

Dette er en oversættelse af indledningen og fjerde kapitel af Martine Batchelors bog 'Let Go', A Buddhist Guide to Breaking Free of Habits. Martine har venligt tilladt dette. Og du kan frit distribuere disse sider til hvem der kunne have glæde af dem.

Venligst,

Anette Østerskov Hansen

Introduktion

Giv slip, en buddhistisk guide til at bryde med vaner er en bog som beskæftiger sig med at forandre tvangsprægede vaner og en udforskning af hvordan meditation kan støtte denne forandring. I mine 20 år som meditationslærer, har jeg mødt hundrede af mennesker på kurser og retræter, og jeg har erfaret at de fleste er tiltrukket af Buddhistisk meditation fordi de på en eller anden måde føler sig blokerede eller ligger under for en eller anden form for smerte. De håber at meditation kan give dem stabilitet og klarhed, så de bliver bedre til at håndtere disse vanskeligheder. Især har det slået mig hvor meget mennesker lider under vedholdende vaner i deres adfærd og hvordan de tager magten i deres liv mentalt, fysisk og følelsesmæssigt og som de føler os magtesløse overfor. Jeg er blevet meget inspireret af de forandringer der er sket med mennesker når de forstår og ændrer deres vanemæssige mønstre efter at have udøvet forskellige former for Buddhistisk meditation.

Meditationerne som beskrives i bogen trækker på forskellige Buddhistiske traditioner. Jeg introducerer mindfulness-praksis som en måde at fokusere sindet på for at kunne se klart i øjeblikket. Den suppleres med en Zen-praksis af meditatív spørgeren som hjælper én til at få en dybere forståelse af hvad der er årsagen til at adfærden gentager sig igen igen, og hvad der trigger den. Hvert kapitel følges af en øvelse eller en guidet meditation; et værktøj så læseren kan arbejde med negative vaner på en ny og kreativ måde.

I bogen undersøger jeg først hvordan adfærdsmønstrene opstår gennem læring og gentagelse. For eksempel kan frygt, et følelsesmæssigt mønster der påvirker os alle, både have positive og negative følger. Strækkende fra en sund overlevelsesmekanisme til en blind reaktion som kan fordreje virkeligheden af den situation vi står i. Dette får mig til at spørge: "Hvilke mønstre bør vi ændre, og hvilke bør vi lade være? Og, hvis de bør ændres, hvordan gør vi det så? Jeg forklarer den centrale rolle som meditation havde i forhold til at ændre mine egne negative og smertelige vaner.

Jeg fremlægger meditation som et positivt og konstruktivt mønster der er stærkt nok til at ændre vores smertelige vaner. Et centralt element i Buddhistisk meditation er koncentration som hjælper sindet til at bliver roligt, så effekten af den blinde reaktionsevne aftager. Et andet væsentligt element er undersøgende spørgeren. Dette hjælper til at vise erfaringens forandrende natur, så den rigiditet der tit opstår ved tvangsmæssig adfærd, løsnes. Når man praktiserer de forskellige teknikker samtidig, vil koncentration og en undersøgende spørgeren smelte sammen til en ikke-dømmende opmærksomhed som gør os i stand til at se os selv og verden på en ny og anderledes måde.

Når styrken af en sådan opmærksomhed finder vej til vores erfaring, bliver vi måske klare over at det er begærlighed der ligger til grund for vores negative vaner. Jeg beskriver den ene yderlighed af faren ved begærlighed – som når vi begærer noget

stærkt – og den anden yderlighed – som når vi er fyldt med had og afvisning. Når vi reducerer os selv til det vi begærer eller hader, vil begge former for begærlighed begrænse vores mulighed for at reagere kreativt og frit i en given situation.

Meditation gør det muligt for os at erfare hvordan begærligheden opstår når sanserne stimuleres. Ved at lytte på en meditativ måde kan vi for eksempel lære at høre selv ubehagelige lyde på en rolig og udvidende måde. Dermed kan lytten blive en åbning for begærligheden ("Jeg kan ikke holde den lyd ud.") eller for ikke at blive fanget ind af den ("Jeg kan engagere mig kreativt med denne lyd.")

Mentale vaner har en tendens til at gentage sig selv igen og igen og får os til at føle os todimensionale. I denne bog undersøger jeg grundigt nogle af disse vaner, fx at dagdrømme og dømme. Jeg undersøger også forskellige former for *indre sprog* som vi bruger til at beskrive vores erfaring for os selv, og hvordan det får betydning for vores erfaring. Opmærksomhed hjælper os til at erkende hvordan vores vanemæssige tankemønstre har en grundliggende indflydelse på hvordan vi føler. Vanerne former vores personlighed og fastholder os i vores måder at reagere på. Ved at bruge spørgende meditation kan vi skabe nye relationer til vores tanker og dermed begynde at ændre måden vi tænker – og dermed vores adfærd. Jeg ser nærmere på hvordan Dr. Jeffrey Schwartz brugte meditation til at skabe en ny måde til at håndtere OCD. Jeg vil også komme ind på at det ser ud til at der er tre niveauer i vores mentale vaner som jeg kalder "intens", "vanemæssig" og "let" – og jeg foreslår tre adskilte teknikker til at leve med disse forskellige niveauer af mønstre.

I samme øjeblik en tilfredshedsfølelse eller smerte begynder at blive en forstyrrende følelse, er netop der hvor meditativ opmærksomhed vil være mest effektiv. For eksempel, kan en let følelse af tristhed nemt vokse til en mørk og smertelig følellestilstand hvor vi fortaber os i: "Arme mig"-syndromet og overbeviser os selv om at vi ikke er elsket eller at vi er alene i verden. Jeg beskriver følelsesmæssige vaner som vi jævnligt erfarer og som kan forbindes med vrede, depression, kedsomhed, ensomhed og angst. Jeg introducerer en meditationspraksis på en *følelstone* (veltilpashed, smerte og ligegyldighed) som et magtfuldt værktøj til at hjælpe os med at erfare vores følelser mere direkte, acceptere dem for hvad de er og arbejde med dem på en måde at de ikke udvikler sig til forstyrrende følelser. Jeg vil også komme ind på John Teasdale, Mark Williams og Zindel Segals arbejde. De udviklede en metode kaldet Mindfulness-baseret Kognitiv Terapi (MBCT) for at undgå tilbagefald af depression.

