

Grunnleggende Metode for Meditasjon

Av
Ajahn Brahm

Oversatt av Ajahn Nitho

Grunnleggende metode for meditasjon

Nå, ikke fortiden, ikke fremtiden

«Målet med meditasjon er en herlig fred, stillhet og klarhet i sinnet.»

Meditasjon er metoden for å gi opp. I meditasjon legger en tilside den komplekse verdenen på utsiden, for å nå en uforstyrret verden på innsiden. I alle mystiske tradisjoner, er dette kjent som en vei til et rent og kraftfullt sinn. Opplevelsen av dette rene sinnet, frisatt fra verdenen rundt, er virkelig vidunderlig og full av lykke.

Ofte er det involvert mye hardt arbeid med meditasjon i begynnelsen, men vær villig til å holde ut, fordi det vil lede til mange svært vakre og meningsfulle opplevelser. Det vil være vel verdt innsatsen. Det er en naturlov at uten innsats, blir det ingen resultat. Uansett om en er en munk eller en leg-person, uten innsats kommer ingen utvikling, hverken i meditasjon eller på andre områder i livet.

Men innsats alene er ikke tilstrekkelig. Det må være en riktig innsats. Det betyr å bruke energien din på riktige aktivitet, og opprettholde den energien der til oppgaven er oppnådd. Riktig innsats hverken hindrer eller forstyrrer deg, i stedet vil den produsere den herlige freden som følger dyp meditasjon.

For å kunne bruke innsatsen din målrettet, må du ha en klar forståelse for målet i meditasjon. Målet for meditasjon er en vakker fred, stillhet og klarhet i sinnet. Hvis du kan forstå det målet, da blir område for fokus og virkemiddelene for å nå målet lett å forstå.

Innsatsen er rettet mot å la ting gå, å utvikle et sinn som heller i retning av å gi opp. En av de mange enkle, men veldig dype budskap fra Buddha, er at «en meditator med et sinn som heller i retning av å gi opp ting, lett oppnår samadhi (meditasjon)». En slik meditator oppnår mentale lykksalige tilstander nesten automatisk. Det Buddha sier er at den viktigste årsaken for dyp meditasjon, er viljen til å gi opp, å la ting gå og å forsake.

Under meditasjon skal vi ikke utvikle et sinn som akkumulerer og som holder fast på ting, men i stedet utvikle et sinn som er villig til å la ting gå, som gir opp byrder. Til vanlig må vi bære byrden av våre mange plikter, som om det var tunge koffert, men mens vi mediterer er så mye av bagasjen unødvendig. Så under meditasjon, prøv å se hvor mye bagasje du kan lesse av. Tenk på disse tingene som byrder, tunge vekter som holder deg ned. Da har du en riktig holdning, å gi opp, la ting gå fritt uten å se tilbake. Denne innsatsen, denne holdningen, denne tendensen i sinnet som heller i retning av å gi opp ting, er det som vil lede deg til dyp meditasjon. Se om du kan generere en slik energi til å gi opp, vilje til å gi ting bort, og litt etter litt vil evnen til å la ting gå oppstå. Ettersom du gir opp ting, vil sinnet føle seg mye lettere, uten byrder og fri. I meditasjon, vil denne metoden for å gi opp, skje trinn for trinn.

Du kan velge å gå igjennom de første stadiene raskt hvis du ønsker, men vær forsiktig hvis du gjør det slik. Noen ganger, når du går gjennom de første stadiene for raskt, vil

du finne at det forberedende arbeidet ikke er gjort fullstendig. Det er som å bygge et hus på et fundament som er svakt og bygget i hastverk. Konstruksjonen er rask å sette opp, men faller også fra hverandre raskt. Så hvis du er klok, bruker du lang tid på fundamentet, og på de første etasjene også, slik at grunnarbeidet er solid og stabilt. Når du da senere kommer til de høyere etasjer - ekstase stadiene i meditasjonen - så er disse stadiene også solide og stabile.

Når jeg underviser meditasjon, liker jeg å begynne med et første stadie hvor du gir opp bagasjen som inneholder fortid og fremtid. Noen ganger tenker du kanskje at det er en lett ting å gjøre, at det er for elementært. Likevel, hvis du setter full innsats på dette første stadiet, og ikke går raskt frem til de høyere stadiene før du har oppnådd en opprettholdt oppmerksomhet i nåtiden, da vil du senere finne at du har etablert et solid fundament som høyere stadier kan bygges på.

Å gi opp fortiden under meditasjon betyr ikke engang å tenke på jobben din, familien din, dine forpliktelser, dit ansvar, din historie, og dine gode og dårlige opplevelser som barn. Du gir opp alle erfaringer fra fortiden ved å ikke vise interesse for dem. Du blir en person som ikke har en historie mens du mediterer. Tenk ikke engang på hvor du er fra, hvor du er født, hvem som var dine foreldre, eller hvordan oppveksten din var. All denne historien oppgir du under meditasjon. På denne måten blir alle i en meditasjonssamling helt like - kun en meditator. Det blir uinteressant hvor mange år du har meditert, om du er en erfaren meditator eller en nybegynner. Hvis du gir opp historien din, da er vi alle like og fri. Vi frigir oss fra bekymringer, persepsjoner og tanker som begrenser oss, og som stopper oss fra å utvikle freden som kommer fra å gi opp. Så til slutt gir vi opp all historie, inkludert historien så lang i denne meditasjonssamlingen, til og med minne om hva som skjedde for bare et øyeblikk siden! På denne måten bærer du ikke byrden fra fortiden inn i nåtiden. Uansett hva som akkurat skjedde, du er ikke lenger interessert i det, og du lar det være. Du tillater ikke lenger at fortiden gir gjenklang i sinnet.

