

En portal til den fjerde dimension

En af de mange mirakuløse funktioner af meditation er, at den er en portal til en helt anden dimensionen. Når du går dybt ind i den meditative tilstand, frigør din opmærksomhed sig fra tankestrømmen. Din identifikation med følelse, hukommelse, tid og krop begynder at falde bort. Du bliver opmærksom på noget meget mystisk. Forestil dig, at du er faldet i dyb søvn, i et lille mørkt værelse, og så pludselig vågner op og finder dig selv flydende i et kæmpemæssigt fredfyldt oceans, uendelige dybde. Du er bogstavelig talt blevet opmærksom på en fjerde dimension, hvor du førhen oplevede at du var fanget i en fælde, din krops, dit sind, dine tanker og dine følelsers fange. Når du vågner til denne fjerde dimension forsvinder enhver fornemmelse af indespærring. Du føler at du har adgang til hele universet og også til det som universet eksisterer i. Du er opmærksom på kroppen, sindet, tid og rum, men der er en anden dimension som udstrækker sig i alle retninger, ubegrænset af det alt sammen. Meditation er portalen til denne fjerde dimension, en dør til erkendelsen af ubegrænsethed.

Hvorfor er er denne erkendelse så betydningsfuld? Fordi den uendelige kontekst du vågner til ikke bare er et stille sted inde i dit hoved. Det er en dybere dimension af selve virkeligheden. Livet, døden og alt ind imellem, Virkeligheden som helhed – det sete og det usete, det kendte og det ukendte, alt hvad der har været og vil kunne være – består af både det manifeste og det umanifeste. Men størstedelen af tiden er vi kun opmærksomme på den manifeste dimension, tidens, rummets og tilblivelsens dimension. Meditation vil give dig den direkte og bevidste oplevelse af den umanifeste dimension, som er selve værens grunden.

Værens grunden er tom. Det er et objektløst, tidløst, rum løst, tanke frit tomrum. Men alt eksisterende er kommet fra dette intet steds, inklusive dig og mig. Paradoksalt nok, selv om dette "intet steds" er tomt, så er det svangert med uendelige, ufødte muligheder. Det er den grund vi alle steg op fra, moderskødet for hele universet. Da noget kom fra intet, for 14 milliarder år siden, forsvandt dette intet ikke. Denne umanifeste, ufødte dimension er den altid nærværende grund som alting stiger op af hvert eneste øjeblik. Og meditation tillader dig at erkende denne grund i din egen oplevelse. Selv i bevidstheden om kroppen, i tankestrømmen, under det alt sammen, i meditationen, bliver du bevidst om en strøm af stilhed som er ekkoet og spejlingen af denne værens grund.

Der er et storslået mysterium her. Fra denne tomheds uendelige dybde, stiger der en viden, en ren viden, som i sig selv besvarer alle vores spørgsmål, og som udfrier os fra al vores eksistentielle tvivl. Når som helst vi rejser langt nok hinsides det betingede sind – hinsides tanker, hinsides tid – vil vi altid opdage det samme mysterium. Det er derfor vi mediterer, så vi kan vågne op til den øjeblikkeligt frigørende natur, vi finder i vores væsens grund. Jo mere fundamental vores oplevelse af værens grunden er, desto mere vil vi begynde at udstråle denne mystiske vished, som er selve den oplyste bevidsthed i enlightenment.

Spørgsmål: Hvorfor er det vigtigt at meditere?

Svar: Du mediterer for at minde dig om at du ikke er en fange. Hvis der er styrke i din meditation, hvis din oplevelse af The Ground of Being – dvs fundamentet for al væren – er virkelig dyb, så opdager og genopdage du om og om igen, at du ikke er en fange. Du bliver ikke hold fanget af dit eget sind og heller ikke af dine egne følelser. Det lyder enkelt, men det er så nemt at glemme. Hvis det eneste du er opmærksom på, er tankernes og følelsernes evindelige rutschebane tur, ja så vil du selvfølgelig tro at du er fanget.

Værensgrunden er en dybere – uendeligt mere subtil dimension af din egen bevidsthed, som simpelthen ikke kan opfattes af sindets og egoets grove åndsevner. Du kan ikke se det, du kan ikke smage det, du kan ikke røre det. Så selv om du direkte har oplevet den betingelsesløse frihed af denne tomme grund, så vil du sandsynligvis tvivle på det, når du vender tilbage til sindets og egoets verden. Sindet kan simpelthen ikke erkende denne grund, og egoet kan ikke vide om det. Det er derfor, at det er vigtigt, at meditere så meget som du kan. Hvis du mediterer regelmæssigt med hensigt og styrke, vil du blive ved med at genopdage, at du ikke er en fange. Og det kan du ikke erkende for tit. Indtil du er fuldstændig urokkeligt overbevist om din egen frihed, og du er i stand til at bevise det gennem den vedholdende konsekvens som du lever dit liv med, bliver du nødt til at ha' denne oplevelse. Hver eneste gang du erkender, at du ikke er fange, giver det en dybere tillid til den ubegrænsede frihed som er i denne tomme grund, som er dit eget dybeste selv. Det opbygger en

bevidst overbevisning om ubegrænsethed, og det er, sådan som jeg underviser, det mest betydningsfulde formål med meditation.

