Nikāya (DN 33).

Ydermere, vil man komme til at forstå andres sind på den samme måde. Uden meditation, er det typisk for folk øjeblikkeligt at dømme andre baseret på deres handlinger og tale, og at enten synes godt eller dårligt om dem, og være tiltrukket af eller have had imod dem for det. Gennem meditationspraksis vil man forstå hvordan det er at andre er årsag til deres egen lykke og lidelse, og således er man mere inklineret imod at tilgive og acceptere andre som de er, uden at dømme dem.

Den tredje fordel ved ens praksis er at man bliver mere bevidst og mindful af verdenen omkring sig. Uden støtte fra meditationspraksis, kan man måske gå igennem det meste af ens vågne timer på at autopilot uden at være klart bevidst om ens egne handlinger, tale og tanker. Efter at have kultiveret meditativ bevidsthed, vil man blive mere bevidst omkring ens oplevelser af dagligdages virkelighed. Som resultat vil man når svære situationer opstår være i stand til, at respondere til situationen med klarhed af sind og acceptere ens oplevelser for hvad de er istedet for at falde som bytte for vores begær, aversioner, angst, forvirrelse og deslige. Man bliver i stand til at håndtere konflikt, udfordringer, sygdom og selv døden, meget bedre end man ellers ville have kunnet uden meditationspraksis.

Den fjerde fordel, det sande mål med meditationspraksisen er, at man bliver i stand til at gøre sig selv fri fra de ondheder der er i ens eget sind, som er årsag til lidelse for en selv og andre; vrede, grådighed, vrangforståelser, angst, bekymring, stres, frygt, arrogance, indbildskhed osv.. Man vil blive i stand til at se alle mentale stadier der skaber ulykke og stress for en selv og andre, klart som de er - og kassere dem som resultat af denne visdom.

Det er forklaringen af basal formel praksis af meditation og de fordele der følger. På dette tidspunkt vil jeg gerne spørge efter at du begynder at praktisere i overensstemmelse med denne metode mindst en gang før, at du fortsætter til næste kapitel eller vender tilbage til dagligdagen. Meditér i fem eller ti minutter eller så længe det er passende som den første gang, lige nu, inden du glemmer hvad du har læst i dette kapitel. Hellere, end at være som en person der læser en menu igennem, smag da frugten af praksisen for dig

selv som en der faktisk bruger menuen til at bestille et måltid med.

Tak for din interesse i meditation, jeg håber oprigtigt at denne lære vil bringe fred, lykke og frihed fra lidelse ind i dit liv.

Kapitel Tre: Gående Meditation

I dette kapitel vil jeg forklare teknikken bag gående meditation. Som med siddende meditation, er fokuset ved gående meditation at holde sindet i det nuværende moment og bevidst omkring fænomenerne som de opstår, for at skabe klar bevidsthed om ens virkelighed.

Man kan undre sig over formålet med gående meditation, givet at det ligner siddende meditation. Hvis man ikke er i stand til at udføre gående meditation, vil man stadig være i stand til at opnå fordelene ved siddende meditation. Gående meditation har flere unikke fordele som gør sig komplementære til siddende meditation. Jeg vil herunder vise de fem traditionelle fordele.¹

Første fordel, gående meditation giver fysisk udfoldelse. Hvis vi tilbringer al vor tid siddende, vil vore kroppe blive svage og ude af stand til klare fysisk anstrengelse. Gående meditation opretholder således den basale fitness nødvendig, selv for de der er glødende i praksisen af meditation. Gående meditation kan på denne måde ses som supplement til fysisk træning.

Anden fordel, gående meditation kultiverer tålmodighed og udholdenhed. Siden gående meditation er en aktivitet, kræver det ikke ligeså meget tålmodighed som at sidde stille; det er et brugbart mellemstykke almindelig aktivitet og formel siddende meditation.

Tredje fordel, gående meditation hjælper til at kurere sygdomme i kroppen. Hvor siddende meditation sætter kroppen i et stadie af homøostase, vil gående meditation stimulere blodgennemstrømning og biologisk aktivitet mens at være mild nok til at undgå forværring. Det hjælper kroppen til at slappe af, og reducerer således spændinger og stress med langsomme og metodiske bevægelser. Gående meditation er således brugbart til at overkomme sygdomme som hjerte sygdomme og gigt, såvel som at opretholde basal generelt helbred.

¹ Disse fem fordele er taget fra Anguttara Nikāya, Caṅkamasutta (5.1.3.9).

Fjerde fordel, gående meditation hjælper til sund fordøjelse. Den største ulempe ved siddende meditation er, at det rent faktisk kan forringe fordøjelsen af føden i kroppen. Gående meditation, på den anden side, stimulere fordøjelses systemet og tillader at man kan fortsætte sin meditations praksis uden at gå på kompromis med ens fysiske helbred.

Femte fordel, gående meditation hjælper med at kultivere balanceret koncentration hos den mediterende. Hvis man kun praktisere siddende meditation kan ens koncentration blive enten for svag eller for stærk, hvilket leder til enten distrahering eller apati/ligeegyldighed. Ved at gående meditation er dynamisk, tillader det både krop og sind naturligt at indfinde sig ret. Hvis gjort inden siddende meditation, vil gående meditation hjælpe til at skabe et balanceret sindsstadiet når man sætter sig efterfølgende.

Metoden til gående meditation er som følger:

1. Fødderne bør være tæt sammen, så de næsten røre hinanden, og bør være side om side under hele meditationen, undgå at fødderne placeres foran hinanden og for langt fra hinanden.
2. Hænderne burde være foldede, med højre der holder den venstre, enten foran eller bag kroppen. ¹
3. Øjnene bør være åbne under gående meditation og man bør fiksere sit blik på stien foran en, omkring to meter foran kroppen.
4. Man bør gå i en lige linie, et sted imellem tre og fem meter i længde.
5. Man begynder ved at flytte højre fod foran med en fodslængde, med foden parallelt til jorden. Hele foden bør røre jorden på samme tid, og hælen bør være på linie med tæerne på den venstre fod.
6. Bevægelsen af hver fod bør være flydende og naturlig, en enkelt bevægelse fra start til slut, uden pauser eller

¹ Se illustration 40 i bilagene.

forstyrrelser i retningen.

7. Man flytter så den venstre fod og passere den højre fod for at placere den med hælen, på linie med tæerne på højre fod og sådan. Med en fodslængdes skridt.
8. Når man flytter fødderne bør man lave den mentale note, som i siddende meditation, altså at bruge mantraet til at fange essensen af bevægelsen som den sker. Ordene i dette tilfælde er "træder med højre/skridt med højre" mens højre fod flyttes og "træder med venstre/skridt med venstre" mens venstre fod flyttes i skridt.
9. Man bør lave den mentale note på præcist det tidspunkt bevægelsen sker, hverken før eller efter bevægelsen, men under bevægelsen.