Dette blir som å utvikle sinnet ditt som en polstret celle. Når en opplevelse, en persepsjon eller en tanke treffer veggen i den «polstrede cellen», så spretter ikke tankene tilbake. De bare synker inn i polstringen og stopper der. På den måten tillater vi ikke fortiden å lage ekko i vår bevissthet, ekko rundt gårsdagen eller tiden før, fordi vi utvikler et sinn som heller mot å gi opp, gi bort og fjerne byrder.

Noen mennesker har den ideen at hvis de analyserer fortiden så kan de lære fra fortiden, og de kan løse problemene fra fortiden. Men når du ser på fortiden, vil du alltid se den gjennom forvrengende linser. Uansett hva du tror fortiden var, så var realiteten ikke akkurat slik. Det er grunnen til at mennesker krangler om hva som skjedde i fortiden, til og med bare for kort tid siden. Det er velkjent blant de i politiet som behandler trafikkulykker, at selv om en ulykke skjedde bare for en halv time siden, vil to forskjellige øyenvitner – begge helt ærlige – gi forskjellige forklaringer. Så hukommelsen er ikke helt til å stole på. Og tar du det som utgangspunkt, da vil du ikke verdsette tanker om fortiden så høyt. Da kan du gi slipp på fortiden. Du kan gravlegge den, akkurat som om du gravlegger en person som er død. Du plasserer kroppen i en

kiste, og gravlegger eller kremerer den, og så er du ferdig med saken. Du dveler ikke i fortiden lenger. Du bærer ikke lenger kisten med døde opplevelser i hodet! Hvis du likevel gjør det, vil du tynge deg selv med byrder som egentlig ikke tilhører deg selv. La all fortid gå, slik at du har mulighet til å være fri i nåtiden.

I forbindelse med fremtiden; forventninger, frykt, og planer, la disse også være. Buddha sa det en gang slik om fremtiden: «Uansett hva du tror den vil bli, så vil den bli annerledes!». Fremtiden er kjent blant de kloke som usikker, ukjent og ikke forutsigbar. Det er ofte komplett idioti å prøve å forutsi fremtiden, og under meditasjon er tanker om fremtiden alltid bortkastet tid.

Når du jobber med sinnet, vil du finne at sinnet kan oppføre seg rart. Det kan gjøre vidunderlige og uforutsigelige ting. Det skjer ofte blant meditatorer som fortsatt sliter og har problemer i læringsfasen, som ikke finner fred og glede i meditasjonen, at de ender opp med å tenke: «Enda en time, enda en time med frustrasjon». Selv om de begynner å tenke slik, med negative forventninger, kan rare ting begynner å skje, og de ender plutselig opp med en herlig fredfylt meditasjon.

For ikke så lenge siden hørte jeg om en mann som var på sitt første 10 dagers meditasjonssamling. Etter en dag hadde han så mye smerte i kroppen, at han ba om å få reise hjem. Men læreren sa: «Jeg lover deg at hvis du prøver en dag til, så vil smerten forsvinne». Så han ble en dag til, men smerten ble bare verre, og igjen ønsket han å reise hjem. Men læreren gjentok: «Bare en dag til, så vil smerten forsvinne!». Så han ble med en tredje dag, og smerten bare fortsatte. Hver dag i ni dager hadde han smerter, og hver kveld spurte han om han kunne reise hjem, og hver dag var svaret: «Bare en dag til, så vil smerten forsvinne». Og helt uforventet, under siste dagen da han begynte å meditere om morgenen, da forsvant smerten. Han kunne sitte lange perioder helt uten smerte! Han ble overrasket over hvor vidunderlig sinnet er, og hvordan det kan produsere uforventede resultater. Så en kan aldri vite hva fremtiden vil bringe. Den kan bringe rare, merkelige og uforutsigbare resultater. Slike erfaringer gir deg visdom og mot til å gi opp alle tanker om fremtiden, inkludert alle forventninger.

Når du mediterer og tenker: «Hvor mange minutter er det igjen? Hvor mye lenger må jeg holde ut dette?», det er det samme som å gå inn i fremtiden igjen. Smerte kan forsvinne om kort tid. Neste sekund kan være uten plager. Det er ikke mulig å forutse hva som vil skje i fremtiden.

Når du er på meditasjonssamling, så vil du kanskje etter mange runder med meditasjon, noen ganger tenke at disse rundene ikke har vært særlig fruktbare. Men når du setter deg ned neste gang, da blir plutselig alt fredfylt og enkelt. «Oi, nå kan jeg meditere!» tenker du kanskje, men igjen blir neste meditasjon forferdelig. Hva er det som egentlig skjer her?

Den første meditasjonslæreren min fortalte meg noe som hørtes rart ut. Han sa at dårlig meditasjon finnes ikke. Han hadde rett. Alle disse rundene med meditasjon som du kaller dårlige, frustrerende og som ikke møter dine forventninger, alle disse meditasjonene er arbeidet du legger inn før «lønnsslippen» kommer...

Det er som en person som arbeider hele mandagen, uten å få lønn på slutten av dagen. «Hva gjør jeg dette for?» spør han seg selv. Så jobber han hele tirsdagen, og får fortsatt ikke utbetalt noe lønn. Enda en dårlig dag. Hele onsdagen jobber han også, og torsdag, men fortsatt ikke lønn for strevet. Så fire dager på rad med jobb. Deretter kommer fredag, og han gjør akkurat samme jobben som de tidligere dagene, men på slutten av dagen får han lønnsposen av sjefen. «Oi! Hvorfor kan vi ikke få slik lønn hver dag?!»

Hvorfor kan ikke alle meditasjoner være lønnsdager i sammenligningen? Grunnen er at det er i de vanskelige meditasjonene du bygger opp kreditt, hvor du bygger årsakene til suksess. Mens du jobber mot sinnsfred i vanskelige runder av meditasjon, det er da du bygger moment av fred. Når du har nok kreditt av gode egenskaper, da slår sinnet over i god meditasjon, og det føles som lønnsdag. Så husk at det er i de dårlige meditasjonene du gjør mesteparten av jobben.