Ud over mentale og følelsesmæssige vaner, udvikler vi også "fysiske" vaner, ofte på grund af en manglende viden eller et usundt forhold til kroppen, fx ved at ignorere eller undertrykke fordi vi er overmandet af tanker eller overvældet af følelser, så vi ikke bemærker de vigtige signaler som kroppen giver os. Jeg introducerer en praksis med opmærksomhed på kroppen som en måde til at give os en bedre kontakt med vores fornemmelser. Jeg opfatter Dr. Jon Kabat-Zinns innovative metoder til stressreduktion ved at bruge mindfulness meditation som meget effektive til behandling af fysisk smerte og vores relation til den.

Derefter undersøger jeg hvad vi kan gøre når vaner er så fastgroede og stærke mentalt, følelsesmæssigt og fysisk at de er blevet forvandlet til misbrug. Det har vist sig at meditation er værdifuldt i en mangegrenet tilgang til at komme fri af misbrug. Den kan tilføje de vigtige elementer af stabilitet og spiritualitet. Jeg viser hvordan

mennesker med succes har kombineret meditation og 'Tolv-skridt'-programmet. Og jeg viser hvordan den Buddhistiske tilgang med de *ti perfektioner* kan bruges som et program til at støtte mennesker der arbejder på at komme ud af deres misbrug.

Vores smertefulde vaner kan også forhindre potentialet vi har til at udvikle kærlige relationer til andre mennesker. Disse ødelæggende vaner er i stand til at underminere selv de følelser vi har over for vores partner, børn, familie eller venner. Ved at gøre os i stand til at se mønstrene mere klart, kan meditationen give os den indsigt og det mod der er nødvendigt for at forandre dem. Den kan også vise os at accept og tillid er roden til kærlighed. Desuden, med øvelse, kultiverer vi større selvtillid. Vi bliver dermed mindre afhængige af andre i vores følelse af identitet og nedbryder frygten som kan forhindre os i at etablere sunde og tillidsfulde relationer. I stedet for at gøre os vagtsomme og fremmedgjorte har meditation en vigtig rolle når det kommer til intimitet og seksualitet.

Alt liv har en social dimension. Vi er alene, men vi hænger uundgåeligt sammen med andre i verden. Derfor er spørgsmålet om hvordan vi behandler andre mennesker af største vigtighed. Er vores opførsel drevet af dybt forankrede vaner af selvoptagethed? Eller formår vi at bevæge os fra en overvejende selvcentreret relation til verden til en voksende *anden*-centreret relation? Ved at reflektere over den fundamentale lighed vi deler med andre, kan vi identificere os på en empatisk måde som vi så kan transformere til medfølelse handlinger i krop og tale og endda i tanker. Sammen udfordrer meditation og medfølelse etik os til at svare i forskellige og uforudsete situationer på en omsorgsfuld og kreativ måde i stedet for at reagere blindt på vores vaner.

Endelig kigger jeg på hvordan vi kan have en meditationspraksis i en fyldt og krævende hverdag. Jeg tror at vi kan opløse den negative magt af vores smertelige vaner og forandre dem og derved åbenbare vores potentiale for et vist, medfølelse og kreativt liv. I Zen Buddhismen sammenlignes de ti "Oksehyrdebilleder" af stadierne på den meditative vej med en oksehyrdes søgen efter og tæmning af den vilde okse i sindet. Jeg oversætter disse billeder med den synsvinkel, at vi skal forstå og tæmme vores ødelæggende mønstre. Selvom billederne stammer fra det gamle Kina, kan de stadig bruges som tegn på en helt ny måde at leve vores liv på i verden i dag.

4 Sindets vaner

Når tanker griber fat

Når vi mediterer kan vi blive opmærksomme på vores tankemønstre. Vi begynder at se hvordan de berører os og fastlåser os. Som menneske er det vidunderligt at være i stand til at tænke, reflektere, forestille sig, planlægge og skelne. Disse er iboende egenskaber i sindet. Og vi er heldige at vi har dem. Men tit, når en tanke opstår, identificerer vi os med den og holder fast i den, løber med den indtil det virker som om den løber af sted med os. Vi bliver nemt besat af nogle tankestrømme. I nogle tilfælde kan en tanke endda paralisere os fysisk.

Da min mand og jeg besluttede os for at slå os ned i Frankrig efter at have levet i udlandet i 30 år, var jeg ikke klar over hvor meget papirarbejde det ville medføre. En dag følte jeg mig fuldstændig overvældet af dette bureaukrati. Endelig, efter vi i et år

havde forsøgt af få dækket lægebehandling, fremlagde jeg de formularer jeg mente var nødvendige til sagsbehandleren som stod for den nationale sundhedsforsikring. Da vedkommende havde undersøgt mine papirer nøje, fortalte hun mig at ansøgningen var ufuldstændig og ikke kunne behandles. Hun tilføjede at hun kunne tage imod mig igen om to uger. Jeg gik mundlam ud derfra og stod på fortovet med en følelse af håbløshed og modløshed.

Tankerne der løb gennem hovedet var: 'Det er håbløst. Det her er mere end jeg kan klare. Vi vil aldrig få en sundhedsforsikring'. Heldigvis tænkte jeg mig nærmere om, og jeg begyndte at undersøge tankerne og følelserne med meditativ opmærksomhed. Dette skabte et rum for at følelsen af håbløshed begyndte at slække sit greb, og andre muligheder åbnede sig for mig: 'Lige et øjeblik. Jeg er ikke dum. Jeg kan udfylde en formular. Jeg skal bare gøre det tålmodigt og opmærksomt.' Dette var et vendepunkt i min formularudfyldningshistorie. Siden da udfylder jeg formularer lettere om hjertet.

