



Glæden ved at være til meditations- og læseplan ~ del III

Meditation med sanserne

Vi vil henover de næste par måneder beskæftige os med forholdet mellem bevidstheden og sanserne. Ved at bruge fysiske sansninger, lyde, synsgenstande, etc. som støtte for meditativ bevidsthed, lærer vi hvordan vores daglige liv kan byde på en endeløs række af muligheder for at opleve en følelse af indre ro og tilfredshed, som ikke er betinget af de evigt skiftende omstændigheder, der omgiver os.

Nedenfor finder du mere information om emnet for denne periodes meditation, samt forslag til emnerelateret læsning fra Mingyur Rinpoches bøger og forslag til hvilke meditationer du kan arbejde med i din daglige træning.

Meditation på fysiske sansninger

Vores følelse af identitet er nøje forbundet med den fysiske krop. I meditation lærer vi at gøre brug af de forskellige behagelige, ubehagelige og neutral sansninger i vores krop, som støtte for bevidstheden. Målet er ikke at ændre på det vi sanser og føler, men derimod at observere, hvordan sindet og kroppen interagerer. Med tiden vil vi opdage at vores mentale tilstand ikke behøver være afhængig af vores fysiske tilstand.

Læsning: *Glæden ved at være til, side 165-170, (Joy of Living pp. 142-147)*

Datoer: indledende session 1/8, fordybelsession 15/8, meditationssession 3/12

Meditation på smerte

I vores meditationstræning såvel som i vores daglige liv, kan fysisk smerte være en af de sværeste udfordringer at håndtere. Når vi oplever smerte kan det være vanskeligt at koncentrere sig om noget andet. Ikke desto mindre kan det af præcis samme grund, være en særligt effektiv måde at bringe sindet ind i det nærværende øjeblik. At bruge smerten, som støtte for meditative bevidsthed er ikke kun en hjælp i forhold til at udvikle en større bevidsthed, det hjælper os også til at ændre vores forhold til den tilsyneladende "objektive" oplevelse af den fysiske smerte.

Læsning: *Glæden ved at være til, side 170-173, (Joy of Living pp. 147-149)*

Datoer: indledende session 5/9, fordybelsession 19/9, meditationssession 3/12

Meditation på bevægelse

Selvom det meste af vores daglige liv forgår i bevægelse, er vi sjældent opmærksomme på vores krop når vi er ifærd med dagens aktiviteter. At rette bevidstheden hen på de fysiske sansninger, mens vi går, taler, cykler, etc., kan være særlig udbytterigt for vores meditationstræning. Er vi opmærksomt bevidste om de fysiske sansninger kan vi, via

kroppen, ikke blot opnå en stabilitet i sindet, men også få adgang til at erfare det subtile forhold der er mellem kroppens sansninger og de skiftende impulser der bevæger sig igennem bevidstheden.

Læsning: *Glæden ved at være til, side 168-173, (Joy of Living pp. 145-149)*

Datoer: indledende session 3/10 fordybelsession 17/10, meditationssession 3/12

Meditation på visuelle genstande

Vores synsindtryk er ofte det mest dominerende aspekt af vores oplevelser. Selvom vi ikke altid er bevidste om vores tanker og følelser og endda lyde og lugte, er det sjældent vi lukker helt af fra de ting der optræder for vores syn. I meditation kan det, der optager vores synsfelt være en enorm støtte for vores bevidsthed. Hvor end vi er og hvad end vi laver, kan vi altid rette vores bevidsthed ind i et hvert givent øjeblik. Gør vi det, kan selv de mest hverdagsprægede situationer blive meningsfulde og interessante.

Læsning: *Glæden ved at være til, side 173-175, (Joy of Living pp. 149-151)*

Datoer: indledende session 7/11, fordybelsession 21/11, meditationssession 3/12

Meditation på lyde

Lyde har en naturlig beroligende påvirkning på sindet. Når vi lytter til lyde med en meditative bevidsthed, kan selv lyde som vi normalvis opfatter som ubehagelige, fremkalde en følelse af dyb ro og velvære. Hvis du bruger lyde som støtte for meditation, skal du ikke gøre andet end at lytte med din bevidsthed. Sagt på simple vis, du lytter og du ved at du lytter.

Læsning: *Glæden ved at være til, side 175-178, (Joy of Living pp. 151-154)*

Datoer: indledende session ?, fordybelsession ?, meditationssession ?

Meditation på smagsvarianter og lugte

Ofte er vi ikke særligt opmærksomme på de lugte og smagsvarianter vi oplever. Tager vi os tid til at være bevidste om det vi smager og lugter kan vi forvandle trivielle dagligdags rutiner –så som at lave mad, at spise eller at gå en tur ned gennem kontorbygningen—til en øvelse som beroliger og styrker sindet.

Læsning: *Glæden ved at være til, side 179-180, (Joy of Living pp. 154-155)*

Datoer: indledende session ?, fordybelsession ?, meditationssession ?

Audio, video, and written teachings, as well as guided meditations, are freely available online at <http://learning.tergar.org/category/library/>.

Den daglige meditationstræning~

Siddende meditationstræning*

Vælg, før du begynder, hvilken sansegenstand du vil bruge som støtte for din meditation i denne session.

- Begynd sessionen med at hvile i åben bevidsthed:
 - Hvil sindet og vær tilstede. Forsøg ikke at fokusere på noget bestemt. Undgå samtidig at lade dig rive med at tankerne.
 - Lad alle sanser være åbne, uden du undertrykker nogen dele eller aspekter af dine oplevelser.
- Ret efter nogle minutter din opmærksomhed hen på fysiske sansninger i kroppen:
 - Hvil din opmærksomhed på eksempelvis en syns-genstand, eller hvad du end har valgt som genstand for din meditation i denne session.
 - Du behøver ikke på nogen måde at ændre på din oplevelse, undlad også at have et anstrengt koncentreret fokus på den valgte genstand
 - Vær i al sin enkelthed blot bevidst om at du (mærker/ ser/ høre).
- Afrund sessionen med endnu engang at hvile i åben bevidsthed.

Meditation i hverdagen:

- Tag en beslutning, når du vågner om morgen, om at du vil være bevidst om kropslige sansninger, lyde, lugte eller hvilken af dine sanser du vil bruge som støtte for din meditation i løbet af dagen.
- Mind dig selv om din beslutning så ofte du kan:
 - Udvælg bestemte tidspunkter som kan hjælpe til at påminde dig, f. eks. ved måltider, når du tænder computeren, hører telefonen ringe etc.
 - Sæt påmindelser op rundt omkring i dit hjem eller på dit kontor, hvor du ofte vil se dem.
- Hold fra tid til anden en pause i løbet af din dag og hvil din bevidsthed på noget du ser, hører eller mærker.

* Hvis du lige er begyndt at meditere, anbefaler vi at du starter med at meditere 20 minutter hver dag, enten i en session eller to ti minutters sessioner.