



Mihai Stoian

# FOKUS, KONCENTRATION MEDITATION

*Hvad bliver der af al vores mentale kapacitet?*

**A**l koncentration, fokusering og hukommelse er under sindets kontrol. Når vi analyserer situationen, ser det dog ud til, at sindet ikke kontrolleres af dets ejer. Det ser ud til, at sindet har sit eget liv, sin egen vilje, som er uden for vores kontrol. Det ser ud, som om vi har en enorm mental kapacitet, og at vi alligevel ikke helt kontrollerer dette potentiale. Dette fører til to spørgsmål; 1: *Hvem, hvis ikke os selv, kontrollerer sindet?* Og 2: *Hvad sker der med sindet, hvis vi ikke bruger det?*

## Hvem kontrollerer vores sind?

Har du nogensinde prøvet at fokusere på noget bestemt, og så bliver en anden tanke ved med at komme ind i dit sind og forstyrre din koncentration? Har du oplevet at høre en melodi, måske blot i få sekunder, og derefter er den blevet ved med at spille i dit hoved i time- eller dagevis? Har du prøvet på at komme i tanke om noget, du ikke kunne huske, og først efter at du gav op og droppede det, kom din hukommelse om det tilbage? Har du lagt mærke til, at sommetider har du været i stand til at fokusere i timevis, når du f.eks. har læst noget så interessant,



*I oldtidens visdomstraditioner blev det ukontrollerede sind sammenlignet med en abe. Den, som har et abesind, reagerer i mange situationer som om, en abe kontrollerede ham/hende.*

at du end ikke hører folk kalde på dig, mens du andre gange, når noget ikke interesserer dig synderligt, har skullet mobilisere en kæmpe kraftanstrengelse, for så at opnå et middelmådigt resultat?

***En tilstand, vi bliver opmærksomme på, for eksempel vrede, er opstået af en masse kombinationer og påtvungne opfattelser, og er opstået uden at vi overhovedet var opmærksomme på det, før vi opdager os selv i en tilstand af vrede. Sindet serverer konklusionen, uden at vi bliver præsenteret for valget.***

## Sindet er programmeret og automatisk

Svaret på det første spørgsmål er, at ingen kontrollerer sindet, og på samme tid gør alle det. Fra et vist synspunkt er vores sind nemlig som en computer med en masse installerede programmer og rutiner, som styres af alle impulserne fra den ydre verden. I den "ydre verden" inkluderes alt, som kommer udefra og ind i vores sind. Her inkluderes også indtryk, som kommer indefra som f.eks. følelser, fornemmelser, tanker og alle indre opfattelser. Alt dette forekommer normalt mikset med indtryk udefra. Af denne grund reagerer sindet automatisk på en masse stimuli uden for vores bevidste viljes kontrol. Bliver vi for eksempel vrede, er vi først bevidste om det, når vi allerede er dybt inde i tilstanden. Men tilstanden er et resultat af bestemte rammer eller kulisser, som sindet allerede har lavet i forvejen i et ubevidst område, og som står i forhold til bestemte indtryk, vi reagerer på. Tilstanden er der allerede, og vi deltog ikke i opbygningen. Faktisk er vi ikke engang opmærksomme på den mulighed, at vi kunne have et valg. Vi tror, at når vi bliver vrede, er det et faktum, som ikke giver os nogen anden mulighed. Vi opfatter det som om, det kommer udefra, og vi ikke kan gøre for det. I vores almindelige søvngænger-eksistens findes dette valg nærmest heller ikke, fordi den første betingelse for at have et sådant valg, er at vågne op.

## Underbevidstheden tager over

Svaret på spørgsmål 2 er endnu simple. For når vi ikke bruger vores sinds potentiale, bliver vi brugt af dét. Vi bliver automatiske maskiner, som reagerer på foruddefinerede procedurer. Fra det enheds-flow af universel energiinformation, der kommer ind i vores sind, er vi kun opmærk-

somme på en meget lille del, hvor resten bliver "baggrundsstøj"; ubevidst aktivitet, som opbruger det meste af vores energi, men uden at vi selv har kontrol. Når vi tænker intenst på noget, er vores sind samtidig i gang med hundrede- eller sommetider tusindvis af parallelle processer. Hvad der tilsyneladende er en "tæt" og kontinuerlig tankeproces, er i realiteten fuld af huller som et fiskenet. Det mentale energiflow er opdelt mellem masser af "parasit"processer, det bevidste sind må dele energien med. Derfor bliver de bevidste processer i sindet ofte kvalt af en intens aktivitet i det ubevidste sind. Sindets fokus-proces samler styrkerne i samme retning, som vi bevidst har valgt. Sådan øges vores mentale koncentration, og "tætheden" af vores opmærksomhed bliver meget lettere rettet mod det objekt, vi ønsker at koncentrere os om.

## Sindet skaber vores virkelighed

For bedre at forstå sindets betydning og funktion, er her et klassisk eksempel, som viser sindets evne til at skabe vores virkelighed. Forestil dig, at du træder ind i et halvmørkt rum, og der ligger et reb på gulvet. Du ser rebet, og bliver rædselsslagen fordi du tror, det er en slange. Din krop kan reagere voldsomt; du kan endda risikere at få et hjertetilfælde. I virkeligheden var der ingen slange, og dog skræmte den dig. Hvor var slangen? Den var i dit sind. Hvis vi tænker dybt over dette eksempel, kan vi se, at sindet har magt til at skabe den virkelighed, vi lever i, og som vi opfatter som fuldkommen objektiv. Og i overbevisning om, at den er objektiv, reagerer vi voldsomt på den. Man kan sige, at dette er en sjælden situation, men vi kan finde mange af den slags eksempler i dagligdagen. Det er den samme mekanisme, som får os til at frembringe billedet af slangen, frem for billedet af rebet, som får os til at sætte vores begær over et objektivt ræsonnement. På denne måde har det en indflydelse på resultatet.

## Hvad er objektivt og hvad er ikke?

Ved nærmere eftersyn kan vi se, at de fleste af vores oplevelser er baseret på samme mekanisme, og sædvanligvis har vi ikke mulighed for et "reality check". Det farlige ved situationen er, at processen ikke er kontrolleret af os, og derfor kan vi hele tiden blive offer for vores "abesind". Hvis en person ved, hvordan dette kan bruges effektivt, kan vi endda slås ihjel af et reb be-