Det der slog mig efterfølgende var den magtfulde effekt det har på hele kroppen når man holder fast ved en tanke som, 'Det er håbløst'. Jeg stod på gaden uden at kunne bevæge mig i et par minutter, hvor folk var nødsaget til at gå udenom. Det var smerteligt og umyndiggørende at reducere mig selv til en ligelinjet tankerække, 'Dette er håbløst, jeg er håbløs, alt er håbløst.' Hvis man holder fast i en sådan tankerække, er der ingen udvej. Man sidder fast, og man falder dybere og dybere ned i en følelse af fastlåsthed: når vi holder fast ved sådanne tanker, forhindrer vi livet i at flyde, at være i bevægelse, at være skabende. Meditationen hjalp mig til at være med det der skete i øjeblikket. Jeg er til hver en tid mere end mine tanker. Jeg har evner og funktioner som kan aktiveres: Jeg kan læse, jeg kan skrive, og jeg kan prøve igen.

Ofte vil flere vaner smelte sammen og gøre tingene værre. Det er sandt at jeg ikke er glad for bureaukrati eller at udfylde formularer. Og jeg foretrækker at ting bliver gjort hurtigt og effektivt. Og en kombination af disse egenskaber får mig til at reagere kraftigt når jeg bliver tværet ud af bureaukratiet. Des mere jeg holder fast ved det som selvet kan lide og vil have, des voldsommere reagerer jeg når det ikke går som jeg vil have. Jeg var rimeligt sund og frisk. Jeg havde nok penge til at købe medicin om nødvendigt. Sundhedsforsikring kunne vente et par uger eller en måned eller to. Vi har en forestilling om at ting skal ske her og nu, ellers er det verdens ende. Problemet er ikke så meget forhindringen eller vanskeligheden som det er vores holden fast ved, hvordan det bør være, eller hvad der bør ske. Dette afholder os fra blot at være fleksible og fremkalder en automatreaktion i stedet for at reagere kreativt.

Stille spørgsmål

Vi kan tabe før vi starter et projekt blot ved at tænke: "Jeg kan ikke. Jeg kan ikke overkomme det." Når vi gentager det for os selv, er vi fanget i et negativt mentalt mønster. Når vanen tager til, er det som en sygdom, den forhindrer os i at handle og vælge.

Jeg så et tv-show om en kvinde som var afhængig af at shoppe. For hende var testen at gå ind i en butik og ikke købe noget. Hun havde en forestilling om at hun absolut måtte købe noget og når hun prøvede at lade være, var det som at blive trukket i fysisk. Jeg kunne se begæret i det vilde blik i hendes øjne, tiltrukket af det hun ikke

kunne købe. Rummeligheden der skabes ved at spørge meditativt, kan hjælpe os til at reagere sundt på vores sanser og tanker.

Vi kan dyrke en positivt og kreativt spørgende indstilling ved at lære at stille simple spørgsmål, "Hvad er det?" Når vi gør det under meditation, leder vi ikke efter et svar. Vi spekulerer ikke. Vi analyserer ikke. (En mere detaljeret forklaring af denne spørgende meditation kommer til sidst i kapitlet). Vi åbner blot op for øjeblikket med dets opbud af muligheder.

Med spørgsmålet åbner vi for hele øjeblikket, "Hvad er det?" Vi prøver at forblive i fornemmelsen som denne form for spørgen efterlader. Så snart fornemmelsen svinder, kaster vi spørgsmålet ud igen, "Hvad er det?" Spørgsmålet er som et surfbræt som hjælper os til at dykke i perpleksitetens hav.

Ved at have spørgsmålet som fokus, kultiverer du en koncentrationsevne og dermed ro og rummelighed. Ved at spørge igen og igen på en energisk måde som et barn der undrer sig over noget det ser for første gang, udvikler du en livlighed og klarhed i hele dit væsen. Hvis du mediterer på den måde, vil dit sind med tiden blive mere fleksibelt, og du vil få øje på at du faktisk har flere muligheder for at handle og reagere end du tidligere troede.

Du kan engagere dig kreativt i dine tanker ved at vide hvad du tænker og blive klar over det når du har fået kontakt til en ny tanke. Uden meditation, når en tanke opstår, er den så hurtig og så genkendelig at du ikke stiller spørgsmål ved den. Du er end ikke klar over at den opstår. Du tænker den blot og reagerer efter hvad den får dig til at sige, handle eller føle. Når du mediterer, sidder stille, prøver at fokusere på spørgsmålet, begynder du at opdage hvad der fører dig bort fra fokus; for det meste er det tanker af den ene eller anden slags. Det er ikke hensigten med meditationen at stoppe tankerne, men at hjælpe dig til at opdage hvad du tænker, og hvordan du tænker.

Den indre stemme

Når du kigger på hvordan du tænker, kan du blive opmærksom på det sprog dine tanker udtrykkes med. Du taler med dig selv det meste af tiden. Der er konstant kommentarer. Hvilken form tager de? Hvordan udtrykkes de? Det er interessant at betragte følelse, smag, farve. Er den mørk eller lys? Hvilken tekstur har sindets strøm?

Er sproget vi bruger prøvende, blidt, og åbent, eller er det mentale sprog hårdt, striks og præget af tvang? Vi føler forskelligt alt efter om sindet er præget af: jeg skal, de skal, det bør være, det går ikke, de burde, han gør aldrig, hun gør altid. Jo mere vi bruger den form for indre sprog, jo mere vil vi føle os stive og rigide – særligt hvis noget ikke går efter planen. Bruger vi derimod i stedet et mere prøvende sprog: jeg kunne, han kunne muligvis, måske, nogle gange, så vil vi begynde at møde situationer med en mere åben og kreativ indstilling. Vi vil åbne op for at ting bevæger sig i en ny retning, men også at de sker på en uventet måde.

