

Meditation



*Disse citater er udvalgt fra skrifter af
Hazrat Pir-o-Murshid Inayat Khan
stifteren af Sufi Order International.*

Meditation er at opleve bevidstheden. Meditation er at dykke dybt ned i sig selv og at stige op i de højere sfærer - at ekspandere længere ud end universet. Det er således man opnår lyksaligheden ved meditation.

Mystisk afspænding er faktisk det samme som meditation. Ofte er bliver folk forvirrede over ordet meditation, fordi det bliver brugt af så mange mennesker, som ofte har meget forskellige ideer om det. Ved at kalde det mystisk afspænding bliver meningen enkel og klar.

Det første trin på meditationens vej kan kaldes koncentration. Det betyder evnen til at styre vort sind, som ofte er aktivt med eller mod vor vilje.

Koncentration er begyndelsen til meditation. Meditation er slutningen af koncentration. Når man har opnået fuld koncentration er det nemt at meditere.

Ligesom handling er nødvendig, er også ro nødvendig i livet. Og sommetider er ro endda mere nødvendig end handling. Alle besværligheder såsom nervøse symptomer og ubalancer i sindet stammer fra mangel på ro. Det man udforsker i meditation er roens verden. Og på samme måde, som man kan sige, at man har

opsamlet denne eller hin erfaring eller har opnået en særlig succes eller har tilføjet et specielt aspekt til sin viden, kan man sige at man ved roens metode har opnået en særlig styrke, indre lys og fred.

Når vi går videre, kommer vi til det aspekt, som kaldes meditation. En erfaring, som frembringes ved fuldendt kontrol af sindet og ved at hæve sig over sindets påvirkning. Det er en erfaring hvor den indre side af livet begynder at udfolde sig.

Mennesker burde gøre hver dag til en meditation. Uanset hvad man er beskæftiget med skal man fortsætte med det, men samtidigt bør man meditere, så vil man komme til at forstå den hemmelige betydning af sit arbejde, og vil på denne måde ændre sit liv fra et verdsligt til et spirituelt liv. Dette gælder for alle, enten man arbejder i en have eller i en fabrik eller et andet sted. Så snart man har fundet en passende meditation til sit arbejde, vil man udvikle sig, og alt arbejde vil blive meditation for en. Hvis man opnår dette, vil lønnen man optjener være intet imod belønningen som man modtager.

Der er mange velsignelser i meditation, der er mange velsignelser i at forberede meditation, der er mange velsignelser som resultat af meditation, men meditation i sig selv er den største velsignelse.

I løbet af nogle år kan der ske det, at meditation bliver en del af vores natur, og uden at vi hæfter os ved det fortsætter vor meditation, og det er den rigtige proces. Så foregår meditation på en naturlig måde. Så er den mekanisme sat i gang, som man kan forvente vil føre til opfyldelsen af formålet med vort liv.

For det menneske som har fundet sit indre liv, indgår meditation i enhver handling. Hvis man går på gaden, så er det ens meditation. Hvis man arbejder som tømrer, guldsmed eller i enhver anden profession så er det ens meditation.

I begyndelsen udføres meditationen mekanisk på et bestemt tidspunkt afsat til bøn og koncentration. På det næste trin får man indskydelsen til at meditere på andre tidspunkter i løbet af dagen. På det tredje trin fortsætter man

meditationen løbende hen over dag og nat. Så er man kommet til virkelig meditation. Hvis et menneske mediterer 15 minutter om aftenen og derefter glemmer alt om det resten af dagen, er det som at gå i kirke om søndagen og glemme alt om det resten af ugen.

Intellektuel træning er uden tvivl nyttig for at opnå et indre liv, men det grundlæggende er meditation. Det er den virkelige træning. At studere i et år er ligestillet med 1 dags meditation. Her menes naturligvis den virkelige form for meditation. Hvis et menneske lukker øjnene og sidder uden at lave noget, kan han/hun lige så godt lægge sig til at sove. Meditation er ikke blot en øvelse, der skal udføres. I virkelig meditation oplades sjælen med nyt liv og nyt lys, med inspiration og vitalitet. I meditation opnås alle former for velsignelse.

Meditation kræver tålmodighed. Et menneske bliver træt fordi det er vænnet til aktivitet hele dagen. Dets nervesystem er tilbøjeligt til at fortsætte i det uendelige skønt det i virkeligheden ikke er til ens fordel. Når man sætter sig med lukkede øjne, føler man sig ikke tilpas. Det skyldes, at sindet, som har været i aktivitet hele dagen, bliver uroligt, ligesom når en hest der har været ude på en længere løbetur.

Særlig tidlig morgenmeditation er værdifuld til at konsultere Gud og modtage hjælp. Gradvis vil denne spirituelle forbindelse udvikle sig med en sådan kraft og til en sådan virkelighed, at den vil fortsætte uophørligt dag og nat. Formålet med al meditation er balance, og i selve balancen skal målet findes.

Hvad kan vi opnå gennem meditation? Opnår vi styrke? Ønsker vi at få inspiration? Nej. Vi ønsker mest af alt at se vort sande væsen, det vil sige at se vort inderste selv - ansigt til ansigt.

Det er Gud som vil vise sig for os, men så længe vi fastholder vort sind på alt andet end Gud, kan Gud tale til os, men vi hører det ikke. Når vi hører Guds stemme vil al visdom, al styring, al vejledning blive vores. Alt hvad vi behøver vil blive vores. Med denne forståelse kan man stå imod livets udfordringer. At vende strømmen og overkomme forhindringer bliver muligt.

Gennem virkelig meditation bliver man stemt mod Gud og dermed mod alt levende - inklusive menneskeheden.

