TEMA

MEDITATION

Vejen til indre ro

- lær at meditere

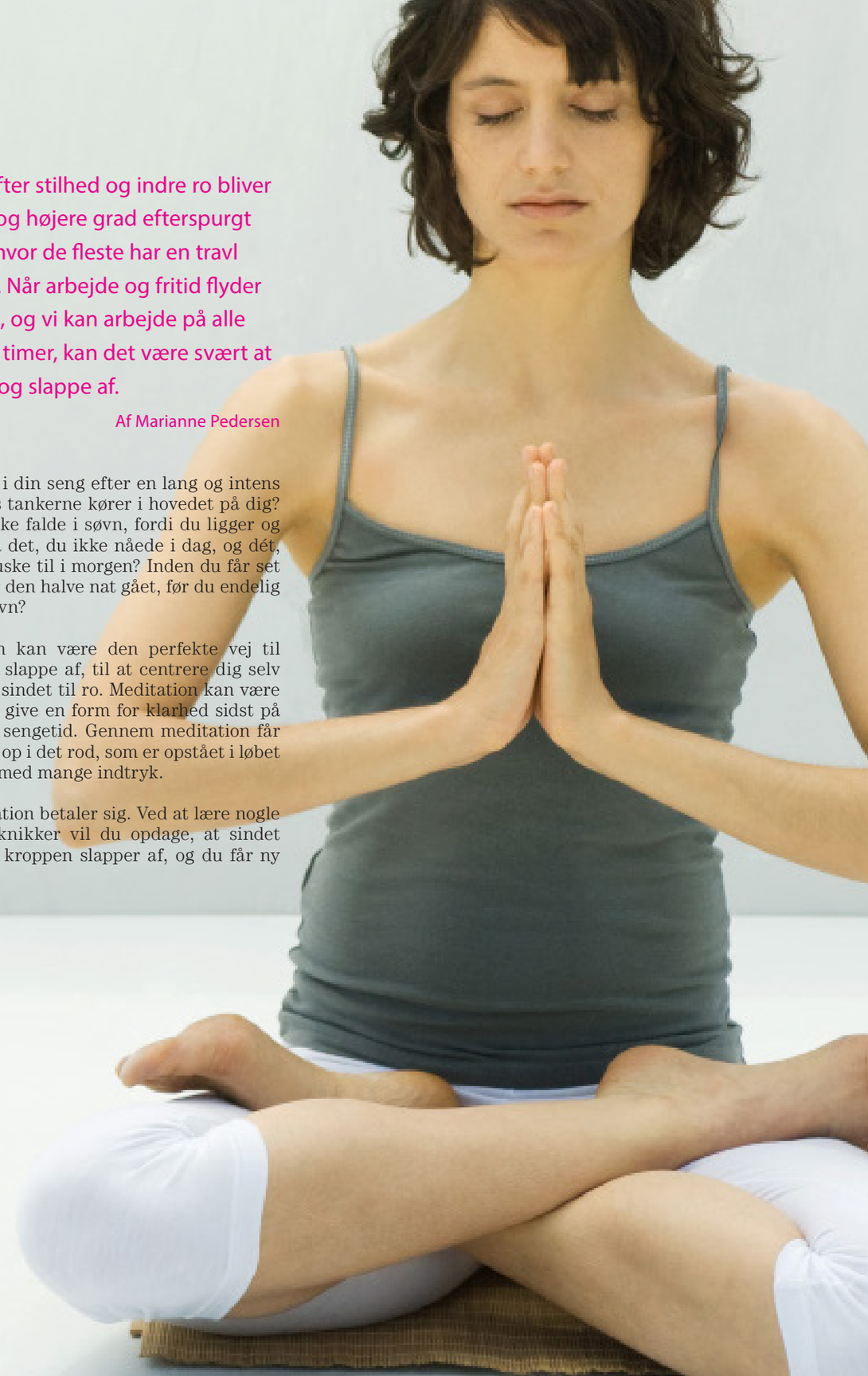
Søgen efter stilhed og indre ro bliver i højere og højere grad efterspurgt i en tid, hvor de fleste har en travl hverdag. Når arbejde og fritid flyder sammen, og vi kan arbejde på alle døgnets timer, kan det være svært at finde ro og slappe af.

