



Hvordan Buddhistisk
Praksis og Principper anvendes til
Recovery af vanemæssig tilknytning.

Forord

Når man tager beslutningen om at forandre sit liv på grund af smerten ved addiction, kan der opstå andre ubehagelige følelser som tab og ensomhed, uanset om fravalget er stoffer, mennesker, eller tvangsmæssige handlinger. Forandringen kan ryste vores følelse af identitet: Hvem vil jeg være når jeg slipper min afhængighed? Vi har modstand på at ændre vores vaner også når vi slipper noget vi ved skader os selv. Det er afgørende at finde et trygt pålideligt sted at begynde sin bedring.

Dette er en bog der bruger buddhistiske principper og meditative øvelser til at få det bedre, at komme i Recovery. Du behøver ikke at blive buddhist for at få gavn af dette program. En af Buddha's mest banebrydende opdagelser var; at årsagen til al lidelse opstår i sindet - som følge af besættelse, grådighed, vrede og forvirring. Deraf følger også at sindet indeholder potentialet til at overkomme lidelsen! I vores program bruger vi denne tusind år gamle velprøvede indsigt til at ændre vores forståelse af verden og os selv. Vi vælger at stole på vores iboende potentiale for visdom og medfølelse.

Bogen du sidder og læser lige nu, er resultatet af et samarbejde mellem mange forskellige mennesker i vores fællesskab. Den er tænkt som en venlig guide for nytilkomne såvel som for erfarne medlemmer. Den er bygget op omkring, hvad buddhister kalder "De tre juveler". Juvelerne er "Buddha" vores iboende potentiale for fuld erkendelse, "Dharma" Læren, eller hvordan man gør og "Sanga" dem vi rejser med. Vi vil dele hvordan dette program til at lærer os at leve med alle vores sinds tilbøjeligheder. Det er ikke det samme program for alle, men er et sæt af dynamiske værktøjer og teknikker hvor enhver kan vælge hvad de kan bruge, for at finde deres vej.

Hvad er Recovery Dharma

Ordet "Dharma" kan ikke oversættes til et dansk ord, det stammer fra det historiske sprog Sanskrit og kan oversættes til begreber som "sandhed", "fænomen" eller "tings natur". Når det bliver skrevet med stort, betyder det sædvanligvis den lære Buddha underviste og de praksisser der udspringer af den lære.

Buddha vidste at alle mennesker i en eller anden grad kæmper med besættelse, en trang efter noget der kan ændre vores omstændigheder, ændre vores følelser eller vores tanker. Nogle af os har brugt stoffer eller bestemte former for adfærd, til at frembringe de ønskede behagelige oplevelser eller ændrede følelser. Den underliggende mekanisme er den samme uanset hvordan vi forsøger at styre vores oplevelser. Selvom Buddha ikke taler specifikt om addiction forstod han besættelserne i den menneskelige natur. Han forstod vores tilknytning til det behagelige og vores aversion mod smerte og forstod hvor langt vi nogle gange vil gå, for at opnå de oplevelser vi ønsker, eller for at undgå det vi frygter.

Bogen "Recovery Dharma" beskriver en vej til at befri dig selv fra lidelsen ved skadelige vaner gennem brug af buddhistisk praksis og principper. Dette program hjælper med at overkomme afhængighed af stoffer og alkohol, - også fra hvad vi kalder proces-afhængighed. Vi udvikler også skadelig vanemæssig tilknytning til processer som sex, spil, internet, arbejde, shopping, mad, underholdning, selvskade, lyve, stjæle, overbekymring. Dette er en vej til frihed fra enhver form for vane-baseret handling der skaber lidelse.

Der er mange nye ukendte ord i buddhisme og i recovery, nye begreber og nye måder at se verden på. Det kan være utrygt og forvirrende at sidde til møde med mennesker der smider om sig med ord som karma, Dharma, Sanga, Buddha, addiction og recovery. Hvis du har det sådan, er du ikke alene. Formålet med denne bog, er at give et billede af vores vej og vores øvelser på en enkel og klar måde, der kan bruges af mennesker der er helt nye i både recovery og buddhisme, såvel som for de der har mere erfaring. Den beskriver de grundlæggende buddhistiske belæringer der viser os hvor vores program kommer fra. Den introducerer kernen af de oprindelige buddhistiske belæringer: "De fire realiteter", og viser hvordan man i praksis kan bruge "De otte intentioner" som et fleksibelt værktøj til at håndtere de udfordringer der kommer, både i starten, og senere i vores recovery.

Dette er et program baseret på re-orientering af vores skadelige vaner. Uanset hvad vi anser for vores afhængighed tilstræber vi afholdenhed fra skadelige stoffer eller adfærd. For de af os med skadelig vanemæssig tilknytning hvor fuldstændig afholdenhed ikke er mulig, som f.eks. til mad eller teknologi, får det en lidt anden

betydning. Afholdenhed må i stedet basere sig på intentioner og klare grænser for adfærd. F.eks. vil afholdenhed fra adfærd af seksuel besættelse, med vanemæssig jagt på forhold og kærlighed, betyde at vi skal arbejde med at forstå og finde meningsfulde grænser for denne adfærd. Mange af os har også opdaget at, efter en periode af afholdenhed af vores primære afhængighed, dukker der andre skadelige mønstre og afhængigheder op i vores liv. I stedet for at tabe modet, må vi også begynde at håndtere denne adfærd med en tålmodig medfølelse tilgang. Vi må indstille os på at bedring er en livslang helhedsorienteret proces hvor vi fjerner lag efter lag af vaner og ubevidste forsvarsmekanismer, for at finde vores skjulte potentiale, for visdom og medfølelse.

Vores program er baseret på princippet om ligeværd: Vi er selvstyrende og har ikke lærere eller ledere. Vi går vejen sammen som venner der støtter hinanden. Programmet har ikke et skema eller et bestemt mål, men virker ved, at vi finder vores egen vej og finder hvilke øvelser og i hvilken rækkefølge de virker for os. Der er ikke kun én vej. Recovery Dharma kan sagtens kombineres med andre spirituelle retninger og fællesskaber. Vi ved fra egen erfaring at varig bedring kun er mulig med villighed til ærlighed, tolerance, opmærksomhed og integritet. Vi stoler på at du vil opdage netop din vej og vi tror på at recovery dharma kan hjælpe dig med dette.

Recovery dharma inviterer til vedvarende udvikling og at tage ansvaret for vores egen bedring og stå ved vores valg. Vi bruger venlighed, gavmildhed, tilgivelse og medfølelse som værktøjer. Vi kan ikke bruge skam og frygt som motivations redskaber, de har ikke virket i vores fortid, tværtimod har de skabt uro og lidelse ført til modløshed og tilbagefald. Mange af os har bebrejdet os selv hele vores liv. I dette program vælger vi at afstå fra vold eller at gøre skade og dette inkluderer vold og skade på os selv. Vi tror på tilgivelsens helbredende kraft. Vi stoler på vores eget potentiale til at erkende livets realiteter og at vi udvikler os gennem de mennesker vi møder og forbinder os med på vores rejse. Vi har brug for hinanden når vi påtager os denne store opgave.

En anden sandhed er, at vi aldrig kommer til at undslippe de grundlæggende menneskelige vilkår og omstændigheder. Det har vi allerede prøvet på - gennem stoffer, alkohol, gennem sex og medafhængighed, gennem spil og internet, gennem arbejde og shopping, gennem mad eller ingen mad, gennem besættelser og frugtesløse forsøg på at kontrollere verden og vores følelser - og vi er her, fordi vi indså det, ikke virkede. Vi må erkende og acceptere, at der altid vil være nogen smerte og nogen skuffelse i vores liv og vi undersøger hvordan vi tidligere i vores kamp mod smerte, har valgt forkerte løsninger, som konsekvens af vores uvidenhed og forvirring. Igennem vores træning udvikler vi metoder til forståelse, medfølelse og

tilgivelse til håndtering af vores egen smerte. Vi bruger samme metoder til håndtering af smerte hos andre og til at forholde os til den smerte vi har forårsaget. Denne erkendelse og accept giver frihed fra den ubærlige lidelse. Recovery Dharma bogen er en introduktion til en vej der kan bringe befrielse og frihed fra afhængighedens selvforstærkende lidelse.

Ønsket og håbet er at enhver vil blive styrket af at læse den og vil finde sin egen vej.

Må du blive tilfreds.

Må du blive afklaret.

Må du blive fri for lidelse.

Hvor begynder det

Hvordan kan vi bruge buddhisme til recovery? Der er tre grundlæggende elementer: Studier, praksis og fællesskab. Vi arbejder ikke med dem i rækkefølge, en efter den anden men som tre sammenvævede aspekter der udvikles samtidig med vores egen indsigt og forståelse.

Denne bog er en introduktion til "De fire realiteter" og "De otte intentioner". Vi begynder at praktisere principperne i vores daglige liv samtidig med at vi studerer dem. Det er en ikke-skadelig livsstil, ikke bare en filosofi, men en handlingsplan. Hver især kan fortsætte studiet af buddhismen i dens mange forskellige retninger.

Der kræves ikke andet af os end villighed til at tro på at vi indeholder potentialet for mental og følelsesmæssig afklaring. At tillade os selv at tro på det er muligt, eller endda, at det bare måske er mulig gør at vi kan begynde vores indsats kan skabe ændringer. Ved accept af at bedring er en mulighed, kan vi tage en beslutning om at begynde forandringen.

Meditation er et vigtigt element i recovery dharma. Denne bog indeholder nogle basale meditationsinstruktioner der gør du kan begynde med det samme. De fleste af os har oplevet det som en stor hjælp at gå til møder og praktisere meditation sammen med andre. Etablering af en egentlig meditations-praksis både til møder og udenfor er nøglen til programmet. Processen starter med undersøgelse af vores eget sind, reaktioner og handlinger. Vi må tage et grundigt kikk på oprindelsen og årsagerne til vores lidelse, inden vi kan finde vores vej til frihed på grundlag af ægte selvindsigt.

De næste kapitler af bogen handler om de "Tre Juveler" Buddha, Dharma og Sanga – om at udvikle den etiske opførsel, klarsyn og visdom som vi har oplevet fører til bedring. Vi håber at grupper og enkeltpersoner vil kunne få gavn af denne bog i deres udvikling. Dette program er et forslag givet i den ånd at du er velkommen til at tage hvad du kan bruge og lade resten være.

I slutningen af hvert afsnit i bogen er der en række spørgsmål du kan bruge i din egen undersøgende selvrefleksion. Disse spørgsmål kan også bruges i mange andre sammenhænge. Til en formaliseret selvansøgelse der kan laves med en "Erfaren ven"; eller i en gruppe; eller som et redskab i en specifik problemstilling; som retningslinje i en daglig selvansøgelse; eller som oplæg til gruppediskussion til et møde. En erfaren ven kan være til stor hjælp med at nå dybere i din selvrefleksion, og vi opfordrer dig til at åbne dig for mennesker du træffer til møder. Støtte gennem venskaber er en uundværlig del af vores praksis.

Spørgsmålene kan vække følelser af skyld og skam, eller tristhed, eller måske aktivere traumer. Det vil være klogt at etablere støtte inden man begynder, tage spørgsmålene et ad gangen, sætte rigelig tid af. Sæt også tid af til omsorg for dig selv. Formålet med spørgsmålene er at trænge dybere i vores problemstillinger, så vi hurtigere kan overkomme dem, - ikke at fastholde os selv i dem.

Vores vej er ikke en checkliste, men snarere en øvelse i selv at vælge hvor og hvornår det er rigtigt at bruge vores energi. Energien skal bruges på en velovervejet måde der er medfølelse i forhold til os selv og andre. Vi bliver ikke færdige med vores rejse når vi har fuldført så og så, mange meditationer, er gået til et bestemt antal møder, eller har skrevet en masse selvransagelser. Vejen hjælper os med at udvikle indsigt og medfølelse, efterhånden som vi undersøger os selv for at finde de betingelser og årsager der førte til vores addiction og lidelse. Redskaberne, - meditationer, møder og selvundersøgelse, - tilpasser sig ved brug, de bliver slidt til og får form, efter hvordan vi bruger dem.

Vejen ender ikke. Dit liv vil fortsat, ligesom alle andres, indeholde udfordringer. Hvad vejen til gengæld kan gøre, er at tilbyde en anden løsning. I stedet for vores sædvanlige reaktion på problemer, vores selvbedrag, vores forsøg på flugt fra virkeligheden med stoffer eller spil der blot førte til mere lidelse giver denne vej en mulighed for at bryde vores egne lænker. Det er en vej til frihed

Træning, at praktisere

Denne opremsning giver et overblik over de mest brugte øvelser i Recovery dharma. Om man laver en eller flere, og i hvilken rækkefølge bestemmer du selv, man kan også at tilføje andre efter behov

Reorientering: Vi forstår afhængighed som den overvældende trang til beruselse og tvangsmæssige brug af skadelig adfærd, for at undslippe livets nuværende omstændigheder ved at klynge sig til nydelse eller flygte fra smerte. Vi anbefaler afholdenhed fra alkohol og andre stemningsændrede stoffer. For de af os som er proces-afhængige, især for dem hvor fuldstændig afholdenhed ikke er mulig, vil vi anbefale at finde og holde dig til sunde grænser i forbindelse med skadelig adfærd.

Meditation: Vi anbefaler at du opbygger en daglig meditationspraksis. Vi bruger meditation som redskab til at undersøge vores handlinger, intentioner, følelser og impulser. Meditation er en individuel praksis og vi prøver at finde en personlig balance i denne, som i alt andet.

Møder: Vi går til møder når som helst det er muligt, fysisk eller online. Nogle vælger at være en del af andre bedringsfællesskaber eller buddhistiske grupper. Tidligt i processen anbefales det at gå til møder så ofte som muligt. For mange betyder det hver dag. Det anbefales at du bliver en aktiv del af fællesskabet, vi deler af erfaringer og hjælpe når du kan.

Vejen: Vi anbefaler at udvikle en dybere forståelse af de fire realiteter og at praktisere de otte intentioner i hverdagen.

Fordybelse: Vi udforsker hvordan vores adfærd forholder sig til de fire realiteter ved at tale med andre på møder. Vi laver grundige skriftlige selvransagelser og deler dem med en erfaren betroet ven eller en gruppe. Efterhånden som vi arbejder med og afslutter vores skriftlige selvransagelse, tilstræber vi at blive ansvarlige mennesker.

Erfarne venner: Vi gør en indsats for at skabe venskaber indenfor fællesskabet, både for at styrke vores egen udvikling og støtte andre i deres. Når vi har gennemført selvransagelse, har etableret en daglig meditationspraksis kan vi i kraft af vores egen erfaring, guide andre på deres vej. Alle som ønsker det, kan være en aktiv del af fællesskabet og hjælpe til ved møder.

Vækst: Vi fortsætter med at studere ved at læse og lytte til Dharma undervisning. Vi bliver en del af en Sanga. Det er gavnligt at deltage i meditations og Dharma retreats når disse vil være gavnlige for vores forståelse og indsigt. Vi er på en livslang rejse

mod opvågningen.

De fem beslutninger: Er en støtte til at opbygge etisk opførelse som er udgangspunktet for dannelse af selvværd og indre ro. Mange af os har haft den fejlopfattelse at vi må beskytte os selv med hvide løgne og ved at bøje reglerne lidt, vi lægger ikke mærke til hvordan det skader os selv, men at bevidst påtager os fuldstændig ærlighed opdager vi hvor meget vores små næsten ubevidste handlinger fylder. De fem beslutninger er et meget effektivt redskab til at opbygge følelsesmæssig stabilitet. Beslutningerne er:

jeg vil ikke dræbe eller skade

jeg vil ikke stjæle

jeg vil ikke skade andre gennem seksuelle handlinger

jeg vil ikke lyve

jeg vil ikke manipulere mit sind med stoffer eller skadelige adfærd

Opvågningen: Buddha

De fleste af os starter vores vej med det mål for øje; at blive fri for den smerte der bragte os hertil, uanset om det var druk, stoffer, at stjæle, overspisning, spil, sex, medafhængighed, teknologi eller andre afhængighedsprocesser. Fra begyndelsen vil de fleste af os være tilfredse med simpelthen at stoppe yderligere skade. Vi har skadet os selv og andre på forskellige måder og det er disse specifikke skader vi ønsker at undgå.

Du læser dette nu fordi du har fundet visdom nok til at begynde at søge at overkomme smerten ved addiction. Du har allerede taget de første skridt på din vej til opvågningen. Enhver der har valgt den målsætning at søge recovery har fundet ind til den rene, ægte del af dem selv, den visdom som addiction trods alt aldrig kan ødelægge.

Mange af os er sårbare og overfølsomme uden vores ”stof” og slidt ned af den lidelse vi har oplevet. Vi har opbygget lag på lag af trauma, der igen fik os til at søge mere midlertidig flugt i vores adfærd, som så igen tilføjede nye lag af skam og modløshed, indtil det fuldstændig omsluttede vores hjerter. Udover dette, har vi tilføjet andre vaner i forsøg på at beskytte os selv - alle de måder vi flygter fra smerte, alle de måder vi undgår andre mennesker af frygt for at blive såret, alle de måder vi lukker af for sider af os selv, for at passe ind i en tilsyneladende fjendtlig verden.

Vi begynder processen når vi, på trods af alle de lag vi har samlet og opbygget, tillader os selv at lytte til den håbefulde lysende rene kerne af os selv der er vores potentiale for opvågningen. Hvem vi var før? Hvem vi er bag besættelsen i vores forstyrrede sind? Hvem vi er bag vores knuste hjerter og vores beskyttelsesmure? På trods af vores trauma, addiction, frygt og skam, er der stadig en kerne af os der er forblevet hel. Der er en del af os der ikke kan traumatiseres, og ikke er styret af frygt og skam. Det er fra den kerne af visdom vores bedring opstår.

Hvis du er i begyndelsen af din proces, kan det virke umuligt at få direkte adgang til denne del af dig selv. Men grunden til du læser dette, er fordi du allerede har fundet den. Fordi du har et glimt af et håb om at ting kunne være anderledes - selvom om det kommer fra desperation – et håb om at der kunne være en udvej, at ting kunne ændre sig til det bedre hvis du satte handling på og bad om hjælp. Måske synes du det er svært at tro på, at du kan være en fornuftig person, der er venlig og som handler etisk. Svært at tro på du kan hele og vågne spirituelt. Men tag det roligt, recovery bliver ikke bygget på en dag. Vejen er en livsstil og sker et skridt ad gangen. Selvom Buddhas eksempel viser vejen, er det lige så meget mennesker i fællesskabet der

hjælper os; mennesker som har været lige så forvirrede som os, men som har klaret sig gennem til den anden side. De viser os, at bedring er mulig.

Så hvad har Buddha at gøre med Recovery?

Ordet Buddha som betyder "opvågnet" bliver brugt på to måder. Først er det en titel der er blevet givet til en person ved navn Siddhartha Gautama, en mand der levede i det, der nu er Nepal - Nordindien for 2500 år siden. Efter mange års meditation og etisk træning fandt han en metode, en vej, der fører til opvågningen, befrielse og afslutning på lidelse, og derfor blev Siddhartha kendt som "Buddha".

Den anden brug af ordet Buddha stammer fra den første. Navnet Buddha kan referere ikke bare til den historiske person, men til selve ideen om opvågningen, og til den kendsgerning at vi alle besidder samme potentiale for opvågningen som Siddhartha. Når vi tager tilflugt i Buddha, tager vi ikke tilflugt i manden, men i den kendsgerning at han var i stand til at overkomme lidelse. Buddha var et menneske lige som os, der levede med lidelse ligesom os. Han fandt befrielse. Det kan vi også.

Den historiske Buddha

For at forstå kernen af denne opvågningen og hvad det er vi forsøger at opnå, vil det hjælpe at vide lidt om manden ved navn Siddhartha Guatama og hans liv.

Der er mange versioner af Buddhas historie. Nogle af dem er meget mytiske mens andre er mere nede på jorden. Det hævdes at Siddhartha var en prins, at han var rig, og at han var født privilegeret og skærmet fra denne verdens lidelser. Historien vil at han sneg sig ud af sit palads og så mennesker der led af fødsel, alderdom, sygdom og død. Han forstod at ingen af hans privilegier ville kunne redde ham fra denne lidelse. Rigdom vil ikke kunne forhindre lidelse. Magelighed vil ikke kunne forhindre lidelse. Fornøjelser vil ikke kunne forhindre lidelse. Siddhartha indså, at på trods af sit gode liv, ville han opleve lidelse og utilfredshed. Han var født med alt, men det var stadig ikke nok.

Den vedblivende kendsgerning om livets utilfredsstillende grundvilkår, uanset om den er diskret eller tydelig, bliver kaldt "Dukkha" på Sanskrit, et ord stadig bruges i dag. Alle mennesker oplever denne utilfredshed. Baggrunden for meget lidelse er den konstante nagende følelse af "ikke nok" og konstant at føle sig utilfreds?

Siddhartha så klart, at smerte var en uundgåelig del af livet men blev alligevel fast besluttet på at finde en måde at overkomme det på. Han forlod sin familie og prøvede

for en tid at leve som asket - den mest ekstreme modsætning til hans tidligere liv i luksus og rigdom. Han sad i meditations stillinger i lange perioder. Han sov meget lidt. Han spiste meget lidt. Han prøvede endda at trække vejret så lidt så muligt. Han tænkte at siden materielt velbefindende ikke havde kunne fjerne lidelse, så kunne det modsatte måske. Men det kunne det ikke. Presset til dødens rand af den ekstreme askese, forlod Siddhartha denne ide og valgte i stedet hvad siden kaldtes "middelvejen".

Siddhartha erkendte at hverken ekstrem nydelse eller ekstreme afsavn havde fået ham nærmere befrielse. Ingen af ekstremterne havde fjernet lidelse. Han gik i stedet alene ud i junglen og satte sig for at meditere. Han sad under det store Bodhi træ, i dyb meditation, der opdagede han vejen der fører til afslutning af lidelse. Han søgte befrielsen inde i sig selv og han fandt den.

Det Siddhartha opdagede mens han mediterede under bodhitræet er hvad vi kalder "Dharma" eller "Sandheden". Dette er hvad Buddhismen er baseret på. Den første undervisning han gav til andre i at opnå denne sindstilstand er det vi kalder: "De fire realiteter" og "De otte intentioner", som vil blive forklaret nærmere i de næste kapiteller.

Siddhartha blev efterfølgende kaldt Buddha eller "han der vågnede op" som modsætning til de fleste mennesker der lever deres liv i en drømmetilstand. Buddha tilbragte resten af sit liv med at undervise i Dharma - Læren, og forklare metoder til træning af sindet. Han delte sin viden med alle der ville lytte, og brugte sit liv på at befri alle fra lidelse. Han gik imod normerne i hans samtid ved at tillade kvinder og lavkaste fattige at blive del af hans samfund. Alle var velkomne i Sangaen, hans åndelige fællesskab. Det er centralt for Buddha's lære at den er tilgængelig for alle - også for de mest nedbrudte og undertrykte af os, for de syge, for de magtesløse, for de der har tabt alt, for de der ikke har noget tilbage at tabe. Alle, selv den mest fortabte, kan finde vejen til opvågningen.

At gå i Buddhas fodspor

Måske virker Buddhas historie lidt fjernt fra virkeligheden i vores hverdag, men hans liv rummer en model for vores eget liv, både før og efter hans opvågningen. Vi kan sikkert alle relatere til at lidelse synes uundgåeligt i livet. Sygdom, aldring og død har på en eller anden måde berørt os alle. Vi har oplevet sandheden om forgængelighed - den optur, det fede vi oplevede i starten af vores addiction bliver med tiden slidt af, men vi bliver ved med at jage den oprindelige gode følelse alligevel. Vi har oplevet andre former for lidelse, nogle for egen hånd, nogle påført af andre. Vi har også alle

måttet leve med de subtile former for lidelse som: irritation over andre, kedsomhed, ikke få det vi ønsker os, det umulige i at beholde det som er, utålmodighed med livet, modviljen mod at acceptere ting som de er.

Hvad har vi stillet op med disse erfaringer af lidelse? Måske har vi prøvet at ændre dem. Måske prøver vi at undgå dem. Eller måske har vi prøvet at erstatte det ubehagelige med noget mere behagelige. Det er måden vi forsøger at ændre vores lidelse på der adskiller os fra Siddharthas indsigt, og det er denne forskel der har ført os til dette program. I stedet for at få en dyb forståelse af lidelse, har vi fundet måder at undgå eller erstatte den, med noget vi troede var mere behagelige. For nogle af os kom det i form af alkohol eller stoffer. For andre var det i form af sex, parforhold, mad, selvskade, teknologi addiction, besættelse af arbejde eller spil. Og for mange af os består vores historie af en blanding af det hele. Uanset hvad vi brugte, har vi fundet ud af, at det blot var midlertidige lappeløsninger der altid førte til mere lidelse for os selv og andre.

