

MEDITASJON

KAPITTEL TOLV

"Et øyeblikk av spontan klarhet åpenbarer mer klarhet enn et helt liv med tradisjonell meditasjon. Det ene øyeblikket av umiddelbar klarhet introduserer oss til det ved oss selv som aldri forandrer seg. På denne måten blir hvert eneste øyeblikk den ultimate meditasjon, uansett hva øyeblikket inneholder."

Målet med meditasjon defineres ofte som å oppleve fullstendig sinnsro uansett hva som oppstår i sinnet, samt mental stabilitet som er kontinuerlig både dag og natt. Treningen i Balanced View er helt fri fra de mange konvensjonelle oppfatningene om meditasjon som innebærer at sinnet må endres for å tilpasse seg en spesiell overbevisning. Det aller beste er om vi lar være å korrigere sinnet på noen som helst måte, og istedenfor slapper fullstendig av i sinnets uforanderlige fundament. Mennesker over hele verden oppdager at i kraft av å la sinnet få være i sin naturlige tilstand av klarhet, får vi tilgang til en underliggende intelligens. Det er ikke nødvendig å forandre eller korrigere strømmen av mentale hendelser. Hvis vi prøver å endre sinnet vil denne intelligensen – klarhetsintelligensen – forbli skjult og uopplevd. Det vi oppdager i klarhetens intelligens er fullkommen mental stabilitet, empati og velgjørende aktiviteter og ideer som er til nytte for alle. Vi blir mer imøtekommende, vennlige og samarbeidsvillige på en helt naturlig måte.

Enkelt sagt - ingen kan erfare sin egen klarhet ved å kultivere den gjennom meditasjon. Logisk sett er det helt absurd å lete etter noe som allerede er til stede, og dersom vi gjør det, avledes oppmerksomheten fra den enkle klarheten. I klarhetens vidsyn er meditasjon bare enda et synspunkt som er likeverdig med alle andre synspunkter, og det har ingen spesiell betydning eller særstilling. I klarhet er alle synspunkter likeverdige og det er denne innsikten og erkjennelsen vi må komme til.

Det å sørge for å la sinnet slappe av flere ganger i løpet av dagen uten å forandre sinnets innhold, garanterer veldig rask tilgang til klarhet. Å stole på klarhet i korte øyeblikk repeteres mange ganger til det blir spontant og automatisk.

På denne måten blir vidåpen klarhet fremtredende i vår opplevelse hele tiden. Vi trenger ikke å sette av en spesiell tid til å la sinnet slappe av – slik som i en meditasjonsøkt. Dersom vi setter av en spesiell tid til dette, kan vi komme til å tenke at det tidsrommet skiller seg ut fra resten av tiden, og det kan hindre oss i å oppdage klarheten som til stede i hvert eneste øyeblikk. Vi trenger ikke å lete etter meditativ fordypelse i et spesielt tidsrom eller på et spesielt sted, for vi finner det ikke ved å holde fast ved ett synspunkt og ekskludere andre.

I det vi kan kalle "tilgjort" meditasjon, konsentrerer vi oss om et spesifikt punkt; det kan være et mantra som repeteres, pusten, flammen fra et stearinlys, eller observasjon av tankene. Det kan være fokus på noe eller på ingenting, men både å fokusere på noe og å fokusere på ingenting er å fokusere på noe! Når vi fokuserer oppmerksomheten i meditasjon, skaper det faktisk et synspunkt som subtilt styrker både identifiseringen med en personlig identitet og inntrykket av at det er en oppdeling til subjekt og objekt; at det er et subjekt som fokuserer på objektet 'konsentrert meditasjon'.

Å fokusere på pusten eller lukke øynene er forsøk på å gjøre noe spesielt for å forandre sinnet. Klarhet har ikke noe underliggende fundament og er ikke avhengig av noe, så det å innta spesielle positurer er en unødvendig anstrengelse. Uten tilliten som kommer ved å stole på naturlig vidåpen og grenseløs klarhet, vil vår ønsketenkning om resultatet av meditasjonen hemme oss. Dersom vi fordyper oss i slike metoder, gjør vi oss selv blinde for det som allerede finnes her, ved å tro at klarhet er effekten av meditasjon. Ettersom klarhet allerede er til stede og alltid er fullendt, blir det feil å forvente at den er noe vi skal oppnå en gang i fremtiden.