Af Marianne Pedersen

Ligger du i din seng efter en lang og intens dag, mens tankerne kører i hovedet på dig? Du kan ikke falde i søvn, fordi du ligger og tænker på det, du ikke nåede i dag, og dét, du skal huske til i morgen? Inden du får set dig om, er den halve nat gået, før du endelig falder i søvn?

Meditation kan være den perfekte vej til hurtigt at slappe af, til at centrere dig selv og bringe sindet til ro. Meditation kan være med til at give en form for klarhed sidst på dagen før sengetid. Gennem meditation får du ryddet op i det rod, som er opstået i løbet af en dag med mange indtryk.

Og meditation betaler sig. Ved at lære nogle simple teknikker vil du opdage, at sindet beroliges, kroppen slapper af, og du får ny energi.



- Hvad er meditation?
- Fordele ved at meditere
- Sådan kommer du i gang

Hvad er MEDITATION?

Meditation handler i al sin enkelthed om at fokusere sin opmærksomhed på noget bestemt og kan bruges til afstresning og selvudvikling. Meditation er et enkelt, let og forståeligt redskab, som de fleste kan få megen glæde af.

Det meste af tiden bevæger vores tanker sig mere eller mindre uvilkårlig rundt, og ifølge forskerne passerer ca. 60.000 tanker gennem vores sind hver eneste dag. De mange tanker handler tit om bekymringer, angst, tvivl, skyldfølelser, misforståelser og tusinder af andre triste ting. I bedste fald forstyrrer disse tanker vores sjælefred. I værste fald kan de påvirke vores helbred i negativ retning. Den meditative tilstand - gerne ledsaget af opmærksomhed på kroppen eller åndedrættet - bevirker over tid, at sindet bliver mere roligt.

Meditation er en tilstand, man kan bringe sig selv i ved hjælp af åndedrættet, mantra, bøn eller visualiseringer. Mennesket har mediteret i tusinder af år, og meditation findes i en eller anden form i alle store religiøse og åndelige traditioner. Du behøver dog ikke at være religiøs eller spirituel for at høste de mange fordele ved meditation, og mennesket har mediteret til alle tider af den simple årsag, at det beroliger sindet, afslapper kroppen, åbner hjertet og giver energi til alt, hvad du gør!

Behovet for stilhed

I en stadig mere hektisk hverdag søger flere og flere efter stilhed og ro og savner redskaber til at koble fra, og her kommer de forskellige meditationsteknikker til hjælp. Det er efterhånden veldokumenteret, at meditation kan være et effektivt værktøj til at løsne op for stress og spændinger og give øget psykisk og fysisk velbefindende.