Under en nylig overstått meditasjonssamling i Sydney, under et intervju, der fortalte en dame at hun hadde vært sint på meg hele dagen, men av to forskjellige årsaker. Under hennes første sesjoner med meditasjon hadde hun det vanskelig og hun var sint på meg fordi jeg ikke avsluttet sesjonene tidlig nok. Senere på dagen fikk hun en virkelig nydelig meditasjon, men da ble hun sint på meg fordi jeg avsluttet sesjonene for tidlig. Alle sesjonene var like lange, akkurat en time. Det er bare umulig å alltid tilfredsstille alle som meditasjonslærer!

Det er dette som skjer når en kommer fremtiden i forkjøpet, gjennom å tenke «Hvor lenge er det igjen av denne sesjonen?» Det er slik du torturerer deg selv, ved å plukke opp en unødvendig ekstra byrde. Så vær forsiktig slik at du ikke plukke opp tunge koffertter som inneholder «Hvor mange minutter er det igjen av meditasjonen?» eller «Hva skal jeg gjør nå?». Hvis du har slike tanker, betyr det at du ikke fokuserer på hva som skjer nå. Du mediterer ikke lenger, du går i feil retning og du ber om bråk.

I dette stadiet av meditasjonen må fokuset ligge i nåtiden, du må være så fokusert at du ikke engang veit hvilke dag det er i dag eller hva klokken er – er det morgen? eller ettermiddag? ingen aning! Alt du veit er det som skjer nå – akkurat nå! På denne måten kommer du inn i en vakker tidsverden hvor du kun mediterer i nåtiden, uten å være oppmerksom på hvor mange minutt som har gått eller hvor mange minutt som er igjen, og du husker ikke engang hvilke dag det er i dag.

En gang da jeg var munk i Thailand glemte jeg faktisk hvilket år det var! Det er vidunderlig å leve i en tidsverden som er tidløs, en verden med så mye større grad av frihet sammenlignet med den tidsverdenen vi vanligvis lever i. Det er i en slik tidløs verden du kan erfare i nåtiden, og det er denne tidløse nåtiden mange vise mennesker har opplevd i tusener av år. Den har alltid vært slik. Du har fått oppleve nåtidens realitet.

Denne nåtidens realitet er storartet og kjempefin. Når du har klart å gi opp fortiden og fremtiden, er det som om du kommer til live. Du er her, og du er oppmerksom. Dette er det første stadiet i meditasjonen, denne opprettholdte oppmerksomheten i nåtiden. Klarer du å komme inn i dette stadiet, da har du gjort en god jobb. Du har gitt slipp på den først byrden som forhindrer dyp meditasjon. Så legg inn mye innsats, helt til dette

stadiet er kraftig, stabilt og vel etablert. Det neste stadiet er å foredle opprettholdt oppmerksomhet i nåtiden til stille oppmerksomhet i nåtiden.

Stillhet

«Stillhet produserer mye mer visdom og klarhet enn tenkning».

I første delen var fokuset å definere målet for meditasjon, som er en herlig stillhet og klarhet i sinnet, som senere er grunnlaget for dype innsikter. Deretter understreket jeg en rød tråd som går gjennom all meditasjon, nemlig å gi opp materielle og mentale byrder. Til slutt i første delen ble praksisen som leder frem til det første stadiet i meditasjonen diskutert, og at dette stadiet er oppnådd når meditatoren med høy komfort kan oppholde seg i nåtiden i lange perioder uten avbrudd. Jeg poengterte at «nåtidens realitet er storartet og kjempefin, og du har gjort en god jobb når du klarer å mestrer dette stadiet. Du har gitt slipp på de første byrdene som stopper dyp meditasjon». Men etter å ha kommet så langt, da er det på tide å gå videre, inn i en herligere stillhet i sinnet.

Det er nyttig å klarere forskjellen mellom stille oppmerksomhet i nåtiden og det å tenke på det. En informativ sammenligning er å se en tenniskamp på TV. Når vi ser på en slik kamp, vil du merke at det egentlig utspilles to forskjellige kamper samtidig – det er en kamp som du ser på skjermen, og det er en kamp som beskrevet av kommentatoren. Hvis Australia spiller mot New Zealand, da vil kommentatorene fra både Australia og New Zealand presentere kampen forskjellig fra virkeligheten. Kommentatorene er ofte forutinntatt. I denne sammenligningen, det å se på kampen på skjermen uten kommentarer er stille oppmerksomhet i meditasjon, mens det å høre på kommentatorene står for det å tenke på den. Det er rimelig å anta at du kommer mye nærmere sannheten når du oppserverer uten kommentarer, når du kun erfarer stille oppmerksomhet i nåtiden.

Noen ganger tror vi at det er gjennom den indre kommenteringen vi forstår verdenen. I virkeligheten kjenner ikke de indre samtalene eller tankene våre verdenen i det hele tatt. Det er tankene våre som spinner vårt selvbedrag og som resulterer i mye lidelse. Det er våre indre samtaler som er årsaken til hat overfor våre fiender, og til å ha urimelig hengivenhet til våre nære venner og familie. Våre tanker er årsaken til livets problemer. Tankene genererer frykt og skyldfølelse. De genererer engstelser og depresjon. Og de bygger en illusjon, like troverdig som en kommentator i en tenniskamp, for å skape hat og tårer. Så hvis du søker sannhet og forståelse, bør du verdsette stille oppmerksomhet høyere enn dine tanker.

Det er den høye verdsettingen av våre tanker som er hovedhindringen til stille oppmerksomhet. Ved å varsomt fjerne fokuset på våre tanker under meditasjon, og selv innse verdien av et sinn uten tanker, det er denne innsikten som muliggjør stadiet nummer to - stille oppmerksomhet i nåtiden.

