

MEDITATION
fra HJERTET

SALLY KEMPTON

MEDITATION
fra HJERTET

På dansk ved
Inge Bielefeldt

I AM SERIEN

Meditation fra hjertet
Copyright © Sally Kempton 2011

Original titel:
Meditation for the Love of it

This translation is published by exclusive license from
State University of New York Press

Oversat fra engelsk af Inge Bielefeldt

Dansk udgave © ID ACADEMY MEDIA v/ Ole Vadum Dahl
Hattenæs 7, 8600 Silkeborg
www.i-a-m.dk

Omslag: Charlotte Engel i samarbejde med Terese Maria Dahl
Omslagsfoto: © Marek Chalupnik

Redaktion: Marielle Nielsen Hansen
Layout: Pamperin & Bech
Tryk: Special-Trykkeriet Viborg A/S

1. udgave, 1. oplag 2014
ISBN: 978-87-996624-7-0

Alle rettigheder forbeholdes. Fotografisk, mekanisk eller
anden gengivelse af denne bog eller dele deraf er forbudt
uden forlagets skriftlige tilladelse ifølge gældende dansk lov om ophavsret.
Undtaget herfra er korte citater til brug i anmeldelser.

Indhold

<i>Forord</i>	7
<i>Indledning</i>	11
<i>Introduktion</i>	
At få øjnene op for meditation	15
1 <i>Det tillokkende ved meditation</i>	21
2 <i>Hvordan oplever vi det indre selv?</i>	37
3 <i>Forberedelse til meditation</i>	60
4 <i>At vælge den rigtige port</i>	80
5 <i>At bevæge sig indefter: at praktisere enhed</i>	115
6 <i>At arbejde med sindet, del I</i> At navigere i tankestrømmen	130
7 <i>At arbejde med sindet, del II</i> Frigør dine tanker.	145
8 <i>Lad shakti føre an</i>	164
9 <i>Hvor befinder du dig?</i> Et landkort til meditationsrejsen	183
10 <i>At forlade ud af meditationen:</i> fordybelse, genkaldelse og dagbogsskrivning	230

11	<i>En mediterendes dagligdag: at fastholde indre opmærksomhed</i>	240
12	<i>Tre ugers gennembrudsprogram</i>	257
13	<i>Modningsprocessen</i>	282
	<i>Efterord</i>	
	<i>Lad den indre dans udfolde sig.</i>	289
	<i>Appendiks 1</i>	291
	<i>Appendiks 2</i>	301
	<i>Tak</i>	322
	<i>Noter</i>	324
	<i>Integral litteratur på dansk</i>	333
	<i>Integrale ressourcer i Danmark.</i>	336

Forord



Det særlige for mig ved meditation er, at det er noget, jeg gør det meste af tiden. Hvis meditationen er andagtsfuld, fokuseret og målrettet koncentration på en enkelt tanke, ide eller følelse ... ja, så er jeg faktisk rigtigt god til det. Ved du, hvad jeg mediterede over i morges, da jeg gik tur med hunden i den dejlige sommerskov? Jeg havde haft et skænderi med en ven, og jeg mediterede over, hvor uretfærdigt han havde behandlet mig. Med andagtsfuld, fokuseret, målrettet koncentration. Jeg fik min meditationsperiode kogt ned til et enkelt ord, der rungede som et ekko i hovedet: *uretfærdigt, uretfærdigt, uretfærdigt, uretfærdigt, uretfærdigt ...*

Så det var en vellykket, stimulerende måde at bruge et par fokuserede timer på.

Men det er ikke det eneste, jeg kan! Sommetider fortaber jeg mig også i denne dybe, gamle meditationsrille: *træt, træt, træt, træt, træt ...*

Andre dage er det: *stressed, stressed, stressed, stressed, stressed ...*

Eller: *sulten, sulten, sulten, sulten, sulten ...*

Og selv om disse meditationsperioder selvfølgelig er inderligt opløftende, begynder man efter nogen tid at spekulere på, om man måske kunne bruge sit sind på en bedre måde. Man begyn-

der at spekulere på, om man kun er det – en konstant messen af beklagelser, behov, indignation, frustration, træthed. Er det virkelig sådan, du har lyst til at bruge dit eneste mirakel af et liv på jorden? I et lukket mentalt bur med evig bla-bla-bla ...?

Nej, heller ikke jeg.