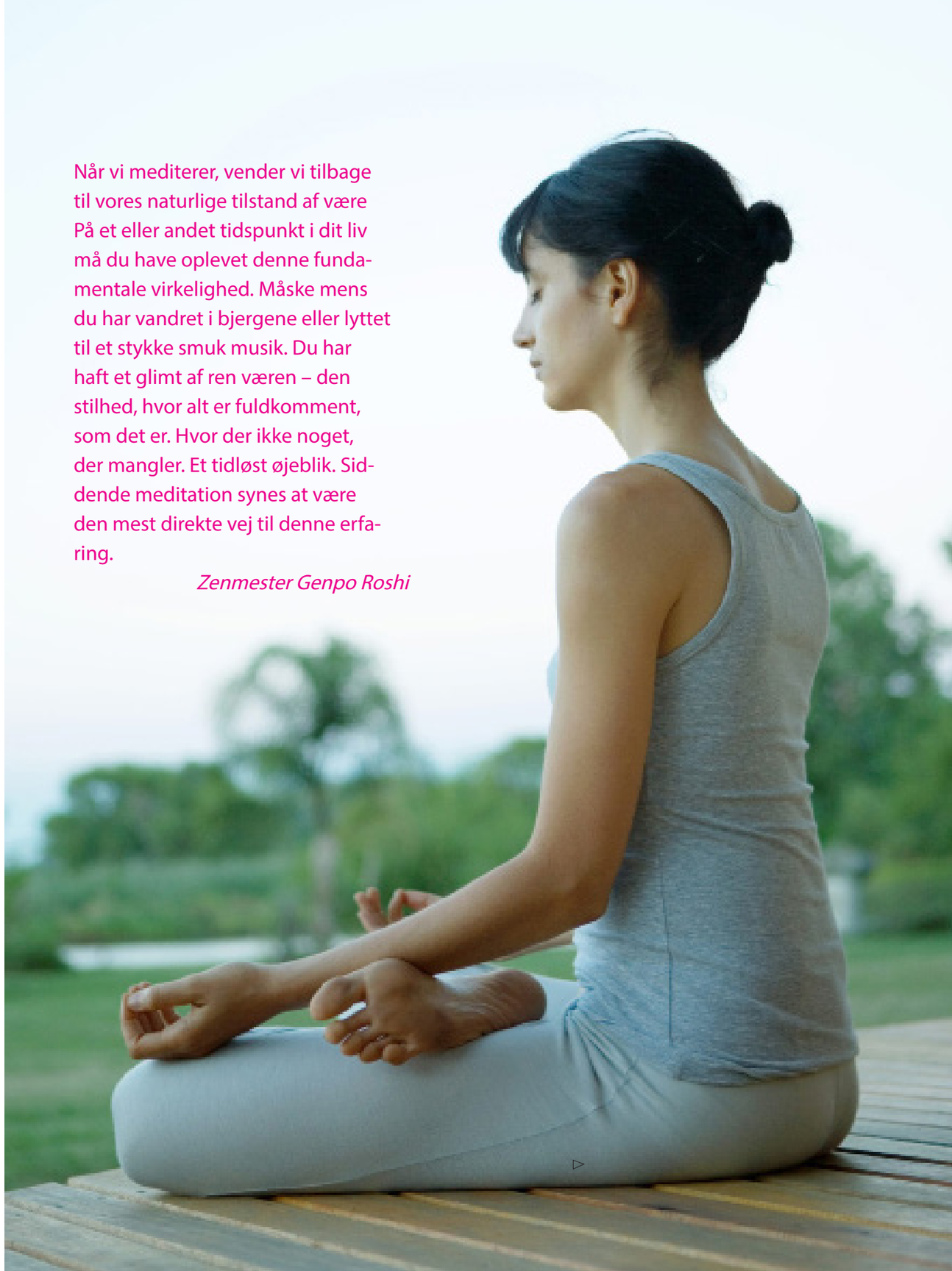
Men meditation er mere end en afslapningsteknik og kan være en vej til øget selvforståelse og til større dybde, kvalitet og perspektiv i tilværelsen. Der kan være mange forskellige motiver til at begynde at meditere, og nogle eksempler er:

- at kunne håndtere stress bedre og opnå større psykisk balance
- at lære sig selv at kende og fremme pesonlig og spirituel udvikling
- at styrke koncentrationsevnen og opnå øget energi, inspiration og overblik i hverdagen
- at udvikle intuition eller kreativitet
- for selvhealing eller forbedring af velvære og helbredstilstand for at opnå mere harmoni, glæde, nærvær og nærhed i ens relationer.
- for at udvikle "højere bevidshedstilstande" og nå åndelig frigørelse.

Men uanset. hvorfor man mediterer, skal meditation ikke betragtes som et mål i sig selv, men som et praktisk redskab, som ▷

Når vi mediterer, vender vi tilbage til vores naturlige tilstand af være På et eller andet tidspunkt i dit liv må du have oplevet denne fundamentale virkelighed. Måske mens du har vandret i bjergene eller lyttet til et stykke smuk musik. Du har haft et glimt af ren væren – den stilhed, hvor alt er fuldkomment, som det er. Hvor der ikke noget, der mangler. Et tidløst øjeblik. Siddende meditation synes at være den mest direkte vej til denne erfaring.