I spontan klarhet trenger vi ikke å konsentrere oss om noe spesielt, sette av en bestemt tid, være på et spesielt sted, innta visse positurer eller ha bestemte referansepunkter. Alt vi trenger å gjøre er helt naturlig å slappe av som den klarheten som er underliggende i alt som oppstår. Klarhet er en grenseløs utvidelse som er naturlig til stede overalt; den inkluderer alt og er i alt. Det finnes ingen "noen" som observerer "noe annet", for i klarhet blir ingenting gjort til noe. Både den som ser, det å se, og det som ses oppstår og forsvinner i klarhet – den uforanderlige naturen i alt som kommer og går.

Det spontane øyeblikket av å stole på klarhet inkluderer alt og omfavner hele livet. Alle tanker, inkludert tanken om "jeg", oppstår og forsvinner i klarhet. Klarheten forblir likevel upåvirket av det som oppstår og forsvinner. Klarhet er ikke et subjekt eller et objekt. Den har ingen referansepunkter, så vi trenger ikke å fokusere på noe spesielt. Vi prioriterer ganske enkelt fullkommen klarhet i alle situasjoner uten å måtte fokusere på spesielle omstendigheter eller korrigere mentale hendelser. Nøkkelen er å ikke distraheres av tankene; vi prioriterer fullkommen klarhet mens vi tillater alle forestillinger å være som de er - uhindret, uforandret og uten restriksjoner. Vi prøver ikke å nøytralisere dem på noen som helst måte. Vi lar den kraftfulle strømmen av tanker, følelser og opplevelser flyte fritt, mens vi hviler som deres underliggende essens. Vi trenger ikke å ha et gjemmested hvor vi skjuler tankene og følelsene våre – vi møter alt som det er og slapper fullstendig av.

Vi kan lage en ny definisjon av begrepet meditasjon: "Frigjøring fra sinnets begrensninger". Dette betyr at vi gjenkjenner alt som oppstår som et uttrykk for ren klarhet, og at vi derfor ikke finner noen problemer eller trenger å kontrollere sinnets innhold. Ingenting oppfattes som om det har blitt gjort til noe. Klarhetens strålende lys har aldri blitt sittende fast noe sted. Akkurat som det ikke finnes noe

å gripe etter eller holde fast ved i den klare fullkomne himmelen, finnes det heller ingenting som kan gripes eller holdes fast ved i klarhet. Et øyeblikk av spontan klarhet introduserer oss til det ved oss selv som aldri forandrer seg. Med denne forståelsen blir hvert eneste øyeblikk den ultimate meditasjon, uavhengig av øyeblikkets innhold.

Mange av oss kjenner til ulike typer meditasjon og har kanskje meditert i mange år. Vi har hørt om uttrykk som forbindes med meditasjon, slik som "utslettelse av sinnet" eller "utmattelse av alle fenomener", og vi tolker kanskje begrepene dit hen at vi ikke lenger skal ha noen tanker og følelser. Dette er en alvorlig misforståelse. Det handler ikke om å *ikke* ha tanker og følelser; det som er viktig er å ikke *distraheres* av tankene og følelsene.

Når vi mediterer kan vi komme inn i alle mulige slags opphøyde tilstander, men de er ikke fullstendig frie. De er bare tilstander, og er forbigående av natur. Alt som kan oppnås ved anstrengelse vil før eller siden forsvinne, mens vår sanne natur er med oss hele tiden og vil alltid være der. Alle de foredelede, opphøyde tilstandene som assosieres med spirituelle praksiser - slik som tankefri tilstand, lykksalighet, tomhet, nøytralitet eller hva det måtte være - er bare synspunkter. Det er ikke nødvendig å holde fast ved noen som helst referansepunkter, inkludert sjeldne meditative opplevelser. Å gjøre det vil virkelig begrense tilgangen til klarhet.

Lykke og lidelse er likeverdige. Dette er noe vi kun kan forstå ut fra klarhetens perspektiv. Ikke prøv å oppnå lykke eller avvise lidelse; ved simpelthen å prioritere klarhet er alt allerede oppnådd. Å være avhengig av lykksalighet eller andre meditative opplevelser, skaper lidelse. Vær så snill, ikke la deg smitte av sykdommen 'å streve etter meditative opplevelser'!