Oplev forskellen når du for eksempel tænker: "Jeg skal hen og høre den koncert". over for "Jeg kan gå hen og høre den koncert". Med den første version vil du kæmpe og anstrenge dig, så det vil ske lige meget hvad. Med den anden er du åben for muligheden og vil glæde dig over det hvis det sker. Men det vil også være ok hvis det

ikke sker. Vi kan stresses af små ting, så hvis vi kan bringe mindre begær ind i vores tanke-processer, kan vi bedre forholde os til det der er væsentligt og det der er uvæsentligt. Når begær bliver det dominerende mønster, fører det til at vi higer efter alt uden at skelne. Engagerer vi os kreativt i vores mentale mønstre, kan vi bedre forme den måde vi møder forskellige situationer på.

Særlige trigger-ord vil afføde særlige tankemønstre. Vi har hver især vores lister. Men nogle er fælles: *retfærdigt/uretfærdigt, rigtigt/forkert, min*. Bemærk hvad du tænker, siger, føler når tanken: "Det er uretfærdigt" dukker op. Ofte vil du føle som om du tramper mens du gentager: "Det er uretfærdigt" flere gange. Og en litani: "Det skulle være sådan" opstår. Det er en formålsløs og frustrerende vane. Spørgende meditation kan hjælpe dig med at undersøge din opfattelse af om noget bør være mere retfærdigt eller afbalanceret. Det ville være dejligt hvis det var tilfældet. Men livet og verden er ikke nødvendigvis sådan.

I stedet for hjælpeløst at stampe i gulvet med stigende vrede, kunne det være mere hensigtsmæssigt og kreativt at se på situationen og spørge: "Hvad kan der gøres her? Er der noget jeg kan gøre for at afbalancere det"? Når vi tænker: "Jeg har ret. Det her er det rigtige". Hvordan føler vi så? Hvad igangsættes i os? Normalt fører det til spænding. Holder vi fast ved ordet 'ret' eller er det blot en sproglig konstruktion? Hvis vi holder fast ved ordet 'ret', vil det fungere som en trigger til at fastholde mønstre. Hvis vi blot bruger ordet fordi det er relevant for situationen, vil det ikke have den samme forstyrrende effekt. Når du tænker 'min', fører det så til: "Det er min og ingen andre må få den" eller til, "Jeg bruger den, men du kan låne den, eller tag du den"? Ved at se på og spørge ind til vores indre sprog, kan vi begynde at lege med det og eksperimentere på en kreativ måde.

Dagdrømme

Det næste er vores mentale vaner. Hvis vi mediterer, opdager vi at der er særlige mønstre i vores tanker. Vi har en tendens til at møde noget på en bestemt måde, og det har uvægerligt en effekt på hvordan vi føler over for os selv, hvad vi tænker, og hvad vi gør.

I Korea mediterede jeg ti timer om dagen i tre måneder ad gangen, så jeg havde masser af tid til at udforske mine tankemønstre. Efter et stykke tid, gik det op for mig at i stedet for at meditere, brugte jeg meget tid på at dagdrømme. Jeg forestillede mig selv som kungfumester eller at jeg fik en åndelig opvågnen. Jeg forsøgte at lære kungfu og holdt en eftermiddag; det var meget nemmere at drømme om det. Jeg måtte give slip på denne idé. Jeg tror at vanen med at dagdrømme stammer fra min barndom; jeg kunne skabe lange komplekse historier inden jeg faldt i søvn – måske for at falde i søvn, for at få tiden til at gå eller for at abstrahere fra min frygt for mørket. Hvad end grunden var, blev det en vane som blev kædet sammen med andre dele af mit liv da jeg blev voksen.

Forestillingsevnen er en funktion i sindet, men dagdrømme er knopskydning af vores forestillingsevne med uheldige konsekvenser. De får dig til at abstrahere fra det der egentlig foregår, og de kan efterlade følelsen af frustration fordi det du dagdrømmer om ofte ikke vil ske. Med hensyn til mine dagdrømme om at blive kungfumester; jeg brød mig ikke engang om at træne og kunne ikke lide at få at vide hvad jeg skulle gøre. Jeg ville aldrig blive kungfumester. Når det handler om kungfu betyder det ikke

så meget. Men hvis du dagdrømmer om en vidunderlig mand, et dejligt job, et skønt hus eller et anderledes liv, så kan det føre til følelser af frustration og utilfredshed.

Meditation kan også føre til at du bemærker en særlig tankesmag. Dagdrømme er forførende; når tanker som: "Hvis jeg var..., hvis jeg havde..." dukker op, trækker de dig med; de smager lækkert som noget sødt og blødt ved at love skønne øjeblikke. Hvis du er fange i et fængsel som de mænd vi mødte i Sydafrika, så er dagdrømme livsvigtige, de hjælper til med at overleve. Men da jeg talte om dette tankemønster med en ung fange der var glad for at meditere, fortalte han mig at han ville dagdrømme mere moderat og kun bruge dem som en sikkerhedsventil når han følte sig undertrykt på grund af sin fængsling. Hvis han dagdrømte for meget, ville han blive frustreret og aggressiv. Så det skal ikke forstås som at vi *ikke* kan dagdrømme. Men vi skal forstå hvilken effekt denne type drømme har på os og vide hvornår den er anvendelig, og hvornår den er skadelig. Når vi stiller os spørgsmålet: "Hvad er det"? vil vi vende tilbage til dette øjeblik. Hvad sker der nu? Hvad er der her og nu at være glad for og taknemlig over?

Indstudere og konspirere

Endnu en vane som kan afsløres under meditation er at indstudere og konspirere. Normalt begynder det med et minde der dukker op om noget som en har sagt eller gjort som har såret dig. Og du begynder at plage dig selv – om hvor uretfærdigt det var, eller hvor såret du blev. Dette bringer smerte fra fortiden ind i nutiden, en smerte som ikke var der da du satte dig for at meditere. Så du er såret og plager dig selv og gentager den gamle oplevelse for dig selv. Når du har gjort det i et stykke tid, bevæger du dig ind i fremtiden og planlægger at hævne dig igen og igen for at finde frem til de mest sårende ord eller de mest sårende ting som du kan bruge over for vedkommende som sårede dig. Tiden udnyttes, men ikke særligt fordelagtigt. Der kommer unødigt smerte, og du konspirerer formålsløst; eftersom når du møder vedkommende næste gang, vil han/hun næppe sige det du havde forestillet dig i dit mentale manuskript.