Zenmester Genpo Roshi



kan hjælpe den enkelte til at leve sig daglige liv med større opmærksomhed, kreativitet og indre overskud.

Den meditative tilstand

Når der tales om meditation, hentydes der ofte til en meditativ tilstand, en bevidsthedstilstand, hvor man oplever at være ét med situationen. Eller hvor man har mistet fornemmelsen for tid og sted og bare er totalt til stede her og nu. Det er en tilstand, der kan opstå i forbindelse naturoplevelser som en smuk solnedgang eller en storslået udsigt. Når vi betages af et vidunderligt kunstværk eller er til koncert og helt glemmer os selv i musikoplevelsen. Eller når vi er opslugt af en dyb samtale med et andet menneske og mister den sædvanlige tidsfornemmelse.

Da er der en særlig årvågenhed og opmærksomhed, en følelse af intenst nærvær, samtidig med at vores sædvanlige bekymringer og grublerier midlertidig forsvinder. Vi føler os på én gang tættere ved kernen i os selv, samtidig med at vi føler os forbundet med noget, som er større end os selv, med selve livet, det guddommelige, helheden eller hvad vi nu end betegner det.

Den meditative tilstand kalder psykologen Abraham Maslow for højdepunktsoplevelser, og de har en dybt regenererende og fornyende virkning på os. De giver os et nyt perspektiv på dagligdagens udfordringer og på tilværelsen som helhed, giver ny energi og inspiration og kan lejlighedsvis få os til at ændre vores prioriteringer og retning i tilværelsen.

Man kan ikke med viljens kraft fremkalde den meditative tilstand, men man kan skabe nogle betingelser, hvor der er større sandsynlighed for, at tilstanden indtræffer af sig selv. Gennem regelmæssig meditationspraksis er vi i stand til gradvist at reducere den indre "mentale støj", der sædvanligvis fastholder vores opmærksomhed på livets overflade og gør, at vi lukker af for bevidsthedens dybder.

Vi føler os på én gang tættere ved kernen i os selv, samtidig med at vi føler os forbundet med noget, som er større end os selv

Fordele ved at MEDITERE

Hvis du ikke synes, at det at berolige sindet og afstresse kroppen er grund nok til at meditere, så får du her andre fordele, meditation kan have.

VIDSTE DU AT…

Adskillige undersøgelser har vist, at folk, som mediterer

- lever længere
- er gladere og sætter mere pris på livet
- er mindre stressede
- har lavere blodtryk, hjertefrekvens og kolesteroltal
- får mere ud af arbejde og sport
- opnår højere grad af koncentration
- har bedre immunforsvar og helt op til 50% færre sygedage, færre lægebesøg og indlæggelser
- bremser aldringsprocessen
- har mere indre ro og balance
- er i bedre kontakt med deres kreative sider og intuition
- har større accept af sig selv
- kan finde egen indre styrke
- har personlige bedre relationer

Fordelene er unikke for hver person, og nogle fordele ved meditation bliver opdaget hurtigt, mens andre først ses efter flere måneder, så giv ikke op.

Meditation påvirker din hjerne

Gennem meditation påvirker du hjernen og dermed hele kroppen. Gennem meditation kan du sænke dit blodtryk, mængden af stresshormoner i kroppen og forsinke hjernens egen ældningsproces.

Undersøgelser af meditations påvirkning af hjernen viser, at regelmæssig meditation øger mængden af alpha-stråler som hænger sammen med en afslappet og fredfyldt sindstilstand. En øget aktivitet af Alpha-stråler sænker blodtrykket og hjertefrekvensen. Niveauet af stresshormoner i kroppen nedsættes også, og sindet bliver mere roligt.

Når meditationen bliver dybere, øges mængden af Theta-stråler. Det giver en endnu større afslappet tilstand og en større kreativ og intuitiv tankestrøm. Meditationen fremmer evnen til at løse problemer og åbner op for en spirituel indsigt og oplysthed. Delta- strålerne, som opstår under den dybeste meditation, giver den trænede meditatør adgang til underbevidstheden.