Hvis den mentale note, "træder med højre", er gjort før foden flyttes, noteres en hændelse der endnu ikke er sket. Hvis man flytter foden først og så notere "træder med højre/træder højre/højre skridt", så noteres en hændelse i fortiden. I disse to eksempler kan det ikke betragtes som meditation, da der ikke er nogen bevidsthed af virkeligheden.

For klart at observere bevægelserne som de sker, bør man notere "træder-" ved begyndelsen af bevægelsen, altså så snart foden forlader gulvet, og "-højre" som foden bevæger sig frem og røre gulvet igen. Den samme metode bør anvendes når den venstre fod flyttes. Ens bevidsthed burde således følge de bevægelser, som hver fod foretager fra den ene ende til den anden ende af stien man gør meditation på.

Når enden af gå-stien nåes, vend da om og gå i den anden retning. For at vedholde den klare bevidsthed mens man vender sig bruges metoden herunder til, at notere bevægelserne der gøres når man vender sig. Man bringer således den bagerste fod på linie med den foreste, mens der noteres "stopper, stopper, stopper", som foden placeres ved siden af den anden. Når først man står stille bør man blive bevidst om den stående position kroppen nu har, ved at notere "står, står, står", begynd da at vend om som følger:

1. Løft højre fod helt fra gulvet og drej den 90° og placer den igen på gulvet mens der notéres en enkelt gang "vender/drejer". Det er vigtigt at bruge ordet under hele bevægelsen, så "ven-" kommer i begyndelsen af bevægelsen af at vende sig, og "-der" bør komme når bevægelsen er ved sin ende, og højre fod røre gulvet.
2. Løft den venstre fod fra gulvet og drej den 90° så den står side om side med højre, mens der notéres, "vender".
3. Gentag bevægelserne af begge fødder en gang mere "vender" (højre fod), "vender" (venstre fod) og notér igen "står, står, står".
4. Fortsæt med gående meditation i den anden retning mens der notéres (stille for sig selv i sindet) "træder højre", "træder venstre" som før. Sådan er meditationstien lagt klar til benyttelse.

Under gående meditation, hvis der skulle opstå tanker, følelser (kropslige) og/eller sindsbevægende følelser, man kan da vælge at ignorere dem og bringe sindets fokus tilbage til bevægelsen af fødderne. Sådan opretholdes en kontinuérlig fokus under gående meditation. Hvis de istedet skulle vise sig at blive en distrahering, bør man stoppe op, bringe den bagerste fod til den foreste og stoppe. Husk her at notér, "stopper, stopper, stopper" og så "står, står, står" og begynd da at overvej distraheringen, som i siddende meditation, med "distraheret, distraheret" eller "tænker, tænker, tænker", "smerte, smerte, smerte", "vred, vred, vred", "ked...", "kedet...", "glad..." osv. i overensstemmelse med den aktuelle distrahering der opstod. Når objektet der tog opmærksomheden forsvinder, fortsæt da med den gående meditation som forinden; "træder højre", "træder venstre".

På denne måde vil man enkelt nok gå frem og tilbage, gående i en retning indtil enden af meditationstien nås, for så at vende om og følge samme sti den anden retning.

Som hovedregel bør man balancere tiden gående med tiden brugt i siddende meditation for at undgå at foretrække enten siddende meditation eller gående, frem for den anden. Hvis man praktisere ti minutters gang for eksempel, bør man følge det med ti

minutters siddende meditation.

Dette konkludere forklaringen af, hvordan gående meditation praktiseres. Igen vil jeg opfordre kraftigt til ikke at finde tilfredshed i blot at læse denne bog; venligst, gør et forsøg med at bruge disse teknikker for dig selv, og se selv fordelene de bringer. Tak for din interesse i meditations praksis og igen ønsker jeg dig fred, lykke og frihed fra lidelse.

Kapitel Fire: Det grundlæggende fundament

I dette kapitel vil jeg forklare fire fundamentale principper, som er essentielle for ens meditations praksis.¹ Det at praktisere meditation er mere end blot at gå frem og tilbage samt at sidde stille. Fordelene tilkommer en i forhold til kvaliteten af ens sind i hvert moment, ikke mængden af meditations praksis undertaget.

Det første vigtige princip er, at meditation skal praktiseres i det nuværende øjeblik, moment for moment. Under meditation, bør ens sind være fokuseret på de oplevelser der foregår i hvert moment, uden at dvæle ved fortiden eller at hoppe til fremtiden. Man bør undgå tanker om hvor meget tid man har siddet eller hvor lang tid der er tilbage. Ens sind bør altid notére objekter som de opstår i det nuværende moment, uden at strejfe selv ét moment tilbage til fortiden eller ud i fremtiden.

Når man er ude af kontakt med nutiden, er man ude af kontakt med virkeligheden. Hver oplevelse er kun et øjeblik, så det er vigtigt at notére oplevelser som de sker, således at deres opstand, vedvarende og forsvinden genkendes med mantraet, som skaber klar bevidsthed omkring oplevelsernes essentielle natur. Kun på denne måde er det muligt at komme til at forstå virkelighedens natur.

Det andet vigtige princip er, at meditation må og skal udføres kontinuérligt. Meditations praksis, som enhver træning, må og skal blive en god vane hvis det skal hjælpe en til at overkomme dårlige vaner som at klæbre sig til ting, personer, steder eller at være partisk. Hvis man praktiserer meditation og ikke er mindful mellem sessionerne vil klarheden der opnåes blive svækket af efterfølgende sinds stadier, hvilket for ens praktis til at virke ubruglig. Dette er tit årsagen bag frustration og deillusionering hos nye mediterende, indtil de lære at være mindful gennem deres daglige aktiviteter, kontinuérligt fra en teknik til den anden. Når de er i stand til at være mindful kontinuérligt, vil deres

¹ Disse fire kvaliteter ved meditation er videregivet af min lærer, Ajaan Tong Sirimangalo.

koncentration forbedres og de vil indse de sande fordele ved meditation.

Man må altså gøre det forsøg, at praktisere kontinuérligt fra det ene øjeblik til det næste. Under formel meditation, bør man altid holde sit sind i det nuværende øjeblik så godt som man kan, og bruge mantraet til at skabe en klar tankestrøm fra moment til moment. Når man går, bør man være omhyggelig med ens opmærksomhed og flytte den fra den ene fod til den anden uden pause. Når der siddes, bør man give omhyggelig opmærksomhed til mavens stigende og faldende bevægelse, en efter en, uden pause.

Ydermere, efter at have praktiseret gående meditation bør man altid holde sin bevidsthed og anerkendelse af øjeblikket indtil man er siddende igen, så der notéres "bøjer", "rører", "sidder" osv. I overensstemmelse med de bevægelser det kræver at skifte til den siddende position. Når først man sidder ned, bør man omgående begynde at være årvågen om mavens stigen og falden under tiden man praktiserer siddende. Når meditationen endes, bør man prøve at forblive mediterende på det nuværende øjeblik i ens daglige liv. Så man fortsætter med at notére så godt som det formås indtil den næste meditations session.

