

Indhold

Forord7

Del 1: Hvorfor meditere?

Klare grunde11

Del 2: Hvad mediterer man over?

Træning af sindet27

Del 3: Hvordan man mediterer

Indledende instruktioner35

At indstille sindet på meditation47

Mindfulness meditation55

Indre ro59

Meditation over altruistisk kærlighed87

Et ædelt bytte95

Lindring af fysisk smerte101

Dybere indsigt109

Besegl frugterne af din indsats141

Skab sammenhæng mellem din meditation og
dit dagliv143

Min tak145

Noter147

Bibliografi154

Om forfatteren157

Om Karuna-Shechen159

Forord

Hvorfor denne lille bog om meditation? Jeg har gennem 40 år haft den store glæde at studere hos ægte åndelige mestre, som har inspireret mig og oplyst min vej gennem livet. Deres værdifulde instruktioner har været ledetråd for mine handlinger. Jeg er ikke lærer – jeg er mere end nogensinde elev – men på mine rejser rundt om i verden har jeg hyppigt truffet mennesker, som delte mit ønske om at lære at meditere. Jeg har efter bedste evne søgt at hjælpe dem med at finde kvalificerede lærere, men det har ikke altid været muligt. Så det er for alle disse mennesker, som nærer et oprigtigt ønske om at meditere, jeg i bogform har samlet disse instruktioner, som stammer fra originale buddhistiske kilder.

Meditation betyder egentlig en indre forandring i kraft af træning af sindet, hvilket er en virkelig inspirerende oplevelse. De øvelser, du her præsenteres for, stammer fra en tradition, der er mere end 2.000 år gammel. Det er bedst at udforske dem gradvist, men man kan også afprøve dem uafhængigt af hinanden, hvad enten man kun vier 30 minutter om dagen til meditation, eller man praktiserer mere intensivt i et refugiums uforstyrrede omgivelser.

Hvad min personlige historie angår, så havde jeg det store held at møde min åndelige mester, Kangyur Rinpoche, i 1967 nær Darjeeling i Indien. Jeg skylder ham alt det gode,

der er i mit liv. Efter hans død i 1975 tilbragte jeg flere år tilbagetrukket i en lille træhytte, der var bygget på pæle i skoven oven for hans kloster. Gennem en periode på 12 år fra 1979 nød jeg det privilegium at bo sammen med den store mester Dilgo Khyentse Rinpoche og modtage hans undervisning. Siden 1991, hvor han forlod denne verden, har jeg ofte levet tilbagetrukket i et lille eremitbo i bjergene i Nepal, nogle få timer fra Kathmandu; det er et kontemplationscenter, der er grundlagt af Shechen-klosteret, hvor jeg normalt bor. Disse perioder i tilbagetrukkethed har uden tvivl været nogle af de mest frugtbare perioder i mit liv.

Gennem de sidste ti år har jeg tillige deltaget i flere videnskabelige forskningsprojekter, som søger at dokumentere meditationens langsigtede virkninger på hjernen og vores adfærd. Denne forskning har vist, at det er muligt at gøre betydelige fremskridt i udviklingen af egenskaber som opmærksomhed, emotionel ligevægt, altruisme og indre fred. Andre undersøgelser har også påvist de gode virkninger af at meditere 20 minutter om dagen gennem en periode af seks til otte uger. Disse virkninger omfatter færre bekymringer, mindre sårbarhed over for smerte, mindre depression og vrede såvel som en styrket opmærksomhed, et stærkere immunsystem og en øget almen trivsel. Så uanset hvilken synsvinkel man anlægger – personlig forandring, udvikling af altruistisk kærlighed eller fysisk sundhed – så fremstår meditation som en faktor, der er væsentlig for at leve et meningsfuldt, ligevægtigt liv.

Vi bør ikke undervurdere den evne, vi har til at forandre sindet. Vi besidder alle det nødvendige potentiale til at befri os fra de mentale tilstande, som opretholder vores egen og andres lidelse – potentialet til at finde indre fred for os selv og bidrage til alle levende væseners lykke.