Den konvensjonelle ideen om sinnet og alle de vitenskapelige uttalelsene om det, er bare synspunkter. Det finnes ingen lagringsplass for synspunkter som kalles "sinnet", og som har en natur uavhengig av klarhet. En enkel måte å forholde seg til sinnet på er å se det som et synspunkt, og når tanker om sinnet dukker opp - stol simpelthen på klarhet.

Selv om det kommer synspunkter om å ikke gjenkjenne klarhet, å bli distrahert av tanker eller omfattende tankeaktivitet, vil vi i stadig økende grad innse at alt sammen oppstår på grunn av klarhet og ingenting annet. Den eneste friheten som finnes, er friheten i spontan oppfattelse, og dét er ikke noe vi kan komme frem til gjennom å tenke, filosofere eller meditere over det. Alt vi trenger å gjøre er å stole på klarhet, så vil alle de mentale begrensningene avta.

Selv om noen har meditert i flere tiår, er det ikke meditasjonen som er årsaken til klarhetens totale manifestasjon i hverdagen. Klarhet er allerede til stede. Det som allerede er til stede trenger ingen årsak for å frembringe seg selv som en virkning; vi kan simpelthen bare legge merke til at klarhet allerede er til stede i hver eneste oppfatning.

Mange mennesker som har praktisert meditasjon har kommet til et punkt hvor de sier at meditasjon faktisk ikke er nødvendig, for vi trenger ikke å gjøre noe for å opprette det som allerede er. De finner til slutt ut at all tenkning og meditasjon rundt sinnets natur er unødvendig fordi sinnets fundament er fundamentet for absolutt alt som oppstår, og derfor finnes det ingen atskillelse. Det er allerede her og det er allerede realisert. Alt som oppstår i alle tings basis, er alle tings basis.

Jeg sier ikke at du burde slutte å meditere, hvis dette er noe du liker å gjøre. Hvis meditasjon er en av aktivitetene du velger å gjøre, er det ikke nødvendig å forandre på det. Men det er viktig å være klar over at meditasjon ikke er en metode som vil føre deg noe sted. Hvis du tror at det er et middel som leder deg til et mål, skaper dette ideen om at frihet er et mål som alltid vil være et sted utenfor deg selv, noe du vil oppnå en gang i fremtiden - istedenfor å se at friheten allerede er her og nå og allerede er oppnådd.

Du kan se det på denne måten: Alt som oppstår i klarhet er en meditasjon. Uansett hva det er; å få en massasje, bestige et fjell, elske, gå på do – alt er meditasjon og alt er likeverdig. I kraft av å stole på klarhet i korte øyeblikk, gjentatt mange ganger, vil alle opplevelser være som å sitte på en meditasjonspute. I denne enkle praksisen oppstår et grunnleggende ønske om å involvere oss i alt på en helt naturlig måte; vi opplever en ny frittstrømmende, gledesfylt samhørighet med alt liv.

Spørsmål: Hva bør sinnet fokuseres på under meditasjon?

Svar: Ingenting. Bare stol på klarheten.

Spørsmål: Kan mantrameditasjon kombineres med å stole på klarhet?

Svar: La oss si det slik: Det ultimate mantra er å stole fullstendig på klarhet. En betydning av ordet "mantra" er "det som behager sinnet". Så, dersom vi er på jakt etter det som gir sinnet optimalt velvære, oppdager vi at nøkkelen til det er å stole på klarhet. Når vi vet dette, kan mantrarepetisjon simpelthen være en hyggelig aktivitet på lik linje med hvilken som helst annen aktivitet, snarere enn å være en metode som skal lede oss til et mål – for gjennom å stole på klarhet har vi oppdaget at målet allerede er oppnådd.

Spørsmål: Jeg har meditert i mange år, og nå prøver jeg å integrere den praksisen med å stole på klarhet. Problemet er at når jeg mediterer nå, føles det som om jeg tvinger meg selv til å stole på klarhet, og det får meg til å tvile på om jeg bør meditere i det hele tatt.