Meditation er en metafor for Enlightenment

Meditation er oplevelsen af en bestemt bevidsthedstilstand med visse kvaliteter, som også er de kvaliteter der karakteriserer Enlightenment. Det er derfor meditation kan opfattes som en metafor for Enlightenment selv. Så når vi sætter os for at meditere så vælger vi bevidst det samme forhold til vores oplevelser, som vi finder i enlightenment. Det vil sige vi forholder os til vores oplevelse på en måde som er fri – fri fra bevidstløs identifikation med tankestrømmen. For at gøre det, kan vi følge tre meget simple instruktioner: Vær stille, vær afspændt og vær opmærksom.

At være stille er et billede på at ville være fri mere end noget andet.

Beslutningen om at være fysisk stille repræsenterer en fundamental holdning i forhold til livet selv. Det betyder, at du beslutter dig til eller forpligter dig til, ikke at bevæge dig, uanset hvad der sker, om så hele verden ser ud til at falde fra hinanden. I den almindelige uoplyste tilstand bevæger vi os hele tiden, drevet af alle mulige betingede impulser som frygt og behov. Ikke at bevæge sig er en metafor for selve målet, som er en tilstand, hvor vi aldrig bevæger os væk fra det, som er aller vigtigst.

At være afspændt er en metafor for at lade alting være nøjagtig som det er. At lade alting være, betyder, at du ikke længere griber fat i din oplevelse og oprøver på at kontrollere den. Når du oplever dyb afspændthed, er der et ophør af en fundamental eksistentiel spænding, som er den dybe overbevisning om, at et eller andet er gået frygtelig galt. Tilstanden Enlightenment er funderet i friheden fra eksistentiel spænding. Når du lader alting være, oplever du en tilstand af uskyld, som var du blevet genfødt og pludselig ser alting igennem andre øjne, i dyb vished om, at intet er fundamentalt forkert. I den oplyste tilstand er knuden af eksistentiel spænding løst op for altid.

At være opmærksom er en metafor for ikke at have nogen som helst relation til forekomsten af tanker og følelser.

Når du vælger ikke at identificere dig med strømmen af tanker og følelser, vil du før eller senere opleve noget grundlæggende og fundamentalt, nemlig at dit eget selv, dit dybeste jeg, den du er, står fuldstændig frit af sindet – fri af den tvangsmæssige vane at tage alting personligt og at oversætte alting til begreber. Din opmærksomhed bliver vidstrakt, så enorm, at den omfatter alting, samtidig med at du oplever frihed fra alting. Du opdager, at du hviler som selve opmærksomheden, hinsides alle tanker, begreber eller følelser. Det er denne mirakuløse dybde i opmærksomheden, som får et menneske, som er enlightened, til at virke så usædvanlig vågent.

Guidet meditation

Vær stille. Spænd af. Du behøver ikke at anstrenge dig. Men Tillad dig selv et dybt velvære. Og tag så chancen at slippe opmærksomheden løs, så den kan udvide sig og flyde frit, og løsrive sig fra enhver form for begrebsmæssigt engagement med sindet. Tillad opmærksomheden at blive kæmpemæssig, udstrakt, vid-åben og klar. I dette vid-åbne rum kan alt mellem himmel og jord komme og gå – tanker, følelser, fysiske fornemmelser – men lad være med at fokusere opmærksomheden på nogen af dem. Lad opmærksomheden udvide sig i alle retninger, indtil den bliver så udstrakt at du lægger mærke til alting uden at fokusere på noget specielt. Bliv ved med at lade opmærksomheden udvide sig indtil opmærksomheden selv bliver genstand for din opmærksomhed, indtil alle strukturer i det skabte univers begynder at smuldre og du begynder at se igennem alting.

Når alting falder bort, vil du begynde at opdage, i din egen oplevelse, den ufødte, umanifeste værensgrund, - The Ground of Being - det tomme intet ud af hvilket hele den manifest verden sprang i eksistens. I dette sted er der aldrig nogensinde sket noget. Universet er endnu ikke dukket frem, du er endnu ikke blevet født, selv tiden er endnu ikke begyndt. Når du finder dette grænseløse sted, så vil din dybeste fornemmelse af dig selv og af livet selv ændre sig fra en fornemmelse af fangenskab og indelukthed til ubegrænset frihed.