En god metode for å overkomme din indre kommentator er å utvikle en så raffinert opprettholdt oppmerksomhet i nåtiden, at du er så oppmerksom på hva som skjer akkurat nå, at du simpelthen ikke har tid til å kommentere hva som akkurat skjedde. En

tanke er ofte en mening om hva som akkurat skjedde, for eksempel: «Det var bra», «Det var ufint», «Hva var det?». Alle disse kommentarene handler om erfaringer som akkurat har skjedd. Når du kommenterer hva som akkurat har skjedd, da legger du ikke lenger merke til hva som inntreffer nå. Du jobber med en gjest som allerede er inne, og forsømmer nye gjester som er på vei inn.

Du kan tenke deg sinnet som en vert i et selskap, som møter gjestene i døra når de kommer. Hvis en gjest kommer inn døren, og du begynner å snakke med denne gjesten, da forsømmer du din neste gjest som allerede er på vei inn døren. Siden det kommer inn gjester hele tiden, alt du har tid til er å hilse, og så fokusere og hilse på neste gjest. Du har ikke tid til å starte en samtale med noen av gjestene, fordi da vil du ikke ha tid til å hilse velkommen neste gjest. I meditasjon, vil alle våre opplevelser komme gjennom døren til våre sanser. Hvis du hilser på en opplevelse med oppmerksomhet, og så begynner en samtale med denne gjesten, da vil du forsømme neste opplevelse som kommer rett etter.

Når du er hunder prosent i nåtiden med alle dine opplevelser, med alle gjestene som kommer inn i sinnet, da har du ikke lenger plass til indre samtaler. Du kan ikke snakke til deg selv, fordi du er helt opptatt med å hilse på alt som kommer inn i sinnet. Dette er en type raffinert oppmerksomhet i nåtiden som vil ende opp som stille oppmerksomhet i nåtiden.

Du vil oppdage at å utvikle en slik grad av stillhet, er som å gi opp en ny stor byrde i sinnet. Det er akkurat som du har båret på en tung ryggsekk i førti eller femti år sammenhengende, og i alle disse årene har du holdt ut i utallige mil. Nå først har du hatt motet og kunnskapen til å ta av deg denne ryggsekken og legge den på bakken for en stund. Det føles som en stor lettelse, så lett og så fritt, fordi du ikke lenger er beheftet med en tung ryggsekk full av indre samtaler eller tanker.

En annen nyttig metode for å utvikle en stille oppmerksomhet, er å gjenkjenne mellomrommet mellom tankene, mellom periodene av indre samtaler. Vennligst se nøye etter når tankene slutter og når tankene starter igjen – akkurat der imellom, dette er stille oppmerksomhet. I begynnelsen er dette mellomrommet lite, men ettersom du legger merke til denne forbigående stillheten, så vil du venne deg til den, og ettersom du blir vant til stillheten vil den vare lenger. Du vil begynne å nyte stillheten, når du til slutt har funnet den, og det er grunnen til at den vokser. Men husk at stillheten er blyg. Hvis stillheten hører deg tenke, så forsvinner den umiddelbart!

Det hadde vært vidunderlig for alle, hvis vi kunne oppgi tankene våre og forbli i en stille oppmerksomhet i nåtiden, lenge nok til å innse hvor herlig stillheten er. Stillhet produserer mer visdom og klarhet enn tenkning. Når du innser hvor mye mer behagelig og verdifullt det er med indre stillhet, da blir stillhet mer attraktiv og viktig for deg. Sinnet vil automatisk begynne å helle mot indre stillhet. Sinnet vil konstant søke stillhet, og kun bruke tanker når det er nødvendig, og bare hvis det er nyttig. Siden du i dette stadiet i meditasjonen har innsett at mesteparten av tankene er meningsløse, at tankene ikke hjelper i meditasjon, men kun gir deg hodepine, da vil du med glede og letthet tilbringe mye tid i stillhet.

Dette andre stadiet i meditasjonen kalles da stille oppmerksomhet i nåtiden. Du kan tilbringe mesteparten av tiden din kun på å utvikle disse to stadiene, fordi hvis du klarer å komme så langt, så har du virkelig kommet langt i meditasjonen. I denne stille oppmerksomheten vil du oppleve mye fred, glede samt visdom som følge av stillheten.

Hvis du ønsker å gå videre, da kan du i stedet for å være stille oppmerksom på hva som kommer inn i sinnet, kan du velge å være stille oppmerksom i nåtiden kun på EN TING. Denne ene tingen kan være opplevelsen av pusten, ideen om snillhet og godhet (metta), en forestilling om en farget sirkel i sinnet (kasina) eller en annen mindre vanlig ting å fokusere på. Her vil jeg beskrive stille oppmerksomhet av pusten i nåtiden, det tredje stadie i meditasjon.

Det å velge å fokusere på en ting er det samme som å gi opp mangfoldighet, og bevege seg mot det motsatte, som er enhet eller union. Ettersom sinnet begynner å samle seg, gjennom en opprettholdt oppmerksomhet kun på en ting, vil opplevelsen av fred, lykke og mental energi øke betydelig. Du vil oppdage at dette mangfoldet i bevisstheten, det å overvære de seks sansene – akkurat som du har et skrivebord med seks telefoner som ringer samtidig – er en byrde. Det å gi opp dette mangfoldet - å tillate kun en telefon med en telefonlinje på skrivebordet - er en lettelse som genererer lykke. Forståelsen av at mangfold er en byrde, er svært viktig for å kunne fokusere på pusten over lang tid.

Hvis du har utviklet en stille oppmerksomhet i nåtiden over en lang periode, da vil du trolig finne det lett å skifte oppmerksomheten mot pusten og følge denne pusten fra øyeblikk til øyeblikk uten avbrytelser. Dette er fordi de to største hindringene til meditasjon på pusten er allerede dempet. Den første av disse to hindringene er sinnets tendens til å gå inn i fortiden eller fremtiden, og den andre hindringen er indre samtaler eller tanker. Dette er grunnen til at jeg underviser de to foregående stadiene opprettholdt oppmerksomhet i nåtiden og stille oppmerksomhet i nåtiden, som en solid forberedelse til en dypere meditasjon på pusten.