Svar: Det som enhver utøver av meditasjon prøver å oppnå, er å være i den meditative tilstanden hele dagen, under alle omstendigheter - ikke bare i en spesiell situasjon, som når man sitter på meditasjonsputen. Vi snakker om helt naturlig meditasjon som gjennomstrømmer alt vi opplever både i våken tilstand, drømmer og søvn. Gjennom introduksjonen til klarhet og praksisen med korte øyeblikk av klarhet, gjentatt mange ganger, vil klarheten gradvis - hurtig eller

sakte - bli innlysende både dag og natt. Det endelige målet med meditasjon er å stole på klarhet med fullstendig sinnsro uansett hva som oppstår.

Selvsagt ønsker de fleste av oss å komme frem til dette på lettest mulig måte. Meditasjon bør på en enkel og uanstrengt måte være et uttrykk for altgjennomtrengende klarhet. Selv om vi mener at vi kun kan meditere når vi sitter på en pute eller hvis vi er på et spesielt sted, så er det ikke nødvendigvis slik det er – det er bare noe vi tror. I mitt eget tilfelle hadde jeg ingen meditasjonspraksis hvor jeg satt på en pute hver dag, men jeg mediterte på min egen måte, som var å stole på klarhet i korte øyeblikk, gjentatt mange ganger, i alle situasjoner og under alle forhold. På denne måten ble meditasjonen raskt gjennomtrengende i både våken tilstand, drømme og søvn.

Jeg sier ikke at du ikke burde meditere. Du kan gjøre hva du vil, men når du mediterer - tillat alt å bare være *som det er*, slik du ville gjort det i et hvilket som helst annet øyeblikk. Ikke tving noe til å skje – bare slapp av. Uansett hva slags tanker, følelser og sanseinntrykk du har, er de klarhetens ubegrensede kapasitet og kreativitet. De er uatskillelige fra klarhet, på samme måte som glansen i en diamant er uatskillelig fra selve diamanten.

Til å begynne med kan det virke som om klarheten er klar over forstyrrende synspunkter på samme måte som en katt som betrakter en mus. Men jo mer vi hviler helt naturlig, jo mer ser vi at klarhet og synspunkter er uatskillelige. Selv om vi sier: "Jeg stoler på klarhet" og "Tankene oppstår i klarheten," så har begge synspunktene sitt utspring i klarhet.

Det er unødvendig å drive med meditasjonsformer hvor vi fokuserer på et bestemt punkt – som å følge pusten, tenke på en spesiell ting, visualisere noe guddommelig, stirre inn i en stearinlysflamme eller hva det måtte være. Stol ganske enkelt på klarheten! Da vil alt gradvis løse seg opp og det vil bli tydeligere at alt virkelig er ikke-dualistisk av natur. Hvis vi sier at klarhet er avhengig av visse betingelser og bestemte forhold, blir det svært vanskelig å innse at alt er en eneste ikke-dualistisk vidstrakt uendelighet, for vi har påført klarheten betingelser og sagt at klarhet er avhengig av noe annet. Klarhet er grunnlaget for alt og er ikke avhengig av noen ting.

Spørsmål: Kan vi si at målet med meditasjon er oppnådd når den gjør seg selv ubrukkelig?

Svar: Åh, dette elsker jeg; det er som musikk for mine ører. Hvilken dyp visdom!

Det jeg sier om dette temaet er ikke noe nytt. Gjennom tidene har denne ultimate meditasjonen av uforstyrrelig ro blitt overlevert fra generasjon til generasjon, og strekker seg gjennom tiden som en gylden fjellkjede. Praksisen av hverdagsklarhet er så enkel og ren at den ikke er avhengig av noen tradisjonell overlevering. Klarheten er fullstendig hel og fullkommen i seg selv. Den trenger

ikke å basere seg på trossystemer, tradisjoner, metoder, spesielle klesdrakter eller steder, for klarhet er grunnlaget for alt dette - og alt annet.

Denne praksisen er for alle mennesker. Den er uavhengig av forhold som alder, intellekt, utdannelse, kjønn eller sted. Vi er allerede som vi er, så hvorfor skulle vi måtte gå gjennom flere tiår med harde prøvelser for å bli som vi er? Å stole på klarhet er alt som trengs. Det er sikkert og effektivt!

Spørsmål: I noen tradisjoner lærer man at dyp søvn ligner på meditasjon, men min erfaring er at søvn er søvn og meditasjon er meditasjon – og at søvnen ikke har noe forhold til meditasjon. Kan du belyse dette temaet?