Det er derfor, at jeg i årenes løb har arbejdet på at erstatte mine *tilfældige* meditationsperioder med *bevidste* meditationsperioder – hvilket vil sige, at jeg har stræbt efter at lære kunsten at udskifte den verdslige larm med et sind fyldt med stille undren. Det, som jeg virkelig ønsker (og hvad jeg tror, vi alle ønsker inderst inde), er evnen til at vælge mine egne tanker frem for at leve i det abebur, som huser min uhæmmede menneskehjerne – der sommetider er klynkende, sommetider vred, sommetider sløv, men altid knevrende.

Min rejse begyndte for mere end 10 år siden, da jeg på grund af fysisk sygdom begyndte at praktisere hatha-yoga, men fandt mig selv forunderligt tryllebundet af de korte (men stærke) perioder af vejledt meditation, som fulgte efter hver øvelse. Min nysgerrighed omkring den følelse – den absolut uvante følelse af fred og velvære, som meditationen kortvarigt gav mig – fik mig til at søge læremestre, som kunne lære mig denne praksis. Heldigvis for mig førte denne søgen mig til Sally Kempton, hvis beretninger om meditation ikke bare var nyttige, men reddede mit liv.

Sallys vidunderlige gave er, at hun er totalt nede på jorden. Ikke alene er hun en af verdens bedste læremestre inden for meditation, men hun er også *en af os*. Det er lykkedes hende frygtløst at udforske universets ydre dimensioner uden nogensinde at miste sin venlige og varme stemme. Men det allerbedste er, at Sally er ærlig om sine egne ufuldkommenheder. Hun er ikke bange for

at dele sine egne skuffelser, sine egne frustrerende perioder, hvor hun fuldstændigt mistede glæden ved meditation, og den blev til en utilgængelig, tør og sur pligt. Og så viser hun os, hvordan hun fik glæden ved den tilbage, hvordan hun stædigt kæmpede sig tilbage til kilden til varig glæde. Og så viser hun os, hvordan vi kan nå dertil.

Sallys jordnærhed – at hun er enestående at tale med – er en uvurderlig gave på et område, hvor underviserne alt for ofte bliver kommanderende, kværnende despoter af mærkelige ting og sager. En overlegen perfektionist er ganske enkelt ikke det, man har brug for, når man skal lære den umådeligt vanskelige praksis, som meditation i virkeligheden er. Man har ikke brug for nogen, som får en til at få det endnu værre over sine meget naturlige menneskelige svagheder. I stedet har man brug for ægte varme og forståelse, tålmodighed og indføling. Og Sally har det hele.

Men ud over det er hun et omvandrende leksikon. *Meditation fra hjertet* er som et kostbart kort, som generøst gives videre fra en garvet og erfaren pilgrim. Tænk på denne bog som den vigtigste rejsefører, du nogensinde støder på, skrevet af en sand nomade af sindet – en, der har stået over for alle mulige dæmoner, åbnet hver eneste snydedør og udgravet alle mystiske skjulte landsbyer, som bevidstheden kan rumme – og som nu tilbyder at vise dig vejen.

Tag imod hendes råd. Tag imod hendes opmuntring. Ja – tag også imod hendes tips. (Du får brug for hvert eneste af dem på din rejse). Men det allervigtigste er, at du tager lidt af Sally Kemptons gejst med på rejsen – den uimodståelige sjove del af hende, som er klar over, at meditation ikke kun skal være en livline eller en redning, men også kan være et eventyr, intet mindre end en enorm henrykkelse, en betagende forandring af selvet. Hvad kan ellers

være vigtigere i vores korte, forunderlige liv end at omdanne os selv, molekyle for molekyle, i en oplevelse af ren kærlighed?

Tag imod læren, og se dit sind begynde at ændre sig.

Og se så, at dit liv begynder at ændre sig.

Som Sally så smukt siger det: "Lad den indre dans udfolde sig."

Hvorfor ikke begynde med det samme?

August 2010

Elizabeth Gilbert

Indledning



Jeg lærte at meditere af en indisk guru, en mester, der tilbød virkeligheden som en guddommelig energi, eller *shakti*. Han var en yogi med vidtgående evner og umådelig disciplin, der brugte abstrakte ord som bevidsthed, opmærksomhed og Gud til at beskrive mysteriet om livets kerne. Men det allervigtigste, han lærte mig, var at få forbindelse til den pulserende energi, der gør livet skønt og lifligt, og samtidig være sig bevidst om en konstant observerende, neutral tilstedeværelse, uanset hvad man laver. I de år, hvor jeg boede hos ham, og i årene siden har hans eksempel ansporet mig til at gøre alt, hvad jeg kunne, for at forene de to sider af min natur – den andagtsfulde, følelsesfulde del, som elsker den rørende glæde ved et hjerte, der åbner sig, og den objektive vidende, som holder alle erfaringer i en rummelig bevidsthed. Denne fusion af at vide og at elske er det, som jeg kalder for andagtsfuld, eftertænksom *tantra*. Det er det, som inspirerer mig til at meditere. Det er det, som jeg forsøger at formidle i denne bog.