Det hender ofte at meditatorer begynner direkte med meditasjon på pusten, selv om sinnets svirrer konstant mellom fortiden og fremtiden, og selv om oppmerksomheten er druknet i indre samtaler. Uten en forberedelse vil de oppleve meditasjon på pusten som vanskelig, til og med umulig, og under frustrasjonen ender de med å gi opp. De gir opp fordi de startet på feil sted. De gjennomførte ikke noen forberedelser før de tok opp pusten som fokus. Men hvis sinnet ditt er vel forberedt i de to foregående stadiene, vil du finne at når du skifter fokus til pusten, da kan du opprettholde dette fokuset uten vanskeligheter. Hvis du finner det vanskelig å opprettholde fokuset på pusten, så er det et tegn på at du har hatt hastverk i de to første stadiene. Gå da tilbake til de foregående øvelsene! Tålmodighet er den raskeste veien.

Når du fokuserer på pusten, så fokuserer du på opplevelsen av pusten som den forekommer nå. Du opplever «det som forteller hva puster gjør», om den går inn, ut eller er midt imellom. Noen lærere sier at du må fokusere på nesetippen, noen sier fokuser i magen, og noen sier flytt fokuset hit og dit. Jeg har funnet gjennom egen erfaring at det betyr ingenting hvor du fokuserer på pusten. Faktisk er det best å ikke fokusere på pusten noe bestemt sted! Hvis du fokuserer på pusten ved nesetippen, da

blir fokuset nese-oppmerksomhet, ikke oppmerksomhet på pusten, og hvis du fokuserer på pusten i magen, blir det mage-oppmerksomhet. Bare spør deg selv dette spørsmålet, «Puster jeg inn eller puster jeg ut?» Hvordan vet du det? Akkurat der! Det er opplevelsen som forteller deg hva pusten gjør, og denne opplevelsen forteller deg hva fokuset skal være under meditasjon. Gi opp bekymringen om hvor opplevelsen er lokalisert, bare fokuser på opplevelsen i seg selv.

Et problem i dette stadiet er tendensen til å kontrollere pusten, og det gjør pusten ukomfortabel. For å overkomme dette problemet, kan du forestille deg at du er i en bil som passasjer som ser ut vinduet på pusten. Du er ikke sjåfør, heller ikke en baksete-sjåfør, så slutt å gi ordre, og nyt heller turen. La pusten gjøre pustingens mens du enkelt og greit observerer uten å blande deg inn.

Når du kan følge pusten inn og ut, omtrent hundre ganger sammenhengende, uten å miste oppmerksomheten på en eneste, da har du oppnådd hva jeg kaller det tredje stadiet i meditasjon, opprettholdt oppmerksomhet på pusten. Dette stadiet oppleves fredeligere og med større glede enn de to foregående stadiene. For å gå videre, er målet å oppnå full opprettholdt oppmerksomhet på pusten.

Dette fjerde stadiet, full opprettholdt oppmerksomhet på pusten, oppstår når oppmerksomheten utvider seg til å inneholde ethvert øyeblikk av pusten. Du er oppmerksom på innpustens aller første øyeblikk, når den aller første følelsen av innpust oppstår. Deretter observerer du følelsene som utvikler seg gradvis gjennom hele innpusten, uten å misse et eneste øyeblikk av innpusten. Når denne innpusten er ferdig, så er du oppmerksom på akkurat det, du er oppmerksom på den aller siste øyeblikket i innpusten. Deretter ser du det neste øyeblikket som en pause mellom pusten, og så mange flere øyeblikk, før utpusten begynner. Du ser det aller første øyeblikket av utpusten og alle øyeblikk ettersom utpusten utvikler seg, til utpusten forsvinner når dens funksjon er avsluttet. Alt dette er utført i stillhet og i nåtiden.

Du erfarer alle deler av hver innpust og utpust, sammenhengende i mange hundre åndedrag etter hverandre. Dette er grunnen bak navnet FULL opprettholdt oppmerksomhet på pusten. Det er umulig å nå dette stadiet med viljen din, gjennom å holde eller gripe. Du kan kun oppnå dette stadiet av stillhet ved å gi slipp på alt i universet, unntatt opplevelsen av pusten i nåtiden som sakte utfolder seg. «Du» oppnår ikke dette stadiet; sinnet oppnår dette stadiet. Sinnet gjør arbeidet selv. Og sinnet opplever dette stadiet som et veldig fredfylt og behagelig sted, alene med pusten. Det er her «den som gjør noe» i deg (på engelsk: doer), som utgjør den største delen av et ego, starter å forsvinne.

Du vil finne at utviklingen i meditasjonen skjer uten innsats på dette stadiet. Du trenger bare å flytte deg selv ut av veien, gi slipp og bare observere det som skjer. Sinnet vil automatisk helle, hvis du gir det lov, i retning av denne enkle, fredfylte og herlige unionen alene med bare en ting, bare sammen med pusten i hvert eneste øyeblikk. Dette er union i sinnet, union i øyeblikket, union i stillhet.

Det fjerde stadiet er hva jeg kaller «springbrettet» i meditasjon, fordi fra dette stadiet kan en hoppe inn i virkelig lykksalige stadier. Når du simpelthen opprettholder denne unionen i bevisstheten, uten å forstyrre, så vil pusten begynne å forsvinne fra oppmerksomheten. Pusten vil synes å svinne hen, ettersom sinnet i stedet fokuserer på det som er i midten av opplevelsen av pusten, som er en formidabel fred, frihet og lykksalighet.

I dette stadiet bruker jeg betegnelsen «den herlige pusten». Her vil sinnet erkjenne at denne fredfylte pusten er usedvanlig herlig. Du er oppmerksom på denne herlige pusten sammenhengende, øyeblikk etter øyeblikk, uten avbrudd i denne vedvarende opplevelsen. Du er oppmerksom kun på den herlige pusten, uten innsats, og over en veldig lang tid.