Svar: Både søvn og meditasjon er hendelser som er likeverdige med alle andre hendelser, og alle hendelser har sin rot i klarhet. Det spiller ingen rolle hva det er – det finnes ikke "to". Dette er hva ikke-dualitet betyr: "To" har aldri eksistert. Meditasjon betyr å stole på klarhet, og når vi simpelthen hviler som denne naturlige tilstanden, blir vi gradvis bedre kjent med den. Etter hvert som vi blir bedre kjent med den, ser vi at klarheten er uatskillelig fra alt. Den er uatskillelig fra drømmer, våken tilstand, søvn – og uatskillelig fra fødsel, liv og død. Ved å se dette går vi hinsides alle merkelappene vi tidligere har brukt for å beskrive oss selv.

Hvis vi har meditert i mange år og kommet inn i en begrepsfri tilstand som lykkosalighet, fravær av jeget, tomhet eller klarhet, kunne vi bli værende i den tilstanden i flere år om vi ønsket det. Noen mennesker har disiplinert seg selv til å bli værende i all slags tilstander, men hvis vi innser at disse tilstandene ikke er noe annet enn klarhet, beveger vi oss videre fra å være opptatt av tilstander. Bakkenfor alle tilstander finner vi visdommens klare lys som ikke krever noen tilstand. Den er fri fra alle ytterpunkter og er uendelig givende.

Når vi er fullstendig oppslukt i ulike tilstander, er det svært vanskelig å gripe fatt i de reelle problemene som verden står overfor, for tilstanden vi er i vil kanskje fortelle oss at det ikke finnes noen verden. Hvis vi befinner oss i en av disse tilstandene kan det faktisk hindre oss i å gjenkjenne klarhet – selv om tilstanden kanskje føles mye bedre enn våre ordinære synspunkter. Vi har tilegnet oss en ekstrem posisjon, men klarheten er fri fra alle ekstreme ytterpunkter. I klarhetens vidsyn tas det ikke stilling til hverken "verden eksisterer" eller "verden eksisterer ikke". Det eneste vi finner er klarhetens totale tilstedeværelse her og nå. Hvis vi virkelig undersøker det som oppstår, uten å prøve å beskrive det, vil vi se at dette utsagnet er svært passende.

En tilstand er bare enda en illusjon – en ny luftspeiling eller drøm. Å være i en tilstand vil kanskje få oss til å føle oss bedre og det kan være givende for oss på et personlig plan. Kanskje vi til og med klarer å overbevise oss selv om at det er til nytte for alle. Men hvor stor nytte kan det ha for alle andre når millioner av verdens mennesker mangler rent vann, et balansert kosthold og forsvarlig avfallshåndtering? Bakkenfor alle disse tilstandene er det en dyp visdom som ikke

er bundet til begrepsmessige rammer. Denne visdommen kan si og gjøre hva som helst; den kan bevege seg hvor som helst, den er fri fra anstrengelser, er veldig givende og fruktbar, og har ingen bånd eller grenser.

Spørsmål: Jeg har praktisert en spesiell type meditasjon i mange år som jeg har hatt veldig stort utbytte av, og jeg kunne ikke forestille meg å slutte med dette. Kunne du forklare meg hva det er du tilbyr med tanke på praksisen min?

Svar: Veldig ofte er de som har drevet med meditasjon over lang tid allerede mer avslappet, så hvis de er så heldige å bli eksponert for treningen med å stole på klarhet, kan de være helt og fullt til stede uten å måtte gruble over alt som blir sagt.

Noen mennesker kan ha praktisert ulike typer meditasjon i årevis, mens andre kan ha vært i fengsel i 30 år og måttet forholde seg til det – men alt dette er ulike former for praksis. I de fleste former for praksis trener vi oss selv til å se på sinnets innhold som enten bra eller dårlig. Enten vi er ivrige utøvere av spirituelle øvelser eller er noen som ustanselig har begått ugjerninger, er begge deler et kontinuerlig engasjement i å utføre handlinger basert på tankene og følelsene våre. Når vi leter etter en undervisning, prøver vi ofte å finne en lære som samsvarer med vår forutinntatte idé om at noen ting er bra og andre dårlige. Dette er ikke den beste tilnærmingen når målet er å få tillit til klarhet, for klarhet er hinsides slike begrepsmessige rammer.