Erfarne meditatører kan også vise en øget mængde af Gamma-stråler. Gamma-stråler forbinder man med en intens fokus og koncentration, specielt i den forreste del af hjernen, hvor de positive følelser genereres.

Studier har påvist, at meditation

- øger tykkelsen i den del af hjernen, som associeres med en kognitiv og følelsesmæssig proces og velvære
- øger aktiviteten i den del af hjernen, som bruges til at være opmærksom og tage beslutninger
- beroliger de områder i hjernen, som associeres med følelsesmæssigt reaktivitet
- øger den generelle blodtilførsel til hjernen
- forhindrer at grå substans nedbrydes i hjernen(en normal proces i forbindelse med at vi ældes).

Det er vigtigt at understrege, at meditation er en procesorienteret træningsform. Hver meditation skal betragtes som et vigtigt skridt på vejen. En enkelt meditation udgør ikke et sammenligneligt resultat. ▷

Sådan KOMMER DU I GANG…

Hvis du har fået lyst til at prøve at meditere, kan det være opmuntrende at vide, at alle kan lære at meditere. Det kræver ingen særlige evner eller erfaring, bare at man er villig til at give det en chance.

Der findes forskellige meditationsformer, og her vil vi beskrive to forskelige. Vælg den, der appellerer mest til dig, find et roligt sted, hvor du ikke bliver forstyrret og gå i gang.

Tid

Længden på din meditation kan i starten være 10-15 minutter. Du kan bruge et minutur eller lignende til at kontrollere tiden. Når du føler dig fortrolig med at meditere, kan du udvide tiden til en halv time.

Det er afgørende at praktisere regelmæssigt og på fastlagte tidspunkter, for det er nemlig gennem en struktureret tilgang, at muligheden for fremskridt opstår.

Sted

Som udgangspunkt kan du meditere når som helst og hvor som helst. I starten er det dog vigtigt at have et fast sted, hvor du kan være alene. Vælg nogle rolige og behagelige omgivelser, hvor du kan sidde bekvemt og gerne har noget smukt at se på, når du åbner øjnene efter meditationen.

Meditationsstillingen

Når du vælger en meditationsstilling, er det afgørende, at den støtter din koncentration. Det er vigtigt, at du kan sidde så stille som muligt. Jo mindre din krop forstyrrer dig under meditationen, jo bedre forudsætninger har du for en vellykket meditation. Nogle foretrækker at sidde komfortabelt i en stol med lukkede øjne, mens andre foretrækker at sidde på en pude i skrædder- eller lotusstilling. Men med mindre man er trænet i yoga eller vant til at sidde på denne måde, er det som regel bedre at sidde på en stol med fødderne på gulvet. Det væsentlige er, at du sidder så bekvemt som muligt med hoved oprejst og ryggen rank.

Meditationsformer

Der findes adskillige forskellige meditationsformer, men til at starte med er meditation på den naturlige vejrtrækning eller meditation med mantra og vejrtrækning velegnede til at komme i gang.

Meditation på den naturlige vejrtrækning er en simpel meditationsteknik, som samtidig er kraftfuld som grundlæggende praksis. Teknikken går ud på at koncentrere sig om åndedrættets bevægelse i kroppen.

Meditation på den naturlige vejrtrækning

1. Start med at være opmærksom på din krop og din umiddelbare tilstand (et par minutter). Mærk, hvordan du har det i kroppen lige nu. Hvis der er nogle områder, hvor du spænder, så lad disse områder slappe helt af.

2. Tag nu en indre beslutning om at hengive dig fuldt ud til meditationen de næste 10-20 minutter. Giv slip på alle dagligdagens bekymringer, spekulationer og gøremål og overgiv dig til det nuværende øjeblik.

3. Tag 3-4 dybe vejrtrækninger. Lad derefter vejrvejrtrækningen være naturlig uden at prøve at påvirke eller kontrollere den, men fortsæt uanstrengt med at følge vejrtrækningens egen rytme med din opmærksomhed. Lad opmærksomheden hvilke på vejrtrækningen – maven, mellemgulvet eller brystkassen, der hæver og sænker sig ved ind- og udånding.