Vanskeligheden med mentale indstuderinger eller diskussioner er at de er i 'monovirkelighed'. Du er den eneste skuespiller med et manuskript der er baseret på en uændret fortid der ikke forholder sig til at livet fortsætter, og mennesker og situationer forandres. Det vil være mere frugtbart at kultivere ro og fleksibilitet, så når du møder personen igen, har du de nødvendige værktøjer til mødet – stabilitet og kreativitet. Du kan forberede dig selv til, hvad der kan betegnes som et svært eller tungt møde. Blot forbereder du dig ikke ved at indstudere, men ved at kultivere et fast, rummeligt, intelligent selv som kan engagere sig og møde hvad end der måtte dukke op, kreativt.

Opdigte

Endnu en smertefuld vane er at opdigte. Det er når vi digter historier som føles virkelige for os, men som faktisk ikke finder sted. Teksturen af denne vane er at være på gyngende grund. Der er skælven, usikkerhed, bekymring og angst i dette mønster. Ofte begynder det med tanken eller ordene: "Hvad hvis nu det skete? Hvad nu hvis det sker?" Og så laver vi en historie så vi får det dårligt eller bliver triste.

En gang på en retræte fortalte en deltager til slut at hun havde brugt en hel eftermiddag på at forestille sig at hendes kat ville dø fordi hendes ven som havde

lovet at fodre katten, sikkert glemte det. Hun var fuldstændig ulykkelig over ikke at kunne være hos sin døende kat. Men det var selvfølgelig kun en forestilling. Katten havde det fint! Hun brugte fire timer på dette scenario – indtil hun pludselig blev opmærksom på at det var tåbeligt og gav slip på forestillingen.

Denne vane kan præge et helt liv. Forestil dig et menneske som i 30 år var bange for at en nær person ville dø og at det ville være enden på hendes liv. Dagene gik, og hun tog sig af de ting hun skulle, men hele tiden var der dette mønster af frygt i baggrunden, 'Hvis han eller hun dør, vil jeg ikke kunne klare det.' Hun levede sit liv med denne sætning. Og en dag skete det, og hun var forundret over at hendes liv ikke faldt sammen. Livet fortsatte. Hun var så overrasket og ærgerlig over at have plaget sig selv så længe uden grund.

Ofte er vi bange for tanken om at noget vil ske. Når vi så står i situationen, er vi i stand til at håndtere den og de sår den efterlader. Hvorfor er det at vi er mere bange for en forestilling end når det faktisk sker? Vores forestillinger kan være overvældende og magtfulde når de griber fat og holder os fast. Og vores egne evner bliver mindre værd fordi de ikke kan rodfæste sig i vores forestillinger. Når vi står i situationen kan vi trække på vores evner i det mangesidede møde med øjeblikket.

Ved positive forestillinger er der den modsatte virkning, hvor fordelene af det du begærligt forestiller dig, bliver overdrevne og glansfulde. Men det er sjældent at virkeligheden passer til glansbilledet. Det er hvis-blot-jeg-havde-ville-jeg-være-lykkelig myten.

For kort tid siden læste jeg et interview med en ung kvinde som altid havde drømt om at blive sanger. Hun deltog i en konkurrence i et tv-show som hun var tæt på at vinde. Hun lavede en single der blev et hit. Da hun blev spurgt hvordan det var at være en berømt sanger, svarede hun at det var stressende, og hun troede ikke hun ville fortsætte. Hun overvejede at blive psykolog i stedet!

Dagdrømme, indstudering eller konspiration og opdigting er mentale mønstre der hastigt formerer sig. En idé, en tanke, et ord opstår i sindet og kan formere sig ukontrollerbart.

Dømme

Der er andre mentale vaner som kan opfattes som *adfærdsmønstre* fordi de farver dit sind på en sådan måde at de har direkte indflydelse på dine reaktioner.

Et eksempel er at *dømme*. Hvis du har et fordømmende adfærdsmønster, har du uafbrudt kommentarer om dig selv, andre og verden omkring dig. Du sætter dig selv i en dommers sted og udsteder domme over det der sker i dig selv og omkring dig. Det kan være ret trættende konstant at dømme dag ud og dag ind uden at holde fri.

Selvfølgelig er der situationer hvor vi skal være opmærksomme og kunne reagere hurtigt på farer, og da er vores evne til at skelne en fordel. Vi er heldige at have denne evne som vi i løbet af vores liv kan raffinere. Faktisk er meditation et værktøj til at forbedre denne iboende, kreative visdom. Men evnen til at skelne kan overdrives og være aggressiv på grund af vores selvbevidsthed, jævnlig kritik i løbet af barndommen og andre skadelige forhold. Så bliver det en mental vane som vejer

tungt i vores sind fordi den forhindrer os i at være tæt forbundne med vores erfaringer ved at placere os over dem.

Meditation kan hjælpe os til af gennemskue dette og hjælpe os med ikke at fordømme som en dommer over en dommer – i en endeløs udfoldelse – hvilket ikke er hensigtsmæssigt. Når vi arbejder med det fordømmende sind, bør vi være blide og overbærende med mønstrene, men også faste og bestemte. Vi spørger gentagende: "Hvad er det?" – og dermed vender vi tilbage til den fulde erfaring i øjeblikket; vejrtrækningen ind og ud gennem næsen, fodfæstet. Vi erfarer at vi kan tænke på en åben og generøs måde idet vi prøver på at være til stede og bevidste om os selv og ikke kun leve gennem vores skelnende evne, men i og med alle vores sanser.