Så nå lar du pusten forsvinne og alt som er igjen er det herlige. En herlig opplevelse adskilt fra kroppen, blir sinnets eneste objekt. Sinnet har nå sinnet som sitt objekt. Du er ikke lenger oppmerksom på pusten, kroppen, tanker, lyder eller verden på utsiden. Alt du er oppmerksom på er skjønnhet, fred, lykksalighet, lys eller hva nå din persepsjon vil kalle det etterpå. Du erfarer kun det herlige, uten at noe er herlig, sammenhengende, uten innsats. Du har for lenge siden lat tankene svinne hen, beskrivelser og vurderinger er forlenget gitt opp. Her er sinnet så stille at du ikke kan si noe som helst.

Du erfarer nå den første blomstring av lykksalighet i sinnet. Denne lykksaligheten vil utvikle seg, vokse, og bli svært stabilt og sterkt. På denne måten kan du nå stadier i meditasjon kalt jhana. Men dette kommer først i tredje del av dette heftet!

Nimitta og Jhana

«Gjør absolutt ingenting og se hvor jevnt, herlig og tidløs pusten kan fremstå.»

Del en og to beskriver de fire første stadiene (som de er navngitt her) i meditasjon. Disse er: Opprettholdt oppmerksomhet i nåtiden; Stille oppmerksomhet i nåtiden; Stille oppmerksomhet på pusten; og Full opprettholdt oppmerksomhet på pusten.

Hvert av disse stadiene må vel utvikles før en går til det neste stadiet. Når en haster seg gjennom disse stadiene vil de høyere stadiene ikke være mulig å nå. Det er som å konstruere en høy bygning på et utilstrekkelig fundament. Den første etasjen kan bygges raskt, og den andre og tredje etasje også. Men når den fjerde etasjen bygges, så begynner bygningen å vakle. Så prøver de å bygge den femte etasjen hvorpå hele bygningen raser sammen. Bruk mye tid på disse fire første stadiene, gjør de solide og stable, før du går til det femte stadiet, «full opprettholdt oppmerksomhet på pusten», hvor du er oppmerksom på hvert øyeblikk av pusten uten et eneste avbrekk, i to til tre hundre åndedrag, sammenhengende uten problem. Jeg sier ikke at du skal telle pusten i dette stadiet, men jeg gir en slags indikasjon på et tidsintervall som beskriver lengden i stadium fire, før en går videre. I meditasjon er tålmodighet den raskeste veien.

Det femte stadiet er kalt full opprettholdt oppmerksomhet på den herlige pusten. Ofte skjer overgangen til dette stadiet helt av seg selv. Når fokuset hviler lett og sammenhengende på opplevelsen av pusten, uten noen avbrytelser i oppmerksomheten,

da vil pusten roe seg ned. Pusten vil endre seg fra en grov, til en vanlig, og så til en veldig jevn, fredelig og herlig pust. Sinnet vil gjenkjenne denne herlige pusten, og glede seg over den, og vil oppleve en dypere tilfredshet. Sinnet er lykkelig bare ved å observere den herlige pusten. Sinnet trenger ikke å bli tvunget, det oppholder seg ved den herlige pusten av seg selv. «Du» gjør ingenting. Hvis du prøver å gjøre noe i dette stadiet, da forstyrrer du hele prosessen, det vakre aspektet vil forsvinne, akkurat som om du lander på slanges hode i brettspillet Slinger og Stiger, hvor du må gå tilbake mange ruter på brettet. Den aktivt handlende delen i deg, må forsvinne fra dette stadiet av i meditasjon, og bare den passive observatøren i dag kan følge videre.

Et triks for å nå dette stadiet er å bryte stillheten, og bare en gang forslå overfor deg selv: «Stille!» Det er alt. I dette stadiet av meditasjonen, er sinnet vanligvis så sensitivt at en slik liten dult vil resultere i at sinnet følger instruksjonene lydlig. Pusten vil roe seg ned og den herlige pusten vil dukke opp.

Når du passivt observerer kun den herlige pusten i nåtiden, da kan du la persepsjonen av innpust, utpust, samt begynnelsen og slutten av pusten, få lov til å forsvinne. Alt du legger merke til er opplevelsen av den herlige pusten som foregår akkurat nå. Sinnet er ikke bekymret over pustesyklusen lenger, og heller ikke i hvilke del av kroppen pusten går igjennom. Her forenkler vi meditasjonsobjektet, opplevelsen av pusten i øyeblikket, vi forflytter oss bort fra dualiteten innpust og utpust, og er kun oppmerksom på den herlige pusten som fremstår som jevn og sammenhengende, nesten uten å endre seg.

Gjør absolutt ingenting og se hvor herlig og tidløs pusten kan fremstå. Se hvor rolig du kan la pusten bli. Ta deg tid til å smake på pustens herlige søthet, som stadig utvikler seg roligere og søtere.

Nå vil pusten forsvinne fra oppmerksomheten, ikke når du selv vil, men når det finnes nok ro, og bare det herlige vil gjenstå. En sammenligning fra engelsk litteratur kan hjelpe. I Lewis Carrolls «Alice in Wonderland», så Alice og den Røde Dronningen en visjon av en smilende Cheshire katt i skyene. Mens de så opp i skyene, forsvant først kattens hale, så forsvant potene og føttene. Deretter forsvant kroppen, og bare hodet var igjen, fortsatt med et smil. Så startet hode å forsvinne, først ørene og værhårene og snart hadde hele hodet forsvunnet – unntatt smilet som fortsatt var synlig blant skyene. Dette var et smil, uten lepper som kunne forme smilet, men likevel et synlig smil. Dette er en presis analogi til prosessen med å gi slipp på pusten i denne fasen av meditasjonen. Katten med et smil i ansiktet står for den herlige pusten. At katten forsvinner representerer pusten som forsvinner og den legemsløse smilet fortsatt synlig i skyene, står for det rent mentale objektet «herlig» fortsatt tydelig observerbart i sinnet.