Denne måde at meditere på er tantrisk, idet den erkender verden og os selv som et tæppe vævet af en enkelt intelligent energi. Den er andagtsfuld, fordi den skaber en kærlig opmærksomhed på os selv og verden. Den er eftertænksom, fordi den får os til at

vende indefter og dvæle i den indre rummelighed, hvor vi kender selvet som ren transcendent bevidsthed.

Jeg må også definere, hvad jeg mener, når jeg bruger ordet tantra. Der findes mange skoler af tantra, men den tantriske tradition, som jeg følger, er i sin essens en systematik, et sæt yogiske praksisser, som stiler efter at forbinde os (*yoga* betyder åg) til den ærefrygtindgydende energi i kernen af alt. En fundamental præmis for tantra er, at en dygtig mediterende kan bruge hvad som helst – ethvert øjeblik, enhver følelse, enhver oplevelse – til at forene sig med det guddommelige.

Den centrale tantriske strategi er at udnytte og kanalisere alle vores energier, inklusive dem, der tilsyneladende er distraherende eller obstruerende, snarere end at forsøge at undertrykke eller komme af med dem. Når vi gør det, kan energien, der er indeholdt i vores tanker, følelser, vores sindsstemninger og selv i intense følelser som vrede, rædsel eller begær udfolde sig og åbenbare det fundament, der ligger til grund for alt, selve bevidsthedens rene skabende potentiale. Tantrikere kalder dette kreative potentiale for shakti.

Shakti, det såkaldte feminine aspekt af guddommelig realitet (i den hinduistiske tradition ofte personificeret som en gudinde), er den subtile pulsering af kreativ kraft, som gennemstrømmer alle oplevelser. Den er normalt så subtil og skjult, at det at stille ind på shakti kan føles, som om et slør for sanserne forsvinder, eller som det øjeblik i *Troldmanden fra Oz*, hvor landskabet skifter fra sort-hvid til farve. I vores reflektive øjeblikke kan følelsen af shakti opnås ved at mærke den livskraft, som pulserer i åndedrættet, og den opleves ofte som strømme af energi, der flyder i kroppen. I yogatraditionen kaldes denne indre shakti for *kundalini*. Det er

bogstaveligt talt den kraft, som driver spirituel udvikling. Kundalini har hundredvis af facetter, men en af de simpleste måder, vi oplever den på, er som et let træk af energi – sommetider kaldet meditationsstrømmen – der drager sindet indad, når vi mediterer. Mange af øvelserne i denne bog er med til at lede opmærksomheden til denne energifyldte tilstedeværelse i sind og krop.

Bogen indeholder også nogle andagtsfulde praksisser og påkaldelser. Jeg har taget dem med her af samme årsag, som jeg praktiserer dem: fordi de er med til at vække hjertet og gøre os modtagelige for den kærlighed, som er livets sande essens.

At få øjnene op for meditation



En sommereftermiddag under et meditationsophold gik det op for mig, at jeg rummer hele universet. Det skete ganske uventet, var som et pludseligt sug. Jeg sad med lukkede øjne i et rum med flere hundrede mennesker omkring mig, jeg var meget bevidst om sanseindtrykkene i min krop og den svage raslen, hosten og alle de andre lyde omkring mig. Det næste, jeg oplevede, var en form for implosion. I stedet for at være omkring mig var rummet med alle dets sanseindtryk og lyde inde i mig. Min opmærksomhed begyndte at svulme, til jeg kunne føle jorden, himlen og selv galaksen inde i mig. I det øjeblik forstod jeg med en vished, som var både opstemmende og skræmmende, at der kun er én ting i universet – det er bevidsthed, og den bevidsthed er mig.

Oplevelsen fortonede sig efter en times tid, men den forståelse, jeg fik, er aldrig forsvundet.

På det tidspunkt havde jeg i et par år været undervejs ad en snoet spirituel vej. Som så mange andre begyndte jeg ikke at meditere, fordi jeg higede efter indsigt, men fordi jeg befandt mig i en moderat livskrise og håbede at få det bedre ved at meditere. Jeg boede i New York, skrev for *Esquire*, *New York Magazine* og *The*

Village Voice og førte den tilværelse, som min venstreorienterede humanistiske opdragelse havde stukket ud for mig, og var stolt af min hippe livsstil. På overfladen var alt fint. Jeg havde fået et forskud fra et stort forlag, en ny kæreste, som jeg var overbevist om, var mit livs kærlighed, en lejlighed med en rimelig husleje – og en kronisk rastløshed og lettere fortvivlelse, som aldrig helt forsvandt. Jeg havde allerede stiftet bekendtskab med ægteskab, politik, romantik, psykoterapi og glæden ved penge uden at finde en kur mod min ulmende følelsesmæssige smerte. Meditation fristede, fordi det lod til at være en måde, jeg kunne finde mine rødder på. Selv dengang, hvor meditation stadig blev anset som noget, helgener, hippier og andre excentrikere foretog sig, blev det opfattet som en glimrende måde til at skabe ro i sindet på.