Sammenligne

Tæt på vanen at dømmе, er vanen at sammenligne. Vi sammenligner os med andre enten positivt – *jeg er bedre end dem* – eller negativt – *de har en bedre tilværelse end mig*. Når vi sammenligner positivt, kan det have forskellige konsekvenser. Det kan hjælpe os til at være taknemlige for vores held og være medfølende over for andre som ikke er så heldige. Men det kan også få os til at føle skyld og dermed blive en hæmsko for os. Det kan fx overgå personer som har arvet en formue. Eller det kan gøre os arrogante, så vi støder andre bort som vi mener ikke har kæmpet lige så hårdt som os selv.

At sammenligne er naturligt for os. Det er en del af vores udvikling i kampen om knappe ressourcer. Det kan føre til at vi konkurrerer om magten, eller om at være den mest generøse. I nogle kulturer får de mennesker som forekommer mest generøse, den største respekt.

Når vi sammenligner negativt, ser vi det andre har som vi ikke selv har, eller som vi gerne vil have. Og vi føler et savn, at vi mangler noget, en utilfredsstillet følelse af sult. Det er en smertefuld måde at leve på – kun at se og bemærke det vi ikke har. Det syn på livet kan gøre os bitre og grundlæggende utilfredse. Det giver os et tunnelsyn der fratager os enhver tilfredshed og glæde ved det som kunne være muligt for os eller som rent faktisk sker for os. At kultivere taknemlighed kan hjælpe os med at komme fri af det mønster.

Taknemlighed og glæde er kvaliteter som gør livet rigere. At være taknemlig for at vi er i live, trækker vejret, tænker, kan tage kontakt til andre, kan føle solen eller regnen på vores hud er væsentlige for vores sundhed. For at kunne føle glæde for andre og tage del i glæden foreslog Buddha at sige følgende sætninger: "Må du altid være tilfreds. Må dit held blive ved. Må du fortsat være glad." Når vi praktiserer med disse sætninger, vil de over tid være med til at vi er taknemlige over vores egen lykke og eget held; desuden vil de være med til at vi glædes over andres lykke.

Planlægge

Planlægning er en vane som kan gentage sig i en uendelighed. Vi lægger ikke planer en enkelt gang eller to. Vi kan bruge timer på at planlægge ved at gentage den samme idé igen og igen. Endda prøver vi at huske hvad det er vi planlægger for at huske os selv på det. Det er et mønster på kontrol. Vi vil ikke overraskes af hvad livet kunne møde os med, vi forbereder os selv på forhånd. Dette er en naturlig funktion i sindet som gør os i stand til at forholde os til fremtiden. Men når det bliver et mønster

frem for en brugbar funktion, former det vores måde at opføre os på og fylder uforholdsmæssigt meget i vores tanker. For at forstå og arbejde med dette planlægningsmønster kan vi begynde med at tælle hvor mange gange vi planlægger noget. Så kan vi prøve at skære ned og kun planlægge *fem* gange. Hvis vi laver denne meditationsøvelse, ser vi at meget af vores planlægning er unødvendig og uproductiv.

Jeg har ikke brug for at planlægge ti gange, seks måneder på forhånd, hvad jeg skal have med i kufferten på sommerferie. Jeg har ikke brug for at planlægge 50 gange, hvad jeg skal tage på til en eller anden middag en måned i forvejen. Du kan lægge planlægningsfrøet til spiring ved blot at reflektere et kort øjeblik over hvad der er behov for to eller tre gange. En passende plan vil så komme af sig selv. Vi har ikke behov for at gentage vores planer i en uendelighed. Vi har behov for at have tillid til at vi er i stand til at håndtere situationen når tid kommer.

Måle og tælle

Et mere subtilt tankemønster er at måle og tælle. Hvordan lever jeg op til mine forventninger? Hvor tilfreds, vis, medfølelse, klog er jeg, eller har jeg været? Det er som da du var barn og dine forældre målte din højde, hvor var du i forhold til det forventede? Var du over? Så kunne du føle dig høj og stolt. Var du under? Så kunne du føle dig ked af det fordi du ikke havde levet op til forventningerne.

Hvad er dine mentale forventninger til lykke, visdom og medfølelse? Ofte føler personer der mediterer, sig ikke gode nok fordi de ikke er indsigtfulde nok, vise nok, medfølelse nok. Hvem besluttede hvor store forventningerne skulle være? Har vi brug for et mål. Den mentale forventning vil være abstrakt og som sådan urealistisk. Vi kan ikke finde en beskrivelse i en bog. Vi kan ikke få et billede til at passe til vores forestilling. Vi kan ikke få en andens tilsyneladende glæde eller medfølelse til at passe. Vi kan blot gøre det bedst mulige i en given situation og prøve at lære af vores fejl.

At *tælle* er et andet almindeligt mønster. Vi tæller pengene i banken, dagene frem til ferien, eller hvor mange dage der er tilbage af ferien.

Jeg husker mine første tre måneders meditationsperiode med koreanske nonner. Målet for to af os, vestlige nonner, var at lære at blive rigtige, koreanske nonner. Det var ekstremt svært på flere niveauer – mentalt, kulturelt, ernæringsmæssigt. Jeg husker tydeligt smerten ved hver dag at rive en dag ud af kalenderen, at tælle dagene og føle at der stadig var mange dage tilbage. Jeg husker bekymringen ved at tælle min svindende pengebeholdning da jeg rejste i Indien, før jeg blev nonne i Korea to måneder senere. Jeg var fuldstændig besat i bussen i Nepal, midt i det smukkeste landskab, så jeg bemærkede ikke landskabet, men tænkte kun på penge. Jeg tror at det var en af grundene til at jeg blev nonne. Ikke fordi det ville løse mine pengeproblemer, men jeg håbede at meditationen ville hjælpe mig til at håndtere den besættelse af at tælle og måle. Dog er at tælle og måle en god evne når du bygger og beregner, men vi skal være opmærksomme på at det ikke bliver et mønster som fjerner alt andet fra vores erfaringer og muligheder.