Dette rene mentale objektet blir kalt en nimitta. «Nimitta» betyr et tegn, og her et mentalt tegn. Dette er et reelt objekt inne i sinnets landskap (citta) og når den fremstår for første gang oppleves den ekstremt merkelig. En har simpelthen aldri før opplevd noe slikt. Den mentale aktiviteten kalt «persepsjon» søker gjennom sin minnebank etter noe lignende, for å kunne gi en beskrivelse til sinnet. For de fleste meditatorer, blir denne legemsløse herligheten, denne mentale gleden, oppfattet som et vakkert lys. Men det er ikke et lys. Øynene er lukket og øye-bevissthet er for lengst slått av. Det er en sinns-

bevissthet fri fra en verden med de fem sansene. Den er som en fullmåne, i betydningen et strålende sinn, som kommer ut mellom skyene, i betydningen av en verden med de fem sansene. Det er sinnet som åpenbarer seg, det er ikke et lys, men for de fleste vil det fremstå som et lys, det blir oppfattet som et lys, fordi denne ufullstendige beskrivelsen er det beste persepsjonen kan tilby.

For andre meditatorer vil persepsjonen velge å beskrive denne første åpenbaringen i sinnet som en fysisk følelse, som en intens stillhet eller ekstase. Igjen, kroppsbevissthet (det som er bevisst på behag og smerte, varme og kulde, osv) har for lenge siden falt bort, og dette er ikke et fysisk behag. Det er bare oppfattet som et fysisk behag. Noen ser et hvit lys, noen en glansfull stjerne, noen ser en blå perle... det som er viktig å forstå er at de alle beskriver det samme fenomenet. Alle erfarer det samme rene mentale objektet, mens detalj-forskjellene kommer fra ulike personers persepsjoner.

Du kan gjenkjenne en nimitta ved de følgende seks egenskaper:

- Den fremstår først etter det femte stadiet i meditasjonen, etter at meditatoren har opprettholdt den herlige pusten over lang tid.
- Den fremkommer når pusten forsvinner
- Den fremkommer når de fem eksterne sansene syn, hørsel, lukt, smak og berøring er totalt fraværende
- Den fremkommer kun i et stille sinn, når beskrivende tanker og indre samtaler er helt fraværende
- Den er merkelig, men svært attraktiv, og
- Den er et vakkert enkelt objekt

Jeg nevner disse egenskapene slik at du kan skille mellom en virkelig nimitta fra innbilninger.

Det sjette stadiet blir da kalt erfare en vakker nimitta. Stadiet oppnås gjennom å gi slipp på kroppen, tankene og de fem sansene (inkludert oppmerksomheten av pusten) så dypt at kun en vakker nimitta gjenstår.

Noen ganger når en nimitta oppstår, vil den først fremstå «dunkel». Hvis det skjer, så gå umiddelbart tilbake til det forrige stadiet i meditasjonen, stille opprettholdt oppmerksomhet på den herlige pusten. Det betyr at en har flyttet fokuset over på en nimitta for tidlig. Noen ganger er nimittaen strålende men ustabil, den blinker som lyset fra et fyrtårn, for deretter å forsvinne. Dette betyr også at du har flyttet fokus til en nimitta for tidlig. En må ha evnen til å opprettholde sin oppmerksomhet med letthet over en lang lang tid, før sinnet har evnen til å bevare en klar oppmerksomhet av en svært subtil nimitta. Så tren sinnet med den herlige pusten, tren det med tålmodighet og flittighet, slik at når tiden er klar til å fokusere på en nimitta, da er den strålende, stabil og lett å opprettholde.

Hovedgrunnen til at en nimitta kan fremkomme dunkel, er at sinnes tilfredshet er for overfladisk. Du strever fortsatt etter noe. Vanligvis er det noe du ønsker; en nimitta eller

en jhana. Husk, og dette er viktig, jhana er stadier av oppgivelse, utrolig dype tilstander av tilfredshet. Så gi opp det strebende sinnet, fokuser på videre utvikling av tilfredshet med den herlige pusten, og så vil både nimitta og jhana komme av seg selv.

En annen måte å forklare grunnen til at en nimitta er ustabil, er at den aktivt handlende delen av egoet ikke vil slutte å blande seg inn. Dette er kontroll-friken, baksete-sjåføren, som alltid vil involvere seg der den ikke skal, og som bare roter ting til. Meditasjon er en naturlig prosess mot å hvile, og den fordrer at «du» fjerner deg helt fra veien. Dyp meditasjon kommer kun når du virkelig gir opp, og det betyr å VIRKELIG GI OPP så mye at denne meditasjonsprosessen ikke er tilgjengelig for den aktivt handlende delen i deg selv.

Et nyttig råd for å oppnå en slikt dypt nivå av å gi opp, er å bevisst gi tillit til en nimitta. Avbryt stillheten et øyeblikk, og deretter utrolig mildt, hviske inn i sinnet at du gir total tillit til nimittaen, slik at kontroll-friken kan gi opp all kontroll og forsvinne. Sinnet, her representert med en nimitta foran deg, vil da overta prosessen mens du kun er en observatør.

Du trenger ikke å gjøre noe som helst fordi den intenst vakre nimittaen er mer enn i stand til å holde oppmerksomheten uten din assistanse. Men vær forsiktig, ikke begynn å undersøke eller vurdere. Spørsmål som «Hva er dette?», «Er dette jhana?», «Hva skal jeg gjøre nå?», osv. er alle spørsmål som kommer fra en eventuell aktiv kontroll-frik som ønsker å involvere seg igjen. Dette forstyrrer prosessen. Du kan evaluere og vurdere etter at meditasjonen er over. En god vitenskapsmann venter med vurderinger til etter eksperimentet, når alle data er samlet inn. Det er ingen behov for å være oppmerksom på ytterkantene av nimittaen «Er den rund eller oval?», «Er kanten klar eller slørete?» Dette er unødvendige spørsmål som kun leder til større grad av mangfold, mer dualiteten «innside» og «utside», og mer forstyrrelser.