Meditation er som faldende regn. Hvert moment brugt mindful om virkeligheden er som en enkelt regndråbe. Selvom det måske virker ubetydeligt, hvis man er mindful kontinuérligt fra et øjeblik til det næste og med klar opmærksomhed på hvert moment ét af gangen, så vil disse momenter af koncentreret bevidsthed samles og give opstand til stærk koncentration og klar indsigt ind i virkeligheden, ligesom bitte-små dråber af faldende regn løber sammen og fylder en sø eller oversvømmer en by.

Det tredje vigtige princip i praksis er i forhold til teknikken bag skabelsen af en klar bevidsthed. Almindelig bevidsthed af oplevelse er ikke tilstrækkelig, den er tilstede hos ikke-mediterende og selv dyr, og skaber ikke indsigt ind i virkelighedens natur i den grad som er nødvendig for at overkomme dårlige vaner og tendenser. For at skabe den slags klar bevidsthed af ultimativ virkelighed, som vil facilitére det rette

stadie, må disse tre kvaliteter være tilstede som følger: ¹

1. **Indsats** - for at gøre en korrekt anerkendelse af en oplevelse som den sker, kan man ikke blot sige ord som "stiger" og "falder" og forvente at opnå en forståelse af hvad er virkeligt. Man må aktivt sende sit sind til objektet og holde sindet med objektet som det opstår, mens oplevelsen er og indtil den forsvinder, hvad end for et objekt af oplevelse det er. I forhold til den stigende og faldende bevægelse af maven f. eks., må man observere maven selv, altså sende sindet ud til hvert moment maven stiger og falder. Hellere, end at gentage et mantra ved i hovedet eller ved munden, bør man sende sindet til objektet der opleves her og nu, og notere det der hvor oplevelsen forekommer. Man sender altså sindet til maven, og er ved maven.
2. **Viden** - når man har sendt sindet ud til objektet skal man styre sindet mod at blive opmærksom på objektet. I stedet for enkelt at sige "stiger", "falder" mens man tvinger sindet til at fokusere blindt på objektet, bør man observere bevægelsen som den sker, fra start til slut. Hvis objektet er smerte, bør man at bestræbe sig i at observere smerten uden at se bort fra den. Hvis det er en tanke skal man observere tanken selv, i stedet for at fortabe sig i dens indhold og således.
3. **Anerkendelse** - når man er opmærksom på objektet bør man lave en objektiv notering af oplevelsen, så der fastsættes en klar og akkurat forståelse af objektet som det er, så partiskhed og indbilden undgås. Anerkendelsen er en erstatning for distrahering som leder en til at ekstrapolere objektet ved at se det som "god", "dårlig", "mig", "mit" og sådan. I stedet for at tillade sindet at dømme eller gøre projiceringer ud af objektet, minder man enkelt nok sig selv om den sande natur omkring objektet for hvad det er, som det blev forklaret i det første kapitel.

Den fjerde vigtige fundamentale kvalitet af praksis er balanceringen af ens mentale fakulteter. Sindet er traditionelt forstået på den måde, at det har fem vigtige fakulteter som er til

¹ Disse tre kvaliteter er taget fra Satipaṭṭhāna Sutta fra Majjhima Nikāya (MN10).

fordel for spirituel udvikling. Disse er:

1. Tillid (selvtillid herunder)
2. Indsats (forsøg)
3. Mindfulness
4. Koncentration
5. Visdom

Disse fem fakulteter er generelt til fordel for sindet, men hvis de ikke er ordentligt balanceret, kan de faktisk lede til ens skade. For eksempel, en person har måske stærk selvtillid men kun lidt visdom, som kan lede en til at kultivere blind tro, så personen tror på ting ud af selvtillid og ikke baseret på empirisk realisering af sandheden. Resultatet heraf er, at personen ikke bekymre sig om at undersøge den sande natur af virkeligheden, og derfor istedet lever i overensstemmelse med tro på ting, som måske er eller måske ikke er sandt.

Sådanne folk må undersøge deres tro nøje i kontrast til virkeligheden, for at tilpasse deres tro i forhold til den visdom som de opnår fra meditation, i stedet for at dømme virkeligheden på forhånd i forhold til deres tro. Selv hvis ens tro er i overensstemmelse med virkeligheden, vil den stadig være svag og ustadig hvis den ikke er understøttet af realiseringen af sandheden, for en selv.

På den anden side, en person kan have stærk visdom men lidt selvtillid, og derfor tvivle på stien uden af give den en ærlig chance. En sådan person vil måske nægte at suspendere deres mistro længe nok til, at gøre en tilstrækkelig forespørgsel, selv når teorien er forklaret af en respekteret autoritet, og istedet vælge at diskutere istedet for at undersøge nøje for dem selv.

Den slags attitude vil gøre fremskridt i meditation meget svær, på grund af den mediterendes mangel på dedikering til praksisen, som vil efterlade dem ude af stand til at fokusere sindet ordentligt. En sådan person må gøre forsøget og indsatsen, at

komme til at se deres tvivl som en hindring for ærlig undersøgelse og forsøge deres bedste i at give meditationen en fair chance før de dømmer praksisen.

Ligeledes kan det være, at der er stærk indsats men svag koncentration, hvilket vil lede ens sind til at blive distraheret ofte og gøre en ude af stand til at fokusere på noget som helst i selv et enkelt øjeblik. Nogen folk nyder virkelig at tænke eller filosofere om deres liv og problemer, uden at indse den stress og distrahering som kommer fra sådanne aktiviteter. Disse folk er ude af stand til at sidde stille i meditation selv for en kort stund, fordi deres sind er for kaotiske og fanget i deres egne mentale fomentation; hvis de er ærlige med demselv, vil de genkende dette ubehagelige stadie som resultat af vanlig mental distrahering og ikke fra meditationen selv, således tålmodigt at træne sig selv ud af den vane til fordel for simpelt at se virkeligheden som den er. Selvom noget mental aktivitet er uundgåeligt i vores daglige liv bør vi være selektive omkring hvilke tanker vi giver vigtighed til, istedet for at vende og dreje enhver tanke der opstår, som er ledende til distrahering.

Slutteligt, en person har måske stærk koncentration men svag indsats, som vil gøre en doven eller søvnig under meditation. Dette vil holde den mediterende fra at effektuere klar observation af virkeligheden, da sindet vil inklinere mod at drive den af og falde i søvn. Folk der finder dem selv søvnige bør praktisere stående eller gående meditation når de er trætte, for på den måde at stimulere deres krop og sind til et mere vågent stadie.

Den femte fakultet, mindfulness, er et andet ord for anerkendelse eller klar bevidsthed af oplevelsen for hvad den er. Det er manifestationen af et balanceret sind og således også måden at balancere de andre fakulteter samt resultatet af at balancere dem såvel. Jo mere mindfulness man har, jo bedre vil ens praksis blive. Så man må bestræbe sig på at balancere de andre fakulteter og anerkende virkeligheden for hvad den er, på alle tidspunkter.