Vi vil begynde at forstå at vores liv ikke behøver at være på denne måde. Siddharthas liv, og livet for dem vi møder på vejen beviser for os, at det kan lade sig gøre at finde en anden måde at leve på.

Når vi begynder at se tilbage på vores eget liv bliver det tydeligt se hvad der har ført os herhen. Ved at undersøge vores handlinger og vores intentioner, forstår vi hvordan vi skaber vores egen fremtid. Vi kan opnå indsigt i hvordan vores lidelses opstår, og følge en vej der leder til mindre skade og mindre lidelse.

Dette er en handlingens vej. Selvom om Buddha er et ideal der kan inspirere os, kan han ikke skabe forandringerne for os. Buddha var ikke en gud. Der er ingen mirakler på den vej vi følger. Erfaringen har vist os, at de gode resultater i vores recovery kommer når vi gør det nødvendige arbejde. Dette er et program til opbyggelse af vores egne ressourcer: Vi tager ansvar for vores egne handlinger og ønsker. Sangaen kan kun hjælpe os på vores vej.

Vi behøver ikke at blive asketer. Vi behøver ikke at blive munke eller nonner og vi behøver ikke at meditere i timevis hver dag. Vi behøver ikke at blive buddhister. Men vi har oplevet at vejen, der er angivet i de fire realiteter, kan føre os til befrielse fra både den lidelse der kommer af afhængighed, og den lidelse som er et almindeligt menneskeligt vilkår. Vi stoler på potentialet i os alle til at overkomme lidelse

Læren: Dharma

Som mennesker der har kæmpet med addiction kender vi rigeligt til lidelse, selv om vi aldrig har hørt om Buddha. Vi har allerede oplevet et kernepunkt af hans belæring: I dette liv, vil der være lidelse.

Det kan være utroligt befriende at høre dette sagt helt simpelt og direkte. Ingen behøver at overbevise eller omvende os. Ingen behøver at male et skønmaleri af vores virkelighed. Ingen skal fortælle os at vi må tro på andet end hvad vi har oplevet. For en gang skyld bliver vi fortalt sandheden.

Buddha underviste i hvordan vi kunne leve med denne lidelse, og på lang sigt helt befri os fra den. Hjertet i denne undervisning er kaldt de fire realiteter, disse indsigter og følgerne af dem er grundlaget for Recovery dharma.

1. Lidelse er en realitet. - *Vi studerer lidelsens realitet i alle dens former.*
1. Der er en årsag til lidelse. - *Vi undersøger vores lidelses specifikke årsag.*
1. Lidelsens ophør. - *Vi erkender hvilken adfærd der fører til ophør af lidelse.*
2. Der er en vej som fører til lidelsens ophør. - *Vi vælger vejen af medfølelse og visdom.*

Som et kort der viser vej, vil disse sandheder hjælpe os på vores vej i recovery.

Den første realitet: *Lidelse er en realitet*

Nogle af de måder vi lider på er indlysende som krig, sult, smerte, sygdom eller aldring. Andre er mindre tydelige, som følelse af bekymring, stress og usikkerhed, skuffelse og at føle sig udenfor eller udelukket. Vi lider selvfølgelig mens vi kæmper mod sygdom og død, men vi lider også når vi forsøger at holde fast i de ting, mennesker og følelser vi godt kan lide, men som vi risikerer at miste. Vi lever hele tiden med følelser af adskillelse og tab. Der vil altid være lidelse når vi ønsker at omstændighederne skal være anderledes end de er.

Den første realitet er at i vores liv vil der være lidelse - fordi alt vi oplever, forandrer sig hele tiden, alt er forgængeligt, intet har selvstændig eksistens, alt er afhængigt af noget uden for sig selv for at kunne eksistere. Ydermere er vores sanser og opfattelsesevne fordomsfulde og ustabile, hvilket betyder at den måde vi oplever og forstår verden på, skifter med vores sindstilstand. Vi lider også fordi vi bliver ved med at ønske at tilfredsstille vores trang til bestemte oplevelser af behagelighed og til at undgå bestemte former for smerte.

Mange af os har oplevet omstændighederne i vores liv som lidelse. Vores forsøg på at kontrollere dem udviklede sig til vaner, og siden til afhængigheder. Vi har prøvet alle mulige strategier for at befri os fra dem siden; viljestyrke, forhandling, planlægning og håbet på mirakler og hver gang drømt at resultatet ville blive anderledes, og derefter slået os selv oven i hoved når det endte på samme måde.

Hvor mange gange lovede vi ikke os selv: Bare en gang til, så er jeg færdig? Jeg vil kun drikke eller tage noget i weekender, eller kun efter arbejde, eller kun ved særlige lejligheder. Jeg vil aldrig drikke om morgenen. Jeg vil ikke bruge hårde stoffer. Jeg vil ikke være skæv alene. Jeg vil aldrig bruge på arbejde eller når jeg er sammen med min familie. Jeg vil aldrig køre spritkørsel. Jeg vil aldrig bruge kanyle.

Hvor mange slankekure har vi været på, hvor mange gange har vi sagt at vi ikke vil grovæde, eller smidt alt mad ud og prøvet sultekur og overtræning?

Hvor mange gange har vi kikket på vores arme fyldt med ar og lovet os selv ikke at skære igen? Hvor mange gange har vi ladet vores sår hele, for så at åbne dem op igen?

Hvor mange begrænsninger har vi sat for vores brug af teknologi eller arbejde, for så at blive suget ind igen?

Hvor mange gange har vi lovet os selv ikke at have flere one-night-stands, lovet os selv at holde os væk fra bestemte mennesker, steder eller hjemmesider? Og hvor mange gange har vi ikke overskredet vores egne grænser, og blevet overvældet af skam bagefter?

Hvor mange morgener vågnede vi ikke op og hadede os selv og svor vi aldrig igen ville gøre det vi gjorde i går aftes, for så at opleve os selv gøre nøjagtig den samme fejl igen, få timer senere?

Hvor mange gange har vi ikke forsøgt at overvinde vores addiction med terapi, med selvhjælpsbøger, med udrensninger, med mere motion, ved at skifte job eller få en ny kæreste? Hvor mange gange er vi flyttet og troet at nissen ikke ville flytte med?

Hvor mange gange har vi lovet? Hvor mange gange har vi brudt det løfte?

Efter at have kæmpet og lidt med skadelig vanemæssig tilknytning i dens mange former, begynder vi at forstå hvordan den første realitet kan bringe til bedring: Skadelig vanemæssig tilknytning skaber lidelse. Når vi lider bliver vi besatte, vi jager og griber efter trangens falske forestillinger om tilfredsstillelse og sætter alt andet til side for de midlertidige løsninger på vores ubehag og smerte. Vi prøver at helbrede vores lidelse ved at bruge midler og adfærd der skaber mere ubehag og mere lidelse. I alle vores forsøg på at kontrollere vores dårlige vaner, har vi klynget os til en illusion om, at vi på en eller anden måde kan styre vores oplevelser af verden. Men vi var stadig fanget i lidelsens fængsel. Faktisk har vi forstærket fængslets vægge, bygget dem højere og stærkere, hver gang vi har handlet på vores impulser.

Befrielsen kommer når vi får en klar forståelse af hvor vores virkelige styrke ligger, og forstår hvornår vi smider den væk. Recovery dharma handler om opbygning af den styrke. Det er en vej til at slippe den adfærd der ikke hjælper os, og udvikle den der gør.

Traumer og skader ved manglende omsorg

For mange af os optræder lidelse i form af traumer. Trauma bliver beskrevet som en psykologisk skade der opstår som følge af at have gennemlevet en ekstremt skræmmende eller oprørende situation. Traumatet bliver forårsaget af et overvældende niveau af stress som vi ikke evner at håndtere og som kan gøre det svært at fungere lang tid efter begivenheden. Traumer kan komme fra oplevelser i barndommen eller fra begivenheder i vores voksenliv. Det kan være en pludselig opstået, eller opstå over tid, fra en serie af begivenheder der ændrer vores oplevelse af verden. Selvom

traumer ofte kommer fra livsfarlige situationer, kan enhver begivenhed der får dig til at føle dig i fysisk eller følelsesmæssig fare skabe et traume.

Det er vigtigt at være klar over at det ikke er et sæt ydre omstændigheder alene, der bestemmer hvor traumatisk en begivenhed er. Det er en subjektiv følelsesmæssig oplevelse hos den person der gennemlever traumet. Generelt er det sådan, at jo mere man udsættes for, des mere hjælpeløs man føler sig, og jo længere det varer, jo mere sandsynligt er det, at man føler sig traumatiseret.

Skader i forbindelse med manglende omsorg kan være svære at opdage men er lige så lammende og ødelæggende som traumer. De er defineret som følelsesmæssige skader i en grundliggende relation med en omsorgsgiver, ofte i form af misbrug, ingen omsorg eller uregelmæssighed i omsorgen i den tidlige barndom. Skader ved manglende kerneomsorg og traumer kan påvirke vores og meditation praksis på forskellige måder.

Ved traumer kan vi måske føle angst (endda panik) eller utryghed når vi bliver bedt om at "sidde" i meditation, selvom vi med vores forstand godt ved vi sidder i trygge omgivelser med vores støttende gruppe. Frygten kan blive udløst blot af at blive bedt om at være til stede i vores krop og sind, eller at fokusere på vores åndedræt. Skader ved manglende omsorg kan vise sig ved en tøven i at stole på andre mennesker eller sociale situationer, som en modvilje mod at blive en del af en gruppe eller en Sanga, - en grundfølelse af ikke at høre til.

I disse tilfælde vil det være gavnligt gradvis at udforske ubehaget og med medfølelse undersøge de historier vi fortæller os selv om ikke at høre til. Men igen er det afgørende at forstå årsagerne til den skade vi bærer med os. Traumer og skader ved manglende omsorg kan kræve forskellige former for støtte for vi kan føle os trygge. Du skal altid gøre hvad der er det mest medfølelse med dig selv i øjeblikket, og bede om hjælp fra andre når du har brug for det.

Trauma og skade ved manglende omsorg har betydning fordi de ofte udløser intense reaktioner der fører til lidelse og skadelige impulsive handlinger. Flertallet af mennesker der kæmper med afhængighed på et tidspunkt i deres liv, har oplevet traumer. De forsvarsmekanismer vi har brugte til at overleve traumer, kan opleves som impulser af modstand og isolation, der bringer brændstof til vores trang, til forsættelsen af lidelsen. Forsvarsmekanismerne overreagerer når traumet bliver aktiveret, situationen opleves som en virkelig trussel og kroppen reagerer ofte på dette med at genaktivere tidligere følelser af hjælpeløshed, frygt og sårbarhed. Når ens tidligere livserfaringer udløser alarm og skriger "Du er i fare, Alarm, Alarm" overreagerer forsvarsmekanismerne nemt.

For nogle mennesker kan følgerne af traumer blive tiltagende svære, og vare længe efter de begivenheder der oprindeligt startede dem for længst er overstået. Mange af os oplever overvældende tanker der tilsyneladende opstår ud af det blå, eller oplever humørsvingninger og forvirrende følelser som vi ikke kan knytte til nogen bestemte begivenheder. Dette kan få os til at fravælge aktiviteter eller steder for at undgå traumatiske impulser. Vi kan blive socialt isolerede og tilbagetrukne og tabe interesse for ting vi plejede at finde glæde ved.

Trauma kan betyde at vi nemt bliver oprørte, akavede, at sex, eller andre aktiviteter ikke fungerer for os, at vi er usædvanlig meget på vagt overfor mulig fare. Alle vores aktiviteter sker på en baggrund af overdreven frygt, nervøsitet, fremmedgørelse, isolation, skam og vrede. Der er mange andre forskellige følgevirkninger af traumer, der kan udløses af social interaktion, mens man arbejder eller endda mediterer - situationer tilsyneladende uden forbindelse med den oprindelige traumatiske begivenhed.

Traumer og skade ved manglende omsorg kan ligne den samme frygt, vrede, nervøsitet og ensomhed, der er almindelige reaktioner på ubehagelige oplevelser i livet. Men reaktionerne som følge af traumer vil generelt gøre det vanskeligere at fungere godt på længere sigt. De gør det sværere at skabe sunde venskaber eller trygge parforhold, sværere at finde sin rolle i verden eller at modstå pres.

Der er ikke to mennesker der reagerer ens på samme oplevelse, men i denne sandhed ligger også det faktum, at vores bestemte oplevelser i vores fortid, og hvordan vi håndterer dem, påvirker vores muligheder og reaktioner senere i livet. Denne årsag/virkning sammenhæng mellem fortidens reaktioner og fremtidige muligheder er nøglen til at forstå lidelsens årsag og realitet. Vi må møde oplevelser fra fortiden med medfølelse og venlighed for at forstå dem for hvad de er. Vi må undlade at dømme ikke bare os selv, men også andre. Denne forståelse er en afgørende del af vores reorientering.

Mange af os har brugt vanemæssig skadelig adfærd og stoffer som en måde til at håndtere vores traumer på. I en vis forstand var flugten fra smerten i vores oplevelser gennem addiction vores overlevelsesstrategi. Det føltes som om vi ikke ville være i stand til at leve med smerten ved vores minder. Denne strategi kan kun give en midlertidig lettelse, den kan det ikke helbrede vores faktiske smerte ved traume og fører i længden til endnu mere smerte.

Vores traumer er ikke vores skyld, men at overvinde dem er vores ansvar og vores mulighed. At udvikle forståelse og medfølelse over for den måde vores traumer påvirker vores reaktioner er en vigtig del af vores bedring.

Spørgsmål til undersøgelse af første realitet

- Begynd med at lave en liste over den adfærd og de handlinger du forbinder med addiction som du anser for skadelig. Prøv uden underdrivelse eller overdrivelse at tænke på de ting du har gjort der har skadet dig selv og andre.
- For hver adfærd på listen, skriv om hvordan du har lidt på grund af denne adfærd og skriv om hvordan andre har. Lav en liste over andre omkostninger og negative følger du kan komme i tanke om, som f.eks. økonomi, helbred, venskaber, seksuelle forhold eller mistede muligheder.
- Kan du se nogle mønstre? Hvad er de? Hvordan kan du undgå eller reducere lidelse for dig selv eller andre, ved at ændre disse mønstre?
- I hvilken grad har din adfærd været et resultat af trauma og smerte? Hvordan kan du forholde dig til trauma og smerte på en måde, der fremmer udvikling i stedet for udsættelse?

Den anden realitet:

Der er en årsag til lidelse

Vores modstand mod at acceptere ting som de er, fører til følelser af ”Må” have eller til ”Trang”, som er de væsentligste drivkræfter for lidelse. Naturlige ønsker til livet, udvikler sig til den fejlagtige tro at vi ikke kan leve uden målet for vores trang. Vi kan opleve denne trang som en brændende tørst, som en uforløst længsel, der bliver omdrejningspunktet i vores liv. Trangen skævvrider vores hensigter, fører til fastlåshed og besættelse, og får os til at træffe valg der skader os selv og andre. Vores måde at håndtere uimodståelig trang og kampen for at tilfredsstille et behov, er hvad vi kalder addiction. Den overtager vores forstand og vores vilje, den erstatter venlighed, ærlighed, gavmildhed, medfølelse og hvad der måtte have været af andre ønsker til livet. Mange af os har oplevet afhængigheden som tab af frihed til at vælge.

Mennesker der forgæves har prøvet at undslippe afhængighed af stoffer og adfærdsmønstre oplever overvældende følelser af fiasko og håbløshed. Addiction forstærker lidelse, først ved at skabe et håb om flugt fra det utilfredsstillende og opnå en tilstand af vedvarende behagelighed. Men stoffer og adfærdsmønstre kun giver kun en midlertidig lettelse fra smerten, vi oplever at vores flugt mislykkedes igen og igen. Nederlaget fastholder os i lidelse og skader vores selvfølelse.

Fordi vi bruger kortsigtede strategier i et forsøg på at dulme vores indre ubehag eller ændre uønskede oplevelser, skaber vores mislykkede flugt en negativ spiral der fører til mere trang, der igen er årsag til mere lidelse. Vi lider efterhånden ikke så meget på grund af den oprindelige situation, men fordi vi kræver - eller mener vi har "brug for" - at ting skal være på en anden måde og fordi vi kæmper for at få det til at ske. Vi lider fordi vi ikke kan slippe tanken om, at hvis vi kan tilfredsstille denne trang vil alt blive godt, uanset hvad der ellers sker i verden omkring os. Vi har en illusion om at kunne kontrollere foranderlige, upålidelige oplevelser og materielle ting. Virkeligheden er at de ydre ting aldrig vil føre til reel tilfredsstillelse eller vedvarende glæde, deres natur er sådan at vi vil opleve at miste dem igen.

På samme måde som vi må have mad, ly eller vand, kan vores sind fortælle os vi må have et bestemt stof, må købe eller stjæle en bestemt ting, må tilfredsstille en bestemt lyst, må blive ved med at køre på, indtil vi opnår et bestemt "nødvendigt" resultat; det fører til at vi må beskytte os selv for enhver pris, må angribe enhver der er uenige, eller har noget vi vil have. Dette fører også til forvirrede og ophidsede tankemønstre der fortæller os at vi kun kan være glade hvis vi får noget bestemt, eller føler på en bestemt måde. Vi ønsker at være noget vi ikke er, eller vi ønsker ikke at være den vi er.

Situationer og omstændigheder i sig selv kan ikke skabe lidelse. De kan skabe smerte eller ubehagelige oplevelser. Lidelsen er noget vi tilføjer oplevelsen når vi tænker at vi skal ændre situationen. Vi skaber lidelse når vi begynder at handle i trods og ikke vil acceptere hvordan virkeligheden er lige nu. Denne manglende accept, denne uvidenhed er det underliggende årsag, der driver de ukloge handlinger som skaber lidelsen.

Spørgsmål til undersøgelse af den anden realitet:

- Lav en liste over de situationer, omstændigheder og følelser du har brugt skadelig vanemæssig adfærd for at undgå

- Lav en liste over de følelser, fornemmelser og tanker du får når du er afholdende. Er der ubehagelige minder, skam, sorg eller undertrykte behov bag ved trangen? Hvordan kan du møde disse med medfølelse og tålmodighed?
- Hvilke ting måtte du opgive i din fastholdelse af midlertidige og skrøbelige løsninger?
- Opgav du parforhold, økonomisk sikkerhed, sundhed, muligheder, lovlighed eller andre vigtige ting, for at vedligeholde din addictive adfærd?
- Hvorfor var din afhængighed vigtigere end de ting du opgav?
- Holder du fast i nogle tanker der giver energi til trang eller modstand. Holder du fast i tanker der ikke accepterer forgængelighed, eller tanker om hvordan livet 'burde' være? Hvilke?

Tredje Realitet: *Lidelsens ophør*

Det er muligt at overkomme lidelse. Når vi begynder at forstå mekanismerne bag vores trang og har forstået den forgængelige natur af alle vores ydre oplevelser, kan vi begynde at leve med den manglende vedvarende tilfredshed, der er et grundvilkår for mennesker. Vi kan befri os fra at pine os selv med tanker og følelser som "jeg må have..." eller "jeg kan ikke leve med..." Den tredje realitet er, at lidelsens ophør er muligt. Vi har alle evnerne til at overkomme begærets og aversions fængsel.

Vi er ansvarlige for vores egne handlinger og for, hvilke af vores tanker og følelser vi forstærker. De foregår alle i vores sind. Ethiske handlinger og tanker fører til glæde, og uetiske handlinger og tanker fører til lidelse. Vores reaktion på vores oplevelser skaber de forskellige vaner - impulser. Når vores tanker, ord og handlinger er drevet af grådighed, vrede eller uvidenhed, skaber vi lidelse. Vi kan lære ikke at forstærke de impulser der fører til lidelse fremover. Vi kan ikke kontrollere hvad der foregår udenfor os, det er derfor vi ikke kan bruge noget eller nogen udefra for at fjerne årsagerne til vores lidelse. Men vi kan undgå at det ydre bliver årsag til forstyrrende og ubehagelige følelser. Dette er den sande styrke og frihed i recovery, at indse at glæde og lidelse er op til os selv, afhængig af hvordan vi vælger at reagere på vores oplevelser.

Spørgsmål til undersøgelse af den Tredje Realitet:

- Hvorfor er det så svært at holde op?
- Hvilke hjælpemidler er til rådighed for at hjælpe dig med at være afholdende og komme i bedring?
- Lav en liste over grunde til at du tror på du kan komme i bedring. Lav også en liste over din tvivl. Hvad ville den kloge og medfølelse del af dig - dit Buddha sind - sige til den tvivl?
- Øv dig i at give slip på en lille ting først. Bemærk at trang ikke varer ved og at der er en fornemmelse af lettelse når du slipper. Det er en lille forsmag på frihed.

Den fjerde realitet:

Der er en vej der fører til lidelsens ophør

Buddha lærer os at ved at leve etisk og praktisere meditation, kan vi begrænse den lidelse vi bliver udsat for, ved at udvikle omtanke og medfølelse kan vi begrænse den lidelse vi selv skaber; ved modstand mod, flugt fra og misforståelse af - tingene som de er.

Den fjerde realitet er en gennemgang af de vigtigste redskaber i vores opvågning, som kaldes "De otte intentioner". De er en samling instruktioner, en praksis, en måde at undersøge vores eget sind på - og blive klar over detaljerne i hvordan vores impulser og reaktioner opstår. Vejen er opdelt i disse otte overskrifter

- Forståelse
- Hensigt
- Tale
- Handling
- Levebrød
- Stræben
- Opmærksomhed
- Koncentration

Disse otte overskrifter kan opdeles i tre grupper:

Visdomsgruppen bestående af, forståelse og hensigt.

Etikgruppen bestående af, tale, handling, og levebrød.

Koncentrationsgruppen bestående af, energi, opmærksomhed og koncentration.

Vi vil forstå og praktisere hver del af de otte intentioner på vores egen måde. Vi udvikler hele tiden visdom, etiske praksis og koncentration så vidt vi kan, på nuværende tidspunkt. I takt med vi udvikler vores forståelse af de fire realiteter vil vi være i stand til at gøre en større indsats med mere koncentration. Vi slipper gradvis vores grådighed, vrede og uvidenhed. Den etiske udvikling vil hjælpe os til at reflektere dybere over kilden til vores ukloge handlinger.

De otte intentioner er en livsstil som hver af os må praktisere ud fra vores nuværende forståelse og evner. Det er ikke religiøst, og har ikke noget at gøre med tro, bøn, tilbedelse eller ceremoni. Det er en guide til at handle og en vej til en dyb oplevelse af sindets natur.

Spørgsmål til undersøgelse af den fjerde realitet

- Når du forstår at ophør af lidelse er mulig, hvad er din vej til bedring?
- Vær ærlig om de udfordringer du møder. Hvilke redskaber og støtte du vil bruge for at møde de udfordringer?
- Hvordan kan du ændre din opførsel og støtte din egen udvikling?
- Hvad betyder det for dig at tage tilflugt i buddha, dharma og sanga?

De otte intentioner

Det hjælper os at stille spørgsmål til vores impulser, at gøre selvransagelse til en fast del af vores hverdagsrutine, især når vi føler os ude af balance eller står overfor svære beslutninger. Vi bruger et øjeblik, giver slip - og sidder med hvad vi mærker. Vi finder ud af hvad der foregår lige nu, i situationen og omfatter det vi mærker med medfølelse og uden fordomme. Bare lader det bare være.

Bagefter kan vi bruge de otte intentioner som vejledning til at se indad og fremad. Vi kan spørge os selv, hvilket perspektiv fra intentionerne kan jeg bruge i denne situation? Det kan også være nyttigt at bruge de forskellige dele af intentionerne som en daglig refleksion, inden dagen slutter.

1. Forståelse

Vi er som mennesker involverede i verden! At trække sig og holde verden på afstand er ikke en holdbar strategi i længden. Vi må bruge forståelse til at leve, uden at være fastlåst i en adfærd af distancerende processer eller stoffer. Vi må analysere vores handlinger for at forstå i hvilken udstrækning de faktisk fører til vores egentlige ønske. Ved at være bevidste om vores handlinger og på følgerne af dem, kan vi beslutte at skifte retning i vores liv. Med bedre indsigt i årsag/virknings kæden, kan vi beslutte at handle på måder som fører til positive resultater, bedre resultater. Med "bedre" menes med mindre lidelse og mindre skade.

Ukloge handlinger gør os dårligere til at håndtere nye udfordringer eller svære situationer vi møder, fordi vores opmærksomhed er bundet til den kortsigtede handling. Hvis vi stjæler, retfærdiggør vi med det samme hvorfor vores behov er vigtigere end den skade vi forvolder ved vores tyveri. Vi har brug for en bortforklaring for at give vores handlinger et andet navn og dermed regulere vores frygt for at blive afsløret. Når vi er uærlige bruger vi hele tiden bruge energi på at opretholde løgnet. Vi bærer hele tiden på den følelsesmæssige disharmoni, som vi potentielt påfører andre og os selv hvis løgnet bliver afsløret. Vi ved at hvis vores tyveri bliver opdaget, kan vi forvente økonomiske eller juridiske konsekvenser, samt miste tillid fra vores omgivelser.