Min nye kæreste var tilfældigvis en erfaren rejsende på den spirituelle vej. Han ansporede mig til at tage et tre måneders spirituelt kursus hos en boliviansk lærer ved navn Oscar Ichazo. Kurset lovede indsigt – hvilket ikke indtraf, i hvert fald ikke for mig. Det konfronterede mig imidlertid med nogle indre dæmoner, som jeg havde gjort mit bedste for at ignorere. Det fik mig også til at forelske mig i både yogisk visdom og det spirituelle fællesskabs rensende kraft. Jeg begyndte snart at hige efter indre oplevelser, samtidig med at jeg lærte mit eget ego tricks at kende.

Så da jeg ankom til det meditationsrefugium den sommer, hvor jeg havde oplevelsen af implosion, var jeg parat til at lade meditationen forvandle mig. Det var derfor, jeg var kommet: Seminaret var under ledelse af en meget anset åndelig mester fra Indien, berømt for at kunne åbne op for andres meditative dybder.

Efter den bevidsthedsudvidende meditation fik jeg et helt nyt forhold til mig selv og min egen indre verden.

Jeg fik øjnene op for en verden, der funkede af kærlighed og mening, og jeg var sikker på, at jeg havde fundet svaret på alt det, jeg ønskede i livet. Min bevidsthedsudvidelse varede ikke ved, ej heller ekstasen, men ligesom selve udvidelsen, så ændrede den alt. Den meditationslærer, i hvis tilstedeværelse min oplevelse opstod, blev min guru – den lærer, hvis overføringer og vejledning ville guide min praksis i årene fremover. Og meditation blev den rette vej for mig.

Kundalini og meditation

Det, der skete den eftermiddag, var en vækning af *kundalini-shakti*, den indre energi, som næsten alle esoteriske traditioner betragter som kraften bag spirituel transformation. Kundalini (der helt konkret betyder spiral-energi – og den kaldes sådan, for når energien er inaktiv, siges den at være rullet sammen i en spiral) – kan vækkes på flere måder: gennem yogastillinger, gennem dyb meditation eller, som det skete den eftermiddag, gennem overførsel af energi fra en læremester, hvis egen kundalini er aktiv. Vækkelsen af kundalini kan være let eller dramatisk, men når det sker, bringer det åndens energi ind i forgrunden af vores liv, ændrer vores prioriteter og vækker skjulte ressourcer af kærlighed, forståelse og indsigt.

Kundalinis magt udfolder sig, mens vi mediterer. Den vækkede energi trækker os ind i en meditativ tilstand og begynder at vise vejene i vores indre landskab, mens det stiller krop og sind ind på et nyt niveau af nuancer og opmærksomhed. Med tiden ændrer kundalini vores syn, til vi ser verden, som den virkelig er: ikke hård og uvejsom og uigenkaldelig anderledes, men fyldt med en eneste kærlig energi, som forbinder os med hinanden og med verden.

Denne opvågningen har haft en enorm effekt på mit liv. Det har især ændret min følelse af væren. Efter at have set den storhed ved jeg, at uanset hvor fordybet jeg er i mine tanker eller følelser eller planer, vil en del af mig altid vide, at jeg indeholder noget mere ud over alt det: at 'jeg' også er altfavnende bevidsthed. I årenes løb er jeg kommet til at måle min spirituelle udvikling ud fra, i hvor høj grad jeg er tunet ind på den første indsigt – ud fra, i hvor høj grad jeg kan identificere mig med bevidsthed snarere end med den person, som jeg sommetider tror, jeg er.

Det har været en vej med mange sidespor og hårnålesving. Men lidt efter lidt kommer man på rette kurs. Jeg har mediteret dagligt i næsten 40 år, og selv om det har taget noget tid, er jeg nået dertil, at jeg regner med at træde ind i rummet med udvidet bevidsthed et stykke tid hver dag. Med tiden har meditationen gradvis mindsket min følelse af kun at være denne fysiske person, defineret af min historie, mit udseende, min intelligens, mine perceptioner og følelser. Meditationen har lært mig at identificere mig – usikkert til at begynde med og så mere og mere sikkert – med den mere subtile del af mig selv, med det sted med rummelighed bag tankerne, med den blide energi i mit hjerte. Med den pulsering af ren udstrakthed, som opstår, når tanker svinder bort. Med kærlighed.