Mindfulness er faktisk den bedste metode til at balancere de andre fakulteter; når man har begær eller aversion baseret på over-selvtillid bør man anerkende "begærer, begærer, begærer" eller "kan ikke lide, kan ikke lide, kan ikke lide (disliking)" så man

er i stand til at se gennem ens hæftelse ved partialitet. Når man har tvivl bør det notes "tvivler, tvivler"; med distrahering "distraheret, distraheret"; med søvnighed "søvnig, søvnig", og tilstanden vil tilpasse sig selv naturligt uden en speciel indsats, baseret på naturen bag mindfulness.

Når fakulteterne er balanceret vil sindet være i stand til at se ethvert fænomen som opstående og forsvindende, uden at dømme nogen objekter af bevidsthed. Som resultat vil sindet give slip på alle hæftelser og overkomme al lidelse uden problemer. På præcis samme måde som en stærk mand nemt vil kunne bøje en jernstang, når ens sind er stærkt, vil man være i stand til at bøje, forme og ultimativt rette sindet ud, således at det befries fra alle urene og usunde stadier. Som resultat af et balanceret sind, vil man være i stand til at realisere et naturligt stadie af fred og lykke for sig selv, og overkomme al slags stress og lidelse.

Så dette er en basal forklaring af vigtigheden bag de fundamentale kvaliteter af meditations praksisen. For at opsummere:

1. Man må og skal praktisere i det nuværende øjeblik.
2. Man må og skal praktisere kontinuerligt.
3. Man må og skal skabe en klar tanke, ved brugen af indsats, viden og anderkendelse.
4. Man må og skal balancere de mentale fakulteter.

Denne lektion er en vigtig uddybelse til den egentlige teknik bag meditation, da fordelene ved meditation kommer fra kvalitet og ikke kvantitet. Jeg håber oprigtigt at du er i stand til at sætte denne lærdom i brug i din egen praksis og at du er i stand til at finde dybere fred, lykke og frihed fra lidelse således. Endnu engang tak for din interesse i at lære hvordan man meditere.

Kapitel Fem: Mindful Prostration

I dette kapitel vil jeg forklare en tredje meditations teknik der bruges som en forberedende øvelse til gående og siddende meditation. Teknikken hedder mindful prostration. Det er en valgfri øvelse, og kan omgås hvis det er ønsket.

Prostration er en almindelig praksis for følgere af forskellige religions traditioner verdenen over. I Buddhistiske lande f.eks., bruges prostrering som en måde at give respekt til sine forældre, lærere eller figurer af religiøs ærbødighed. I andre religioner, bruges prostrering eller kan bruges som en form for ærbødighed mod et objekt der tilbedes - en gud, en engel eller en helgen lignende figur for eksempel.

Her, er prostrering en metode hvorpå man giver respekt til meditationspraksisen selv; det kan være nyttigt at tænke på det som en måde at skabe en ydmyg og oprigtig taknemlighed for meditationspraksisen. Det kan være en påmindelse om at meditation ikke blot er en hobby eller tidsfordriv, men snarere en vigtig træning der er respekten værdig.

Endnu mere vigtigt dog, er at mindful prostration er en nyttig forberedende øvelse, siden det involvere gentagne bevægelser af forskellige dele af kroppen, der tvinger en til at fokusere på aktiviteten hvert moment.

Teknikken bag mindful prostration udføres som følger:

1. Begynd siddende på knæerne, enten på tæerne (A)¹ eller på toppen af fødderne (B).
2. Placer hænderne med håndfladen nedad på lårene (1), med ret ryg og åbne øjne.

Begynd ved at vende højre hånd halvfems grader på låret indtil den er vinkelret med gulvet, hold sindet fokuseret på bevægelsen af hånden. Som hånden begynder at vende, noter "vender". Når hånden er halvvejs gennem den vendende bevægelse, noter igen

¹ Se illustrationerne bagerst i hæftet.

"vender", og når hånden færdiggøre bevægelsen, noter en tredje gang "vender" (2 se illustrationerne bakerst). Ordet er gentaget tre gange for at skabe klar bevidsthed af bevægelsen gennem alle tre stadier af bevægelse - begyndelse, midt og enden.

Næste skridt, løft den højre hånd op til brystet og stop lige inden tommelfingeren røre brystet, noter "løfter, løfter, løfter" (3). Rør da enden af tommelfingeren til brystet og noter "røre, røre, røre" (4), mens tommelfingeren røre brystet. Gentag da denne sekvens med den venstre hånd: "vender, vender, vender" (5), "løfter, løfter, løfter" (6), "røre, røre, røre" (7). Den venstre hånd bør ikke kun røre brystet, men også den højre hånd, håndflade til håndflade.

Herefter, bring begge hænder op til panden, noter "løfter, løfter, løfter" (8), så "røre, røre, røre" når tommelfingrene røre panden (9). Bring begge hænder tilbage ned til brystet, noter "sænker, sænker, sænker" (10), "røre, røre, røre" (11).

Efter dette kommer den faktiske prostrering; bøj først ryggen ned til en femogfyrre graders vinkel og noter "bøjer, bøjer, bøjer" (12). Sænk da den højre hånd til gulvet foran knæet og noter "sænker, sænker, sænker" (13), "røre, røre, røre" hold stadig hånden vinkelret på gulvet (14), denne gang med kanten af lillefingeren på gulvet, noter "dækker, dækker, dækker" (15). Gentag da denne sekvens med den venstre hånd: "sænker, sænker, sænker" (16), "røre, røre, røre" (17), "dækker, dækker, dækker" (18). Hænderne bør nu være side om side med tommelfingrene der røre hinanden og omkring 4cm mellem pegefingrene.

Næste skridt, sænk hovedet ned og rør tommelfingrene, og noter "bøjer, bøjer, bøjer" som du bøjer ryggen (19) og "røre, røre, røre" når panden faktisk røre tommelfingrene (20). Ret da ryggen op igen indtil armene er strækte og sig "retter, retter, retter" (21). Dette er den første prostrering.

Når armene er strækt, start igen fra begyndelsen og gentag hele sekvensen en anden gang, undtagen at denne gang starter med hænderne på gulvet, noter "vender, vender, vender" som du vender den højre hånd (22), og da "løfter, løfter, løfter" (23), "røre, røre, røre" (24). Og så den venstre hånd, "vender, vender, vender"

(25), "løfter, løfter, løfter" (26), "røre, røre, røre" (27). Som du løfter den venstre hånd denne gang skulle du også gerne rette ryggen fra en femogfyrre graders vinkel til en ret position. Det er ikke nødvendigt at anerkende denne bevægelse seperat; ret enkelt ryggen ud som du løfter den venstre hånd op til brystet (se 26).

Løft da begge hænder op til panden igen og noter "løfter, løfter, løfter" (28) "røre, røre, røre" (29) og ned til brystet igen "sænker, sænker, sænker" (30), "røre, røre, røre" (31). Bøj da ryggen igen "bøjer, bøjer, bøjer" ¹. Slutteligt, sænk igen hænderne en efter en "sænker, sænker, sænker", "røre, røre, røre", "dækker, dækker, dækker", "sænker, sænker, sænker", "røre, røre, røre", "dækker, dækker, dækker". Igen, rør tommelfingrene til panden "bøjer, bøjer, bøjer", "røre, røre, røre" og tilbage op igen, "løfter, løfter, løfter". Dette er den anden prostration efter hvilken en tredje prostrering bør udføres på præcis samme måde, gentag det ovenstående en gang mere fra illustration 22.