La sinnet bevege seg hvor det selv ønsker, som vanligvis er til midten i nimittaen. Senteret av nimittaen er den vakreste delen, hvor lyset er mest strålende og rent. La ting gli av seg selv og bare nyt turen ettersom oppmerksomheten blir dratt inn mot midten og deretter faller rett inn, eller ettersom lyset ekspanderer og innhyller deg totalt. Dette er faktisk den samme erfaringen, men bare oppfattet forskjellige. La sinnet gli over i total lykkosalighet. La det syvende stadie av meditasjon utvikle seg, under navnet første jhana.

To vanlige hindringer oppstår ved dørstokken til jhana: begeistring og frykt. Begeistring er å bli opphisset. Hvis sinnet på dette tidspunktet tenker: «Oi, nå skjer det!» da vil jhana sannsynligvis ikke oppnås. Denne «oi»-responsen må undertrykkes til fordel for en absolutt passiv holdning. Du kan usette alle disse «oi-ene» til riktig tidspunkt, som er etter meditasjonen. Likevel er den mest sannsynlige reaksjonen frykt. Frykten kommer ved opplevelsen av rå energi og lykkosalighet ved en jhana, eller en innser at for å kunne gå inn i en jhana, må noe enda mer gis opp – du! Den aktive kontroll-friken i deg er deaktivert før du går inn i jhana, men han er fortsatt der. I jhana er denne aktive delen av egoet totalt vekk. Observatøren i deg er fortsatt aktiv, du er fullstendig oppmerksom, men all form for kontroll er nå utenfor rekkevidde. Du kan ikke lenger engang tenke, og heller ikke ta en beslutning. Viljen er frosset, og dette kan fremstå som foruroligende for

en nybegynner. Aldri før har du vært så strippet for kontroll, men samtidig så fullstendig våken og oppmerksom. Denne frykten er frykten til å overgi noe så essensielt og personlig som viljen til å gjøre eller handle.

Denne frykten kan overkommes gjennom tillit til Buddha sin lære, sammen med en fristende dyp lykke som ligger rett foran deg, som en belønning. Buddha sa ofte at lykken fra jhana «skal en ikke være redd for, men bør streves etter, utvikles og praktiseres ofte» (Latukikopama suttaen, Majjhima nikaya). Så derfor, når frykt oppstår, gi da din fulle tillit til ekstasen og fasthold tilliten til Buddhas lære og eksemplene blant hans disipler. Stol på læren og la en jhana varmt omfavne deg uanstrengt, fri fra kroppen og fri fra ditt ego, inn i en ekstase du aldri ført har opplevd i ditt liv. Ha mot til å totalt gi opp din kontroll for en liten stund og opplev alt dette selv.

Hvis det er en jhana så vil den vare en lang stund. Den fortjener ikke navnet jhana hvis den varer bare noen minutter. Vanligvis vedvarer de høyere nivå av jhana i mange timer. Når du først er på innsiden av en jhana, har du ikke noe valg lenger. Du vil komme ut fra en jhana når sinnet er klart til å komme ut, når «brennstoffet» er brukt opp. Brennstoffet er her mengden av forutgående oppgivelse. Jhana er en så stille og tilfredsstillende bevissthetstilstand at deres natur er å vedvare over en lang tid. Et annet trekk ved jhana er at den kommer først etter opplevelsen av en nimitta som beskrevet over. Videre er det slik at i jhana er det umulig å oppleve kroppen din (for eksempel fysisk smerte), høre lyder eller generere noen tanker, ikke engang gode og positive tanker. Kun en klar enhetlig persepsjon, en ikke-dualistisk ekstase, som vedvarer uendret over en lang periode. Dette er ikke en transe, men et tilstand av forhøyet oppmerksomhet. Jeg nevner dette slik at du selv kan vite, om det du mener er en jhana, virkelig er en jhana eller en innbilning.

Det er så mye mer å fortelle om meditasjon, men her blir bare en grunnleggende metode beskrevet, med sju stadier som ender opp i første jhana. Mye mer kan sies om de fem hindringene og hvordan de overkommes, om meningen bak riktig oppmerksomhet (sati) og hvordan den brukes, om de fire fokus for oppmerksomheten (satipatthana) og de fire veiene til suksess (iddhipada) og, selvfølgelig de høyere jhanaene som følger etter første jhana. Alt dette handler også om meditasjonspraksis, men det må vi vente med til en annen gang.

For de som tidligere er blitt ført bak lyset og dermed tror at dette er «bare samatha praksis» uten fokus på innsikt (vipassana), så er svaret at dette er hverken vipassana eller samatha. Det blir kalt «bhavana», metoden som ble undervist av Buddha, og praktisert i skogstradisjonen i Nørdøst-Thailand, som min lærer Ajahn Chah var del av. Ajahn Chah sa ofte at samatha og vipassana ikke kan separeres. Heller ikke kan hverken samatha eller vipassana utvikles uten riktig forståelse/syn, riktig tanke/intensjon, riktig etisk atferd, osv. Faktisk trenger en meditator en forståelse og erkjennelse av Buddha sin lære samt holde sine moralske treningsregler, for å kunne gjøre fremskritt i de sju her omtalte stadiene i meditasjon. Innsikter er nødvendig for å nå disse stadiene, innsikter inn i å kunne gi slipp eller å gi opp. Desto mer en utvikler disse stadiene, desto dypere blir dine innsikter, og kommer du så langt som til en jhana, så vil det totalt endre din

forståelse. Innsiktene danser så å si rundt jhana, og jhana danser rundt innsiktene. Dette er veien til Nibbana, og Buddha sa at «en som hengir seg til jhana, kan forvente fire resultat: Sotapanna - første nivå av oppvåkning, Sakadagami - andre nivå, Anagami - tredje nivå, Arahant - full oppvåkning» (Pasadika suttaen, Digha Nikaya).