4. Hvis vejrtrækningen ændres af sig selv, så bare lad det ske. Slip dine forventninger og prøv ikke at få noget bestemt til at ske. Bliv ven med vejrtrækningen.

5. Når der kommer tanker, forskellige sindsstemninger eller andre former for mental aktivitet, så forsøg hverken at skubbe dem væk eller fastholde/forfølge dem. Forsøg ikke at kæmpe imod tankerne. Bare registrer dem og lad dem passere uden at gøre noget ved dem og bring blidt opmærksomheden tilbage til vejrtrækningen, tilbage til nu og her. Lad vejrtrækningen fungere som et anker for din bevidsthed.

6. Efter ca. 15-20 minutter kommer du langsomt ud af meditationen. Lad opmærksomheden gå ud i armene og hænderne. Lad opmærksomheden gå ned i benene og fødderne. Mærk benene og fødderne. Bliv siddende i 2-3 minutter med lukkede øjne og begynd langsomt at bevæge hænder og fødder.

For mange mennesker kan det være en hjælp at føje et mantra til vejrtrækningen. Et mantra er et lydord, der benyttes som redskab til den indre fordybelse. Et relativt kendt mantra inden for yogatraditionen er lyden So Ham. Det er et mantra, som let kan benyttes sammen med vejrtrækningen. Du kan praktisere denne teknik i 15-30 minutter en eller to gange dagligt.

Meditation med mantra og vejrtrækning

Start emd at være opmærksom på din krop og din umiddelbare tilstand (et par minutter). Mærk, hvordan du har det i kroppen lige nu. Hvis der er nogle områder, hvor du spænder, så lad disse områder slappe helt af.

1. Sid bekvemt og sørg for, at du ikke bliver forstyrret i den periode, du mediterer.

2. Start på samme måde som under punkt 1. og 2. i meditation på den naturlige vejrtrækning og brug herefter et par minutter, hvor du bare følger åndedrættets egen rytme – indånding og udånding.

3. Tag nu en langsom, dyb indånding og sig indvendig/mentalt ordet So (eller rettere mere langstrakt: sooo) sammen med udåndingen.

4. Ånd herefter langsomt ud og sig indvendig ordet Ham (eller haaamm) sammen med udåndingen.

5. Lad nu dit åndedræt strømme let og naturligt – i en rytme, som føles bekvem – samtidig med at du indvendigt gentager mantraet So Ham, og du lytter til vejrtrækningen i form af mantraet. Som en svag impuls eller vibration. Som lyden af vind.

6. Bliver du opslugt af tanker eller andre former for mental aktivitet, så bring blidt opmærksomheden tilbage til vejrtrækningen og mantraet og bare overlad tankerne til sig selv. Kæmp ikke imod tankerne. Bare registrer dem og lad dem passere og kom stille og rolig tilbage til So Ham med ind- og udånding.

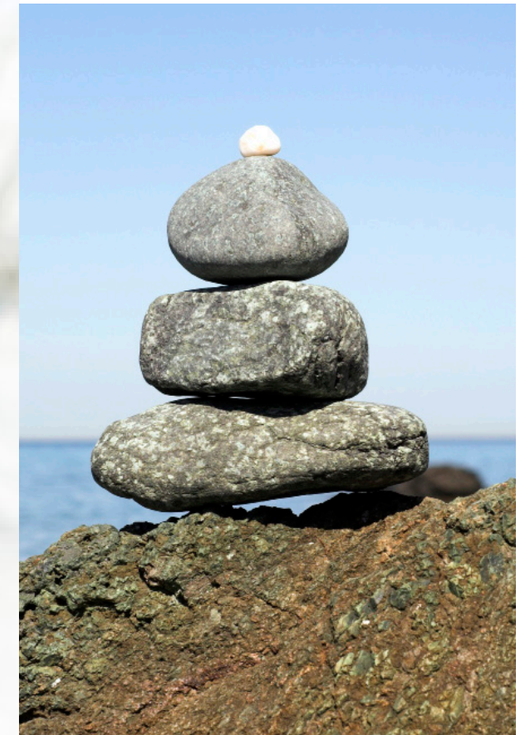
7. Efter 15-20 minutter slipper du mantraet og overlader mantraet til sig selv. Lad bevidstheden gå ud i kroppen som helhed.