Meditation og OCD

OCD er den mest ekstreme og ødelæggende form for mentale mønstre. En person der lider af OCD er besat af gentagende tanker der hænger sammen med følelsen af at noget forfærdeligt vil ske hvis der ikke handles på dem. Dette får personen til at handle tvangspræget igen og igen. Disse handlinger forløser ikke ubehaget ved de tvangsprægede følelser eller tanker. Så den der lider af OCD, føler at hun må *blive ved* og bliver dermed fuldstændig indfanget i en ond cirkel.

På en retræte mødte jeg en ung mand der havde denne forstyrrelse. Under et privat interview, fortalte han at selvom det var mørkt, turde han ikke tænde lyset fordi han var bange for at han ville blive ved med at tænde og slukke i lang tid. Han følte at meditation hjalp ved at mindske intensiteten af tankerne og følelserne selvom de stadig var der. Den var også medvirkende til at det var muligt for ham at få et klarere syn på hans tvangsprægede adfærd og ikke identificere sig så stærkt med den.

En anden ung mand havde tidligere lidt af en voldsom tvangspræget adfærd. Han mediterede ihærdigt, og han oplevede også at det hjalp ham. Hans tilstand var blevet forbedret væsentligt ved at praktisere efter en metode udviklet af Dr. Jeffrey M. Schwartz, en professor i psykiatri ved UCLA som har mediteret i lang tid i Mahasi Sayadaw traditionen i den burmesiske buddhisme. Her lægges stor vægt på opmærksomhed og at lave mentale noter. Dette er en praksis hvor du bevidst noterer hvad der sker med dine erfaringer uden at du identificerer dig med det som du noterer. Dr. Schwartz blev inspireret af denne mindfulness-praksis og de effekter han så den havde. Og han udviklede en ny behandling af OCD. Grundlæggende er den en kombination af erkendelses- og holdnings-terapi (cognitive-behaviour, CBT) og mindfulness. Den består af fire trin:

- genbetegn (relabel)
- gentilskriv (reattribute)
- genfokuser (refocus)
- genvurder (revalue)

Patienter der gennemgår dette program opfordres til at "*genbetegne* deres tvangstanker og -handlinger som falske signaler, symptomer på en sygdom". Derefter skal de "*gentilskrive* disse tanker og tilbøjeligheder til det patologiske hjerne kredsløb". Så skal de "*genfokuser* og vende deres opmærksomhed bort fra de patologiske tanker og tilbøjeligheder til en konstruktiv holdning". Og til slut skal de "*genvurdere* OCD-tvangstanker og -handlingerne", og de opdager at de ikke har nogen værdi eller magt.

En patient der lavede denne praksis fandt frem til at hendes symptomer stammede fra hyperaktivitet i hendes hjerne og sagde: "Det er ikke mig, det er min OCD!" – Dette var årsagen til at Dr. Schwartz kaldte første trin i programmet, "Genbetegn." Når man genbetegner, har man måske stadig ubehagelige følelser og tanker, men de er mindre opslugende. Så bliver man i stand til at relatere til dem på en anden måde, og dette giver en tydelig følelse af frihed.

Dr. Schwartz var klar over at genbetegnelse ikke var nok. Det var nødvendigt at følge op med at gentilskrive. Anna, en af hans patienter, sagde: "Da jeg lærte at identificere mine OCD-symptomer som OCD og ikke som 'vigtige' indholdsfulde tanker som skulle tydes for deres dybere mening, blev jeg delvist befriet for OCD. Ved

at genbetegne ser man mere klart hvad det er man erfarer, og ved at gentilskrive forstærkes erfaringen. Ved at gentilskrive bliver man klar over at OCD har at gøre med en biokemisk ubalance i hjernen. At vide at det er OCD, og at det kommer fra mislykket kommunikation i hjernen, er ikke nok. Mislykket kommunikation og mislykket oversættelse virker ret kraftfuldt, så det er nødvendigt at genfokusere på en anden aktivitet for at aflede og lede energiflowet fra viljen og intentionen andre steder hen. Aktiviteten skal være vanemæssig og behagelig, så det ikke er for svært at gøre. Den skal være aktiv frem for passiv; arbejde i haven, gå en tur vil være mere effektivt end at se tv.

Dette trin forudsætter viljekraft og engagement fordi de forstyrrende tanker og følelser er magtfulde, særligt når man lige er begyndt i programmet. Dr. Schwartz anbefaler 15-Minutters Reglen. Når man oplever en tvangspræget tilskyndelse, beder han vedkommende om at vente 15 minutter før han gør noget, og i stedet gøre noget kreativt og positivt i de 15 minutter.

At genvurdere hjælper patienten til at se tilbøjelighederne og følelserne på en anden måde. De er ikke hvad de ser ud til. Patienterne udvikler dermed viden, de anerkender at tankerne og følelserne ikke er faste og solide, men at de er afhængige af forskellige forhold. Hvis vedkommende forbliver stabil og observerer tankerne og følelserne med mindfulness, genfokusere på en anden aktivitet med nærvær, og genvurderer med kløgtig opmærksomhed, vil de tvangsmæssige tanker og følelser forsvinde. Over tid oplever 70 procent af patienterne at de fire trin hjælper dem. Ved PET-skanninger har Dr. Schwartz fundet frem til at når de fire trin praktiseres, mindskes den metaboliske aktivitet i den del af hjernen som er hyperaktiv ved OCD.

Meditativ, kreativ tænkning

Til tider kan det være hensigtsmæssigt at praktisere 'meditativ, kreativ tænkning'. Hvis noget ligger dig på sinde og som bliver ved at dukke op; et valg eller en beslutning du skal tage, en vigtig samtale, kunne du tænke på emnet i en halv time hver dag. Du sidder og koncentrerer dig fuldt ud om dit emne uden at lade dig distrahere af noget andet. Men i stedet for at gøre som du normalt gør, hvilket er at gentage hvad du tidligere har tænkt om det, tænker du anderledes. Du bringer undersøgende spørgen ind i din tankeproces. Du prøver at tænke på noget ved dette emne som du ikke tidligere har tænkt. Du forestiller dig hvordan en anden ville tænke om det. Du bestræber dig på at bringe opmærksomhed og kreativitet til det pågældende emne. Når de 30 minutter er gået tænker du ikke mere på det resten af dagen, velvidende at du kan genoptage processen i morgen. På denne måde giver du tid til det der ligger dig på sinde samtidig med at du ikke lader det invadere hele din mentale opmærksomhed. Du kunne gøre det i en af dine meditationer blot du ikke overdriver eller skaber historier. Eller du kunne gøre det i forlængelse af en meditation hvis du har tid. Dette er ikke det samme som at meditere, men nogle gange er der behov for at bringe en fokuseret og spørgende opmærksomhed til væsentlige emner.

