

BILAG 4

HVILE I BRED OPMÆRKSOMHED

Beroligelse af sindet:

Find et roligt sted, hvor du ikke bliver forstyrret. Sæt dig behageligt med ret ryg. Ret opmærksomheden mod dit åndedræt. Træk vejret naturligt. Vær til stede her og nu. Ret opmærksomheden mod den stigende og faldende bevægelse i din krop medens du blidt trækker vejret ind og ud. Tæl åndedragene for at lade dit sind falde til ro og blive nærværende og parat til at meditere.

Motivation:

Skab en altruistisk motivation for meditationen. Tænk at du ikke blot mediterer for din egen skyld, men at du gør det for at udvikle dit sind og blive en visere og venligere person til gavn for alle væsener.

Meditationen:

Ret opmærksomheden på åbningen ved dine næsebor. Læg mærke til de meget subtile følelser her, medens du ånder ind og ud gennem næsen. Du kan mærke, hvordan indåndingsluften føles en smule koldere end udåndingsluften. Følg ikke luften ind i kroppen eller ud i omgivelserne. Ret blot opmærksomheden mod bevægelsen af åndedrættet ved spidsen af næsen. Forestil dig, at du er en dørvogter, som iagttager åndedrættet komme og gå.

Hvis du finder det hjælpsomt, kan du i begyndelsen mentalt notere "ind" og "ud" med hvert åndedrag.

Brug åndedrættet som anker for din opmærksomhed. Hvis dit sind er meget ukoncentreret, hjælper det at fokusere lidt længere tid på at følge åndedrættet.

Det er normalt at blive adspredt. Du kan blive distraheret af en tanke, en lyd eller af en følelse i din krop - kløe eller smerte. Så snart du bliver opmærksom på, at du er adspredt, noterer du blot mentalt "tanke" eller "smerte". Bliv ikke irriteret på dig selv af den grund og døm ikke dig selv. Vend blot din opmærksomhed væk fra distraktionen igen og vend tilbage til åndedrættet.

Når du opnår et dybere niveau af koncentration og fokus, kan du slække lidt på koncentrationen og i stedet lægge mere vægt på elementet af opmærksomhed i din meditation. Lad dit sind være opmærksomt og observerende alt, hvad der dukker op - ligegyldigt hvad det er. Identificer dig ikke med de mentale elementer, der dukker op. Observer dem blot, som en turist. Tillad dem at opstå og forsvinde igen medens du observerer dem uden at involvere dig i dem. Vær blot opmærksom.

Efterhånden som du bliver mere fortrolig med denne meditationsform, kan du begynde at lægge mærke til, hvor dit sind vandrer hen, når det glemmer at fokusere på åndedrættet. Bliver det optaget af tanker om fortiden? Dagdrømmer det? Bliver det optaget af fremtidige planer? Hvilke slags tanker er det især, der forstyrrer din meditation? Hvad siger dette om de illusioner, der spiller en rolle i dit liv?

Gør dette i 10 min., og hold så en kort pause. Fortsæt 10 min. mere og afslut så meditationen.

Tjek i løbet af dagen om du er opmærksom - ved du altid, hvad du gør, medens du gør det? Meditation er ikke en isoleret aktivitet. Det er en integreret del af vores liv.

Dedikation

Dediker al den positive energi ved meditationen til at opnå mere fred og harmoni i dit liv og til at skabe mere fred og harmoni for andre dagen igennem.

Dansk oversættelse: ani Tenzin