Efter en tredje prostrering, kom da op fra gulvet ved at starte med den højre hånd som før "vender, vender, vender", "løfter, løfter, løfter", "røre, røre, røre" og med den venstre hånd "vender, vender, vender", "løfter, løfter, løfter", "røre, røre, røre". Bring da hænderne op til panden igen som før "løfter, løfter, løfter", "røre, røre, røre" og tilbage ned til brystet "sænker, sænker, sænker", "røre, røre, røre". Denne gang dog, istedet for at bøje ned til en fjerde prostration, bring hænderne en ad gangen ned til at hvile på lårene, således tilbage til deres originale position; startende med den højre hånd, noter "sænker, sænker, sænker" (32), "røre, røre, røre" (33), "dækker, dækker, dækker" (34) og den venstre hånd "sænker, sænker, sænker" (35) "røre, røre, røre" (36), "dækker, dækker, dækker" (37).

Når prostrationen er udført fortsæt da med den gående og siddende meditation i den rækkefølge. Det er vigtigt at holde mindfulness mens man skifter mellem positionerne, altså ikke at rejse sig op eller sidde ned hurtigt eller umindfuld. Før man begynder at rejse sig bør man notere "sidder, sidder" (38), og derfra "står, står" som man løfter kroppen til den stående position

¹ Herfra er teknikken præcis den samme som illustrationerne 12 til 31, udført for en anden og en tredje gang.

(39). Når man er stående, fortsæt øjeblikkeligt med den gående meditation således at klar bevidsthed af det nuværende moment forbliver ubrudt. På denne måde vil mindful prostration fungere som en support til den gående meditation, præcis som gående meditation fungerer support for siddende meditation.

Under et intensiv mediationskursus vil de studerende blive instrueret til at praktisere alle tre teknikker på denne måde; ved gennemførelsen, er de instrueret til at holde en kort tid hvile og igen starte fra begyndelsen, således praktisere runde efter runde gennem en lektions forløb, normalt en 24-timers periode. Når denne periode er endt, vil man mødes med læren og rapportere og modtage den næste lektion, inkluderende mere avancerede gående og siddende teknikker.

Siden denne bog er rettet mod at give en basal meditation vil avancerede lektioner ikke blive diskuteret her. Når man har mestret disse basale teknikker, bør man søge guiding fra en kvalificeret instruktør, hvis man ønsker at eftersøge meditationspraksisen yderligere. Hvis man er ude af stand til at tage et meditationskursus, kan man begynde med at praktisere teknikken en eller to gange dagligt og kontakte en lærer på en ugentlig eller månedlig basis for at optage nye lektioner på et mere gradvist tempo, i forhold til en aftale mellem lærer og elev.

Dette konkludere forklaringen af formel meditationspraksis; i det næste og sidste kapitel vil jeg diskutere hvordan man kan inkorporere nogle af de koncepter lært i denne bog, i sit daglige liv. Endnu engang tak for din interesse, og igen ønsker jeg dig fred, lykke og frihed fra lidelse.

Kapitel Seks: Det Daglige Liv

På dette tidspunkt er instruktionen i de basale teknikker til formel meditations praksis komplet. Lærdommen i de tidligere kapitler er nok for en nybegynder til at begynde på stien mod af forstå virkeligheden, som den er. I dette sidste kapitel, vil jeg diskutere nogle af de måder hvorpå meditationspraksisen kan indarbejdes i det daglige liv således, at selv når man ikke formelt mediterer kan der stadig opretholdes et basalt niveau af mindfulness og klar opmærksomhed.

Først er det nødvendigt at diskutere aktiviteter der er harmfulde for ens mentale klarhed; aktiviteter man må undgå for at meditation kan bringe vedvarende positive resultater.

Som jeg forklarede i det første kapitel, er "meditation" mentalt tilsvarende "medicin". Når man tager medicin, er der bestemte stoffer som man må undvige; stoffer der enten vil nulstille de positive effekter af medicinen, eller værre, forene med medicinen og således skabe gift. Ligeledes, med meditation er der bestemte aktiviteter, der grundet deres tendens til at tilskygge sindet, har potentialet til at tilintetgøre effekten af meditationen, eller værre, pervertere ens forståelse af meditationen, og forsage en til at kultivere usunde sindsstadier istedet for de sunde.

Meditation har til formål at kultivere klarhed og forståelse, fri fra afhængighed, aversion og vrangsforestillinger og således frihed fra lidelse. Siden bestemte kropslige og verbale handlinger uløseligt bundet til negative kvaliteter i sindet, er de betragtet som 'kontradiktive' til meditationspraksisen; de har en modsat effekt af hvad der ønskes, således kultivere de besmittelse istedet for renhed. De mediterende som insistere på at engagere sig i sådan opførsel vil stå ansigt til ansigt med en utrolig grad af sværhed i deres praksis, og udvikle vaner som er skadelig for både meditationspraksisen og personlig velbefindende. For at sikre at sindet er perfekt, klar og i stand til at forstå virkeligheden, er der bestemte måde at opføre sig på, som må tages ud af ens 'diæt', så at sige.

Først, der er fem slags handlinger som man må afstå fuldstændigt, da de er usunde af deres natur: ¹

1. *Man må afstå fra at dræbe levende væsner.* For at kultivere ens egen velbefindende må man være dedikeret til velbefindenhed som et princip. At afstå fra at slå levende væsner ihjel, selv myre, myg og andre levende væsner.
2. *Man må afstå fra tyveri.* For at finde ægte sindsfred, må vi således også give sindsfred til andre; at stjæle er at benægte andres basale ret til sikkerhed. Ydermere, hvis vi ønsker at blive fri for afhængighed, må vi være i stand til at kontrollere vores begær i en sådan udstrækning, at vi respekterer andres genstande.
3. *Man må afstå fra at begå utroskab og skadelige seksuel handlinger.* Romantiske forhold som er følelsesmæssigt og spirituelt skadeligt for andre, grundet eksisterende forpligtelser til de involverede, er en årsag til stress og lidelse baseret på perversion i sindet.
4. *Man må afstå fra at fortælle løgne.* Hvis man ønsker at finde sandheden, må man undgå falskhed; intentionelt at lede andre væk fra sandheden er skadeligt for både en selv og andre, og er uforeneligt med målet med meditationen.
5. *Man må afstå fra at tage stoffer og alkohol.* Ethvert stof som beruser sindet er tydeligvis modsættende til praksis af meditation, da det er en antitese til et naturligt og klart stadie.

Komplet afholdenhed fra disse aktiviteter er nødvendigt hvis man ønsker at meditationspraksisen skal være succesfuld, grundet deres iboende usunde natur og uværgeligt negative effekter de har på sindet.