Fra begyndelsen har den siddende meditation været den sikreste måde for mig til at få forbindelse til ren værens mildhed på. Jeg har elsket det. Selvfølgelig har min kærlighedsaffære med meditation været som ethvert andet forhold under udvikling. Der har været op- og nedture, tider, der var frugtbare, og andre, der tilsyneladende var gølle. Meditative tilstande kommer jo spontant og naturligt. De kommer pludseligt og i deres egen form, er gaver fra

kundalini. Jeg har haft øjeblikke af spontan meditation, mens jeg har været ude at gå, skrevet eller siddet i et møde. Der har også været uger, hvor jeg slet ikke har kunnet få kontakt og meditere. Meditation er ofte uventet og kan på ingen måde forceres.

Tilgangen til meditation må dog heller ikke være passiv – og det er formålet med denne bog. Den indsats, der kræves af en mediterende, er ganske lille, det handler kun om at kunne tune sig ind og også om opmærksomhed. Det er noget, vi lærer efterhånden, og vi lærer det ved at meditere. Heldigvis kan meget af det, som vi lærer, deles med andre, og i årenes løb hvor jeg har arbejdet med elever og afholdt klasser og seminarer i meditation, har jeg opdaget, at nogle af de stillinger og øvelser, som har hjulpet mig, også har været nyttige for andre. Denne bog har udviklet sig som et tilbud til andre, der mediterer seriøst, for på den måde at dele visse principper og stillinger, som meditation har lært mig, og som ikke alene ser ud til at fungere for mig, men også for andre.

Det vigtigste princip at forstå omkring meditation er dette: Vi mediterer for at kende os selv. Vi tænker ofte på meditation som en praksis eller en proces, men meditation er også et forhold. Hvis det er en proces, så er det processen med at indgå i et kærligt forhold til vores bevidsthed. I *Bhagavad Gita* definerer Krishna meditation for sin discipel Arjuna ved at sige "*dhyanen atmani pashyanti*", som betyder: I meditation ses Selvet [den rene bevidsthed, som er vores essentielle natur].¹ Det lyder som en enkel nok udtalelse, men efterhånden som vi mediterer, indser vi, at det at kende Selvet langtfra er simpelt. Hvilket selv møder vi, når vi mediterer? Det større Selv, selvfølgelig, *atman*, som de indiske vismænd kalder det, den lysende bevidsthed hinsides det kauserende sind. Men vi møder også en masse andre aspekter af os selv, deriblandt

de dele af os, der lader til at hindre os i at opleve vores inderste væsens essens. Hvis vi giver os selv lov til at engagere os fuldt i meditationen, er en af velsignelserne, at vi ikke kun kommer til at se alt dette, men også lærer, hvordan vi bevæger os gennem det med kærlighed. Ved denne daglige handling med at dykke ned i vores indre verden føres de adskilte dele af os selv sammen. Vores personligheds løse ender smelter sammen med vores bevidsthed, og vi bliver hele.

Selvfølgelig sker dette niveau af transformation ikke fra den ene dag til den anden. Det er her, vi sommetider bliver forvirret. De fleste af os går ret naivt ind i meditation. Med os har vi forventninger, ideer, antagelser. Vi forestiller os for eksempel sommetider, at gode meditationsperioder er som en slags forlængede hvedebrødsdage, hvor vi vandrer gennem lyksalige enge og flyder gennem dybe laguner af fred. Hvis vores forhold til den indre

*Ånden er så nær, at du
ikke kan se den! Men
ræk ud efter den ... Vær
ikke som rytteren, der
galopperer hele natten
og aldrig ser den hest,
som er under ham.*

RUMI²

verden bliver besværlig, kedelig eller mere intim, end vi havde regnet med, bliver vi frustrerede, skuffede eller endog skamfulde. Så beslutter vi måske, at vi egentlig ikke er så gode til at meditere, og det er ofte her, at vi giver op.

Vi ville have det meget bedre, hvis vi var klar over, at meditation er som ethvert andet nært forhold: Det kræver tålmodighed, dedikation og dyb tolerance. Ligesom vores møder med andre kan være vidunderlige, men også forvirrende, skræmmende eller endog irriterende, så kan vores møder med selvet have deres egen stemning og nuancer. Som ethvert andet forhold ændrer det sig med tiden. Og det indgås bedst med kærlighed.