Meditation ... er træning af sindet - ikke til aktivitet, men til passivitet. Træning af sindet til at modtage inspiration, kraft eller velsignelse indelfra.

Meditation betyder ikke blot at sætte sig med lukkede øjne. Alle kan lukke øjnene og sætte sig. Man kan sidde i timevis eller i hele liv og stadig ikke vide om der kom noget ud af det. Det er at være opmærksom på, hvad der dukker op, ikke blot holde øje med det, men forberede sig på at skærpe sine sanser, ved at gøre krop og sind modtagelig for vibrationer.

Når først sanseindtrykkene lukkes ude ved hjælp af meditation, kan sjælen, som er vænnet til at række udad, begynde at vende sig indad. På samme måde som man får erfaringer og kraft fra den ydre verden, får man nu erfaringer og kraft fra den indre verden. Og således kan sjælen række længere og længere ind, indtil den når ind til den oprindelige kilde og det er Guds Ånd.

Det er nødvendigt at rense og feje vore sind på samme måde som vi renser og fejer vore boliger. Dette gør vi med meditation og koncentration, som fejer alle unyttige indtryk af vejen.

Mange mennesker i den vestlige verden har sagt: "Det er meget svært for os at leve et meditativt liv i denne verdens travlhed. Vi har så mange ansvarsområder og så mange forehavender." Men mit svar er, at netop af disse grunde har de

Yderligere information:

Sufi Ordenen Danmark

post@sufi-danmark.dk

brug for mere meditation. Så siger personen måske: "Jeg har så travlt. Hvorledes kan jeg så gå ind i et meditativt liv? Jeg har svagheder der skal overvindes". Svaret er, at måden at overkomme svaghederne på er at gå ind i meditation. Når der er mange ting, man er ansvarlig for i livet, siger fornuften en, at det er bedre at meditere og dermed gøre ansvaret lettere. Bekymringer over ens ansvarsområde hjælper ikke. Man må være ansvarlig og samtidigt være stærk nok til at løfte sit ansvar.

Al meditation og koncentration har til hensigt at dæmpe sindets aktivitet og rense ånden for alt, der ødelægger dets renhed.

At opdrage et barn, at passe det, at oplære det og at hengive sig til at give det alt det har brug for, er et ligeså godt arbejde, som det en erfaren discipel gør. En moder glemmer sig selv ved at give sit liv til barnet, en erfaren discipel glemmer sig selv gennem meditation.

Et menneske, som vedvarende fortsætter med at snakke og handle, og for en tid ikke mediterer, og som ikke holder hvil, kan ikke kontrollere og holde sit nervesystem i orden.

Jo mere træt og udaset sindet er, jo mere nødvendigt er det at meditere.

Ro er hemmeligheden bag al kontemplation og meditation, hemmeligheden ved at komme i kontakt med den side af livet, som er essensen af alt. Når man ikke er vant til at søge ro, ved man ikke, hvad der befinder sig i ens indre væsen.

Formålet med koncentration, kontemplation og meditation, hvilket samlet set er essensen af religion, mysticisme og filosofi, er intet andet end: at opnå den dybde, der er roden i vort liv.

Murshid (læreren) betoner meget mere sin mureed's (elev's) livsførelse end vedkommendes regelmæssighed i meditation. Han lærer, at det er meget vigtigere at forfine egenskaber som venlighed, mildhed og kærlighed.

I sufisme undervises man ikke kun i koncentration og meditation, som fremmer en ensidig udvikling, men også i Guds kærlighed, som er en udvidelse: åbning af hjertet mod alle væsens

hjerter. Det er Kristus' vej og symboliseret ved korset.

Målet for al meditation, koncentration og kontemplation er blot at åbne vort hjerte, at fokusere vort sind og at undersøge hvilket formål vi har med vort liv. Så snart vi ser det som vort endemål, vil vort livs hensigt og lykke, vor egentlige sundhed og veltilpashed og vor naturlige rigdom ligge i opfyldelsen af vort formål. Så vil retningen af vort liv ændre sig.

Hvad opnår vi ved at studere filosofi og mysticisme og ved at praktisere koncentration og meditation? At sætte os i stand til at tjene vore medmennesker bedre.

Formålet med meditation er at hæve sjælen over krop og sind. Det er som at åbne sig selv, som at åbne til rummeligheden, sanserne og forskellige usynlige egenskaber i sindet. Som at åbne de abstrakte egenskaber, som ligger udover over de kendte egenskaber. Denne rummelighed åbnes ved hjælp af meditation og sjælen kan nu arbejde gennem alle dele, synlige og usynlige, i stedet for kun gennem en del af ens væsen.

Religion, bøn eller meditation er alle metoder, som åbner til menneskets indre glæde, der er dets guddommelige arv.

Når et menneske sidder i afslappet tilstand og ved hjælp af meditation bringer sit sind i hviletilstand, er det som at trække et ur op. Effekten vil fortsat kunne mærkes, fordi sindets hviletilstand blev fundet.

I vort hverdagsliv bør vi føre essensen heraf ud i handling i alt hvad vi foretager os ude eller hjemme. Vi må benytte den vedvarende kraft og inspiration, som er frembragt af vore meditationer. Vi bør gøre brug af det. Ved at øve os i at bruge det, vil vi drage fordel heraf for os selv og for andre i alt hvad vi foretager os.

Når et menneske forstår sit selv gennem den rigtige form for koncentration, kontemplation og meditation, har det forstået essensen af alle religioner. Religionerne er kun forskellige veje, der fører til een sandhed, og denne sandhed er at realisere sit selv.