Ordet karma betyder bogstaveligt "handling" eller "at gøre". Alle typer af bevidst handling – mentalt, verbalt eller fysisk – medfører karma. Gavnige eller kloge handlinger styrker vores følelse af ligevægt, venlighed, medfølelse, kærlighed og

sindsro, de giver god karma. I modsætning til når vi handler kortsigtet eller uklogt – når vi stjæler, lyver, udnytter et andet menneske. Eller når vi forårsager bevidst skade som følge af vores trang eller vrangforestillinger – skaber det en øjeblikkelig tilstand af ubalance, eller dårlig karma. Det modarbejder vores iboende naturlige ønske om at undgå at skade andre.

Karma er bestemt af vores intentioner som vi handler på. Dette angår vores viljebestemte handlinger - handlinger med klare formål. Vores viljebestemte handlinger kan føre til større glæde eller kan føre til større lidelse. Der er ingenting udenfor os selv der har indflydelse på karma ved de handlinger vi udfører.

Denne forståelse af karma hviler på forståelsen af, at vi er ansvarlige for vores egen lykke og ulykke og at der er en årsag til hver oplevelse af glæde eller smerte. Fra et buddhistisk synspunkt bestemmer vi med vores valg det karmiske resultat af vores handlinger – vores valg afhænger selvfølgelig af vores nuværende mentale, moralske, intellektuelle og følelsesmæssige tilstand, der så igen også er et resultat af andre valg vi tidligere har trukket. Hvis vi handler klogt, med forståelse og medfølelse, er det muligt at udvirke positive og gavnlige resultater for os selv og andre. Hvis vi handler uden omtanke, forsager vi lidelse.

Det betyder ikke at vi altid har kontrol over omstændighederne i vores liv. Ligeegyldigt hvor klogt vi handler, giver vores omverden – andre mennesker, steder og ting – os ikke nødvendigvis det vi forventer. Dette betyder ikke at vi har fejlet, men at vi ikke kan kontrollere alt og alle. Pointen er stadig, at uanset hvad den ydre verden byder os, er vi ansvarlige for hvordan vi reagerer på det, og hvordan vi plejer vores mentale velbefindende. Når dagen er slut, har vi valget om at gå i seng som en der har handlet med omtanke og medfølelse eller som en der ikke gjorde det.

At være ansvarlig for vores egen lykke og lidelse betyder ikke at vi er ansvarlige for skader og traumer som er blevet påført os af andre, eller af andre omstændigheder uden for vores kontrol. Mange af os har en meget virkelige oplevelse af repressalier, undertrykkelse og traumer som ikke er vores egen skyld. Valget er at møde smerten der kommer af disse hændelser med medfølelse og omsorg, og ikke bagatellisere eller skubbe dem væk. I bedringen lærer vi, ikke at lægge et ekstra lag af lidelse til smerte. Vi må begynde at helbrede os selv, snarere end at lade disse oplevelser kontrollere og begrænse os. Uden at nedvurdere eller ignorere virkningen af traumer når de optræder i vores liv, begynder vi at forstå, at vores reaktion kan ændre oplevelsen.

Det buddhistiske synspunkt er at vores nuværende mentale, moralske, intellektuelle og følelsesmæssige omstændigheder, er det direkte resultat af vores handlinger og vaner, både tidligere og nuværende. Vores valg når vi møder modgang eller ubehag

vil bestemme vores mulighed for omtanke i håndteringen af den lidelse der følger med. Vi kan også søge trøst i tanken om at vi ikke er alene, at alle mennesker gennemgår svære og ubehagelige oplevelser. Det er hvordan vi reagerer på smerte som former vores oplevelse.

Spørgsmål til undersøgelse af forståelse:

Tænk på en situation i dit liv som har forårsaget forvirring og uro.

- Hvad er sandheden om denne oplevelse?
- Ser du klart, fordømmer du, tager du ting personligt i historier du fortæller dig selv? Gentager du gamle budskaber du har gjort til en del af dig selv? Hvordan?
- Er din indsigt sløret af grådighed, had, forvirring, tilknytning eller trang? Hvordan?
- I hvilke situationer og dele af dit liv har du størst besvær med at skelne mellem ønsker og nødvendighed?
- Er der områder af dit liv og relationer, hvor dine ønsker overskygger alle andre omstændigheder? Har dette ændret sig i din tid i recovery?
- Er der steder i dit liv, hvor du føler dig nødsaget til at fortsætte med ubehagelige handlinger fordi du tænker at du "skal" eller "er nødt til"?
- Hvordan viser karma – loven om årsag og virkning – sig lige nu? Hvor i dit liv oplever du virkningerne af handlinger du har gjort i fortiden, både positive og negative?

2. Hensigt

Hensigt beskriver en holdning eller den tilgang vi vælger at have over for os selv og over for resten af verden. Vi tilstræber en bevidst ikke-skadelig livsstil og at undgå handlinger der har skadelige resultater. Vi må få øje på vores tilbøjelighed til at handle på egoistiske impulser, der i nuet kan virke overvældende, og i stedet udvikle

en venlig og omsorgsfuld tilgang til både os selv og verden omkring os. Udvikling af denne hensigt vil føre til, at vi holder op med at gøre ting, der er baseret på negativitet, egoisme, had og vold. Det vil påvirke vores relation til os selv, til andre mennesker, til samfundet og verden som helhed.

Med udvikling af vores hensigter beslutter vi at handle på måder, der producerer god karma og beslutter at undgå handlinger, der producerer dårlig karma. Vi starter med at se på vores tanker, de er grundlaget for om vi handler på sunde eller usunde måder. Hvis vores tanker er baseret på forvirring, frygt og grådighed vil vores handlinger sandsynligvis give dårlige resultater. Hvis vores tanker er baseret på generøsitet, omsorg og at undgå fastlåshed, så vil vores handlinger give gode resultater. Bare det at kultivere tanker der er baseret på kærlighed og velvilje, som er frie for ligeGYldighed eller ligefrem intention om at forårsage skade, får os til at handle på en sundere måde.

Der kan være tidspunkter, hvor vi ikke nødvendigvis ønsker handle på en sund måde. Vi ved måske, hvad der ville være det rigtige at gøre, men kan bare af en eller anden grund, ikke få os selv til at gøre det. I disse øjeblikke kan vi fokusere på vores hensigt. Er vi ikke er klar til at gøre det svære, som at stoppe en bestemt opførsel, sætte en grænse eller tilgive nogen vi har modvilje mod, kan vi udvikle intentionen om at gøre det. Vi kan arbejde med vores modvilje ved igennem meditation at gentage udsagn som "Må jeg være villig til tilgive... Må jeg være villig til at holde op med at ryge, eller springe det stykke kage over, eller blive væk fra internettet i aften, etc.

De første øvelser vi kan bruge i udvikling af vores hensigt, er at praktisere - at øve os i Gavmildhed. Gavmildhed er en modgift mod vores selvcentrering. Ved at øve gavmildhed lærer vi at give slip på tilknytning til ideer om "mig" og "mine" som vi ubevidst bruger til at retfærdiggøre og fastholde vores vane-dannede skadelige adfærd. Det karmiske resultat af kun at se på verden gennem en linse af "mig" og "min" og "hvad jeg vil" fører på sigt til ensomhed, adskillelse og utilfredshed. Måden at indfri mine dybere behov på, kan faktisk være at afstå fra at opfylde mine kortsigtede behov impulsivt.

Uden gavmildhed bliver sindet indespærret på et lille begrænset sted, hvor alt der ikke handler om "mig og min", ligger uden for horisonten. På det tidspunkt af vores liv da vi blev addicerede, blev vores verden fokuseret på at tilfredsstille vores trang, og på at fastholde det vi ville have lige nu og her. Vi blev suget ind i en impulsstyret overlevelsestænkning, hvor vi hele tiden skulle have vores vanedannende stof eller adfærd for at fungere her og nu. Vores "behov" for et øjeblikks velvære eller lettelse

opslugte os, og vi bliver blind for behovene hos dem omkring os. Vi begyndte endda at se dem som trusler.

Vi kan bryde ud af denne spiral ved at åbne vores hjerter; ved at være til stede for og hjælpe andre mennesker. Gavmildhed er en øvelse i at forbinde os med mennesker omkring os, i at medtage deres velbefindende i vores overvejelser. Gavmildhed betyder ikke at give af os selv helt uden grænser, indtil vi er udtømt, heller ikke, at man bruger "hjælp" som en form for manipulation for at få egne behov dækket. Det vigtige er, at vi er ærlige om intentionen bag vores handlinger.

Det er vigtigt ikke at forveksle intention med resultatet. Vores intention kan være ikke at skade, men nogle gange vil virkningen være at vi kommer til at såre nogen. Mange af os har oplevet dette i vores afhængighed. Uden at have det til hensigt, og ofte uden selv at være opmærksom på det, har vi skabt kaos i andre menneskers liv. Når vi vælger at træne bevidst med vores intention, vælger vi også at være ansvarlig når vores handlinger skader nogen. Vi må erkende de skader forårsaget, uden at bebrejde eller skamme os selv ud, uden bortforklaringer eller retfærdiggørelser.

Gavmildhed er grundlaget i øvelsen om **Generøsitet**, den første af de fire kerneøvelser der både involverer refleksion og meditation i recovery dharma: sammen med **medfølelse**, **venlighed** og **ligevægt**.

Generøsitet kan simpelthen være at øve sig i være glad når andre oplever held, lykke og fredfyldthed. Vi opdyrker evnen til at værdsætte lykke hos andre, i stedet for følelser af misundelse, jalousi, eller bare ønske de var lidt mindre glade, så vi virker lidt mere glade i sammenligning. Vi træner i at ønske den anden persons lykke vil øges, at de oplever mere fred, vi øver os i at glædes over disse ting i andres liv. Samme øjeblik vi giver til andre, er generøse, løsner vi vores egne selvcentrerede ønsker og fastholdelse af "min", og hvad der kun giver mig glæde. I denne proces opløses den modvilje vi føler overfor personer og mod verdenen. Med aktiv påskønnelse skaber vi nærhed og forbundenhed med hele verden, i stedet for at skabe adskillelse og trække os væk.

Vi træner i en glæde der ikke tynges ned af egoistiske ønsker, misundelse eller modstand, men i den rene glæde over den andens held. Når vi kan dyrke denne følelse af glæde over andres lykke og succes befrier vi os selv fra følelsen af at skulle konkurrere eller sammenligne os med andre. Det er faktisk den naturlige tilstand for mennesker, det sande grundlag for fællesskab: glæde over andres lykke uden at ønske noget til gengæld. Men det bliver undertrykt når vores opmærksomhed er afledt af vores forvirrede forsøg på at opfylde vores begær eller fjerne vores aversion.

Den anden øvelse **medfølelse** er, gennem visualiseringer, villighed til at komme i berøring med smerte - vores egen og andres: at kende den, forstå den, respektere den og reagere klogt i forhold til den. Dette er ikke let, for ligesom vi har lyst til at flygte fra, eller undertrykke vores egen smerte, vil vi oftest også undgå at være tæt på andres smerte. Medfølelse betyder først at sidde med, og mærke, vores egen smerte. Medfølelse for os selv er afgørende, uden den er det vanskeligt at finde sand medfølelse med andre. Medfølelse for os selv er nøglen til at helbrede den skam og skyldfølelse vi ofte føler, når vi begynder at få øje på de skader, vi har forårsaget på os selv og andre som følge af vores afhængighed.

Medfølelse er ikke bare at tilbyde sympati og en hjælpende hånd. Den opbygger også en intention i os selv om at undgå at skade andre og dermed også os selv. Det er her vi bedst kan få øje på forskellen mellem kloge og ukloge handlinger, og mellem sunde og usunde intentioner. Medfølelse stopper også ligegyldighedens grusomhed. Ligegyldighed og al den skade, det skaber i verden kommer af mangel på medfølelse. Ligegyldighed er ikke at bekymre sig om den smerte man forårsager. Medfølelse handler om at forstå at egen og andres velfærd hænger sammen.

Medfølelse hviler på en beslutning om at afholde sig fra at skade levende væsener, men bliver ikke kun ved et ønske, den udvikler sig til en intention om at stoppe deres lidelser. Vi er nødt til at åbne både vores sind og hjerter, for al den lidelse der er eksisterer. Medfølelse bliver ikke kun ved en følelse, det er en intention der fører til handling.

Den tredje øvelse er på **venlighed**, hvilket består i at udvikle ønsket om at alle må blive lykkelige, at de må have det godt og være fri for lidelse. Øvelsen er at opbygge denne venlighed absolut uden betingelser, det er ikke kun noget vi tilbyder mennesker vi kan lide. Tværtimod er det særlig vigtigt at praktisere venlighed når vi står over for vanskelige personer, eller når vi har modstridende følelser, omkring os selv eller andre. Dette medfører at vores syn på en anden person ikke baserer sig på deres opførsel, eller egentlig på den anden person i det hele taget. Hvordan vi tænker på en person er op til vores moral og etiske formåen - og med denne praksis øver vi os i at have omsorg for enhver persons trivsel, selv de mest vanskelige og ubehagelige mennesker.

Formålet er ikke kun at have omsorg for andres velvære, når vi tror der vil komme noget ud af det. Vi stiller ikke spørgsmålet "bør jeg have omsorg for denne persons trivsel?". Ved altid ønske velvære for andre på, undgår vi de impulser og den vrede, der kan komme, hvis vi fokuserer på en persons opførsel, eller hvad vi synes, de "burde" gøre.

Vi må begynde alene at se den lidelse og smerte, de oplever! Og at have omsorg for deres smerte, selv hvis deres handlinger måske har medført smerte for os selv eller andre. Vi må bare håbe at de vil finde deres måde at blive lykkelige på, uden at forårsage skade. Vores ønske er, at alle væsener bliver fri for smerte og lidelse, at de slipper af med had og frygt, at de finder ægte ro, og at de må finde lykke.

Gavmildhed, medfølelse og venlighed gør at tilgivelse ikke bare er mulig, men også bliver afgørende vigtig for vores udvikling. Vi tilgiver nu, når vi bliver opmærksomme på hvordan vores modvilje og vrede blokerer for vores egen medfølelse og generøse handlinger. På denne måde er tilgivelse ikke kun noget vi giver til den person, der har skadet os, men også noget giver vi os selv. Meditation på tilgivelse hviler på forståelse og indlevelse i den smerte og forvirring der førte til skadelige handlinger. Når vi tilgiver, fokuserer vi på personen snarere end handlingen. Ligesom vi undertiden har handlet ud fra frygt, grådighed eller forvirring ser vi, at andre også har gjort det. Tilgivelse betyder ikke, at vi bare accepterer eller tolererer. Tilgivelse kommer fra en forståelse og accept af, at personen der forårsager os skade, selv gør det fra et sted af smerte og forvirring. Vi udviser medfølelse og gode ønsker for den person, selv når vi aktivt prøver at afslutte en skadelig relation. Det kan være nødvendigt at skabe sikre grænser eller fjerne os selv fra situationen; men vi gør også dette med medfølelse og forståelse, ikke modvilje. Hovedvægten er på vores egen bevidste intention, om at vælge hvordan vi reagerer på dem der har skadet os

Det er afgørende at vi inkluderer tilgivelse og medfølelse til os selv i processen. Tilgivelse giver os mulighed for at give slip på vores egen skyld og skam over vores skadelige handlinger. Vi husker, at medfølelse fordrer en handling, så når vi tilgiver os selv, opstiller vi også en intention om ikke at gentage eller fortsætte den skade, vi har forårsaget.

Vi påtager os at møde den smerte vi selv har forårsaget, denne konfrontation er en vigtig del af tilgivelsen. Når vi begynder at få klarhed om hvad vi har forårsaget i vores afhængighed, påtager vi os efter evne at hele de relationer der blev berørt. Ikke for at tilfredsstille en eller anden ydre standard for moral, eller for at blive tilgivet, og slet ikke for at få noget til gengæld. Men vi bruger processen som en måde at give slip på vores forestillinger om andres skuffelse og forventninger - også fra os selv - vi giver slip på vores egen vanskelige fortid.

Et af de centrale principper er, at jeg altid er ansvarlig for den måde, mine tidligere handlinger påvirker mine nuværende muligheder i verden. Vi ændrer vores vaner, giver slip på fortiden og gendanner balance i vores relationer. Men handlinger vi gjorde i fortiden, forsætter med at skaber mønstre af impulser, der er med til at forme

vores tanker og hensigter nu. Denne proces stopper først når vi ændrer hvordan vi forholder os til disse impulser, og dermed ændrer vores forhold til de mennesker vi har skadet. At konfrontere fortiden handler om at gendanne ligevægt i vores liv, ikke om at bede om tilgivelse fra andre. På en måde er det en handling, vi gør for at kunne tilgive os selv.

Når vi har forstået vores indflydelse på andres liv, og ser virkeligheden i øjnene, begynder vi at forstå formålet med øvelsen. Vores medfølelses praksis fører til et ønske om at lindre lidelsen hos mennesker vi har skadet, og en forpligtelse til ikke at forårsage yderligere lidelse. Selv hvis personen ikke er en del af vores liv længere, er det muligt at anerkende deres lidelse og at tilbyde dem vores gode vilje. At indse eget ansvar betyder, at vi gør hvad vi kan for at gøre skaden, eller den forkerte handling, god igen. Hvis det ikke er muligt, kan vi beslutte at gøre noget godt, ikke som kompensation, men for at udvikle vores vaner i en anden retning.

Når vi bevidst tager ansvar for vores handlinger, mindskes lavt selvværd og tilbøjelighed til udskyldelse, i stedet vil vi udvikle følelser af forbundethed, fred og lethed. Udgangspunktet er en villighed til at tilgive os selv og vælge forsoningens vej: ikke kun med dem vi har skadet, men også for vores eget hjerte og sind.

Medfølelse, venlighed og tilgivelse giver os mulighed for at opleve **ligevægt** selv mens vi møder smerte og ubehag, både hos os selv og i andre. Meditation på ligevægt er den fjerde visualiseringsøvelse. Vi reagerede ofte på situationer der forårsagede vrede, frygt eller modvilje, med trang efter kortsigtet lettelse. Vi kunne ikke rumme følelserne og overgav os til at slukke for de følelser vi oplevede. Ligevægt er en øvelse i at være til stede med svære følelser. I stedet for at give op omdanner vi det til bevidst accept og giver slip. Vi finder fred nøjagtigt, hvor vi er, uanset ydre omstændigheder. Ligevægt tillader os at være til stede midt i tingene, og at forstå og acceptere situationer som de er, uden at have brug for flygte. Når vi flygtede tænkte vi, "Jeg er ligeglad med hvad der sker." Med ligevægt træner vi os til at opleve at "Jeg kan godt være til stede i dette". Vi accepterer at der er situationer og mennesker vi ikke kan ændre, men vi har stadig mulighed for at vælge, hvordan vi reagerer på dem. Selvom vi ikke altid har kontrol over vores tanker og følelser har vi stadig magten til at vælge.

Spørgsmål til undersøgelse af hensigt:

- Hvornår og hvordan handlede du på måder, der var fastlåste, uvenlige, barske, grusomme, eller utilgivende? Mod hvem (inklusive dig selv) blev disse følelser rettet?
- Hvordan kan gavmildhed, medfølelse, venlighed og tilgivelse ændre din adfærd?
- Hvilke handlinger har du gjort, der har skadet andre?
- Har du et ønske om at gøre det godt igen, for både dig selv og den person eller de personer, du har skadet?
- Hvis ja, har du fundet en som du kan gå til for at få vejledning og støtte i processen med hele de berørte relationer.
- Hvilken support kan denne person yde, når du begynder processen?

3. Tale

At være opmærksom på hvad vi siger er en væsentlig del af bestræbelsen om ikke at gøre skade. Vi har alle brugt ord på en måde der har gjort skade: vi har brugt løgn for at forhindre andre i at vide, hvad der virkelig skete, sladder med den hensigt at nedgøre andre eller tilfredsstille vores eget ønske om anerkendelse. Vi har stjålet tid og opmærksomhed ved at snakke, selv om vi intet havde at sige, eller forsøgt at overbevise andre om at imødekomme vores behov på deres bekostning. Opmærksomhed på tale inkluderer alle måder vi bruger vores kommunikation, herunder skriftligt og online.

Det mest basale fundament for at tale med omtanke er ærlighed. Uærlighed er ikke kun direkte løgne; det kan også tage form af overdrivelse, minimering eller udeladelse, alt sammen med hensigt at præsentere et falsk billede eller fordreje, hvad noget faktisk er. Det kan tage form af hvide løgne for at undgå forlegenhed eller eksponering, halve sandheder for at forhindre at blive opdaget, eller tilsyneladende harmløse ting sagt på andres bekostning. Vi siger måske mere, end vi med sikkerhed ved er sandt, i håb om at blive opfattet som, eller bare føle os, smartere mere selvsikker i vores position. Nogle gange taler vi faktisk bare uden at vi kender sandheden.

Uærlighed har også at gøre med vores intention - er vi motiveret af grådighed, frygt eller forvirring? Eller er vi motiveret af et oprigtigt ønske om at udtrykke hvad der er sandt, hvad der er nyttigt, hvad der er venligt, og hvad der er rettidigt?

Opmærksomhed på tale betyder at vi taler med intentionen om ikke at forårsage skade, at vi taler for at skabe klarhed og forståelse i vores fællesskab.

I aktiv afhængighed udviklede vi en vane med uærlighed. Vi løj for at dække eller vildlede andre om naturen og omfanget af vores brug og adfærd. Vi løj så vi kunne tilfredsstille det behov vores negative spiral krævede, vi forsøgte at skjule vores handlinger, vores følelser eller mængden af penge og kræfter vi brugte for at tilfredsstille vores trang.

Mange af os lyver - fordi sandheden repræsenterer en virkelighed vi ikke ønsker at se. Vi bliver fanget ind af vores egne hemmeligheder og for mange bliver dobbeltlivet en afhængighed i sig selv. Uærlighed er en af de vaner, der tillader vores skadelige adfærd til at vokse. Dette er grunden til at ærlighed er afgørende for processen, vi må starte med et klart overblik af hvilke løgne vi fortalte, og hvilken uærligheder vi benyttede os af under vores aktive afhængighed.

Buddha gav retningslinjer for tale, udover at sige sandheden. Han fremhævede at vi skal undgå bagvaskelse og sladder, vi må erkende og forstå at den slags tale forårsager konflikter og skader samfundet. Når vi taler om andre, kan vi spørge os selv: Hvad er vores hensigt? Vil det skabe splittelse eller udstødelse? Kan det forårsage skam eller forlegenhed hos en anden, eller er det for på en eller anden måde, at få os selv til at se bedre ud på en andens bekostning? Sladder og bagvaskelse forårsager skade. Ligegyldig snak, bare at tale for at blive hørt og set, eller for at udfylde tiden når vi føler os utilpasse, kan ligeledes føre til at folk afviser eller ignorerer os og skabe utålmodighed og intolerance. Er det i stedet muligt at tale om andre mennesker med en attitude af venlighed, generøsitet og medfølelse og skabe forståelse eller støtte for en anden?

At tale med omtanke indebærer også opmærksomhed på den tone vi bruger, når vi taler. Hvis vi udtrykker os på barsk, vred eller aggressiv måde, bliver vores budskab måske slet ikke hørt, selvom det vi siger er sandt. At tale afdæmpet, med intentionen om venlighed, fremmer fællesskabet.

Omtanke handler ikke bare om at vide hvornår man skal lade være med at sige noget. Mange af os voksede op i familier hvor det ikke var sikkert at tale åbent om vores tanker og følelser. På grund af bestemte oplevelser eller kulturelle overbevisninger har nogen af os lært, at vi ikke har ret til at sige vores mening. For de af os som har været tavse, kan bevidsthed om tale, betyde at lære at sige vores mening, at øve os i

hvordan man klogt kommunikerer de behov og grænser, vi har skjult af gammel vane. Mange af os har tilsidesat os selv i et forsøg på at blive holdt af eller af frygt for at skabe uro, og derfor ikke været ærlige om vores holdninger. At træne i tale med omtanke kan lære os, at det klogeste valg ofte er ærligt at sige vores mening, også når det er svært.

En sidste vigtig del af god kommunikation er aktiv lytning. Det hjælper at lytte med medfølelse, forståelse og åbenhed. Det kan være meget nyttigt at observere hvor meget af den tid vi bruger på at "lytte" til en anden, der faktisk bruges på at dømme dem eller planlægge, hvad vi vil sige i respons. Aktiv lytning - uden selvcentrering om egen dagsorden - er en generøs handling, der lader os opbygge en ægte forbindelse.