Ydermere er der bestemte aktiviteter som må og skal *modereres* eller de vil blande sig med meditationspraksisen. Disse aktiviteter, som ikke nødvendigvis er usunde i og af dem selv, men ikke desto mindre hæmmer klarhed af sindet og mindsker fordelene og de gode effekter ved meditationspraksisen, når de undertages i

¹ Disse fem opførsler svarer til de fem Buddhistiske morale forskrifter.

umådeholdenhed.¹

En sådan aktivitet er spisning; hvis man virkelig ønsker at gøre fremskridt i meditationen, må man være forsigtig i ikke at spise for meget eller for lidt. Hvis man konstant er besat af mad kan det blive en stor hindring for fremskridt i meditationen, siden det ikke kun tilskygger sindet men overspisning leder til døsigthed, både i kroppen og i sindet. Man bør spise for at holde sig i live i stedet for at leve for at spise. Under intensive meditationskurser spiser de mediterende et hovedmåltid om dagen uden at lide nogen negative fysiske konsekvenser som resultat; hvorimod de positive effekter af en sådan moderation er sindsklarhed og frihed fra besættelse over mad.

En anden aktivitet der forstyrre med meditationspraksisen er underholdning - at se film, lytte til musik og således. Disse beskæftigelser er ikke iboende usunde, men kan med lethed skabe stadier af afhængighed når de undertages i umådeholdenhed. Afhængighed er en form for usoberhed på en måde, siden det involvere kemikalske processer i hjernen som hæmmer klar tanke og klarhed af sindet. Siden fornøjelsen der kommer ved underholdning er momentær og utilfredsstillende, mens afhængigheden og besættelsen viderebæres i ens liv, burde en seriøs mediterende bestemme sig for at gøre bedst brug af deres korte tid i dette liv ved, at kultivere fred og tilfredshed, hellere end at spille tiden på meningsløse aktiviteter der ikke leder til vedvarende lykke og fred. Hvis man ønsker at finde ægte lykke, må man således moderere sit engagement med underholdning. At socialisere på internettet og lignende aktiviteter bør undertages med moderation ligeledes.

Den tredje aktivitet man må moderere er søvn. Søvn er en afhængighed som ofte er overset; de fleste mennesker indser ikke omfanget af hvor vedhæftede de er til søvn som en metode til at undslippe virkeligheden. Til stadighed bliver andre søvnløse, besat med tanken om at de ikke får "nok" søvn, som leder til et øget stress niveau og videre problemer med at falde i søvn.

¹ Det følgende er i overensstemmelse med de otte forskrifter der normalt undertages af Buddhistiske meditatorer, på helligdage og under intensive meditationskurser. At tilføje de tre forskrifter herunder til de fem ovenfor og holde komplet cølibat.

Gennem meditationspraksisen vil man finde, at man behøver mindre søvn end før siden ens sind vil blive mere roligt. Søvnløshed er ikke et problem for meditatorer siden de er i stand til at meditere selv i liggende position og holde deres sind fri af stress. Folk der har svært ved at falde i søvn bør træne dem selv i at observere maven som den stiger og falder, og notere "stiger", "falder", hele natten hvis det er nødvendigt. Selv hvis de ikke er i stand til at falde i søvn (hvilket er usandsynligt, givet sindets rolige stadie under meditation) de vil finde dem selv som udhvilede som hvis de havde sovet tungt gennem natten.

Sidst er det værd at nævne at, for virkeligt at opnå resultater i meditationspraksisen, bør den mediterende sætte i det mindste en periode af tid af til, at være fuldt ud cølibat, ikke kun at undgå umoralsk seksuel aktivitet, siden all seksuel aktivitet uværgeligt beruser og vil være en hindring for virkeliggørelsen af mental klarhed og fred.

Når først man har tilsidesat aktiviteter der blander sig med sindsklarhed, kan man begynde at indarbejde meditativ bevidsthed i ens hverdagsliv. Der er to måder hvorpå man kan meditere på den almindelige oplevelse, og de bør praktiseres sammen, som følger.

Den første metode er at fokusere sin opmærksomhed på kroppen, siden den er det mest klare aspekt af oplevelsen. Som i formel meditation, er kroppen altid til rådighed for observation og således fungerer den som en bekvemt måde at skabe klar bevidsthed af virkeligheden i det daglige liv. Siden kroppen generelt er i en af de fire positurer - gående, stående, siddende eller liggende, kan man simpelt gøre sig opmærksom på sin positur som meditationsobjekt for, at bringe sindsklarhed frem.

Når man går, for eksempel, kan man notere enten "går, går, går" eller "højre, venstre, højre, venstre, højre, venstre" som man flytter hver fod. Når man står stille, kan man fokusere på den stående positur og notere "står, står, står"; når man sidder "siddet, sidder..." og når man ligger ned "ligger, ligger...". På denne måde kan man udvikle klarhed i sindet på ethvert tidspunkt selv når man ikke praktiserer formel meditation,

Yderligere kan man anvende den samme teknik til en hvilken som helst bevægelse af kroppen - eksempelvis når man bøjer eller strækker læmmerne, kan man notere "bøjer" eller "strækker". Når man flytter læmmerne, "flytter". Når man drejer "drejer", og således. Enhver aktivitet kan blive en meditation på denne måde; når man børster tænder "børster"; når man tygger eller synker mad, "tygger", "synker", og såfremt.

Når man laver mad, gør rent, træner, bader, skifter tøj og selv på toilettet, kan man være mindful af de bevægelser af kroppen der er indvolveret, og skabe klar bevidsthed af virkeligheden på alle tidspunkter. Dette er den første metode hvorpå man kan og bør indarbejde meditationspraksis direkte i ens almindelig liv.

Den anden metode er anerkendelse af sanserne - ser, hører, dufter, smager, føler og tænker. Almindelig sensorisk erfaring har som tendens at give anledning til enten liden af eller aversion imod; det bliver derfor en årsag til afhængighed og aversion og ultimativt lidelse når det stemmer overens med ens partialiteter. For at holde sindet klart og upartisk, bør man altid prøve at skabe klar bevidsthed det øjeblik den sensoriske oplevelse sker, hellere end at tillade sindet at dømme oplevelsen i forhold til ens vaner og tendenser. Derfor, når man ser, bør man vide det simpelt som "ser", således minde sig selv om "ser, ser...".

Når man hører en lyd, bør man ligeledes notere "høre, høre...". Når man dufter en rar eller uhumsk lugt, "dufter/lugter, dufter/lugter...". Når man smager eller drikker, istedet for at blive afhængig eller frastødt af smagen, bør man notere "smager, smager...". Når følelser opstår i kroppen, varme eller kulde, hård eller blød og således, bør man notere "føler, føler..." eller "varm", "kold" og såfremt.

Når man øver sådan vil man være istand til at modtage det fulde spektrum af oplevelsen uden at afskærme virkeligheden ud i kategorier af "god", "dårlig", "mig", "mit", "os", "dem" og såfremt. Som resultat, er ægte fred, lykke og frihed fra lidelse muligt under alle omstændigheder, i alle situationer. Når man forstår virkelighedens sande natur, vil sindet ophøre fra at reagere på objekterne af sanserne som andet end hvad de i sandhed er, og være fri fra al afhængighed og aversion. Præcis som en flyvende

fugl er fri fra ethvert behov for en gren at hæfte sig til.