Niveauer af mentale vaner

Det er vigtigt at bemærke at vores mentale vaner har forskellige niveauer af aktivitet. De kan være intense, vanemæssige eller lette. De bliver intense når der sker noget som er overraskende, chokerende, opløftende eller skadeligt. Dette vil udløse det tvangsmæssige i mønstret. Så føler vi os invaderet af dem, og vi kan ikke tænke på

andet. Det er som at være fanget i en ond cirkel som vi ikke kan træde ud af. Vi kan ikke skabe afstand eller rum i vores mentale evner. Vi bliver hængende og cirkulerer om den samme historie.

Her er det væsentligt at se at vi ikke altid er på den måde, og at denne situation blev fremprovokeret af en bestemt begivenhed. Men reaktionens kraft er ofte så stærk at vi blot kan skabe et øjeblik rum af få sekunders varighed i cirklen. Vi gør det ved at spørge: "Hvad er det?" Og derved finder vi støtte i øjeblikket ved at være opmærksomme på vores fødder hvis vi går, eller fornemmelsen af vores hænders kontakt hvis vi sidder. Eller vi kan sige blidt til os selv: "Giv slip; lad det være for et kort øjeblik." Og så prøve at forestille os at vi er vores vejrtrækning – indånding, udånding, indånding, udånding.

Når der ikke er sket noget særligt, men vi stadig følger vores vaner, så er de mentale mønstre en vane – som fx af dømmen. I dette tilfælde er det vigtigt af få øje på vanen i handlingen, at bemærke dens effekt og lette dens magt. Du opløser vanens magt ved ikke at nære den, hvilket betyder at du ikke skaber en historie eller identificerer dig med at dømmen. Du bringer den tilbage til en naturlig funktion ved at bruge et af opmærksomhedsværktøjerne; det gør du ved at fokusere på din vejrtrækning, lyde eller spørgsmålet for at komme tilbage til hele erfaringen af øjeblikket. Du kan bruge enhver meditationsmetode der kan hjælpe dig med at skabe mere rum og åbenhed, og som gør dig i stand til at genskabe funktionaliteten af dine mentale vaner uden at ligge under for mønstre.

Lette mentale vaner er naturlige. En levende hjerne er aktiv, der affyres konstant og tanker er til stede. Vi vil have formålsløse tankestrømme, underlige forbindelser af idéer, indkøbslister, planlægning. Disse er interessante på grund af deres lethed. Vi kan nemmere lege med dem og le ad dem når vi genkender særlige motiver og ser hvor formålsløse de er. Jeg var en gang fanget i en 'ændring af brugt tøj'-sløjfe. Da jeg fik et klarere blik på den, var jeg ikke længere fanget ind af den. Nu kan jeg se en 'pakke kuffert'-sløjfe. Efter jeg fik øje på denne sløjfe, kunne jeg lade det være til afrejsen og ikke bruge så lang tid på det. Når jeg er blevet opmærksom på det, kan jeg se det er formålsløst fordi jeg ved at jeg kan pakke en kuffert hurtigt og effektivt uden endeløs planlægning på forhånd.

Vi har behov for at blive opmærksomme på de mentale vaner fordi under særlige omstændigheder rykker vi fra det lette til det vanemæssige til det intense, og vi sidder fast i en tvangspræget adfærd som blot begyndte som en strøtanke. Vi har ingen grund til at være bange for sindet. Vi kan tage på en opdagelsesrejse og eksperimentere. Så vil vi være i stand til at lege med vores mentale processer og udvikle vores mentale evner for kløgt og medfølelse.

Meditationsvejledning

Spørgende meditation

"Hvad er det?"

Du kan stille spørgsmålet afstemt med din vejrtrækning: Indånding, jeg er opmærksom på at jeg trækker vejret ind; udånding, jeg spørger: "Hvad er det?"

Når du spørger: "Hvad er det?" åbner du dig selv for hele øjeblikket.

Du spørger ikke om noget specifikt. At stille spørgsmål er en åbning. Denne meditation handler om at spørge – ikke at svare.

Du søger ikke svar når du spørger: "Hvad er det?"

Ingen analyse, ingen spekulation. Du spørger fordi du ikke ved...

Prøv at skabe en spørgende følelse.

Prøv at være stabil og opmærksom.

Du fokuserer på spørgsmålet med en vidtåben opmærksomhed.

Erfar den rige vibrerende fornemmelse som spørgsmålet vækker.

Åbn helt for øjeblikket gennem spørgsmålet.

Prøv at bruge spørgsmålet i din hverdag til at centrere, så det bliver et spørgsmål der bringer dig tilbage til den fulde opmærksomhed i øjeblikket – i krop, sind og hjerte.

Prøv at bruge spørgsmålet når du føler dig fastlåst af en tanke. Se på tanken, og spørg: "Hvad er det for en tanke?" Du gør det ikke for at forstå eller analysere tanken, men for at spørge dybt om hvad du tænker i dette øjeblik. Mennesker oplever, når de spørger til deres tanker på denne måde, at de bliver mindre intense og forsvinder nogle gange helt.

Når du mediterer på denne måde kan et svar dukke op: Hvis det sker, så lad det blot være i din bevidsthed uden at holde det fast. Hvis du oplever noget der minder om en intens spørgen, så bliv blot ved den på en stabil måde. Hvis du føler dig urolig, så find stabilitet ved at fokusere på vejrtrækningen.