Spørgsmål til undersøgelse af tale:

- Har du gjort skade med tale? Hvordan?
- Har du været uærlig eller hård i din kommunikation? Hvornår og på hvilke måder?
- Bruger du nu tale til at skade eller kontrollere folk, til præsentere en falsk idé eller billede af dig selv eller af virkeligheden for at kræve opmærksomhed, eller for at lindre ubehag ved stilhed?
- Skriv detaljer om konkrete tilfælde, hvor du brugte tale til at vildlede, sløre eller distrahere.
- Er du omhyggelig med at undgå at skade med din tale?
- Siger du ting du ved, ikke er sandt, eller foregiver at du kender sandheden om noget for derved at fremstå mere kyndige eller troværdig?
- Lav en liste med eksempler.

4. Handling

Intentionen er ønsket om ikke at skade med vores handlinger, og ønsket om at udvikle medfølelse, venlighed, gavmildhed, og tilgivelse. Vi prøver at gøre handlinger der gavner og undgå handlinger der skader. God handling opfordrer til at træffe beslutninger baseret på forståelse og undgå ubevidste vaner eller uvidenhed. Buddha foreslår at vi forpligter os til at undgå fem specifikke skadelige handlinger, en forpligtelse vi kalder de fem beslutninger. Vi forpligter os til disse fem leveregler som grundlaget i vores etiske liv.

Grundlaget for etisk opførelse: De fem beslutninger

- jeg vil ikke dræbe eller skade
- jeg vil ikke stjæle
- jeg vil ikke skade andre gennem seksuelle handlinger
- jeg vil ikke lyve
- jeg vil ikke manipulere mit sind med stoffer eller skadelige adfærd

I buddhistisk praksis bruges afgivelse af løfter (her betegnet som beslutninger) som en støtte til at opbygge etisk opførelse. Etisk opførelse er udgangspunktet for dannelse af selvværd og indre ro. Der må være overensstemmelse mellem vores handlinger og hvordan vi ønsker andre behandler os, for vi kan afmontere den stressende, ofte aggressive, indre dialog vi har, når der ikke er balance mellem ydre og indre. Vi har brug for at bevise for os selv, at vi er gode mennesker, ikke bare ved at afgive løfter, men ved at leve dem i vores hverdag.

Ved at overholde de grundlæggende etiske spilleregler mellem mennesker, viser vi os selv og andre at vi er til at regne med. De fem beslutninger er den mest grundlæggende øvelse i, ikke at skade andre mennesker. Der er andre øvelser der går længere for at gavne andre og dermed hele os selv, men ingen andre øvelser giver mening hvis ikke man først kan finde en intention om ikke at skade andre.

Beslutningerne er et udtryk for intentioner som vi sandsynligvis alle kommer til at overtræde. Især i forhold til ærlighed smutter det indimellem for nogle af os. Det medfører ikke en straf at glemme beslutningen; men når vi bliver opmærksomme på fejlen, kan vi først og fremmest erkende den. Har du skadet andre og fortryder det, må du gøre det godt igen i den udstrækning du kan. Den negative konsekvens af ikke at overholde etiske fordringer, er den viden man bærer med sig, bevidst eller ubevidst, om at have skadet andre.

Vi bruger i denne bog begreberne uvidenhed eller forvirring, om den tro mange af os har haft, at der ikke sker noget ved at snyde lidt, så længe ingen opdager det. Men vi bærer løggen i os, og må lyve igen for ikke at blive afsløret. Vi kommer til at

overkompensere for at dække over løgner, begynder at spille en rolle, og kan ikke bare være afslappet til stede i nuet. Jo flere af sådanne små, eller store, løgne vi bærer i os, des mere distance får vi til andre mennesker. Vi får mindre direkte følelsesmæssig kontakt, og færre positive tilbagemeldinger, vi har dermed sat gang i en negativ spiral der fører til irritation og konfliktfyldt sind. Hvis vi søger kortsigtede lettelser for den utilfredsstillende tilstand, kan det hurtigt få uoverskuelige konsekvenser. Det er meget nemmere aldrig at starte denne proces.

Man kan praktisere de fem grundlæggende beslutninger ved at opbygge et lille dagligt ritual omkring at forstærke beslutningerne hver dag. F.eks. samtidig med en eventuel morgen meditation, eller bare ved at tage et stille fokuseret øjeblik hvor man siger beslutningerne for sig selv. Det er godt at tage beslutningerne tidligt om morgenen for at sætte en retning for dagen. Det er også godt at minde sig selv om beslutningerne i løbet af dagen for at forstærke intentionen om ikke at skade.

Man kan også bruge de fem beslutninger som check liste i undersøgelse af et specifikt problem man har. Generelt vil problemer i vores liv kunne føres tilbage til handlinger hvor vi er i uoverensstemmelse med det etiske grundlag.

Første beslutning: jeg vil ikke dræbe eller skade

- Har du forsoget skade? Hvordan?
(Brug en bred forståelse af skade, inklusiv fysisk, følelsesmæssig, mental, økonomisk, juridisk, moralsk, eller andre former for skade)
- Har du handlet på måder der bevidst søgte at undgå selv at få øje på den skade du har skabt?

Anden beslutning: jeg vil ikke stjæle

- Folk stjæler på mange måder: vi tager ting, materielle goder, vi tager tid og energi, vi tager anerkendelse og omsorg. Med denne brede forståelse af at stjæle, har du taget noget, der ikke er blevet givet frit til dig? Hvordan? Hvad er de konkrete eksempler og mønstre når du har gjort dette?

Tredje beslutning: jeg vil ikke skade andre gennem seksuelle handlinger

- Har du opført dig uansvarligt, egoistisk eller uden samtykke fra din partner, eller dig selv i din seksuelle adfærd? Hvordan?

- Når du tænker tilbage på dine seksuelle partnere eller handlinger, har du så i alle tilfælde taget hensyn til andres parforhold. Taget hensyn til nuværende eller tidligere mentale og følelsesmæssige forhold, hos dig selv og dine partnere. Hvad var din motivation til at indlede seksuelle forhold?
- Har du haft seksuel aktivitet med udgangspunkt i et ønske om ikke at skade?

Fjerde beslutning: jeg vil ikke lyve

- Har du været uærlig? Hvordan?
- Hvilke mønstre var der i din uærlighed? Handlede eller talte du uærligt for at skjule eller fordreje sandheden om din adfærd eller situation?
- Var der bestemte situationer hvor du var særlig uærlig når det angik din skadelige adfærd på dit arbejde eller blandt venner, med familie?
- Undersøg grunden til uærligheden i hver situation: Var det på grund af grådighed, forvirring, frygt, benægtelse? Hvorfor løj du?

Femte beslutning: Jeg vil ikke manipulere mit sind med kemikalier eller skadelig adfærd processer

- Har du brugt kemikalier eller anden adfærd der hæmmer din evne til at se klart?
- Hvilke stoffer eller adfærd er du blevet afhængig af, for at ændre eller hæmme din bevidsthed? Har det ændret sig over tid?
- Hvis du har haft perioder af afholdenhed? Blev dine faste stoffer eller adfærd skiftet ud med andre? Hvordan?

Lav en opgørelse over hvordan du kunne praktisere de fem beslutninger, og praktisere meditationerne på medfølelse, venlighed, og gavmildhed når du tager beslutninger.

Vi vælger vedvarende at overveje og sætte spørgsmålstegn ved motiverne bag vores handlinger. Vi har klare øjeblikke men gamle vaner og tankemønstre kan hurtigt overskygge dem. Vi forpligter os til hele tiden at minde os selv om vores ønske om at handle uden at skade.

Spørgsmål til undersøgelse af handling:

- Har du handlet på måder der skadede, eller som skabte lidelse? Hvordan?
- Hvordan ville resultatet have været hvis du i stedet havde handlet med medfølelse, venlighed, gavmildhed, og tilgivelse?

5. Levebrød

Sidste del af den etiske gruppe i de otte intentioner, er om hvordan du opretholder din levevis. Fokus er på hvordan vi skaffer de fornødenheder vi har brug for i vores daglige liv. Vi ønsker at gøre det uden at skade. For de fleste af os optager arbejde det meste af vores tid og opmærksomhed, derfor er vores professionelle virke vigtigt. Når man ved at skadelige handlinger fører til ubehagelige konsekvenser, følger det at valg af beskæftigelse har karmiske konsekvenser.

Vi prøver at undgå beskæftigelse der skaber lidelse, og ønsker arbejde der ikke skader andre, eller som endda mindsker lidelse. Buddha nævnte fem professioner der skal undgås: at handle med våben eller instrumenter der bruges til drab, slavehandel hvilket inkluderer handel med prostituerede, drab på levende væsner, at lave eller sælge illegale stoffer. Vi bliver opfordret til at undgå job der er baserede på uærlighed eller bruger vold.

Uanset hvad dit job i øvrigt er kan du gøre det med omtanke, med en intention om ikke at skade, med et ønske om at mildne lidelse og med medfølelse. Dette betyder at vi skal udvikle vores jobs til at være mere end bare en måde at tjene penge på. Vi kan udvikle en attitude af omsorg overfor de mennesker som kommer i kontakt med i kraft af vores beskæftigelse, om det er på arbejdsplads eller i andre former for aktivitet i samfundet.

Levevis handler om ikke at dømme os selv eller andre for valg af beskæftigelse, eller om at begrænse nogens valg. Vi må prøve at finde en måde at gøre gavn, uanset hvilken beskæftigelse vi har. Uanset hvad vi laver, kan vi fastholde en intention om at gavne andre.

Spørgsmål til undersøgelse i levebrød:

- Skader du andre med din beskæftigelse? Hvilken en skade gør du?

- Hvordan kan du være mere opmærksom når du arbejder og udvikle en attitude af medfølelse?
- Tager du din venlighed med på arbejde, eller har du vandtætte skotter mellem dit arbejde og din forståelse og indsigt?
- Hvor meget fylder grådighed i dit valg af profession? Kommer grådighed i vejen for opmærksomhed og medfølelse?
- Kan du hjælpe mere til i dit lokalsamfundet?
- Hvordan kan du bringe gavmild ind i dit liv, både i dit arbejde og udenfor?

6. Stræben

Stræben er det første element i gruppen med fokus på koncentration. Det vil sige at vi målrettet træner i at fokusere på forståelse, recovery og opvågnen. Stræben handler ikke nødvendigvis kun om hvor meget vi mediterer, hvor meget velgørende arbejde vi laver, eller hvor meget tid vi bruger på andre sunde aktiviteter. Det handler om at give balanceret energi til alle dele af vejen, at introducere visdom i vores liv.

Det første vi skal være opmærksomme på er at undgå situationer og sindstilstande der fører til upassende, ikke gavnlige eller skadelige reaktioner. Vi stræber efter at blive opmærksomme på vores mentale og følelsesmæssige tilstand, og undersøger vores reaktioner. Vi må gøre en indsats og bruge energi på at forstå hvilke omstændigheder der fører til at negative sindstilstande kan opstå, og gøre en indsats for at bevæge os væk fra skadelige mentale og følelsesmæssige fælder. Vi må blive opmærksomme på om vi handler på grundlag af grådighed, uvidenhed, forvirring - en forestilling om at vi har krav på at få alt vi ønsker.

Stræben er også træning i at lade medfølelse, venlighed, gavmildhed og tilgivelse opstå i situationer hvor de ikke er fremtrædende. Når vi opdager at vi handler med vrede fremfor medfølelse, med frygt i stedet for gavmildhed, med bebrejdelse fremfor tilgivelse, kan vi spørge os selv: Hvordan kan jeg handle efter min hensigt om at gavne? Og derefter begynde at øve i at reagere mere hensigtsmæssigt.

Hvis vi skammer os selv ud for ikke at være gode nok, ikke kæmpe hårdt nok, ikke være nok, så er det en perfekt mulighed for at praktisere stræben. Prøv i stedet at overveje, "Hvordan kan jeg være venlig og blid, gavne mig selv, lige nu?" At være

hård ved sig selv, at slå sig selv oven i hovedet og lide af perfektionisme er velkendte temaer for os.

I starten af vores recovery er vi måske mest fokuseret i ikke at gøre mere skade, at få stoppet den destruktion og nedbrydning vi udsatte os selv for gennem vores blinde vaner og ved ureflekteret at fodre vores behov. Starten på at udvikle visdom er når vi begynder at undersøge denne vane og træffer valg der ikke udløser denne adfærd. Bevidstheden om at det vi føler er trang, kan i sig selv være nok - og til tider er dette alt vi kan overkomme. Vi kan lære hvad der tænder denne kædereaktion, og vi kan vælge ikke gå dér hen. Vi kan opbygge overskud til mere medfølelse, venlighed, gavmildhed, og tilgivelse. Efterhånden som det bliver naturligt for os, vil følelser af ligeværd og afslappethed afløse vores tidligere vane med selvoptaget jagt.

Det er vigtigt ikke at udmatte sig selv, at veksle mellem perioder af indsats og hvile. Vi skal være opmærksomme på hvor meget vores sind, følelser, krop og bedring kan klare lige nu, og undgå den stress der kommer fra at presse sig selv for langt, for hurtigt. Vi må lære at undgå at bringe os selv i en sindstilstand hvor vi vælger dårlige løsninger, og i stedet vælge løsninger der gør det muligt at være afslappet til stede her og nu.

Vores stræben er også at minde os selv om at uanset hvad der foregår lige nu, så vil det ændre sig, - tit på måder vi ikke havde forventet. Husk på at du aldrig på forhånd ved hvor lang tid en situation vil vare, om den er behagelig eller ubehagelig. Prøv at være åben og undersøg oplevelsen mens den stadig er der, uden at blive fanget af tanken om at det aldrig går over. Få øje på den trang og de tanker der er i situationen. Dette vil faktisk få det til at passere hurtigere og bremse din impuls om en kortsigtet handling.

Spørgsmål til undersøgelse af stræben:

- Hvad har du gjort for at forbinde dig med en mere erfaren ven fra vores fællesskab, som kan hjælpe dig med at udvikle og finde balance i din stræben.
- Tænk på en situation der gør dig urolig eller er ubehagelig. Hvad gør du i den situation? Mærk efter om det er balanceret. Om det er en tilstand du kan blive i, eller om du kommer for langt i retning af inaktivitet eller at udmatte dig selv?
- Kæmper du med overvældende begær, modstand, dovenskab, modløshed og bekymring eller tvivl om din evne til bedring? Hvordan påvirker de forhindringer de valg du træffer?

- Undgår du dine følelser ved resignation og dagdrømme, eller bliver du besat travlhed og perfektionisme?

7. Opmærksomhed

Opmærksomhed er at være til stede med hvad der foregår i dit sind, din krop, dine følelser og i verden omkring dig lige nu. Det er kernen i de otte intentioner. Vi øver os i at være åbne og til stede i situationer nøjagtig som de er, uden at dømme dem eller os selv. Opmærksomhed eller mindfulness er at fokusere på hvad der sker lige nu, betragte det, og lade det passere. Det er vigtigt at vide at det er så simple trin der fører til gradvis mere afklaring og indsigt.

Vi undersøger situationer og tilstande, uden automatisk at tage den kontrol og styring, der tidligere ofte har ført til lidelse. Vi må lære at forblive opmærksomme på hvad der sker, uden at gribe ind eller at benægte hvad der foregår. Vores misbrug forhindrede os i at være fuldt til stede. Nogle gange var det faktisk meningen! Vi brugte stoffer eller adfærd for at undgå følelser, undgå at være lige her og nu, fordi her og nu var for smertefuldt. Men i vores forsøg på at undgå smerte, skabte vi mere af den smerte vi forsøgte at undgå.

Nu vælger vi en anden tilgang - vi sidder med det ubehag der er, i stedet for at skubbe det væk eller prøve at bedøve det. Vi kan lære at sidde med ubehaget på forskellige måder, enten tæt på og personligt, ved at se det i øjnene og sige: "Denne frygt er bare fornemmelser i min krop," eller ved at give slip på den ved at distancere os: "Denne frygt er ikke virkelig, jeg vil ikke lade den styre mig." Vi vælger at reagere med opmærksomhed, undersøgende og med medfølelse, vi vælger at stole på at smerten vil gå over. Vi husker os selv på at opmærksomhed er en anden og bedre måde at håndtere livet på.

Vores sind husker ofte forkert angående vores oplevelser. Når en situation opstår, begynder vi nærmest samtidig at omskabe den til en fortælling der passer med vores planer eller ønsker. Vi husker den tanke vi havde om en oplevelse. Denne tanke fører til en anden tanke, der fører til en mere der fører til en mere, indtil vi er langt væk fra den direkte oplevelse af situationen i sig selv. Hvad vi mener med opmærksomhed er at notere sig oplevelsen, øjeblikket før vi fortaber os i bedømmelser, og de historier vi fortæller os selv om øjeblikket.

Med mindfulness får vi muligheden for at vælge at reagere med omtanke og moral i situationen, på en måde der er gavnlige i stedet for blindt at køre med på vores

rygmarvs-reaktioner. Opmærksomhed lader os være åbne og undersøge vores smertefulde oplevelser og vanebundne reaktioner til disse oplevelser.

Mange af os har tillært en vane med at være vores egne værste kritikere, særlig mens vi var fanget af stoffer og tvangsmæssig adfærd. Vi bærer en byrde af skyld med os når vi søger bedring, vi taler dårligt om os selv og studerer hver indsats vi gør under et mikroskop. Vi tror vi skal være perfekte, og leve op til umulige standarder for at være ok. Når vi slipper denne indre kritik, bliver der plads til opmærksomhed på den indsats vi gør nu, mere opmærksom på den medfølelse og venlighed vi arbejder for at gøre en del af vores praksis og vores liv. Husk på at vi ofte taler meget grimmere til os selv, end vi nogensinde ville tale til nogen anden.

Det er nyttigt at bemærke hvornår vi behandler os selv dårligt, og så at skifte fokus til de ting vi er gode til. Vi må erkende at den negative tanke er der, og så blidt lade den gå.

De grundlæggende øvelser i opmærksomhed er meditationer der i buddhismens Theravada traditionen kaldes: Four Foundations of Mindfulness.

Den første øvelse er "opmærksomhed på kroppen." I denne øvelse træner vi i at bringe vores bevidsthed til at fokusere på åndedrættet og at blive bevidst om kroppens signaler. Meditationer på åndedræt og kroppen er grundlaget for alle andre meditationer og de fleste meditationer starter med denne øvelse.

Den anden øvelse er "opmærksomhed på sanseindtryk." Denne øvelse beder os om at bemærke bedømmelsen som vi tillægger ethvert sanseindtryk. Vi træner i at lægge mærke til de ofte ubevidste bedømmelser, både af behag eller ubehag, såvel som det der føles neutralt. I øvelsen med at lægge mærke til hvor i kroppen vi kan mærke bevægelsen i åndedraget tydeligst, kan vi opleve fornemmelsen af at trække vejret ind, fornemmelsen af at ånde ud uden at føle nogen bestemt nydelse eller ubehag. Åndedrættet er der bare, neutralt, en naturlig proces i livet.

Det tredje øvelse "opmærksomhed på sindet", træner vi i at bemærke når tilknytning opstår – også kaldet begær eller trang, og i at blive bevidst om at tiltrækningen er noget der opstår i sindet. Vi øver også i at være bevidst om når sindet ikke er tilknyttet til nogen bestemt tanke eller fornemmelse. De samme øvelser i at være bevidst gælder når det drejer sig om aversion der kan opleves som modstand eller endda had. Og at bemærke når der ikke er aversion i sindet.

Fjerde øvelse "opmærksomhed på fænomener" begynder vi simpelt hen at bemærke fænomener i og udenfor os. At være opmærksomme på dem, uden bedømmelse eller vurdering, og tillade dem at passere væk uden at holde fast og uden at skabe en

historie. Når vi træner det fjerde fundament, bliver vi klar over at fænomener opstår og forsvinder i vores bevidsthed, ved hjælp af vores sanseapparat og tanker.

To simple øvelser kan gøre "opmærksomhed" en del af vores daglige liv. Først, kan vi stoppe hvad vi laver et øjeblik, og lægge mærke til de fysiske fornemmelser af tre indåndinger og tre udåndinger. Denne simple øvelse trækker vores opmærksomhed til hvad der sker lige her, lige nu, og væk fra den evindelige indre dialog. Når vi skifter fra de indre historier og bedømmelser vi konstant skaber hver dag, over til den simple jordbundne praksis af tre åndedrag, giver vi os selv et frirum. Vi har brug for nogle gange for at vende tilbage til opmærksomhed i nuet.

En anden øvelse er at tage lidt tid til at undersøge realiteten i de negative eller svære budskaber vores tankestrøm giver os selv. Spørg først dig selv om budskabet er sandt. Spørg bagefter dig selv hvor sikker du er på om det er sandt. Er du helt sikker på realiteten i hvad der ligner en nem og ligetil konklusion? Bemærk hvad du føler når du tror på tanken: Fører den til frygt, vrede, tristhed, begær? Til sidst tænk over hvordan du ville have det uden den tanke. Hvordan ville du have det hvis du ikke var indfanget i den bestemte forestilling eller den tankegang du selv skaber?

Spørgsmål til undersøgelse af opmærksomhed:

- Hvad kan du gøre for at sikre en egentlig meditations praksis?
- Hvad kan du gøre for at sikre at du praktiserer opmærksomhed løbende gennem dagen? Mærker du efter hvor du er følelsesmæssigt og tager du pauser før du reagerer på situationer?
- Hvad kan du gøre for at blive siddende også med ubehageligheder i stedet for at flygte?
- Kan du sætte spørgsmålstejn ved de sandheder dit sind fortæller dig, i stedet for automatisk at tro på dem? Identificér bestemte tilfælde hvor dit sind og din sansning "løj" for dig om hvad der var sandt i en situation, og hvordan det at være bevidst om det, måske har ændret din måde at reagere på?
- Tænk på de gange du har følt frygt, tvivl, eller tøven. Lad nu dig selv blive bevidst om deres midlertidige natur. Kunne opmærksomhed i disse situationer have ført til handlinger med mindre skadeligt resultat?

8. Koncentration

Den sidste af de otte intentioner har overskriften koncentration. Meditations praksis begynder med fokus på åndedrættet, på kroppen, på værdidom af sanseindtryk, og sindets processer i sig selv, fordi disse eksisterer lige nu og her. Hvis vi fokuserer på åndedrættet, har vi også opmærksomhed på nuet, fordi åndedræt er umiddelbart: det sker lige nu. Åndedræt er en naturlig proces der ikke kræver bestemte kvaliteter eller tolkning, sindet behøver ikke at styre og bliver roligt.

Formålet med koncentration er at træne sindet til at forblive uforstyrret og fokuseret. Dette trækker linjer tilbage til visdomsdelen af de otte intentioner, hvor vi træner i at frigøre os fra vanebundne opfattelser og reaktioner og træningen i medfølelse og forståelse.

I begyndelsen af vores meditations praksis bliver de fleste af os distraheret af ting omkring os. Vores koncentration bliver forstyrret af lyde udefra, af smerte og irritation i vores krop, af negativ vurdering og bekymringer om oplevelsen, af kedsomhed og træthed eller af tanker og planlægning. At sidde med let ubehag vil medføre en følelse af uro og rastløshed. Dette er helt normalt, vores vanemæssig tilknytning er netop en vane med at aflede os selv fra ubehagelige følelser gennem ydre stimulans; for mange af os var det blevet vores eneste svar på problemer. Træning i meditativ koncentration giver os en mulighed for at blive bevidst om denne mekanisme og ændre den med venlighed og tålmodighed fremfor modvilje.

Koncentration kommer af øvelse. Ligesom de andre elementer i de otte intentioner tager det tid og indsats at lære. Det er en måde at skærpe opmærksomheden på og evnen til at være bevidst om hvad der foregår her og nu. I meditation er praksissen at bemærke distraktionen, acceptere at den er der, og så vende tilbage til at fokusere.

Hvis vi bliver fanget i tanker, ubehag eller distraktion, må vi først erkende at det sker, og så blive nysgerrige på hvad der afledte os, og undersøge det. Derefter kan vi vælge at vende tilbage til fokus – til koncentration på objektet for vores meditation. Vores vane skabte tænkning kan forføre os til at tro at vi gør det forkert, til at dømme vores praksis, eller til at give op. Det må vi ikke lade den gøre. Vi kan observere hvad sindet fortæller os, og så i stedet reagere med medfølelse på tankerne. Når vi forstår at vi har styrken til at opdage vanetænkningen og vende den tilbage til fokus på meditationsobjektet, så styrker vi vores evne til at koncentrere os.