8. Tag herefter yderligere ca. 3 minutter til at komme langsomt ud af meditationen, inden du åbner øjnene og rejser dig.

Der findes mange andre meditationsformer, men de to her nævnte er gode at starte med som den daglige grundpraksis over en længere periode,, for eksempel nogle måneder eller endnu længere, så du kan gå i dybden med netop den metode, du har valgt.

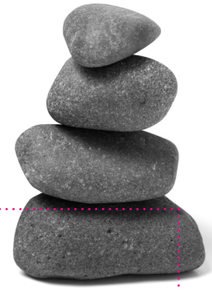
Mediterer du på den rigtige måde?
Hvordan ved du, om du mediterer rigtigt? Meditation er en yderst personlig træningsform, og der er ingen opskrift, som gælder for alle. Men på en eller anden måde vil du instinktivt vide, hvornår du mediterer rigtigt. Det kan være ved, at du mærker, at meditationen flyder naturligt, din tidsfornemmelse vil forandre sig, og en 15-minutters meditation vil måske føles som fem minutter. Du vil måske synes, at 15 minutters meditation er for kort, og at du har lyst til at sidde i længere tid. Du vil måske mærke, at du faktisk ikke spekulerer over tiden, og hvad du skal bagefter, du ønsker kun at være. Måske mærker du, at din krop er meget let, at du svæver få centimeter over din pude eller dit sæde. Dette er uden tvivl en positiv situation, og hvis du oplever disse ting, så mediterer du helt sikkert på den rigtige måde, og du vil vide det.

Du vil muligvis ikke opleve noget af dette, men det betyder ikke nødvendigvis, at du ikke mediterer på den rigtige måde. Hvis du oplever en eller anden form for stilhed og ro i din meditation, så er det, fordi du gør noget rigtigt.



Kilder:
Meditation – en rejse tilbage til dig selv, af Svend Trier
Meditation for alle, af Ingrid Ortmann
Stillerum – lær at meditere, af Marianne Beck og Gustavo Ribeiro

Spændende LÆSNING



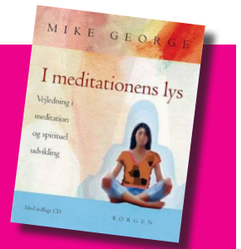
Har du fået lyst til at læse mere om meditation, er her nogle gode forslag:

MEDITATION – EN REJSE TILBAGE TIL DIG SELV

Af Svend Trier
Bogen henvender sig til alle, der ønsker at leve et liv med større opmærksomhed, kreativitet og overskud. Bogen består af en overskuelig introduktion til de forskellige meditationsformer og af en række praktiske øvelser og teknikker, som kan være til støtte for såvel den uøvede som den trænede meditationsudøver. Læs bl.a. om, hvordan regelmæssig meditation kan hjælpe dig til at finde ind til dig selv og give dig øget energi, psykisk balance og nærvær i livet.

STILLERUM – LÆR AT MEDITERE

Af Marianne Beck og Gustavo Ribeiro
Stillerum henviser til et sted inden i os selv – et indre neutralt værested eller fristed, som kan blive tilgængeligt gennem målrettet meditationstræning. Træningen består af en række simple øvelser, som samtidig er kraftfulde og har det formål at opnå kontakt til vores indre stilhed.
Denne bog forudsætter ingen tidligere viden eller erfaring med meditation. Hovedformålet med den er at hjælpe dig til at påbegynde en meditationspraksis og gøre opmærksom på de mange fordele ved meditation. Det er derfor primært en praktisk bog, der henvender sig til alle, som har viljen til at meditere. Bogen tager fat i de forskellige udfordringer, som man står over for på forskellige stadier af meditationstræning.



