

LÆR AT MEDITERE -

DE 5 FORHINDRINGER

De fem forhindringer er centrale psykologiske kræfter, som tilslører vores evne til at se klart og være koncentrerede. Den primære måde at arbejde med forhindringerne på, er at genkende ex. aversion som aversion og lære dens karakter at kende. På den måde mister den sin kraft over os.

De 5 forhindringer er universelle og vi har oplevet dem alle, men i perioder kan én af dem være mere fremherskende. Kan du genkende nogle af dem fra din meditation og din hverdag?

Begær. Herunder grådighed, lyst, trang, ideer eller fantasier efter alt der giver sanselig nydelse, også følelsesmæssigt. Sindet rækker ud efter noget.

Aversion. Herunder modvilje, ulyst, væmmelse, modstand eller vrede over for det vi ikke vil have. Sindet trækker sig væk fra noget.

Rastløshed. Herunder bekymring, ængstelse, hvileløs eller urolig over fortid og fremtid. Sindet hopper fra sted til sted.

Sløvhed. Herunder træghed, søvnighed, kedsomhed, udmattelse, bedøvelse og lammelse. Sindet er drænet for vitalitet og synker.

Tvivl. Herunder at holde sig tilbage, ubeslutsomhed, usikkerhed eller vaklen. Sindet griber ind i sig selv og bremser processen.

Det betyder ikke noget, om en forhindring er til stede eller ej, men det gør en verden til forskel, om du er klar over det eller ej.

Hvis ikke du er klar over at dit sind er tonet af tvivl, kan tvivlen hurtigt få overtaget og du vil tvungent lade dig bremse igen og igen, uden at du forstår hvad pokker der foregår.

Det er meget hjælpsomt at kunne genkende disse 5 landskabers påvirkning af sindet, så du kan arbejde klogt med dem, i stedet for at kæmpe med dig selv.

MEDITATION MED DE 5 FORHINDRINGER

Vælg en enkelt meditationspraksis på åndedrættet eller kroppen.

1. Efter lidt tid kan du begynde at lægge mærke til hvilke forhindringer der er tilstede. Vær nysgerrig og interesseret.

Begynd at lægge mærke til hvad der forstyrre din koncentration. Mon sindet har travlt med at fantasere, skubbe 'ting' væk, hoppe rundt, falde hen eller være i tvivl om du kan finde ud af det?

2. Se om du kan genkende den fremherskende forhindring lige nu. Når du har en idé om hvad det er, så undersøg hvordan den mærkes? Måske mærker du overvejende dens tilstedevær som en fysisk fornemmelse eller du kan opleve en forhindrings tilstedeværelse følelsesmæssig. Hvordan gør den, hvad kan en forhindring få dig til at gøre, synes, føle? Lær landskabet indgående at kende.

3. Prøv også at lægge mærke til om tankerne er farvet i en bestemt tone. Er tankerne præget af lækre fantasier, irritation over dit og dat, urolige planlægninger og bekymringer, en tanketom søvnighed, eller en tåget forvirring der kører i ring.

4. Trods forhindringens tilstedeværelse, flyt venligt og kærligt opmærksomheden tilbage til krop eller åndedræt. Det kræver vedholdenhed at træde ud af, prøv ikke at tage det personligt. Vi kalder disse 5 for forhindringer eller slør, fordi de forhindrer vores mindfulness og tilslører vores klare opmærksomme syn.

Pointen er, at når vi vender vores mindfulness direkte på selve forhindringen, mister den sit greb i os. Forhindringerne arbejder nemlig bedst i det skjulte og uoplyste mørke og bryder sig ikke om mindfulnessens klare lys.

En anden måde at arbejde klogt med forhindringerne, er at begynde at opdyrke det modsatte. (Begær - tilfredshed, Modvilje - venskabelighed, rastløshed - ro, sløvhed - energi, Tvivl - tro, tillid)