Træning i koncentration kan især hjælpe os når vi føler trang. I stedet for at fortabe os i forestillingen om, at vi må have hvad vi har trang til, kan vi minde os selv om, at trang kun er en midlertidig følelse. Og vi kan vende vores fokus mod de handlinger vi har besluttet os af følge. Dette kan gøres det med den tidligere nævnte tre-ånderdræt metode, eller i en egentlig siddende meditation med koncentration på ånderdrættet. Vi kan bruge koncentrations meditation til at træne vores sind i at fokusere på sunde tanker, når vi er i midlertidigt ubehag og længes efter et hurtigt fix. Det kan meget vel foregå ved at gentage replikkerne fra venlighed, medfølelse, og ligevægt meditationerne og at fokusere og klare tankerne. For andre kan det foregå ved at sige en bøn, et mantra, dit eget motto, eller en anden form for fokuseret opmærksomhed. Praksis med koncentration kan tit give en følelse af velvære og fred, selv når man er i en oprørt situation. Det er en sund måde at vende tilbage til en robust balanceret sindstilstand, når man har været stresset eller ophidset.

Nogle gange når trang eller ubehagelige følelser er særlig stærke, kan bevægelse af kroppen være den bedste måde at aflede vores energi på. I sådanne situationer betyder koncentration at være fokuseret og opmærksom på alle bevægelser: "Dette er min fod der tager et skridt, dette er min hånd der rækker ud efter en kop." Efter få minutters praksis af koncentration, hvor vi ikke giver energi til vores trang eller besættelse, vil vi opdage at styrken i de negative impulser er aftaget. Jo oftere vi laver denne praksis, des mere styrker vi tilliden til vores egen evne til at lette lidelse.

For nogle der har gennemlevet traumer, kan ånderdrættet, hjertet, og sindet måske være overvældende steder at bringe opmærksomhed til. Så hvis de traditionelle fæstningspunkter som ånderdræt og krop er vanskelige, må du spørge dig selv: Hvad kan fastholde mig i her og nu? Hvad hjælper til at berolige min nervøsitet? Det kan være at fokusere på gulvet lige foran dig, på en statue, på et kunstværk der hænger på væggen. Eller måske på den bare væg. For at være til stede lige nu, har du har brug for at fokusere på noget der foregår lige nu.

Hvis du mærker stærke følelser komme op under meditation, er der nogle enkle ting du kan gøre for at forblive tilstedeværende. Du kan meditere med åbne øjne i stedet for lukkede, eller du kan tage nogle dybe åndedrag, eller give din oplevelse et navn så som dette er et "Flashback." Du kan stille gentage nogle medfølelse replikker for dig selv og du kan også give dig selv lov til at lukke den praksis du er i gang med. Gør hvad der er nødvendigt for at passe på dig selv, hvis sådan en situation skulle opstå.

Spørgsmål til undersøgelse af koncentration:

- Hvad gør dig ufokuseret eller distraheret under meditation?
- Hvad distraherer dig mest?
- Hvad kan du gøre for at genvinde dit sinds fokus uden at dømme din egen praksis?
- Er du opmærksom på hvilken værdi og læring der kunne opnås ved forsigtigt og venligt at lægge mærke til hvor dit sind er vandret hen, eller hvad der forstyrrede dig?
- Hvad kan du gøre for at bruge koncentration til at se klart og handle klogt?
- Hvad kan du gøre for at være venlig og blid ved dig selv gennem denne proces?

Sanga - Fællesskabet

Sangaen er den tredje af de tre juveler. Vi har valgt at bruge ”Fællesskabet” som oversættelse af ordet Sanga, der er stedet hvor Buddha (sindet) og Dharma (læren) finder sit udtryk. Stedet hvor vi bliver støttet i at føre principperne ud i handling, fordi vi er et fællesskab af venner der praktiserer sammen for at udvikle og vedligeholde vores bevidsthed. Den oprindelige betydning af Sanga var et monastisk samfund af ordinerede munke og nonner, men i mange buddhistiske traditioner består sangaen også af et bredere samfund af lægmænd og nogle med tidsbegrænsede løfter i retreats og yogier. For os er vores Sanga både et fællesskab for Dharma praksis og for recovery.

Vi er et decentralt fællesskab uden ledere, der er ikke nogen regler vi skal følge, men vi skal sørge for at mødet er et åbent, sikkert og tilgængeligt sted, der værner om vores kerne principper; medfølelse, tilgivelse og gavmildhed. De gode råd i dette kapitel udspringer af den kollektive erfaring fra hundreder lokale grupper og de er ment som venskabelige vejledninger snarere end som retningslinjer.

Sangaen er vores sted hvor vi træner opmærksomhed, forståelse, accept, harmoni, integritet og venlighed. Vores recovery begynder med at vi lærer at undersøge og være opmærksomme på præcis dette øjeblikks oplevelser. Det er oftest til møde i fællesskabet vi første gang øver i at være fuldt til stede – hvor vi først afprøver det at udsætte vores trang efter ydre stimuli, og i stedet vender os mod at betragte vores tanker, følelser og sanser-oplevelser i nuet.

Det er i fællesskabet vi indser hvordan vores liv uundgåeligt er sammenvævet med andre menneskers. Forståelse er grundlaget for gode relationer. Vores handlinger har konsekvenser, ikke bare for os selv men for alle vi møder og som vi deler dette liv med. Mange af os har lært dette på den hårde måde – ved at skade de mennesker vi elsker gennem vores addiction. Det er væsentligt for vores recovery at forstå de skader vi har forårsaget for andre, at handle klogt i fremtiden og ikke at gentage den samme skade. Sangaen er et centralt element, for os betyder det rum til refleksion, der støtter os i vores bedring og bringer energi til vores træning i medfølelse, venlighed, gavmildhed og tilgivelse.

Når vi deler vores erfaringer med andre, der også kæmper med addiction, opbygger vi tillid til omverden og styrker også dermed vores mulighed for at opdage vores egen sande natur, vores potentiale for opvågningen. Sangaen forstørrelser vores udsyn og begynder at give os den selvtillid og selvrespekt der gør det muligt for os at reflektere

over vores op og ned ture uden at havne i modløshed eller håbløshed. Vi bliver inspireret af at praktisere med vores mere erfarne venner og lærer at stole på, at vi gennem samværet med dem vil vide, hvis vi ikke lever op til vores egne intentioner. Gennem deres eksempel lærer at være ærlige om os selv. Det er gentaget adskillige gange i Buddhas lære, at opvågnen ikke er noget vi kan gøre alene.

Mange programmer, inklusiv vores, understreger vigtigheden af at gå til møder og i at arbejde med andre i vores udvikling. Ofte har vi modstand på at være sociale; møderne er kedelige siger nogen; de vil have os til at tro på noget vi føler er forkert siger andre; møderne er deprimerende - skræmmende, man føler sig ikke velkommen af alle mulige grunde. Men virkeligheden er, at det netop er når vi åbner os for at give og modtage støtte fra andre, at vi begynder at befri os selv fra den lidelse og isolationen som vores afhængighed bragte os i. Og det er netop er i kraft af at være noget for andre, at vi bliver i stand til at komme ud af vores eget hoved, og som resultat oplever en mere vedvarende og sund glæde end vores stoffer nogen sinde gav os.

Vi oplever også at der kommer en anden kvalitet til vores meditation når vi praktiserer i en gruppe. Især i begyndelsen, hvor man nemt kan dagdrømme eller give op efter nogle få minutter, kan praksis med andre give den motivation der skal til, for at blive ved længe nok til, at nogle af fordelene ved praksis begynder at vise sig. Ved at dele om sine oplevelser med meditation og lytte til hvad andre har at sige, kan vi se at vi ikke er alene om at have udfordringer. Bare dette, kan opleves som en stor lettelse efter at have følt sig forkert og skamfuld i årevis.

Selvom vi havde opbygget en vane med at isolere os selv, har nogen af os har opdaget at det at dele stilhed til et møde, kan være en måde at vænne os til at være sammen med andre igen. Tilliden vokser stille når vi ikke handler på vores impuls om at flygte. Ingen bliver tvunget til at tage ordet eller på anden måde deltage i møder: det er altid muligt at springe over hvis man ikke har lyst til at sige noget. Det er aldrig et krav at man skal tro på noget bestemt eller at man skal kalde sig selv noget bestemt og slet ikke at man skal blive buddhist eller på anden måde være en "rigtig" praktiserende. Vidsdommen og redskaberne er frit tilgængelige for enhver, uanset hvor de er på deres vej. Ingen møder vil ikke fungere lige godt for alle. Hvis du er heldig lever du i et område med flere forskellige recovery møder at vælge imellem, - men måske er der kun et møde, eller slet ingen. Heldigvis er der også online møder som man kan deltage i med en tablet eller telefon. Du kan også starte dit eget møde.

Hvordan du end finder dem, så stol på at sangen er derude for dig.

Isolation og relationer

Buddha lærte os at ingenting og ingen eksisterer i kraft af sig selv. Hvert individ eksisterer kun i kraft af relationer til andre. Buddha sagde ” fordi det ene eksisterer, eksisterer det andet,” ”hvis det ene ikke eksisterer, eksisterer det andet heller ikke”. Vi er forbundet med andre mennesker gennem vores handlinger, gennem den luft vi deler, gennem hele vores eksistens i verden. At ignorere eller have modvilje på denne forbundenhed er grundlæggende at prøve at benægte, vores egen natur.

Det betyder selvfølgelig ikke bogstaveligt at vores liv og eksistens hele tiden afhænger af andre. Det betyder at alles liv og eksistens og alting i dem, opstår som følge af en udveksling med omverdenen: den føde vi spiser, omgivelserne, omstændighederne og den historiske kontekst vi lever i. Verden er et kæmpe netværk af levende væsner, vi er altid forbundet uden nogen indsats fra vores side. At gøre sig bevidst om den sammenhæng giver os åbenhed og rum, til at vi kan have et positivt og meningsfyldt forhold til andre. Hver af os har et valg; at beslutte hvad vil vi bruge denne forbundne virkelighed til.

Forsøget på at bryde denne forbundne virkelighed er ved roden af addiction og vanemæssig tilknytning. Nogen af os har mistet forbindelsen til familien og samfundet. Vores isolation og ensomhed voksede med vores addiction, og vi går rundt med en følelse af at mangle noget. Mange kommer fra ødelagte familier og føler sig afviste af samfundet, eller har reelt været udstødt gennem fængsler eller institutioner. Ikke alle har nødvendigvis meldt sig helt ud af samfundet, men vi har en tendens til at leve i udkanten, mens vi leder efter et sted at høre til, et hjem. For en der er på kant med samfundet kan et fællesskab af praksis – en sanga - være en mulighed, eller det kan bare være et rart sted at være, hvor alle sider af dig er ok, også dem vi ellers ikke plejer at vise andre. Hvis fællesskabet er opbygget med en varm og venlig atmosfære, vil vi finde støtte til vores praksis og vores recovery.

Vi selvmedicinerede for at håndtere ubehaget ved ikke at føle os som en del af, eller fandt anden adfærd der kunne lindre smerten. Når vi blev mødt, var det ofte af velmenende mennesker der insisterede på at fortælle os hvordan vi kan overvinde den skadelige vane, vores reaktion er at holde afstand. Lettelsen ved at flygte fra vores følelser er midlertidig – selvfølgelig - og medfører ofte mere isolation og ensomhed. Alligevel vender vi tilbage til den kortsigtede løsning igen og igen. Det var ikke bare for at blive skæv, det var vores bedste metode til at lukke af for omverdenen og for

vores egne følelser. For mange af os var det den eneste måde vi kendte til at lette de ubehagelige sider af livet, som så udviklede sig til en skadelig vane der endte med at holde hele livet på afstand.

Hvis vi ikke havde problemer med stoffer, var der andre fælder på vejen: sex, mad, selvskade, sociale medier, vi har måske prøvet at få hjælp mod tvangshandlinger på disse områder, men vi opdager at andre undervurderer eller bagatelliserer dem, især i sammenligning med alkohol- og stofmisbrug. De af os hvis primære misbrug handler om tvangsmæssig adfærd og procesafhængighed kan føle os fremmede og udstødte også fra recovery møder. Når vi ikke fodrede vores vane, følte vi os blottede, med nerverne uden på tøjet. Det sidste sted vi ønsker at være er i en rundkreds af stole, med en flok fremmede ansigter der kikker på hinanden, mens vi taler om hvordan vi ikke kan drikke, bruge stoffer eller udleve vores skadelige adfærd længere. Paradokset er at det netop er det sted, hvor vi er accepteret som dem vi er og kan begynde at overvinde vores impuls til at gemme os.

Mange af os har mistet evnen til at forme venskaber, uden smøremidler som alkohol og stoffer, hvis vi nogen sinde har haft den. Nogle gange er det fordi vi har været ramt af traumer, af afvisning, eller af svære tab i en ung alder. Vi bliver nervøse og afvisende i selskab med andre, eller måske føler vi os bare anderledes skruet sammen end alle andre, eller kom fra et lille samfund, eller en stor familie, eller også blev vi bare trætte af at andre blandede sig i vores sager, eller..... Uanset hvilken grund vi havde til at distancere os, kommer vi til et punkt hvor det holder op med at virke for os. De stoffer og den adfærd vi brugte som beskyttelse, endte at skade os selv og andre. Vi drev andre væk for at føle os sikre, men endte med at være mere usikre og meget mere alene.

Nogle af os holdt afstand af gode grunde. Mennesker vi elskede og stolede på skadede os på forfærdelige måder. Nogle levede steder og i familier hvor vi konstant følte os truede, hvor det kostede dyrt at stole for meget på nogen. Men uanset hvor gode vores grunde er, må vi tage den svære skræmmende og modige beslutning, at prøve og stole på nogen igen, for at opnå bedring. Træning er her at gøre det vi frygter, at gradvist åbne os for andre. Målet er at kunne åbne os for andre uden at være lammet af frygt.

Alle mennesker er programmerede fra fødslen til at søge tæt kontakt med andre mennesker. Når vi fravælger denne tætte kontakt og endda mister evnen til at genskabe den, lider vi, og bliver sårbare for at søge compensation via stoffer eller skadelig vanedannende adfærd. Et væsentlig mål i dharma recovery er at genfinde denne forbundethed til andre mennesker. Vi må starte med at erkende det, hvis vi har det svært med relationer og vi må finde modet til at turde øve os i at bruge andre

mennesker som hjælp og støtte på vejen. Den første måde vi øver os i at bryde vores isolation, er ved at visualisere venlighed og tilgivelse, rettet både mod os selv og andre.

Mange af os var blevet den evige outsider, vi følte – desværre ofte med en vis ret – at vi var blevet dumpet, smidt ud af skoler, af religiøse institutioner eller af samfundet. Ofte også af vores egne familier. Som følge af det, stoler vi ikke på grupper og organisationer eller på begrebet "at høre til". Det bliver til en selvopfyldende profeti. Fordi vi ikke tillader nogen at komme til at kende os, udelukker vi muligheden for nogensinde at høre til. At være med i et fællesskab, betyder at være villig til at lukke andre mennesker ind og at lade dem have betydning i vores liv. Til gengæld må vi være villige til også at være en del af deres liv. Først når vi kan overveje at indgå i relationer, er der en åbning for at gøre fremskridt mod mere frihed; men til gengæld kommer gevinsterne af den villighed næsten med det samme.

Vi har alle gennem vores opvækst og erfaringer med livet haft oplevelser, der har fået os til at tvivle på vores "indre stemme" eller værdien og visdommen i at lade den komme til udtryk. Den manglende tro på os selv og deraf følgende tvivlsomme beslutninger bidrog til den lidelse vi oplevede i afhængigheden og fortsætter med at gøre det svært for os at involvere os helt i vores egen bedring. Vores møder er tænkt som et sted vi kan føle os trygge og godt tilpas, genfinde vores naturlige følelser og opleve verden uden skadelig tilknytning. Men mange af os kæmper stadig, måske på grund af tidligere oplevelser i sociale sammenhænge eller på recovery møder. Vi kæmper med bare at forstå vores egne følelser og med at bedømme vores egne oplevelser.

I sangaen får vi mulighed for at udforske hvordan vi kan finde og lytte til vores indre stemme, vi lærer at værdsætte den og sikre at den bliver hørt. Din sanga kan være stedet der hjælper og opmuntrer dig til at finde din egen stemme og dine egne værdier. Den buddhistiske tradition lægger vægt på, at vi ikke skal gøre dette arbejde alene, det er absolut nødvendigt at få og give støtte på vejen til opvågningen. I en kendt historie om Buddha, kom hans fætter og medhjælp Ananda, med en bemærkning om " at det halve af et åndeligt liv er at have beundringsværdige mennesker som venner, som godt selskab og som kollegaer" Buddha svarede at han var uenig " at have beundringsværdige mennesker som venner, godt selskab og kollegaer er faktisk hele det åndelige liv"

Når vi mødes for at tale ærligt om os selv, om hvad der sker i vores liv, kan der ske stærke ting. Når vi ser mennesker forpligte sig til at være dem de virkelig er, med al deres ufuldkommenhed, i ønsket om at blive fri, begynder vores hjerter naturligt at åbne sig. Deres ærlighed giver plads til vores ærlighed. I deres sårbarhed giver vores

mere erfarne venner os frihed til selv at være sårbare, til at fortælle vores sandhed. På denne måde bliver vores sanga en støtte, der giver os mod til at blive på vejen også når der er udfordringer og der ikke sker hurtige fremskridt. Vores venner fortæller os uden ord, at det betyder noget at vi er der, - ofte gør det hele forskellen.

At arbejde med andre

I starten er det svært, hvis ikke umuligt for mange af os, at spørge om hjælp. Men hvor svært det end kan være ved vi, at netop det har reddet vores liv og at med øvelse bliver det nemmere.

At bede om hjælp er ikke kun vigtigt for bringe os hurtigere fremad på vejen, nogle gange gør det måske slet ikke det! Selv med en masse støtte og hjælp kan der stadig være forhindringer. Nogle gange kræver vi måske mere af verden og os selv, end der er til rådighed lige nu. Men selv om det at spørge om hjælp, ikke altid giver os hvad vi ønsker, vil det altid bringe os videre. Når vi øver os i at modtage hjælp fra folk der tilbyder den, bliver vi en lille smule mere åbne og mindre fastlåste. Det er ofte beslutningen om at række ud mod andre, der giver os det vi har brug for til at komme videre, - mere end støtten vi modtager,

Men uanset hvad er det stadig en svær udfordring. Vi har gjort mange ting gennem vores aktive addiction som vi ikke er stolte af. Nogle af de valg vi tog i fortiden, har haft langtrækkende konsekvenser og påvirker stadig vores liv. Vi har måske haft en facade af "styr på tingene" eller "frygtløshed" eller "forfulgt uskyldighed" og frygten for hvad der vil ske hvis den måske falder, afholder os fra at række ud efter hjælp. Vi er bange for at miste de mennesker vi har i vores liv, hvis vi beder om hjælp angående finansielle problemer, straffesager eller den slags svære emner. Vi er bange for at de ikke vil acceptere og respektere os når først masken er væk, vores frygt er at vi vil blive afsløret som tabere og grundlæggende ubrugelige mennesker. Vi kan endda frygte at der intet er bag ved masken, at vi simpelthen er tomme.

Vi øver os i at praktisere medfølelse med alle levende væsner, inklusive os selv, for at finde sandheden bag ved frygten: At der er et kærligt hjerte i os alle, der kan elskes. Vi kommer til at forstå, at mennesker nær på os lider mere ved at se os kæmpe alene, end de ville hvis vi lukkede dem ind. Den simple sandhed er at ved at holde folk på afstand og nægte dem at tage del i vores kampe, frembringer vi den distance og ensomhed vi prøver på at overvinde.

Hvis vi ser helt nøgternt på den lidelse distancen skaber for os selv og for dem der er tættest på os, er det egoistisk ikke at bede om hjælp. Vi gør os selv og vores nærmeste en stor tjeneste med den medfølelse handling at bede om hjælp. De der selv har levet

med smerten ved addiction og isolation forstår vores frygt og skam bedre end vi tror. Når vi lytter til møderne og deler vores oplevelser begynder vi at forstå at vi ikke er specielt ubrugelige eller tabere. Det er tit nemmere at bede om hjælp fra andre, end de der er tættest på dig.

Ud over folk i din sanga, kan der være rådgivere og andre professionelle i dit lokalområde, der kan være til nytte når du har brug for erfarne personer som kan bidrage med en højere grad af objektivitet om dine følelser og din livssituation. Hvis du får lavet en aftale med sådanne, skal du vide at nervøsitet og modvilje er fuldstændig normalt og bør ikke være en grund til at aflyse mødet. Hvis du søger hjælp fra en præst, en terapeut eller en anden professionel, læg mærke til hvordan det at åbne op for en anden person, påvirker dit niveau af tillid om der kommer mere selvrespekt, om du føler du dig mere sikker i takt med at du lærer at være mere åben.

Selvfølgelig ved vi godt med vores intellekt, at problemer bliver nemmere at ordne når man får hjælp, - men følelsen af frygt er der stadigvæk. Igen er det her beslutningen om at give det en chance, der er mere betydningsfuld end hvad der kommer ud af mødet. Ved at lukke mennesker ind og blive en smule mere sårbare, lærer vi også at det ikke er så farligt som vi gik og troede. Det kan endda være vi ender med at finde det mindre afskrækkende end tanken om at skulle gå og tumle med problemerne helt alene.

Når vi gør det til en leveregel at bede om hjælp, vil vi opdage at det øger både antallet og kvaliteten af vores relationer. Selv hvis du ikke bliver bedste venner med folk fra din sanga uden for møderne, vil du opdage at du generelt er blevet bedre til at komme i meningsfuld kontakt med andre mennesker - det kunne være noget helt nyt i dit liv. Den tryghed og tillid møderne giver, vil komme dig til gavn i forhold til alle du omgås. Læg mærke til de forandringer der sker, og giv dig selv anerkendelse for at have taget nogle vanskelige skridt.

Det er en ret almindelig frygt, at hvis man taler om sine vanskeligheder med folk, vil de se ned på en og blive trætte af at være belemret med dine problemer. Eller måske endda blive kede af det. Vi må indrømme at noget sådan kan ske ind i mellem, men det er helt sikkert en større risiko at forblive isoleret. Generelt er der meget sandhed i ordsproget om at byrder er lettere når man deler dem. Vi har vel alle mærket hvilken lettelse det er, når man endelig får sat ord på en bekymring man har båret rundt på længe. For hver gang man oplever den lettelse, bliver det nemmere at spørge om hjælp.

Sandheden for mange af os er at vi ikke har så god direkte kontakt til vores indre visdom. Vi har måttet tage beslutninger baseret på frygt og brugt ”det for hånden

værende søms princip" som guide i vores liv. Det tager tid at løfte slørene, at grave sig igennem lagene, at bryde de vaner der skal til for at begynde at tænke klart igen. For mange af os tager det tid, bare at begynde at stole på os selv igen. Men vi kan kikke omkring i vores fællesskab af personer der følger vejen, og få vejledning og visdom. Når vi ikke ved hvad vi skal gøre, når vi mister troen på at vi kan klare den gennem denne krise, når vi er tabt i besættelse, når hele verden vender på hoved, når vi er ved at gå ud af vores gode skin af irritation, når vi ikke aner hvad det næste kloge træk er – så er det, du skal række ud efter din sanga og spørge efter hjælp, fordi mange medlemmer har gået igennem noget lignende og har klaret sig over til den anden side.

Erfarne venner

Mange, hvis ikke alle, recovery møder har hovedvægt på fælles meditation, læsning af litteratur, eller undersøgelse af specielle emner og så på at dele. Der er ingen betingelser knyttet til deltagelse andet end respektfuld nysgerrighed. At gå til et møde er den bedste mulighed for nykommeren til at lære om recovery dharma. De der ønsker at involvere sig mere i recovery dharma for brug for støtte og vejledning fra mere erfarne medlemmer.

Det vi kalder en "erfaren ven" støtter os ved sit eksempel, sin venlighed og sin medfølelse. Det kan være hvem som helst i sangaen vi stoler på som vejleder, som støtte, som ven eller bare som en medrejsende på vejen. Denne relation kan tage mange former, men den skal tage udgangspunkt i ærlighed, medfølelse, sunde grænser, og en fælles intention om at støtte hinandens bedring.

Det er en god hjælp at arbejde med en erfarne ven, især for nykommeren. En erfarne ven der har fulgt programmet et stykke tid kan give vejledning. Man kan bede vedkommende om hjælp når der er svære tider, og personen kan hjælpe med at holde dig fast på dine løfter til dig selv. Det er ikke en officiel titel: der er ingen eksamen eller udnævnelse for at blive "erfaren ven". Det er medlemmer af fællesskabet der frivilligt deler deres rejse gennem de fire realiteter og de otte intentioner. Man vælger selv om man vil sammenarbejde med en ven på vejen, - stadig med den klare forståelse at i sidste ende må enhver selv gøre arbejdet i egen recovery. Tydelig kommunikation om forventninger, fra begge parter, er vigtig. Der er ingen faste regler, men hvis du bliver bedt om at hjælpe en anden på denne måde, er det en god idé at du har støtte fra nogen der har prøvet det før. Det bliver også stærkt anbefalet at du forpligter dig til de fem beslutninger i det mindste hvad angår forhold der handler om at hjælpe andre.