Dette er en basal guide til at praktisere meditation i det daglige liv, således at indarbejde meditationspraksisen direkte ind i ens liv selv når man ikke formelt mediterer. Ud over disse to metoder, kan man også anvende objekterne diskuteret i det første kapitel - smerte, tanker eller emotionelle sindsbevægelser. Teknikken diskuteret i dette kapitel bør anses som en ekstra metode til at gøre meditationspraksisen en kontinuerlig oplevelse, hvorpå man lærer om sig selv og virkeligheden på alle tidspunkter.

Dette konkludere den basale introduktion til hvordan man meditere. Husk, at ingen bog, uanset hvor detaljeret den måtte være, kan erstatte oprigtig og glødende praksis af lærdommen selv. Man kan tillære sig alle de vise bøger der nogensinde er skrevet og stadig ikke være bedre stillet, end en kohyrde der våger andres køer, hvis man ikke praktiserer i overensstemmelse.

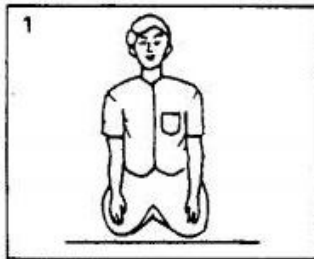
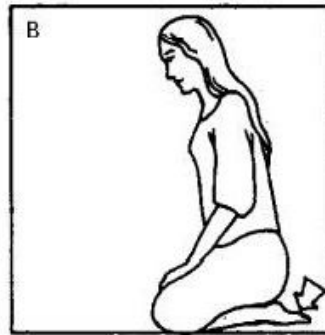
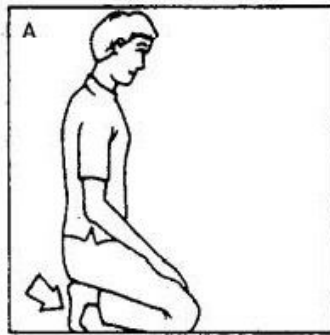
Hvis, derimod, man accepterer de basale grundsætninger inkluderet i en bog som denne, er det tilstrækkelig teoretisk viden. Og hvis man praktiserer oprigtigt i overensstemmelse, er man sikkert garanteret i at opnå de samme resultater, som utallige andre ligeledes har opnået - fred, lykke og ægte frihed fra lidelse.

En sidste gang, tak for at tage tiden til at læse denne korte introduktion til hvordan man meditere, og endnu engang ønsker jeg dig oprigtigt at denne instruktion må bringe fred, lykke og frihed fra lidelse til dig og alle de væsner som du måtte komme i kontakt med.

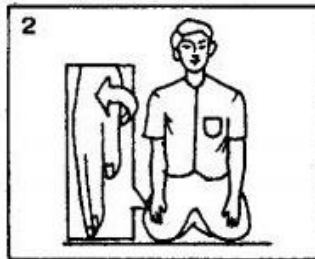
Skulle du finde noget somhelst manglende eller uklart i disse sider, eller hvis du gerne vil have en mere detaljeret eller specifik instruktion i at praktisere meditation, er du velkommen til at kontakte mig gennem min weblog: <http://yuttadhammo.sirimangalo.org/>