I MEDITATIONENS LYS

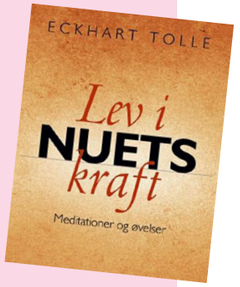
Af Mike George
I MEDITATIONENS LYS er en vejledning i kunsten at meditere og giver et solidt fundament for indre udvikling. Gennem ti kapitler beskrives meditationens karakter og de processer, man vil møde, så man trygt kan gå i gang med at indarbejde og udvikle en meditationspraksis.

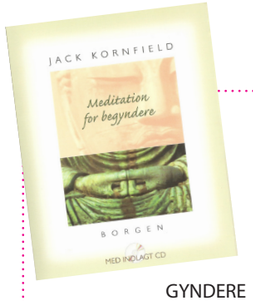
En række øvelser samt syv guidede meditationer på en medfølgende cd gør bogen til et praktisk redskab, samtidig med at en række af de spørgsmål, der dukker op undervejs, besvares og belyses. Det fremgår, at meditation ikke er noget, man gør, men en erfaring; ikke er noget, man opnår, men en tilstand, man går ind i; ikke er en intellektuel færdighed, men en væren i nuet; ikke er et mål, men en rejse.

LEV I NUETS KRAFT

Af Eckhart Tolle
Eckhart Tolle er en af vor tids store spirituelle lærere. Han arbejder direkte med væren i Nuet og viser os, hvordan vi kan overvinde følelsesmæssig smerte og tankens tyranni ved at være fuldkommen nærværende. Tolles ord er fulde af indsigter og giver os glimt af en større virkelighed.

LEV I NUETS KRAFT præsenterer en række øvelser, der kan bruges, når man vil tackle de forhindringer, der uvægerligt opstår, når man ændrer vanemæssige grublerier over fortiden og bekymringer for fremtiden.



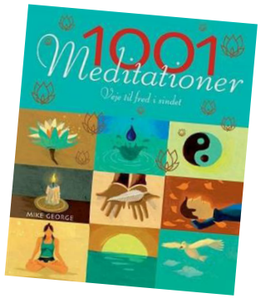


MEDITATION FOR BEGYNDERE

Af Jack Kornfield
I MEDITATION FOR BEGYNDERE viser den ansete lærer Jack Kornfield, hvor enkelt det er at komme i gang med og holde fast ved en daglig meditationspraksis.

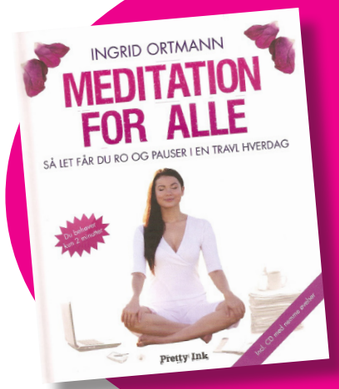
Programmet henvender sig til den uerfarne, der ønsker en kvalificeret vejledning, som sikrer en god start. Metoden kaldes mindfulness og er den århundredgamle kunst at berolige sjælen og rense sindet for at opnå dybere forståelse af sig selv og verden.

De seks guidede meditationer på den medfølgende cd lærer dig at bruge dit åndedræt, dine fysiske fornemmelser og dine følelser til at skabe indre ro og venlighed i dagligdagen. Meditationerne er så nemme at følge, at du straks vil kunne begynde at opleve meditationens glæder, samtidig med, at du opbygger fundamentet for et liv med indre opdagelser, indsigt og overskud.



1001 MEDITATIONER

Af Mike George
En unik samling små inspirerende tekster og meditationer, der alle har til formål, at du finder din personlige vej til indre ro og indsigt i livet. 1001 MEDITATIONER er en overdådig blanding af trin-for-trin meditationer, visualiseringer, bekræftelser og vise citater, som hjælper til at få det meditative integreret i dagligdagen.



MEDITATION FOR ALLE

Af Ingrid Ortmann
Bogen kan med garanti hjælpe dig med at finde ro i en travl hverdag. Bogen giver dig enkle øvelser, som kun tager et minut eller to og ikke kræver nogen hjælpemidler. Og du behøver ingen forudsætninger for at udføre øvelserne.