Mange medlemmer danner studiegrupper og praksisgrupper som tilføjelse til almindelige møder, for at kunne give og modtage hjælp fra de mere erfarne venner på deres vej i recovery. Nogle kalder disse grupper for dharma venner, formålet er at samles i mindre grupper for at udforske særlige detaljer, måske at praktisere længere perioder af meditation, studere buddhistiske tekster eller for at lytte til optagelser af dharma undervisning. Der er ikke en "rigtig" måde at organisere denne slags grupper på, og ikke noget specielle krav for at starte en. Du må prøve dig frem, eller se på andre etablerede grupper efter inspiration.

Der er også dannet grupper for at støtte hinanden i at skrive svar på ” Spørgsmål til brug for selvrefleksion” om hvordan den addictive adfærd har ført til lidelse. Det er en stærk øvelse i selvudforskning og frigørelse. Ligesom med andre elementer i vores program, er der heller ikke her en "rigtig" måde at gøre det på. Nogle går til det som trin arbejde i et tolv trins program, og nogen gør ikke. Formålet med det er ikke at dyrke skammen, eller at blive hængende i gamle traumer, men vende sig imod den smerte og forvirring vi er flygtet fra og lære at møde den med venlighed, tilgivelse og medfølelse. Du kan også selv at bruge afsnittet; spørgsmål til brug for selvrefleksion, i denne bog som et sted at starte din udforskning.

Hvis du har brug for hjælp, så vid, at du er en del af et større fællesskab, sangaen af mennesker der bruger buddhisme i deres recovery. Det anbefales kraftigt at mindst en person i hver gruppe, har kontakt til nogen i det større fællesskab, som de kan tjekke ind hos angående metoder og sikkerhed. Især når vi arbejder med nogle af de vanskelige aspekter af vores fortid, vil opretholdelse af en sikker ramme, kræve omtanke og tålmodighed fra alle medlemmer. Det vi må huske på er at hvis vi er i tvivl kan vi altid være til stede i nuet, og vi kan altid være venlige i grupperne som i alle andre dele af vores liv.

Hjælpsomhed og gavmildhed

De forskellige buddhistiske skoler har forskellig forståelse af hvilke kvaliteter der bedst leder en person til oplysning. Først på alle listerne står "Dana", eller gavmildhed. Vi tænker ofte at gavmildhed har noget med penge at gøre, og mange grupper bruger ordet Dana for at beskrive den donation medlemmerne giver som hjælp til mødet. Men i den buddhistiske tradition er dana enhver form for støtte – ikke kun penge men også mad, din tid eller din tilstedeværelse – givet uden at forvente noget til gengæld. Du ved måske allerede at mange recovery programmer lægger stor vægt på hjælpsomhed, hvilket passer fuldstændig med buddhas tusinde årige gamle lære. Nyttens af gavmildhed har været central for mange religioner og filosofier gennem århundreder.

Gavmildhed med vores tid, energi og tilstedeværelse er ikke kun til glæde for andre på vejen, ved at træne i generøsitet, løsner vi det greb af grådighed og tilknytning, der har forårsaget så meget af vores egen lidelse. Fra første gang vi putter penge i hatten eller byder en nykommere velkommen efter et møde, mærker vi den gode følelse, der er glæden ved at være generøs uden at forvente noget til gengæld. Gennem vores forståelse af de fire perspektiver lærer vi hvordan vores krop og vores penge er forgængelige. Den logiske følge af denne indsigt er at være mere villige til at gøre noget godt med det vi har, mens vi stadig har det. Når vi deler på et møde, eller når vi mediterer sammen med andre og i stilhed giver vores støtte og opmuntring, er det et udtryk for venlig generøsitet der støtter både os selv og andre.

Mange af os har trænet i årevis på at være påpasselige med om vi bliver "udnyttet" eller "snydt". Det har helt sikkert været berettiget i mange tilfælde, og der vil stadig være situationer hvor det er nødvendigt at sætte klare grænser. Men som vores praksis når dybere, vil vi være i stand til at sætte de nødvendige grænser, med en attitude af overskud og medfølelse. I de buddhistiske belæring er generøsitet afgørende vigtigt, men du skal ikke måle dig selv efter en urealistisk standard hvor man aldrig gør det godt nok. Vi søger balance, vi søger middevejen. Læren beskriver det åbne og kærlige hjerte, som altid har været i os, men som har været skjult så længe at vi næsten selv havde glemt det. Praksis hjælper os til at genfinde vores oprindelige natur.

Mens vi øver i at blive stadig mere generøse til møder og i vores hverdagsliv, lærer vi at stole på vores iboende venlighed, og opbygger tillid til at vi kan give af os selv til andre og stadig være sikre. Vi fortsætter med at afprøve vores vanemæssige begrænsninger og vokser i selvværd, selvrespekt og velbefindende, når vi ser dem for hvad de er: defensive strategier der måske engang var nødvendige, men som er stivnet til en vane-skabt spændetrøje. Vores stemme af tilknytning siger måske "Jeg vil ikke give mine hårdtjente penge væk" eller "måske vil jeg tage den opgave, men så skal folk også vise mig taknemlighed". Når vi praktiserer generøsitet bliver vi klar over hvordan den frygt begrænser os, hvordan den har gjort os til små mennesker. Vi begynder at forstå at denne praksis handler om at skabe mere rum i vores hjerte og i vores sind. Når vi opdager de beskyttelsesmure vi laver for os selv, og begynder at overskride dem, vokser vores hjerte endnu mere, bliver endnu mere rummeligt og i balance. Det giver en dybere følelse af glæde og selvrespekt og giver vores praksis mere styrke og fleksibilitet.

Vi kan sagtens se fordelene ved sådan en praksis, når vi tænker på modsætningen til åbenhed, og tilbage på de tider hvor vores hjertes og sind var lukkede som et bunker. Vi følte os kantede og urolige og typisk var vi ikke specielt glade for os selv. Når

man har det sådan, har man meget få indre resurser at trække på, i stressede eller ubehagelige situationer. Tit gik vi helt i spåner over små bagateller. Svære eller smertelige hændelser overvældede os fuldstændig med det resultat, at vi valgte den midlertidige lettelse vi kunne finde i stoffer eller addictiv adfærd.

Efterhånden som vi bliver mere fortrolige med et gavmildt åbent hjerte, vil vi opleve balance og fred i vores sind. Når noget ubehageligt sker, bliver vi ikke helt så urolige, for vi ved, at det ikke vil overvælde og knuse os. Der er et sted vi kan søge tilflugt, som vi kan stole mere og mere på når der kommer ubehagelige oplevelser. Og når vi har behagelige oplevelser, behøver vi ikke desperat klynge os til dem.

Vi praktiserer generøsitet ved hjælpsomhed over for andre, ved at række ud til alle levende væsner med ønske om heling og glæde, og prøve det bedste vi kan at reducere den lidelse vi møder. Den indre øvelse med generøsitet, er at erkende nytteløsheden i vores tilknytning til specifikke mennesker begivenheder og ting. Den ydre øvelse i generøsitet er at give og yde service.

Det bliver bedre

I denne bog er der en vej, et sæt principper og øvelser der kan ændre vores skadelige vaner, og hjælpe os til på den anden side af al den lidelse vi påført os selv med vores adfærd. Vejen er baseret på at opnå og vedligeholde opmærksomhed på vores følelser, vores krop, vores sind og vores oplevelser. På denne vej må vi acceptere, at vi er ansvarlige for egne handlinger og at ethvert valg har konsekvenser. Hvis vi handler ubehjælpsomt eller uden omtanke vil vi forårsage skade og resultatet vil være ubehageligt og skabe lidelse i form af negative følelser, tanker eller oplevelser. Vi starter denne vej med at undersøge vores tanker, følelser og oplevelser og opdage deres forbigående natur. De er forgængelige og vil gå over hvis vi tillader det. At have sikkerhed i denne forståelse vil kunne give os styrke i situationer med trang eller smerte. Med øvelse begynder vi at forstå, at selv svære traumatiske smertelige hændelser i vores fortid, ikke behøver at bestemme hvem vi er i dag. Fortiden bestemmer ikke vores muligheder i fremtiden; fremtiden er vores valg - og vores handlinger nu, bestemmer hvem vi bliver.

Vi må begynde at blive opmærksomme på vores oplevelser og overveje kritisk vores rolle i oplevelsen og hvordan den indre historie vi fortæller os selv passer med de faktiske forhold. Vi begynder at indse at vi aldrig vil kunne tilfredsstille alle vores ønsker og impulser og at vores forestilling om at kunne dette, ender som en håbløs

kamp, mod det forgængelige, mod sygdom aldrig og død. Det er en umulig forestilling at kunne få alt det vi ønsker eller undgå at miste det vi har. Det smerter også ikke føle os elsket af dem vi begærer, eller at føle os afvist af dem hvis omsorg vi mest ønsker. Men vi må acceptere at skulle leve med vanskelige mennesker og acceptere situationer der er ubehagelige eller smertefulde, dette er et livets grundlæggende vilkår.

Med en klar forståelse af disse livsvilkår, kan vi begynde at vælge mere passende handlinger i forhold til vores udfordringer. Det er gennem de valg, vi finder frihed fra unødigt lidelse. Når vi med fuld opmærksomhed undersøger vores valg, selv i de mindste detaljer, kan vi begynde at blive opmærksomme på den bagvedliggende motivation i vores handlinger. Og vi kan begynde at spørge os selv: "er denne handling gavnlig eller ej? Er handlingen rigtig i denne situation eller ej?" Når som helst vi er på dybt vand eller forvirrede kan vi bruge redskaberne vi har lært i meditation, til at bringe os tilbage til her og nu og flytte vores opmærksomhed til det der foregår lige nu, og hvad det betyder for os. Hvis det ikke lykkes at klare udfordringerne lige her og nu, kan vi tale med vores sanga senere, for at få flere vinkler og medfølelse støtte.

Hvad er det så vi får ud af at praktisere forståelse, etisk opførsel og nærvær? Vi sidder stille i en periode og bliver bedt om at møde vores ubehag uden modstand, fordi vi ved at det er forgængeligt. Vi lærer at lidelse er en del af det menneskelige vilkår, og at alle forsøg på at undgå eller benægte dette, fører til endnu mere ulykke og lidelse. Vi vil aldrig kunne opfylde alle vores dybeste ønsker gennem sanselige oplevelser eller ved at jage fornøjelser og prøve at holde fast i dem. Enhver behagelig sanselse oplevelse vil ende, og jo mere vi prøver at holde fast i den, jo mere forvandler vi ønsker til forestillede behov som bliver til trang - og des mere lidelse vil det medføre. Vi bliver opmærksomme på at lidelse har en årsag. Ved at følge årsagen til utilfredshed og ulykkelige omstændigheder tilbage til sit udgangspunkt kan vi opløse det i sindet.

De otte intentioner giver os muligheden for at udvikle vores forståelse og forklarer os de karmiske fordele ved medfølelse, venlighed, generøsitet og ligevægt. Vi lærer den stille glæde ved et etisk og opmærksomt liv.

Det vi opnår er sand glæde. Det er ikke den forbigående nydelse der kommer af at være høj eller andre midlertidige sansoplevelser, men en indre fred og tilfredshed der kommer af at leve et balancerede liv i fuldt nærvær. Det er det modsatte af det utilfredsstillende og lidelsesfulde. Det er frihed fra had, grådighed og usikkerhed. Det er en tilgang til livet baseret på åbenhed, på at være med og bevæge sig gennem følelser af ubehag, utilfredshed og modvilje. Mange af os flygtede fra smerte og

bekæmpede den gennem lang tid; men det er først da vi stoppede med at flygte, at vi var i stand til at finde ægte sindsro.

Vi kan praktisere efter følgende formel:

Jeg er her.

Det er sådan her det er lige nu.

Dette er et øjeblik med ubehag.

Må jeg give mig selv den omsorg jeg har brug for lige nu.

Må jeg acceptere dette øjeblik uden at kæmpe, uden at give op.

Vi begyndte med at lære, at mindfulness kræver kritisk undersøgelse af vores valg og blive bevidst om vores uovervejede handlinger, både tidligere og nuværende, for at kunne handle med mere omtanke i fremtiden. Frem for at blive tynget ned af skyld og skam fra vores fortid, bruger vi undersøgelsen som en hjælp til at træffe bedre valg her og nu. Når vi lægger vores energi i mental klarhed, lærer vi at se på vores fortid og nutid med visdom i stedet for gennem impulser eller modvilje. Vi vil opleve fornyet styrke og tillid til vores evne til udvikling.

Efterhånden som vi får en klarere forståelse af hvordan ting fungerer i vores liv, af de valg vi tager, og konsekvenserne af dem, opstår muligheden for at udvikle os selv gennem redskaber som generøsitet, venlighed, tilgivelse og ligevægt. Dette er kernen i buddhistisk praksis og i vores bedring. Vi lærer at give uden forbehold. At klynge sig til "mit" er baseret på illusionen om at lykke er afhængig af hvad vi ejer, eller kontrollerer. Vi øver i at vise venlighed overfor alle levende væsener i denne verden, uanset om vi kender dem eller ej, fordi vi forstår at lykke ikke kan reserveres for os selv, men hviler i forbundetheden med alle andre væsener og dermed fælles lykke. Recovery forvandler hvordan vi ser os selv. Vi kan være de medfølede, gavmilde og kloge venner, hvis rolige stemme og vedholdende støtte kan være en hjælp for andre til at forstå deres egne kampe og finde deres egen vej til bedring.

Der eksisterer ikke én nem løsning, ikke en enkel opskrift, eller en metode der vil slutte al lidelse. Det er en vej sammensat af forskellige øvelser der vil hjælpe os til at håndtere lidelse og reagere klogt i vores eget liv. Vi kan ikke undslippe eller gemme os for lidelse, men vi kan begynde stille og roligt at finde vores vej fremad, til en tilstand med mindre lidelse, mindre trang, mindre modstand, mindre ødelæggelse og mindre skam. Det er en vej der kræver indsats og opmærksomhed. Men vi skal ikke gøre det alene.

Recovery er en livslang proces med at genfinde vores sande natur, en vej til at finde en vedvarende bæredygtig form for lykke. I bedring kan vi endelig finde den sindsro vi søgte efter gennem vores afhængighed. Vi kan bryde ud af vores isolation og finde et fællesskab der vil støtte os på vores vej. Vi kan endelig skabe et hjem for os selv, inden i os selv, og vi kan hjælpe andre til at gøre det samme. Det er en gave vi kan give til os selv, til hinanden og til verden, som er skabt af mod, forståelse, medfølelse og klarhed. Vi vil alle vokse på forskellige måde og i forskelligt tempo. Men det vigtigste budskab med denne bog er at rejsen i bedring kan starte lige nu, for dig, og for enhver af os

Må du finde din vej til bedring.

Må du stole på dit eget potentiale for opvågnen.

Meditationer

Meditation består af en kombination af opmærksomhed og koncentration.

Opmærksomhed er ment en vågen og åben tilstand observerende sindets tanker og følelser - og koncentration som den aktive indsats som vælger at fokusere og derefter fastholde fokus på den valgte metode.

Der er overleveret mange meditationsmetoder i buddhisme. Primært reflektiv meditation, fokusmeditation (Sanskrit: Shamata) og indsigtsmeditation (Sanskrit: Vipassana). Der er mange andre metoder at gå på opdagelse i udenfor disse møder, men uanset hvilken metode du vælger at bruge her, så vær opmærksom på at når du praktiserer i en gruppe er det vigtigt ikke at forstyrre eller distrahere andre deltagere.

Meditation kan frembringe stærke følelser, især hvis du lige er kommet ud af misbrug, måske med en forhistorie af traume og medfølgende mentale problemer. Siddende stille-meditation er ikke nødvendigvis altid den rigtige praksis for alle. Hvis du bliver overvældet af følelser, kan du "røre bremsen" på forskellige måder, eksempelvis ved at åbne øjnene og tage et par dybe indåndinger eller ved at lægge en hånd på dit hjerte eller din mave. Husk at det er vigtigt at være venlig og blid ved dig selv. Det er altid i orden at tage vare på sig selv under meditation.

Der er mange forskellige traditioner indenfor buddhisme, med mange forskellige måder at meditere på. Det vi tilbyder her er en grundlæggende skabelon og nogle forskellige måder du kan bygge videre på.

Meditation er en personlig praksis og vi opmuntrer dig til, at gå på opdagelse med åbenhed og nysgerrighed. Og vi håber at du finder hvad du skal bruge.

Basis meditation

Du kan bruge nedenstående som vejledning for dig selv eller til at guide andre i meditation. Den begynder med opmærksomhed på åndedræt. Dette kan være en selvstændig praksis. Der er andet du kan anvende som objekt for din fokus: Opmærksomhed på kroppen; opmærksomhed på sanseindtryk; opmærksomhed på sindet; opmærksomhed på ydre fænomener.

Opmærksomhed på kroppen

Sæt dig i en behagelig, men opret stilling, der tillader din ryg at være lige, uden at være fastlåst eller stiv. Det skal føles som om hovedet er i balance på dine skuldre. Lad musklerne i ansigt og kæbe slappe af, sid med arme og hænder hvilende i en afslappet position.

Vær opmærksom på hvad der sker, lige her lige nu. Læg mærke til dit åndedræt. Mærk hvordan din mave bevæger sig med hver indånding og hver udånding, læg mærke til luften der går ud og ind af dine lunger, gennem din mund og næsebor, og mærk den sagte bevægelse af brystkasse og skuldre.

Find det sted i kroppen hvor du kan mærke dit åndedræt tydeligst, om det er i mave, i brystkasse eller skuldre, eller om det er luften der bevæger sig gennem mund og næsebor. Prøv af blive opmærksom på hele rækken af bevægelser i en indånding og en udånding. Bemærk hvordan hvert element i bevægelsen er forskellig fra hinanden. Mærk din nakke, mærk din ryg, mærk dine ben og dine fødder. Mærk hvor er i kontakt med underlaget som du hviler på.

(Pause)

Du vil undervejs opdage at din opmærksomhed flytter sig væk fra åndedrættet. Det er helt normalt under meditation, at tankerne vandrer til fantasier, minder, bekymringer eller til planer. Når du opdager at tankerne er gået deres egne veje, så prøv at dirigere dem tilbage til åndedrættet med venlighed. I stedet for at prøve at tvinge sindet til at fastholde opmærksomheden på åndedrættet, så prøv i stedet at blive nysgerrig på alle fornemmelserne i hvordan det er, at

åde lige her lige nu. I den undersøgelse vil opmærksomheden naturligt blive draget tilbage på den fysiske oplevelse af åndedrættet som det bevæger sig gennem kroppen.

Vær vågen, vær afslappet, og frem for alt venlig mod dit eget sind, mens du vedholdende er opmærksom på hvor dine tanker bevæger sig hen. Hver gang du bliver opmærksom på at tankerne er blevet afledt, bringer du blidt din opmærksomhed tilbage til oplevelsen af åndedrættet.

(Pause)

Bemærk om du kommer til at prøve at styre dit åndedræt. Lad din opmærksomhed have en let og afslappet kvalitet, bare simpelthen at observere og bemærke hvad der sker i kroppen. Du behøver ikke kontrollere længen, dybden, tempoet eller afstanden mellem hvert åndedræt. Du behøver ikke at styre det du mærker i din krop. Bare vær tilstede her og nu.

(Pause)

Der kan være impulser af smerte eller bare ubehag i din krop, i ryg eller nakke eller ben, vær sikker på at du sidder med ret ryg og vær derefter bare opmærksom på følelsen, bliv ved den, mærk dens følelse, mærk dig kvaliteten dens vibrations, dens intensitet – læg igen mærke til sindets lyst til at komme et navn på. Prøv at registrere følelsen uden det

navn du plejer at give den. Prøv at opleve det som vibration. Når du har mærket efter, så giv slip på den igen, og bring din opmærksomhed tilbage på åndedrættet.

(Pause)

Mens denne meditation nærmer sig sin afslutning, bemærk at du bevidst har brugt din tid på at være til stede i nuet, at du har trænet din evne til at være åben for det liv, den foranderlighed og den kraft der eksisterer i nuet. Du har trænet din evne til at være nysgerrig og åben for hvad der måtte dukke op i sindet.

Når du er klar til det, så bring blidt din opmærksomhed tilbage til rummet du befinder dig i. Hvis dine øjne er lukkede, så åben dem og se dig omkring.

Opmærksomhed på sanseindtryk

Sæt dig i en behagelig, men opret stilling, der tillader din ryg at være lige, uden at være fastlåst eller stiv. Det skal føles som om hovedet er i balance på dine skuldre. Lad musklerne i ansigt og kæbe slappe af, sid med arme og hænder hvilende i en afslappet position.

Vær opmærksom på hvad der sker, lige her lige nu. Læg mærke til dit åndedræt. Mærk hvordan din mave bevæger sig med hver indånding og hver udånding, læg mærke til luften der går ud og ind af dine lunger, gennem din mund og næsebor, og mærk den sagte bevægelse af brystkasse og skuldre.

Måske lægger du mærke til lyde, der kommer fra rummet du befinder dig i, eller udefra, lyden af trafik, lyde af andre mennesker i andre rum, eller fra noget helt andet. Hvis din opmærksomhed bliver fanget af lyden, så vær bare opmærksom på den. Bliv ved lyden, mærk dig kvaliteten dens vibrations, dens tone, dens højde, dens intensitet – læg mærke til sindets lyst til at komme et navn på lyden: Trafik, stemmer, musik osv.

Prøv at opleve lyden uden det navn vi plejer at give den. Prøv at opleve den som vibration i trommehinden, som kun lyd. Når du har mærket lyden, så giv slip på den igen, og bring din opmærksomhed tilbage på åndedrættet. Lad dit åndedræt være anker for dine tanker. Hver gang tankerne er på vej væk, kan du blidt dirigere dem tilbage til åndedrættet.

(Pause)

Du vil måske bemærke din opmærksomhed flytter sig til kroppens sansninger – måske mærker du kulde eller varme, eller du mærker vægten af din krop mod sædet på stolen eller puden, måske noget smerte, eller noget ubehag eller en spænding. Som du bliver bevidst om en sanse oplevelse, bemærk hvor præcis den er i kroppen. Prøv at opleve den

i alle detaljer, hvordan er din oplevelse i dette øjeblik med præcis denne fysiske sanselse oplevelse, af vægt, af dunken, af varme, af

træk eller af stikken, oplev den uden at have en mening om den eller give den et navn.

Læg mærke til at det er muligt at blive med oplevelsen lidt længere, når den bliver oplevet som ren og skær sanselig oplevelse, uden at kategorisere eller vurdere den som god eller dårlig,

behagelig eller ubehagelig. Kan du blive med oplevelsen uden at skulle reagere på den? Bare i dette øjeblik, prøv at finde ud af det: Hvor stor er den? Har oplevelsen en overflade eller vægt? Hvordan føles den? Forandrer den sig over tid?

Hvis det fysiske ubehag føles så stærkt at det er svært at holde opmærksomheden, vent et øjeblik inden du giver efter for impulsen til at bevæge dig. Bring fuld opmærksomhed til fornemmelsen, og når du er fuld bevidst om hvor den er og forstår dit ønske om at bevæge dig for at afhjælpe ubehaget, så flyt dig med fuld opmærksomhed på din bevægelse. Når du har mærket efter, så giv slip igen, og bring din opmærksomhed tilbage på åndedrættet.

(Pause)

Mens denne meditation nærmer sig sin afslutning, bemærk at du bevidst har brugt din tid på at være til stede i nuet, at du har trænet din evne til at være åben for det liv, den foranderlighed og den kraft der eksisterer i nuet. Du har trænet din evne til at være nysgerrig og åben for hvad der måtte dukke op i sindet.

Når du er klar til det, så bring blidt din opmærksomhed tilbage til rummet du befinder dig i. Hvis dine øjne er lukkede, så åben dem og se dig omkring.

Opmærksomhed på sindet

Sæt dig i en behagelig, men opret stilling, der tillader din ryg at være lige, uden at være fastlåst eller stiv. Det skal føles som om hovedet er i balance på dine skuldre. Lad musklerne i ansigt og kæbe slappe af, sid med arme og hænder hvilende i en afslappet position.

Vær opmærksom på hvad der sker, lige her lige nu. Læg mærke til dit åndedræt. Mærk hvordan din mave bevæger sig med hver indånding og hver udånding, læg mærke til luften der går ud og ind af dine

lunger, gennem din mund og næsebor, og mærk den sagte bevægelse af brystkasse og skuldre.

Når du mediterer så læg mærke til hvor sindet bevæger sig hen, hvilke tanker opstår: er der noget du kan lide, eller ikke lide, er det tanker eller sansninger: hører du lyd, eller føler du dig fredfyldt, ked af det, glæde, irritation, eller forventning. Bare registrer disse indtryk i deres rå form, og lad derefter bare tankerne være. Giv slip på dem.