Oversat af Simon Steenkjær

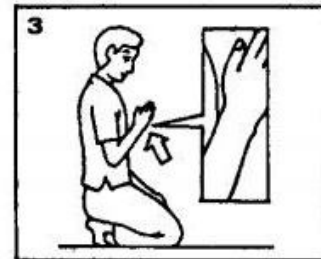
Bilag: Illustrationer



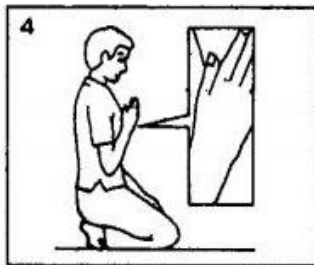
Sidder



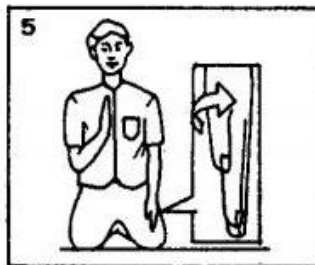
Vender



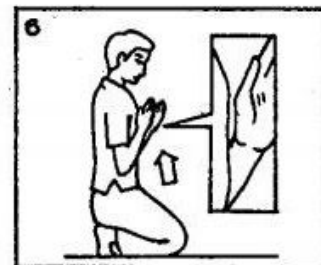
Løfter



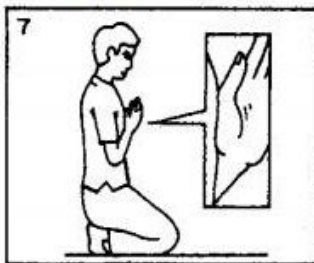
Røre



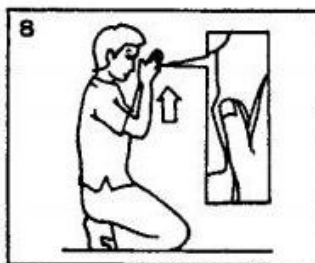
Vender



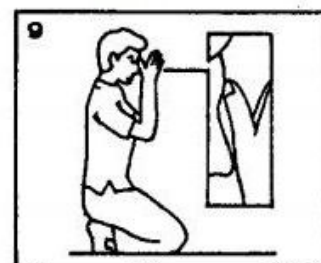
Løfter



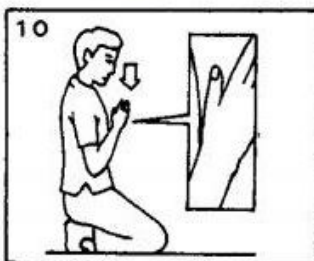
Røre



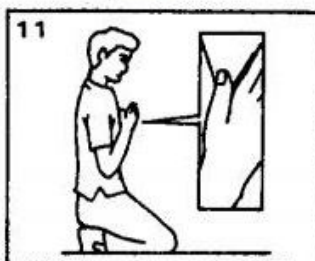
Løfter



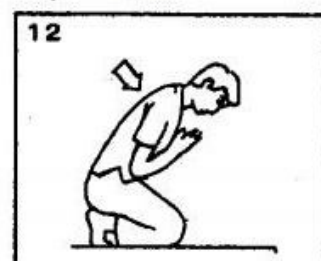
Røre



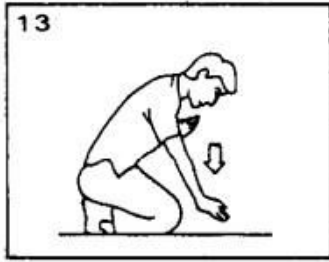
Sænker



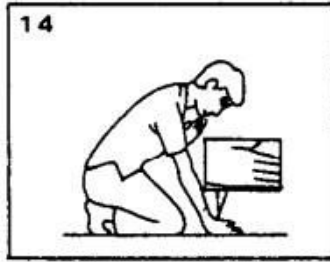
Røre



Bøjer



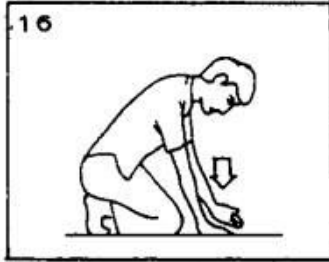
Sænker



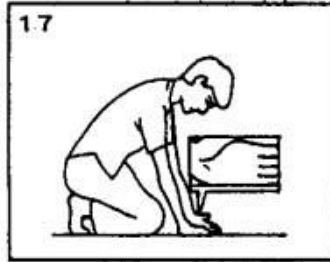
Røre



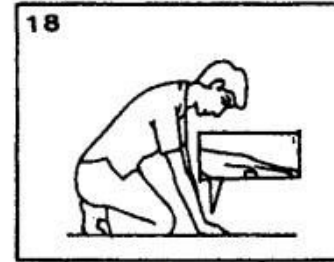
Dækker



Sænker



Røre



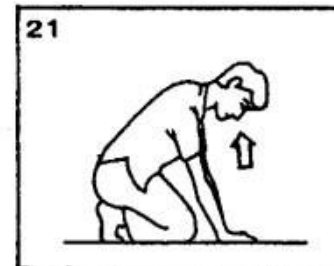
Dækker



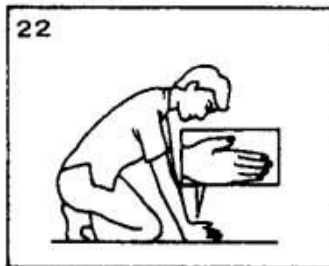
Bøjer



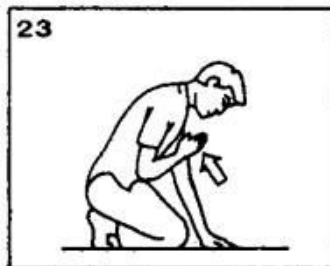
Røre



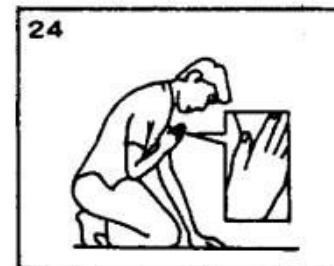
Løfter



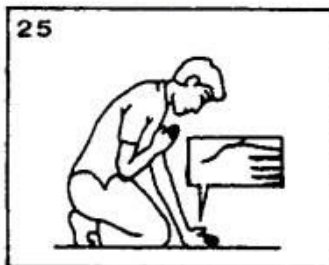
Vender



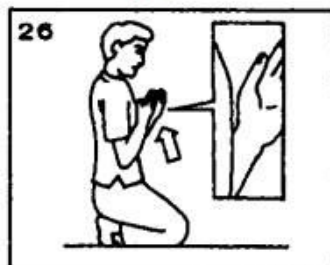
Løfter



Røre



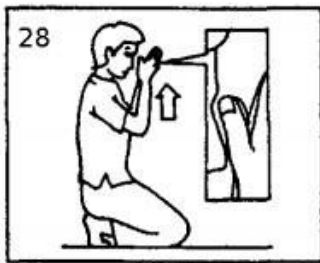
Vender



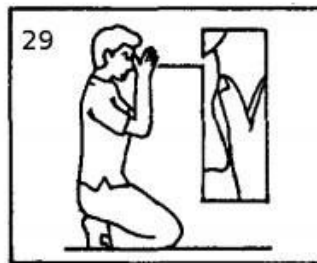
Løfter



Røre



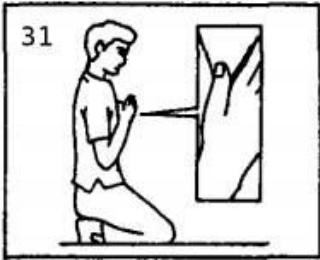
Løfter



Røre

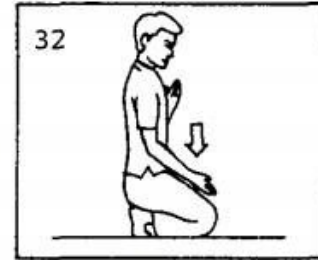


Sænker

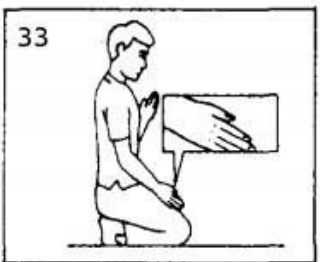


Røre

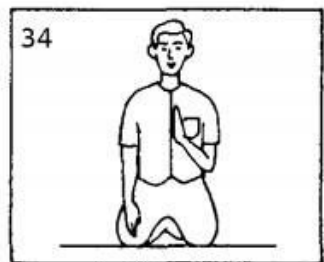
Gentag 12 til 31 to gange mere, fortsæt da med 32



Sænker



Røre



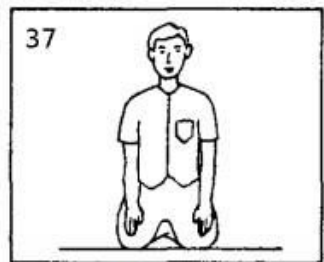
Dækker



Sænker



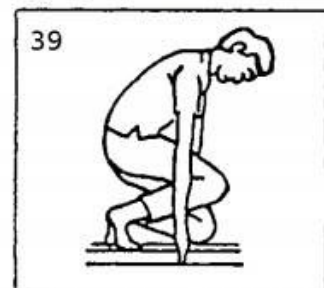
Røre



Dækker

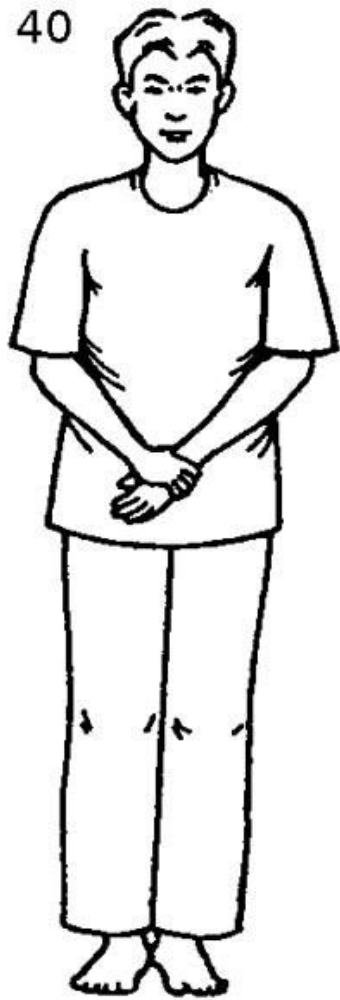


Sidder



Står

40



41



Sirimangalo International
www.sirimangalo.org