Noen av oss blir veldig involverte i synspunktene som oppstår i sinnet vårt, og vi sier: "Å nei, jeg må bli kvitt disse negative synspunktene. Jeg må være helt perfekt for å oppnå Buddha-natur!" Buddha-natur er ikke noe annet enn en merkelapp for fullkommen klarhet og ekstraordinære aktiviteter.

Helt fra den begynnelseløse begynnelsen har alt vært likeverdig og det har aldri vært noe å forandre på. Det har aldri eksistert noe som ikke er fullkomment. Det finnes bare fullstendig åpenhet, og i denne vidstrakte klarheten blir alt styrt av en naturlig tilstedeværende og fullkommen visdom. Utrolig nok, det er i kraft av å stole på klarhet uten å prøve å forandre dårlige tanker til bra tanker, at vi oppdager denne fullstendig velgjørende intelligensen som er grunnlaget for alt.

Hvis vi tenker at det finnes noe ufullkomment eller ondt i oss som ikke kan forandres, da er det på tide å bare slappe av som klarhet og tillate dette synspunktet å løse seg opp. Dette er konklusjonen som Buddha selv kom frem til. Han forsøkte mange ulike spirituelle praksiser, men til slutt gav han opp søkingen og satte seg ned under et bodhi-tre. Hva skjedde? Han gav slipp på sine tidligere metoder og slappet ganske enkelt av som klarhetens bevissthet. Han gjorde ikke dette på noen spesiell måte. Noen ganger stod han oppreist, noen ganger satt han og noen ganger tok han seg en liten lur – men uansett hva som oppsto, slappet han av med alt. Han lot alle tankene og følelsene sine få frie tøyler istedenfor å forsøke å erstatte, unngå eller forbedre dem gjennom alle slags intensive metoder slik han hadde gjort tidligere.

Mens han satt der, raste all frykten, tvilen, angeren, de seksuelle fantasiene og alt mulig annet gjennom sinnet hans. De gamle buddhistiske skriftene refererer til dem som demoner, men de kom ikke fra utsiden; det var bare de mest intense forestillingene hans som kom frem. Vi vet alle hvordan det kan være, gjør vi ikke? Har du noen gang satt deg ned i meditasjonsstilling, veldig fornøyd med deg selv og klar for en fantastisk meditasjon. Men plutselig er alt der: erotiske blader, fantasier om vakre filmstjerner eller personen på andre siden av rommet, og det intense begjæret som følger fantasiene. Deretter begynner du å tenke på diamantringen du ønsker deg eller bilen du vil ha; hvor du vil bo eller hvilken type jobb du vil ha; hvilke fag du skulle ha tatt på skolen eller påmeldingen til det neste meditasjonskurset – og slik fortsetter det!

Noe lignende dette er hva som skjedde med Buddha under bodhi-treet, men han bare satt der og lot det skje, uansett hva det var. Han prøvde ikke å beholde det, kontrollere det eller forandre det. Han gav slipp på alle anstrengelser og tillot bare alt å være som det var. Han hvilte som den dype sinnsroen som er grunnlaget for alt som oppstår. Mens han hvilte som fullkommen klarhet, så han alt *som* fullkommen klarhet, helt til alt *var* fullkommen klarhet. Da han ut fra sin egen direkte opplevelse forsto at denne rene klarheten som er grunnlaget for alle fenomener var hans egen sanne natur, berørte han bakken og sa: "Slik er det. Jeg innser at alle disse tingene jeg har forsøkt å opparbeide meg, forandre på eller unngå, bare er uttrykk for visdommen som er uatskillelig fra grunnlaget for alt liv."

Den enkleste av alle metoder er å bare hvile helt uten anstrengelser, fordi det integrerer alt helt fra begynnelsen uten å skille ut noe. Du trenger ikke gjøre drastiske endringer i livsstilen din. Bare begynn å stole på klarhet gjennom hele dagen, så vil du ganske raskt oppdage at bevissthetens klarhet blir mer og mer tydelig i livet ditt. Den beste fremgangsmåten er uanstrengt og alt-inkluderende klarhet – den omfatter hele livet. Hvis du bare slapper av og hviler igjen og igjen vil overbevisningen din øke. Dette kan du stole fullt og helt på.