(Pause)

Hvis dit sind igen er vandret afsted med en fantasi, med tanker af bekymring, planer om fremtidige aktiviteter, eller fortolkning og reaktion på sanseindtryk, så bare noter på en venlig måde at det er sket, og giv slip. Forstå at opmærksomhed er det vigtige i denne øvelse, både bevægelsen væk fra åndedrættet og tilbage igen.

Læg mærke til hvordan en tanke fører til den næste, og så en mere. I de øjeblikke hvor du forsvinder i en endeløs tankerække og din opmærksomhed flytter sig, se om det er muligt at finde nøjagtigt det øjeblik hvor opmærksomheden skifter når du opdager at dit sind er vandret.

(Pause)

Du kan rose dig selv for at opdage når dine tanker har flyttet sig, og bring derefter stille og roligt din opmærksomhed tilbage på åndedrættet med venlighed.

(Pause)

Mens denne meditation nærmer sig sin afslutning bemærk at du bevidst har brugt din tid på at være til stede i nuet, at du har trænet din evne til at være åben for det liv, den foranderlighed og den kraft der eksisterer i nuet. Du har trænet din evne til at være nysgerrig og åben for hvad der måtte dukke op i sindet.

Når du er klar til det, så bring blidt din opmærksomhed tilbage til rummet du befinder dig i. Hvis dine øjne er lukkede, så åben dem og se dig omkring.

Opmærksomhed på fænomener

Sæt dig i en behagelig, men opret stilling, der tillader din ryg at være lige, uden at være fastlåst eller stiv. Det skal føles som om hovedet er i balance på dine skuldre. Lad musklerne i ansigt og kæbe slappe af, sid med arme og hænder hvilende i en afslappet position.

Vær opmærksom på hvad der sker, lige her lige nu. Læg mærke til dit åndedræt. Mærk hvordan din mave bevæger sig med hver indånding og hver udånding, læg mærke til luften der går ud og ind af dine lunger, gennem din mund og næsebor, og mærk den sagte bevægelse af brystkasse og skuldre.

Pause

Alle ydre og indre fænomener er samspil af en lang række af omstændigheder. Som en regnbue, der er betinget af fugt i form af bittesmå dråber, af sollys, af dit syn, der modtager sanseindtryk, af din hjerne der tilskriver fænomenet et ord. Hvis en eneste af de involverede omstændigheder manglede, ville forsvinde.

Pause

Prøv at opfatte hvordan alle fænomener har samme karakter som en regnbue, der opstår som følge af et samspil mellem en række omstændigheder og forsvinder igen når omstændighederne ikke mere er til stede. Selv de mest tilsyneladende konkrete og uforanderlige fænomener både ydre og indre, er forgængelige på samme måde som en regnbue. Alt i dine omgivelser, verden omkring dig, din egen krop og det du kalder "dig selv" er et samspil mellem en række omstændigheder og dermed forgængelige.

(Pause)

Når du har vænnet dig til opfattelsen af fænomener som forgængelige, så giv slip på selv denne ide, og bring din opmærksomhed tilbage på åndedrættet.

(Pause)

Mens denne meditation nærmer sig sin afslutning, bemærk at du bevidst har brugt din tid på at være til stede i nuet, at du har trænet

din evne til at være åben for det liv, den foranderlighed og den kraft der eksisterer i nuet. Du har trænet din evne til at være nysgerrig og åben for hvad der måtte dukke op i sindet.

Når du er klar til det, så bring blidt din opmærksomhed tilbage til rummet du befinder dig i. Hvis dine øjne er lukkede, så åben dem og se dig omkring.

Meditation på generøsitet

Sæt dig i en behagelig men opret position, tillad stille dine øjne at lukke, vær opmærksom på kroppen, mærk efter om du kan lave nogle små ændringer i kropsstillingen der gør det nemmere at blive siddende i samme stilling gennem hele meditationen. Hvil hænderne afslappet på dine ben eller i dit skød.

Vi starter med nogle få minutters praksis af koncentration, for at få sindet til at falde til ro og være til stede her og nu. Lad din vejrtrækning være naturlig, læg mærke til hvor i din krop du bedst mærker åndedrættet. Det kan være maven du mærker løfte og sænke sig i vejrtrækningen. Det kan være i brystkassen du mærker udvidelsen og sammentrækningen mens du ånder ind og ånder ud. Måske er det i næseborene, hvor du kan mærke den svage berøring af luften der bevæger sig ind og den lidt varmere udånding.

Træk vejret ind, bring stille opmærksomheden til åndedrættet. Ånd ud, vær opmærksom på luften der forlader kroppen.

(Pause)

Du vil opleve at sindet vandrer. Det er en mulighed for at udvikle mindfulness og koncentration. Hver gang vi opdager at sindet er vandret, styrker vi vore evne til være bevidst om oplevelsen af her og nu. Hver gang vi bringer opmærksomheden tilbage til åndedrættet styrker vi vores evne til koncentration. Brug det som en mulighed snarere end et problem at sindet vandrer.

Begynd med at tænke over hvordan du, ligesom alle andre, ønsker at være lykkelig og undgå smerte, at vi alle blot ønske at være elsket. Læg alle tanker om hvordan til side og forstå at du ligesom alle andre har ret til dette ønske. Mærk med hvert åndedrag din taknemlighed over den generøsitet du har oplevet, tænkt på den glæde og lykkelige øjeblikke du har oplevet i dit liv. Begynd stille for dig selv at sige opmuntrende og anerkendende sætninger for at mærke din taknemlighed Du kan F.eks. sige

Må jeg lære at værdsætte den lykke og de glæder jeg oplever – må den lykke jeg oplever vare ved og vokse – må jeg blive fyldt med taknemlighed.

Gentag disse sætninger, lad følelsen gennemtrænge din krop og dit sind. Mens du mediterer vil dine tanker drive over på andre impulser, måske til bedømmelser eller modstand af din evne til værdsættelse og taknemlighed. Brug blid med vedholdende opmærksomhed til at trække opmærksomheden tilbage hver gang den vandrer

Må jeg lære at værdsætte den lykke og de glæder jeg oplever, mærk fornemmelsen af åndedraget og hele kroppen med hver sætning

må den lykke jeg oplever vare ved og vokse, bemærk om opmærksomheden vandrer med hver sætning

må jeg blive fyldt med taknemlighed, giv krop og sind lov til at blive fyldt med følelsen af hver sætning

Gentag disse simple sætninger for dig selv som et mantra, for at indprente intentionen for dig selv. Du skal ikke forvente at følelsen opstår fuldt i dig med det samme. Nogle gange vil du kun mærke modstand og fordømmelser, når det sker så accepter at det er det der sker, og forsæt med at gentage sætningerne så venligt og omsorgsfuldt du kan.

Efter at have sendt værdsættende ønsker til dig selv nogle minutter, vend nu opmærksomheden tilbage til kroppen og åndedrættet

Begynd nu at tænke på en der har hjulpet dig eller været særlig venlig. Det kan være en du elsker, en ven, en lærer, eller en mentor. Når denne person fremtræder for dit sind, så opdyrk dit naturlige ønske om at se denne person glad og fri for lidelse, tilfreds med sit liv. Begynd at tilbyde denne person de samme sætninger af generøsitet

Ligesom jeg ønsker at værdsætte den lykke og de glæder der er i mit liv, må du også blive fyldt med taknemlighed for din succes – må din lykke og glæde vokse – må du opleve fremgang og blive mødt med anerkendelse.

Opbyg dette ønske for din ven dybt i dit hjerte, opdyrk denne følelse af generøsitet og glæde ved andres succes. Hvis sindet forvilder sig ind i historier, minder eller fantasier så bare vend udramatisk tilbage til taknemlighed og generøsitet overfor din ven

Efter at have sendt værdsættende ønsker til din ven selv nogle minutter, vend nu opmærksomheden tilbage til kroppen og åndedrættet.

Begynd at forestille dig en neutral person. Det kan være en du ser regelmæssig, men ikke kender særlig godt. Det kan være en der arbejder et sted du ofte kommer, en kollega, en person du har set til et møde, eller måske en nabo. Selvom du ikke kender denne person særligt godt, ved du stadig at denne person ønsker at være lykkelig, lige som dig selv. Begynd at sende denne person ønsker om lykke og glæde

Må din lykke og dine glæder vokse – må alt det gode i dit liv fortsætte og blive større - må du opleve fremgang og blive mødt med anerkendelse.

Efter at have sendt disse værdsættende ønsker nogle minutter, vend nu opmærksomheden tilbage til kroppen og åndedrættet. Udvid nu øvelsen til familie eller bekendte som du har blandede følelser overfor

Må din lykke og dine glæder vokse – må alt det gode i dit liv fortsætte og blive større - må du opleve fremgang og blive mødt med anerkendelse.

Efter at have sendt disse værdsættende ønsker nogle minutter, vend nu opmærksomheden tilbage til kroppen og åndedrættet. Vi forstår at alle ønsker lykke og anerkendelse, også de mest problematiske mennesker, der forekommer dig irriterende, forvirrede, uvenlige eller endda voldelige, ønsker at være lykkelige. Med denne forståelse og med ønsket om at befri dig selv for jalousi, frygt og modvilje, fordi disse følelser er en kilde til problemer i dit eget sind, udvider vi praksissen til at omfatte mennesker du har modvilje mod. Send denne person de samme ønsker.

Må din lykke og dine glæder vokse – må alt det gode i dit liv fortsætte og blive større - må du opleve fremgang og blive mødt med anerkendelse.

Giv slip på den svære person, og prøv nu at udvide dine gode ønsker til så mange som du kan forestille dig – send ønsker til din familie, udvid dine ønsker til dine venner, udvid gradvis til dit nabolag, din by, din landsdel, dit land, udstrål ønsket om lykke til alle væsner på jorden. Med grænseløs generøs intention, send ønsker om lykke

Må din lykke og dine glæder vokse – må alt det gode i dit liv fortsætte og blive større - må du opleve fremgang og blive mødt med anerkendelse.

Efter at have sendt disse værdsættende ønsker nogle minutter, vend nu opmærksomheden tilbage til kroppen og åndedrættet. Læg mærke til de dybe følelser i dit eget hjerte når du sender disse ønsker, mærk om du føler en ny lethed, varme, afslappethed eller glæde. Og så, når du er klar, tillad dine øjne at åbnes og vend roligt din opmærksomhed tilbage til rummet omkring dig

Meditation på medfølelse

Sæt dig i en behagelig men opret position, tillad stille dine øjne at lukke, vær opmærksom på kroppen, mærk efter om du kan lave nogle små ændringer i kropsstillingen der gør det nemmere at blive siddende i samme stilling gennem hele meditationen. Hvil hænderne afslappet på dine ben eller i dit skød.

Vi starter med nogle få minutters praksis af koncentration, for at få sindet til at falde til ro og være til stede her og nu. Lad din vejtrækning være naturlig, læg mærke til hvor i din krop du bedst mærker åndedrættet. Det kan være maven du mærker løfte og sænke sig i vejtrækningen. Det kan være i brystkassen du mærker udvidelsen og sammentrækningen mens du ånder ind og ånder ud. Måske er det i næseborene, hvor du kan mærke den svage berøring af luften der bevæger sig ind og den lidt varmere udånding.

Træk vejret ind, bring stille opmærksomheden til åndedrættet. Ånd ud, vær opmærksom på luften der forlader kroppen.

(Pause)

Du vil opleve at sindet vandrer. Det er en mulighed for at udvikle mindfulness og koncentration. Hver gang vi opdager at sindet er vandret, styrker vi vore evne til være bevidst om oplevelsen af her og nu. Hver gang vi bringer opmærksomheden tilbage til åndedrættet styrker vi vores evne til koncentration. Brug det som en mulighed snarere end et problem at sindet vandrer.

(Pause)

Begynd med at tænke over hvordan du, ligesom alle andre, ønsker at være lykkelig og undgå smerte, at vi alle blot ønske at være elsket. Læg alle tanker om hvordan til side og forstå at du ligesom alle andre har ret til dette ønske. Lad dig gennemstrømme af velvilje og medfølelse. Træk vejret roligt og gentag stille for dig selv de følgende sætninger:

”Må du få hvad du ønsker”, ”Må du være fri for fare”, ”Må du møde venlighed”, ”Må du udvikle dig i tryghed og glæde”

Gentag disse sætninger flere gange, forestil dig nu at du modtager som den du er nu.

”Må jeg få hvad jeg ønsker”, ”Må jeg være fri for fare”, ”Må jeg møde venlighed”, ”Må jeg udvikle mig i tryghed og glæde”

Der kan opstå følelser i dig der er i direkte modstrid med den venlige accept vi søger – irritation, kedsomhed eller endda vrede -hvis det sker, så vær tålmodig med dig selv, tillad alt der opstår at blive mødt med en attitude af venlig accept, og gå derefter tilbage til at gentage sætningerne.

(To til tre minutters stilhed)

Begynd nu at tænke på en der har hjulpet dig eller været særlig venlig. Det kan være en du elsker, en ven, en lærer, eller en mentor. Når denne person fremtræder for dit sind, så opdyrk dit naturlige ønske om at se denne person glad og fri for lidelse, tilfreds med sit liv. Begynd at tilbyde denne person de samme sætninger af medfølelse:

”Må du få hvad du ønsker”, ”Må du være fri for fare”, ”Må du møde venlighed”, ”Må du udvikle dig i tryghed og glæde”

(to eller tre minutters stilhed)

Giv nu slip på denne person, og begynd at forestille dig en neutral person. Det kan være en du ser regelmæssig, men ikke kender særlig godt. Det kan være en der arbejder et sted du ofte kommer, en kollega, en person du har set til et møde, eller måske en nabo.

Selvom du ikke kender denne person særligt godt, ved du stadig at denne person ønsker at være lykkelig, lige som dig selv. Du ved måske ikke hvordan deres lykke ser ud, men du kan stadig tilbyde dem ønsker om medfølelse:

”Må du få hvad du ønsker”, ”Må du være fri for fare”, ”Må du møde venlighed”, ”Må du udvikle dig i tryghed og glæde”

(To til tre minutters stilhed)

Giv nu slip på den neutrale person, og tænk på en person du har det svært med, en som du har modstand på, du måske føler har såret dig, eller som du er jaloux på. Du behøver ikke at vælge den sværeste person i dit liv, vælg i stedet en du lige nu skændes med eller som irriterer dig.

Igen tilbyder du tanker om medfølelse, fordi du er klar over, at alle mennesker, lige som du selv, ønsker lykke og at være fri for ubehageligheder, også de mest irriterende og problematiske mennesker:

”Må du få hvad du ønsker”, ”Må du være fri for fare”, ”Må du møde venlighed”, ”Må du udvikle dig i tryghed og glæde”

(To til tre minutters stilhed)

Giv slip på den svære person, og prøv nu at udvide dine gode ønsker til så mange som du kan forestille dig – til din familie, dine venner, dit nabolag, din by, din landsdel, dit land, til alle væsner på jorden. Lige mærke til de dybe følelser i dit eget hjerte når du sender disse ønsker:

”Må alle væsner få hvad de ønsker”, ”Må alle væsner være fri for fare”, ”Må alle væsner møde venlighed”, ”Må alle væsner udvikle sig i trykthed og glæde”

(To til tre minutters stilhed)

Giv nu slip på alle tanker om andre og vend dit fokus mod din krop, dit sind og dit hjerte. Læg mærke til om du mærker noget ubehag, spænding eller andet der er svært. Læg mærke til om du mærker en ny lethed, varme, afslappethed eller glæde. Og så, når du er klar, tillad dine øjne at åbnes og vend roligt din opmærksomhed tilbage til rummet omkring dig

Meditation på tilgivelse

Sæt dig i en behagelig men opret position, tillad dine øjne at lukke, vær opmærksom på kroppen, mærk efter om du kan lave nogle små ændringer i kropsstillingen der gør det nemmere at blive siddende i samme stilling gennem hele meditationen. Hvil hænderne afslappet på dine ben eller i dit skød.

Vi starter med nogle få minutters koncentrationsøvelse, for at få sindet til at falde til ro og være til stede her og nu. Lad din vejrtrækning være naturlig, læg mærke til hvor i din krop du bedst mærker åndedrættet. Det kan være maven du mærker løfte og sænke sig i vejrtrækningen. Det kan være i brystkassen du mærker udvidelsen og sammentrækningen mens du ånder ind og ånder ud. Måske er det i næseborene, hvor du kan mærke den svage berøring af luften der bevæger sig ind og den lidt varmere udånding.

Træk vejret ind, bring stille opmærksomheden til åndedrættet. Ånd ud, vær opmærksom på luften der forlader kroppen.

(Pause)

Du vil opleve at sindet vandrer. Det er en mulighed for at udvikle mindfulness og koncentration. Hver gang vi opdager at sindet er vandret, styrker vi vores evne til være bevidst om oplevelsen af her og nu. Hver gang vi bringer opmærksomheden tilbage til åndedrættet, styrker vi vores evne til koncentration. Brug det som en mulighed snarere end et problem at sindet vandrer.

(Pause)

Begynd nu at give tilgivelse til dig selv. Vi begynder med os selv fordi det er nærmest umuligt rigtigt at tilgive andre hvis ikke vi har tilgivet os selv. Vi har såret og skadet os selv på mange måder. Vi har forrådt og forkastet os selv mange gange gennem tanker, ord og handlinger, bevidst eller ubevidst. Mærk din dyrebare krop og dit liv som du er i dag. Gør det klart for dig selv alle de måder du har såret eller skadet dig selv. Se dem for dig, husk dem. Åben dig for den sorg du har båret fra dem og giv dig selv lov til at slippe de byrder.

Mens du trækker vejret roligt, gentag de følgende sætninger stille for dig selv: "Jeg tilgiver mig selv for alle de måder jeg har skadet mig selv, gennem handlinger eller ved ikke at handle", "Jeg ved at jeg handlede sådan på grund af frygt, smerte, og forvirring, i dag tilgiver jeg mig selv". "Jeg tilgiver mig selv"

Gentag disse sætninger, lad følelsen gennemtrænge din krop og dit sind. Der kan opstå følelser i direkte modstrid med tilgivelse, som irritation, skyld, og vrede. Hvis det sker, så vær tålmodig og venlig overfor dig selv, tillad hvad der end opstår at blive modtaget i en ånd af venlighed og imødekommenhed, og vend så tilbage til gentagelse af sætningerne.

(To til tre minutters stilhed)

Der er også mange måder du kan føle dig skadet af andre. Du er måske blevet misbrugt eller forladt, bevidst eller ubevidst, i tanker, ord eller handlinger. Se disse skader for dig, husk dem. Åben dig selv for den sorg du har båret fra disse handlinger gjort af andre i din fortid, og giv dig selv lov til at slippe denne byrde af smerte – i det mindste lige nu – ved at udsende tilgivelse, når dit hjerte er klar.

Se for dig, de mennesker der har skadet dig, og gentag stille for dig selv de følgende sætninger: "Jeg husker nu de måder du har såret og skadet mig, på grund af din frygt, smerte, forvirring og vrede", "Jeg har båret den smerte i mit hjerte for længe. Bare for i dag, giver jeg dig min tilgivelse"

"Til alle der har forårsaget mig skade, giver jeg min tilgivelse" "Jeg tilgiver dig"

(To til tre minutters stilhed)

Der er også mange måder vi har såret og skadet andre, vi har forrådt og forladt dem, har forsoget dem lidelse. Vi har forvoldt skade bevidst eller ubevidst, på grund af vores smerte, frygt, vrede og forvirring.

Lad dig selv huske og visualisere de måder du har skadet andre. Se for dig hvert minde der stadig tynger dit hjerte.

Anerkend den smerte du har forsoget på grund af din frygt og forvirring. Åben dig for din sorg og din fortrydelse. Giv dig selv lov til at endelig slippe denne byrde og bede om tilgivelse. Send den følgende sætning til hver person du tænker på: "Jeg ved jeg har skadet dig med mine tanker, ord, og handlinger, jeg beder dig om tilgivelse"

(To til tre minutters stilhed)

Giv nu slip på alle tanker om andre og vend dit fokus mod din krop, dit sind og dit hjerte. Læg mærke til om du mærker noget ubehag, spænding eller andet der er svært. Læg mærke til om du mærker en ny lethed, varme, afslappethed eller glæde. Og så, når du er klar, tillad dine øjne at åbnes og vend roligt din opmærksomhed tilbage til rummet omkring dig.

Meditation på ligevægt

Sæt dig i en behagelig men opret position, tillad dine øjne at lukke og vær opmærksom på kroppen, mærk efter om du kan lave nogle små ændringer i kropsstillingen der gør det nemmere at blive siddende i samme stilling gennem hele meditationen. Hvil hænderne afslappet på dine ben eller i dit skød.

Vi starter med nogle få minutters koncentrationsøvelse, for at få sindet til at falde til ro og være til stede her og nu. Lad din vejrtrækning være naturlig, læg mærke til hvor i din krop du bedst mærker åndedrættet. Det kan være maven du mærker løfte og sænke sig i vejrtrækningen. Det kan være i brystkassen du mærker udvidelsen og sammentrækningen mens du ånder ind og ånder ud. Måske er det i næseborene, hvor du kan mærke den svage berøring af luften der bevæger sig ind og den lidt varmere udånding.

Træk vejret ind, bring stille opmærksomheden til åndedrættet. Ånd ud, vær opmærksom på luften der forlader kroppen.

(Pause)

Du vil opleve at sindet vandrer. Det er en mulighed for at udvikle koncentration. Hver gang vi opdager at sindet er vandret, styrker vi vores evne til være bevidst om oplevelsen af her og nu. Hver gang vi bringer opmærksomheden tilbage til åndedrættet, styrker vi vores evne til koncentration. Brug det som en mulighed snarere end et problem at sindet vandrer.

(Pause)

I denne øvelse arbejder vi med at frembringe et sind der forbliver balanceret og afslappet uanset omgivelserne. Ligevægt lærer os at forstå at vores glæde og lidelse ikke er skabt af vores oplevelser og livsbetingelser, men i måden vi reagerer på dem.

Vi begynder vores øvelse med at gentage de følgende sætninger for os selv: "Jeg er ansvarlig for mine egne handlinger" "Jeg er ansvarlig for den energi og opmærksomhed jeg giver mine tanker, følelser, og oplevelser". "Må jeg finde en sand kilde til glæde" "Må jeg finde fred og glæde præcis hvor jeg er"

(To til tre minutters stilhed)

Bring nu en person frem i dine tanker der har hjulpet dig eller været særlig venlig mod dig. Det kan være en du elsker, en ven, en lærer, eller en mentor. Når denne person fremtræder for dit sind, så opdyrk dit naturlige ønske om at se denne person glad og fri for lidelse, tilfreds med sit liv.

Øvelsen er at anerkende at selvom vi sender denne person medfølelse, kan vi ikke kontrollere deres glæde. Ligevægt hjælper os til at slippe resultatet og fokusere på vores egen træning. Gentag stille for dig selv de følgende sætninger:

"Uanset mine ønsker for dig, er din glæde ikke i mine hænder" "Alle væsner er ansvarlige for den lidelse og den glæde der skabes af deres egne handlinger". "Må du finde en sand kilde til glæde". "Må du finde fred præcis hvor du er"

(To til tre minutters stilhed)

Giv nu slip på denne person, og begynd i stedet at forestille dig en neutral person. Det kan være en du ser regelmæssig, men ikke kender særlig godt. Det kan være en der arbejder et sted du ofte kommer, en kollega, en person du har set til et møde, eller måske en nabo.

Selvom du ikke kender denne person særligt godt, ved du stadig at denne person ønsker at være lykkelig, lige som dig selv. Du ved måske ikke hvordan deres lykke ser ud, men tilbyd alligevel denne person ønsker om ligevægt, mens du erkender at du ikke er ansvarlig for deres lykke.: "Uanset mine ønsker for dig, er din lykke ikke i mine hænder". "Alle væsner er ansvarlige for den lidelse og glæde der

skabes af deres egne handlinger" "Må du finde en sand kilde til glæde" "Må du finde fred præcis der hvor du er"

(To til tre minutters stilhed)

Giv nu slip på den neutrale person, og begynd i stedet at forestille dig en person du finder besværlig, en du har modstand på, føler ubehag eller jalousi overfor. Du behøver ikke at vælge den person du har det allersværest med, vælg en du lige nu er uenig med eller som irriterer dig. Igen, tilbyd denne person ønsker om ligevægt, mens du erkender at du ikke er ansvarlig for deres lykke.: "Uanset mine ønsker for dig, er din lykke ikke i mine hænder". "Alle væsner er ansvarlige for den lidelse og glæde der skabes af deres egne handlinger". "Må du finde en sand kilde til glæde". "Må du finde fred præcis der hvor du er."

