

BILAG 5

SINDET SOM HIMMELRUMMET

Om denne meditation:

Det er vores almindelige opfattelse, at tanker og følelser er det eneste, som er i vores sind - den ene tanke, følelse, ide eller billede efter den anden. Alle disse mentale koncepter synes at fylde sindet fuldstændigt, som om det var en lille, lukket beholder. Men det er en illusion, en misforståelse. Vores sind er uendeligt, rummeligt og klart. Vores sind har ingen grænser og ingen begrænsninger. Når vi oplever sindets uendelige, klare rummelighed, kan vi begynde at iagttage, hvordan tanker og følelser er som skyer på himlen, der blot passerer gennem den uendelige rummelige opmærksomhed uden at fylde den op. Og pludselig får vi lidt afstand til den umådelige række af holden fast, aversion og utilfredshed.

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. Brug den åndedræts-meditation, du har lært, 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:

Begynd med at hvile i bred opmærksomhed. Løsn lidt på koncentrationen, når du har nået et dybere niveau af fokus og lægt lidt mere vægt på opmærksomheden i din meditation. Tillad dit sind at være opmærksomt og observere hvad som helst, der måtte opstå. Identificer dig ikke med nogen af de mentale elementer, der opstår. Observer dem blot som en

turist. Tillad dem at opstå mens du observerer dem uden at involvere dig i dem. Vær blot opmærksom.

Lad nu din opmærksomhed udvide sig til at omfatte hele din bevidstheds-sfære. Glem at der er en, der observerer, og at der er noget, som observeres. Forestil dig blot at din eksistens, din bevidsthed er lige som himlen. Fuldstændig klar, uendelig, rummelig og grænseløs. Koncentrer dig om den oplevelse. Identificer dig med den. Klarhed, rummelighed, opmærksomhed.

Vores sind er fuldstændigt klart, lige som himmelrummet er fuldstændigt klart. Solens stråler skinner ned til os gennem det klare rum. Vores opmærksomhed og klarhed skinner gennem vores sinds klarhed. Indimellem fylder skyerne himmelrummet og skygger for solskinnet, men himmelrummet bliver ikke sur på skyerne, himmelrummet identificerer sig ikke med skyerne. Himmelrummet dømmes ikke. Skyerne bevæger sig blot henover det uendelige rum. De kommer ... og de går. Himmelrummets klarhed og uendelighed påvirkes ikke af skyerne. De opstår og forsvinder igen.

Vores sind er klart, erkendende og rummeligt som himlen. Når der opstår en tanke, ide eller følelse i dit sind, så observer den blot. Lad den opstå og lad den passere. Hver tanke, hver mental begivenhed ... som en sky. Dit sind ... som himmelrummet. Koncentrer dig om den rummelige og dejlige oplevelse.

Når vi identificerer os med og ukontrolleret bliver revet med af en tanke eller følelse, mister vi enhver opmærksomhed på sindets klarhed og rummelighed. Vores perspektiv bliver lille og indskrænket. Det er, som om der kun er skyer; vi har mistet himmelrummet. Vi har mistet den vidunderlige åbne rummelighed. Hvis vi blot kan observere tanker og følelserne uden at blive involveret i dem, blot identificere os med himmelrummet i stedet for med skyerne, så kan vi hvile i sindets fundamentale, rene klarhed. Rolig, klar, fredfyldt, åben rummelighed. Fri

for agitation, misforståelser, angst og stress. Uden adspredthed, holden fast og aversion.

Gør det i 10 min. og hold så en kort pause. Gør det 10 min. igen og afslut meditationen.

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