(To til tre minutters stilhed)

Giv nu slip på alle tanker om andre og vend dit fokus mod din krop, dit sind og dit hjerte. Læg mærke til om du mærker noget ubehag, spænding eller andet der er svært. Læg mærke til om du mærker en ny lethed, varme, afslappethed eller glæde. Bemærk om du føler en styrkelse af din evne til at have omsorg uden at kontrollere, til at acceptere at hver af os er ansvarlige for konsekvenserne af vores egne handlinger.

Og så, når du er klar, tillad dine øjne at åbnes og vend roligt din opmærksomhed tilbage til rummet omkring dig.

Spørgsmål til brug for selvrefleksion

Spørgsmål til undersøgelse af første realitet

- Begynd med at lave en liste over den adfærd og de handlinger du forbinder med addiction som du anser for skadelig. Prøv uden underdrivelse eller overdrivelse at tænke på de ting du har gjort der har skadet dig selv og andre.
- For hver adfærd på listen, skriv om hvordan du har lidt på grund af denne adfærd og skriv om hvordan andre har. Lav en liste over andre omkostninger og negative følger du kan komme i tanke om, som f.eks. økonomi, helbred, venskaber, seksuelle forhold eller mistede muligheder.
- Kan du se nogle mønstre? Hvad er de? Hvordan kan du undgå eller reducere lidelse for dig selv eller andre, ved at ændre disse mønstre?
- I hvilken grad har din adfærd været et resultat af trauma og smerte? Hvordan kan du forholde dig til trauma og smerte på en måde, der fremmer udvikling i stedet for udsættelse?

Spørgsmål til undersøgelse af den anden realitet:

- Lav en liste over de situationer, omstændigheder og følelser du har brugt skadelig vanemæssig adfærd for at undgå
- Lav en liste over de følelser, fornemmelser og tanker du får når du er afholdende. Er der ubehagelige minder, skam, sorg eller undertrykte behov bag ved trangen? Hvordan kan du møde disse med medfølelse og tålmodighed?
- Hvilke ting måtte du opgive i din fastholdelse af midlertidige og skrøbelige løsninger?
- Opgav du parforhold, økonomisk sikkerhed, sundhed, muligheder, lovlighed eller andre vigtige ting, for at vedligeholde din addictive adfærd?
- Hvorfor var din afhængighed vigtigere end de ting du opgav?

- Holder du fast i nogle tanker der giver energi til trang eller modstand. Holder du fast i tanker der ikke accepterer forgængelighed, eller tanker om hvordan livet 'burde' være? Hvilke?

Spørgsmål til undersøgelse af den Tredje Realitet:

- Hvorfor er det så svært at holde op?
- Hvilke hjælpemidler er til rådighed for at hjælpe dig med at være afholdende og komme i bedring?
- Lav en liste over grunde til at du tror på du kan komme i bedring. Lav også en liste over din tvivl. Hvad ville den kloge og medfølelse del af dig - dit Buddha sind - sige til den tvivl?
- Øv dig i at give slip på en lille ting først. Bemærk at trang ikke varer ved og at der er en fornemmelse af lettelse når du slipper. Det er en lille forsmag på frihed.

Spørgsmål til undersøgelse af den fjerde realitet

- Når du forstår at ophør af lidelse er mulig, hvad er din vej til bedring?
- Vær ærlig om de udfordringer du møder. Hvilke redskaber og støtte du vil bruge for at møde de udfordringer?
- Hvordan kan du ændre din opførsel og støtte din egen udvikling?
- Hvad betyder det for dig at tage tilflugt i buddha, dharma og sanga?

Spørgsmål til undersøgelse af forståelse:

Tænk på en situation i dit liv som har forårsaget forvirring og uro.

- Hvad er sandheden om denne oplevelse?

- Ser du klart, fordømmer du, tager du ting personligt i historier du fortæller dig selv? Gentager du gamle budskaber du har gjort til en del af dig selv? Hvordan?
- Er din indsigt sløret af grådighed, had, forvirring, tilknytning eller trang? Hvordan?
- I hvilke situationer og dele af dit liv har du størst besvær med at skelne mellem ønsker og nødvendighed?
- Er der områder af dit liv og relationer, hvor dine ønsker overskygger alle andre omstændigheder? Har dette ændret sig i din tid i recovery?
- Er der steder i dit liv, hvor du føler dig nødsaget til at fortsætte med ubehagelige handlinger fordi du tænker at du ”skal” eller ”er nødt til”?
- Hvordan viser karma – loven om årsag og virkning – sig lige nu? Hvor i dit liv oplever du virkningerne af handlinger du har gjort i fortiden, både positive og negative?

Spørgsmål til undersøgelse af forståelse:

Tænk på en situation i dit liv som har forårsaget forvirring og uro.

- Hvad er sandheden om denne oplevelse?
- Ser du klart, fordømmer du, tager du ting personligt i historier du fortæller dig selv? Gentager du gamle budskaber du har gjort til en del af dig selv? Hvordan?
- Er din indsigt sløret af grådighed, had, forvirring, tilknytning eller trang? Hvordan?
- I hvilke situationer og dele af dit liv har du størst besvær med at skelne mellem ønsker og nødvendighed?
- Er der områder af dit liv og relationer, hvor dine ønsker overskygger alle andre omstændigheder? Har dette ændret sig i din tid i recovery?

- Er der steder i dit liv, hvor du føler dig nødsaget til at fortsætte med ubehagelige handlinger fordi du tænker at du ”skal” eller ”er nødt til”?
- Hvordan viser karma – loven om årsag og virkning – sig lige nu? Hvor i dit liv oplever du virkningerne af handlinger du har gjort i fortiden, både positive og negative?

Spørgsmål til undersøgelse af hensigt:

- Hvornår og hvordan handlede du på måder, der var fastlåste, uvenlige, barske, grusomme, eller utilgivende? Mod hvem (inklusive dig selv) blev disse følelser rettet?
- Hvordan kan gavmildhed, medfølelse, venlighed og tilgivelse ændre din adfærd?
- Hvilke handlinger har du gjort, der har skadet andre?
- Har du et ønske om at gøre det godt igen, for både dig selv og den person eller de personer, du har skadet?
- Hvis ja, har du fundet en som du kan gå til for at få vejledning og støtte i processen med hele de berørte relationer.
- Hvilken support kan denne person yde, når du begynder processen?

Spørgsmål til undersøgelse af handling:

- Har du handlet på måder der skadede, eller som skabte lidelse? Hvordan?
- Hvordan ville resultatet have været hvis du i stedet havde handlet med medfølelse, venlighed, generøsitet, og tilgivelse?

Spørgsmål til undersøgelse af levebrød:

- Skader du andre med din beskæftigelse? Hvilken en skade gør du?

- Hvordan kan du være mere opmærksom når du arbejder og udvikle en attitude af medfølelse?
- Tager du din venlighed med på arbejde, eller har du vandtætte skotter mellem dit arbejde og din forståelse og indsigt?
- Hvor meget fylder grådighed i dit valg af profession? Kommer grådighed i vejen for opmærksomhed og medfølelse?
- Kan du hjælpe mere til i dit lokalsamfund?
- Hvordan kan du bringe gavmild ind i dit liv, både i dit arbejde og udenfor?

Spørgsmål til undersøgelse af stræben:

- Hvad har du gjort for at forbinde dig med et mere erfarent "medlem" af vores fællesskab, som kan hjælpe dig med at udvikle og finde balance i din stræben.
- Tænk på en situation der gør dig urolig eller er ubehagelig. Hvad gør du i den situation? Mærk efter om det er balanceret. Om det er en tilstand du kan blive i, eller om du kommer for langt i retning af inaktivitet eller at udmatte dig selv?
- Kæmper du med overvældende begær, modstand, dovenskab, modløshed og bekymring eller tvivl om din evne til bedring? Hvordan påvirker de forhindringer de valg du træffer?
- Undgår du dine følelser ved resignation og dagdrømme, eller bliver du besat travlhed og perfektionisme?

Spørgsmål til undersøgelse af tale:

- Har du gjort skade med tale? Hvordan?
- Har du været uærlig eller hård i din kommunikation? Hvornår og på hvilke måder?
- Bruger du nu tale til at skade eller kontrollere folk, til præsentere en falsk idé eller billede af dig selv eller af virkeligheden for at kræve opmærksomhed, eller for at lindre ubehag ved stilhed?

- Skriv detaljer om konkrete tilfælde, hvor du brugte tale til at vildlede, sløre eller distrahere.
- Er du omhyggelig med at undgå at skade med din tale?
- Siger du ting du ved, ikke er sandt, eller foregiver at du kender sandheden om noget for derved at fremstå mere kyndige eller troværdig?
- Lav en liste med eksempler.

Spørgsmål til undersøgelse af opmærksomhed:

- Hvad kan du gøre for at sikre en egentlig meditations praksis?
- Hvad kan du gøre for at sikre at du praktiserer opmærksomhed løbende gennem dagen? Mærker du efter hvor du er følelsesmæssigt og tager du pauser før du reagerer på situationer?
- Hvad kan du gøre for at blive siddende også med ubehageligheder i stedet for at flygte?
- Kan du sætte spørgsmålstejn ved de sandheder dit sind fortæller dig, i stedet for automatisk at tro på dem? Identificér bestemte tilfælde hvor dit sind og din sansning "løj" for dig om hvad der var sandt i en situation, og hvordan det at være bevidst om det, måske har ændret din måde at reagere på?
- Tænk på de gange du har følt frygt, tvivl, eller tøven. Lad nu dig selv blive bevidst om deres midlertidige natur. Kunne opmærksomhed i disse situationer have ført til handlinger med mindre skadeligt resultat?

Spørgsmål til undersøgelse af koncentration:

- Hvad gør dig ufokuseret eller distraheret under meditation?
- Hvad distraherer dig mest?

- Hvad kan du gøre for at genvinde dit sinds fokus uden at dømme din egen praksis?
- Er du opmærksom på hvilken værdi og læring der kunne opnås ved forsigtigt og venligt at lægge mærke til hvor dit sind er vandret hen, eller hvad der forstyrrede dig?
- Hvad kan du gøre for at bruge koncentration til at se klart og handle klogt?
- Hvad kan du gøre for at være venlig og blid ved dig selv gennem denne proces?

Spot undersøgelse

Hvis du oplever en vanskelig situation eller et valg i dit liv lige nu, kan du undersøge hvilken hensigt du har i situationen.

- Er du egoistisk eller selvoptaget? Hvordan?
- Bliver du drevet af modvilje (forsøger du at undgå en ubehagelig oplevelse) eller er du styret af trang (jagt efter behageligheder?) Hvordan?
- Hvordan kunne du bringe en ånd af Gavmildhed, Medfølelse, Venlighed, Anerkendende Glæde, og Tilgivelse til denne situation?
- Hvordan ville det ændre denne situation, hvis du tænkte på disse faktorer, *inden* du reagerede eller svarede?
- Hvis du ikke vil, kan du i det mindste have intention og villigheden til at gøre det?

At søge tilgivelse fra andre:

- Har du gjort noget med vilje som du nu anerkender, har forårsaget skade på en anden? Hvem er blevet skadet af dine handlinger?

- Har du ærligt dannet en hensigt om ikke at gentage de skadelige handlinger, og lært af den erfaring i fremtidige forhold med andre? Har du begyndte processen med direkte udpege dine skadelige handlinger fra din fortid?
- At søge tilgivelse afhænger af omstændigheden, dit nuværende forhold til personen og i hvilket omfang det er muligt at gøre skaden god igen som er forårsaget gennem direkte handlinger (som at korrigere en offentlig uærlighed eller at kompensere en anden for ting, du har taget/stjålet, der ikke var frit givet). Spørg dig selv” Hvad kan jeg gøre lige nu?"
- Kan du udpege og gøre godt igen, i forhold til den skade du har forårsaget, uden at aftvinge offeret tilgivelse mod deres vilje? Identificer motivationen for gør hver henvendelse.
- Hvilke handlinger ville kunne genoprette balancen i dine egen følelser og tilgang til hvilken som helst skade du har forårsaget? Kan disse handlinger gøres uden at forårsage ny skade på personen eller forholdet?

RECOVERY DHARMA

MØDE OPLÆSNING

Dette papir er ment som en samling af de forskellige mulige komponenter i en mødestruktur. De enkelte møder kan vælge at ændre i det eller bruge andre udgaver hvis det passer bedre til Sogaens behov.

Før mødet kan mødelederen finde frivillige til at læse følgende tekster:

- *Praksis*
- *De Fire Realiteter*
- *Dedikation af fortjeneste*

ÅBNING

Velkommen til dette møde i Recovery Dharma _____. Vi er samlet for at udforske en Buddhistisk inspireret tilgang til bedring fra alle former for skadelig tvangsmæssig adfærd. Vi har ikke en Lærer eller Leder, vi stoler på visdommen i Buddhas sindet, vores potentiale for åndelig opvågning. På Dharmaen, sandheden i læren, og på Sangaen, vores vise venner på vejen. Dette program handler om at udvikle styrke og muligheder, det beder os ikke om at tro på noget andet end vores eget potentiale for forandring og bedring. Vi har fundet en opskrift til vores bedring i de buddhistiske belæringer om de fire realiteter og de otte intentioner og vi inviterer dig til at undersøge om den praksis og de principper kan bruges som redskaber på din vej til befrielse fra lidelsen ved addiction. Vi ved at dette er ikke den eneste vej til bedring og at mange vælger at kombinere disse øvelser med andre bedringsprogrammer.

Mit navn er _____ og jeg er mødeleder på dette møde. Jeg er ikke en buddhistisk lærer og jeg har ingen særlig autoritet på dette møde. Jeg er medlem af dette fællesskab der har meldt mig frivilligt til at hjælpe med at lede mødet. Jeg har bedt _____ om at læse Træning

Træning, at praktisere

Denne opremsning giver et overblik over de mest brugte øvelser i vores program. om man laver en eller flere, og i hvilken rækkefølge er ikke afgørende, man kan også at tilføje andre efter behov

Reorientering: Vi forstår afhængighed som den overvældende trang til beruselse og tvangsmæssige brug af skadelig adfærd, for at undslippe livets nuværende omstændigheder ved at klynge sig til nydelse eller flygte fra smerte. Vi anbefaler afholdenhed fra alkohol og andre stemningsændrede stoffer. For de af os som er proces-afhængige, især for dem hvor fuldstændig afholdenhed ikke er mulig, vil vi anbefale at finde og holde dig til sunde grænser i forbindelse med skadelig adfærd.

Meditation: Vi anbefaler at du opbygger en daglig meditationspraksis. Vi bruger meditation som redskab til at undersøge vores handlinger, intentioner, følelser og impulser. Meditation er en individuel praksis og vi prøver at finde en personlig balance i denne, som i alt andet.

Møder: Vi går til møder når som helst det er muligt, fysisk eller online. Nogle vælger at være en del af andre bedringsfællesskaber eller buddhistiske grupper. Tidligt i processen anbefales det at gå til møder så ofte som muligt. For mange betyder det hver dag. Det anbefales at du bliver en aktiv del af fællesskabet, vi deler af erfaringer og hjælpe når du kan.

Vejen: Vi anbefaler at udvikle en dybere forståelse af de fire realiteter og at praktisere de otte intentioner i hverdagen.

Fordybelse: Vi udforsker hvordan vores adfærd forholder sig til de fire realiteter ved at tale med andre på møder. Vi laver grundige skriftlige selvransagelser og deler dem med en erfaren betroet ven eller en gruppe. Efterhånden som vi arbejder med og afslutter vores skriftlige selvransagelse, tilstræber vi at blive ansvarlige mennesker.

Erfarne venner: Vi gør en indsats for at skabe venskaber indenfor fællesskabet, både for at styrke vores egen udvikling og støtte andre i deres. Når vi har gennemført selvransagelse, har etableret en daglig meditationspraksis og har integreret ”de fem beslutninger” i vores hverdag, kan vi i kraft af vores egen erfaring, guide andre på deres vej. Alle som ønsker det, kan være en aktiv del af fællesskabet og hjælpe til ved møder.

Vækst: Vi fortsætter med at studere ved at læse og lytte til Dharma undervisning. Vi bliver en del af en Sanga. Det er gavnligt at deltage i meditations og Dharma retreats når disse vil være gavnlige for vores forståelse og indsigt. Vi er på en livslang rejse mod opvågningen.

Jeg har bedt _____ om at læse de Fire realiteter og de otte intentioner

De fire realiteter og De otte intentioner

Som mennesker der har kæmpet med addiction kender vi rigeligt til lidelse, selv om vi aldrig har hørt om Buddha. Vi har allerede oplevet et kernepunkt af hans belæring: I dette liv, vil der være lidelse.

Det kan være utroligt befriende at høre dette sagt helt simpelt og direkte. Ingen behøver at overbevise eller omvende os. Ingen behøver at male et skønmaleri af vores virkelighed. Ingen skal fortælle os at vi må tro på andet end hvad vi har oplevet. For en gang skyld bliver vi fortalt sandheden.

Buddha underviste i hvordan vi kunne leve med denne lidelse, og på lang sigt helt befri os fra den. Hjertet i denne undervisning er kaldt de fire realiteter, disse indsigter og følgerne af dem er grundlaget for vores program.

1. Lidelse er en realitet. - *Vi studerer lidelsens realitet i alle dens former.*
1. Der er en årsag til lidelse. - *Vi undersøger vores lidelses specifikke årsag.*
2. Lidelsens ophør. - *Vi erkender hvilken adfærd der fører til ophør af lidelse.*

3. Der er en vej som fører til lidelsens ophør. - *Vi vælger vejen af medfølelse og visdom.*

Buddha lærte os at ved at leve etisk, praktisere meditation, og udvikle visdom og medfølelse, kan vi standse lidelsen der er skabt ved at modarbejde, flygte fra, og misforstå virkeligheden. Vi har opdaget at disse praksisser og principper kan standse lidelsen ved addiction. De intentioner hjælper os med at finde vores vej i bedringen, den består af følgende hovedpunkter:

- Forståelse
- Hensigt
- Tale
- Handling
- Levebrød
- Stræben
- Opmærksomhed
- Koncentration

PRÆSENTATIONS RUNDE

I et forsøg på at bygge et fællesskab og for at lære hinanden at kende, starter vi mødet med at præsentere os selv. Der er ingen grund til at præsentere dig selv med andet end det navn.

MEDITATION

Vi vil nu have en guidet meditation på _____. Dine øjne må være lukkede eller svagt åbne. Meditation er en personlig praksis, som vi opfordrer dig til at udforske i en ånd af åbenhed og nysgerrighed. En del af hvad vi gør, er at lære at sidde undersøgende på trods af ubehag, men meditation kan bringe overvældende følelser op, for nogle af os, og hvis du føler behov for at ”træde på bremsen” under praksis kan du gøre det på følgende måder: ved at åbne dine øjne; ved at tage et par dybe langsomme åndedræt; ved at placere din hånd over hjertet eller maven; at fokusere opmærksomheden på et beroligende objekt; eller visualisere et positivt sted, aktivitet eller minde. Husk at være venlig og blid med dig selv. Det er altid helt i orden at passe på dig selv under meditation. Hvis du har brug for at rejse dig under en

meditation, så vær venlig at gøre det så stille så muligt, og vent venligst med spørgsmål og kommentarer til efter meditationen.

(møder kan være Litteratur diskussion, emne diskussion eller andet format)

LITTERATUR DISKUSSION MØDE

Vi vil nu på skift læse fra bogen Recovery Dharma (eller anden litteratur) og bagefter er mødet åbent for deling.

EMNE/SPEAKER MØDE

_____ (speaker) vil nu tale om _____ (et emne i forbindelse med bedring og Buddhisme, eller om erfaringer om addiction og bedring)

Derefter vil vi åbne mødet for deling.

GRUPPE DELING

(mødeleder kan vælge tale rækken ved tag-pass, mødeleder vælger, eller "popcorn")

Vær venlig at begrænse jeres deling så alle får mulighed for at dele. Vi anstrenger os for at gøre mødet så sikkert og imødekommende som muligt for alle deltagere. Vær betænksom i jeres deling, tal for jer selv og fokuser din deling på dine egne erfaringer med addiction, bedring, buddhistiske principper og praksis eller aftens emne. Vi beder om at du ikke kommenterer på andres deling eller giver råd eller vurderinger.

AFSLUTNING

Dette var al den tid vi havde til deling, Tak for at komme til mødet i aften. For at respektere andres privatliv og for at skabe et trygt møde for alle der deltager, vær venlig at holde fortroligt hvem der kom til dette møde og hvad der blev sagt. Vi opfordrer dig til at fortsætte din meditations praksis, dit studie af buddhistiske principper, og at være åben for andre deltagere for vi kan skabe et fællesskab. Vil de der er villige til at tale med nykommerne række deres hånd i vejret?

MEDDELSER

Vi lader nu hatten gå rundt for dana hvilket er den buddhistiske betegnelse for øvelsen i gavmildhed. Vær venlig at give hvad du kan til støtte for mødet.

(Meddelelser om oprydning, tlf./e-mail lister, bøger til salg, kommende retreats eller andet nyt der angår gruppen)

Dedikation af fortjeneste

Vi vil nu slutte mødet med dedikation af fortjeneste:

(En frivillig kan læse, eller man kan dele kopier ud og læse som en gruppe. Enkelte møder og Sangaer kan vælge at skrive deres egen dedikation af fortjeneste.)

Tilflugt opstår ikke et bestemt sted, men i et rum inden i vores hjertes godhed. Når dette sted er gennemsyret af visdom, respekt og kærlighed, kalder vi det Sanga. Vi håber at smerten fra addiction, trauma, og følelse af at være uden for faktisk fører os tilbage til det hjerte og at vi må forstå medfølelse, visdom, og forandre os endnu mere. Som vi har lært fra vores praksis, stor smerte fjerner ikke godhed, faktisk gør det den mere oplyst.

Må vi gøre den bedste brug af vores praksis, og al den frihed der kommer fra vores indsats her i dag. Må det blive årsag og betingelse for mindre lidelse og mere sikkerhed i vores verden

Ordliste

Da Buddha døde i det femte århundrede før Kristus, lærte hans følgere hans lære udenad for at bevare dem, som det var almindeligt på den tid. Læren blev reciteret højt og lært videre fra generation til generation af munke og nonner. Først ca. 300 år efter Buddhas død de skrevet ned. Mange Buddhistiske begreber er beskrevet på Pâli, eller i et tæt beslægtet sprog der hedder Sanskrit, disse kan være svære at oversætte. Derfor er oversættelserne givet her er kun at regne for grove tilnærmelser, det vil være nyttigt at uddybe forståelsen af den sande forståelse af disse begreber gennem yderligere studier og gennem refleksion og personlig praksis.

Buddha (Pâli og sanskrit): en personlig udmærkelse, der betyder ”den opvågnede” eller ”den oplyste” bliver oftest brugt om Siddhartha Gautama Buddha, grundlæggeren af Buddhismen.

Dana (Pâli og Sanskrit): Gavmildhed; godgørenhed. Refererer traditionelt til at give almisser eller donationer til klostre eller åndeligt-udviklede mennesker

Dharma (sanskrit; Dhamma på Pâli): Fænomener; virkelighedens natur; bliver brugt til at benævne Buddhas lære.

Dukkha (Pâli; Duhkha på Sanskrit): Sorg; stress; utilfredsstillende; den lidelse i livet der er forårsaget af tilknytning til forbigående fænomener i troen at de er vedvarende.

Kalyâna-mitta (Pâli; Kalyâna-mitra på Sanskrit): God ven; vis følgesvend; en lærer eller mentor i forståelsen af Dharma.

Karma (Sanskrit; Kamma på Pâli): Handling; at gøre; årsag og virkning; bevidste handlinger der fører til øjebliklige og fremtidige konsekvenser.

Karunâ (Pali og Sanskrit): Medfølelse; venlighed; ønsket om fjerne skade og lidelse fra sig selv og andre.

Mettâ (Pâli; Maitrî på Sanskrit): Kærlig Venlighed; godgørenhed; venlighed; Velvilje; et aktivt ønske om trivsel og glæde for en selv og andre.

Muditâ (Pâli og sanskrit); Den velmenende anerkendende glæde for andres succes og lykke.

Sanga (Pâli; Samgha på Sanskrit): Traditionelt samfund af munke og nonner; Følgere af Buddha, uanset om de er monastisk eller lægfolk.

Shamata (Sanskrit) fokusmeditation, primært for at berolige sindet, skabe klarhed

Sukha (Pâli og Sanskrit): stille glæde; ro; uhindret flow; det modsatte af Dukkha.

Vipassana (Sanskrit) indsigtsmeditation, selviagttagelse, renselse på dybt plan

Upekkhâ (Pâli; Upaksâ på Sanskrit): Ligevægt; lighed i sindet; sindsro; urokkelig frihed i sindet; en tilstand af indre ligevægt der ikke bliver bevæget af tab eller gevinst.