

# En guide til meditation

Rigtig mange mennesker tror at de ikke kan finde ud af at meditere, fordi de ikke kan stoppe deres tanker. Som mennesker tænker vi gennemsnitligt et sted mellem 50.000 og 60.000 tanker i døgnet. Vores hjerne tænker og tænker og tænker. Vi behøver på ingen måde at stoppe den i at tænke, for at meditere. Ofte sker det modsatte. Det øjeblik vi sætter os i stilhed med os selv, så vælter det ind med tanker, måske også følelser. Hjernen keder sig. Den kan ikke lide at kede sig. Man kan forestille sig det som en hundehvalp. Vi putter en snor på den (din valgte meditationsteknik) og forsøger at få den til at gå samme vej, som os. Men hver gang den får øje på noget, der er spændende (hvilket er nærmest hele tiden), så forsøger den at løbe i den retning. Så vi træner. Vi træner opmærksomheden. Fører den tilbage igen, og igen, og igen. Meditation er altså en slags mental træning. Opmærksomheden er den muskel vi træner. Og præcis som med hundehvalpen, så er tid og kontinuitet vores bedste venner. Jo mere vi træner, jo bedre bliver vi. Jo mere stille bliver der, og jo mere ro kan vi finde ind til.

## Afspændingsøvelser

Afspændingsøvelser er øvelser, der skaber kontakt til kroppen og hjælper den til at give slip i anspændthed. Ofte giver det mening at starte med en afspændingsøvelse, da kropslige spændinger hænger sammen med mentale og følelsesmæssige spændinger. Jo mere uro, der er i kroppen, jo mere uro vil du opleve i dit følelsesliv og i dine tankestrømme. Omvendt kan du skabe mere ro og klarhed i dine følelser og i dine tanker, ved at lade kroppen blive stille og afspændt.

### Kropsskanning

Position: Kan laves stående, siddende, liggende eller for den sags skyld gående

Tidsramme: Kan tage alt fra 5 minutter til hele timer

Gennemgå din krop, kropsdel for kropsdel. Der er ikke en rigtig rækkefølge og du bestemmer selv om det er helt ned i hver finger, eller kun de større kropsdele.

For de fleste vil det at bevæge sig oppe fra og ned give mere jordforbindelse. Hvor nedefra og op er god til at komme dybere ind i en meditativ tilstand. Bagsiden af kroppen, er for de fleste forbundet med tryghed, en fornemmelse af at kunne give slip og igen jordforbindelse. Forsiden af kroppen, er for de fleste forbundet med åbenhed overfor verden. Men prøv dig frem, det kan være det påvirker dig på en helt anden måde.

Når du gennemgår kroppen, øver du dig i at møde fornemmelserne med nysgerrighed, ikke at dømme fornemmelserne som gode eller dårlige, men at træde et skridt tilbage og bare registrere at det er sådan, der føles lige der - lige nu. Vandrer tankerne væk, fører du bare opmærksomheden tilbage igen.

### Dyb afspænding

Position: Liggende

Tidsramme: Fra ca. 5 min til 30 min

I denne øvelse spænder du op i forskellige kropsdele og afspænder dem herefter. Sørg gerne for at give slip i spændingen med udåndingen.

Du kan selv vælge, hvilke områder af kroppen du gennemgår.

Her er et eksempel: Spænd op i højre fod, hold spændingen et øjeblik og mærk at du stadig kan trække vejret dybt og roligt. Giv slip i højre fod. Spænd op i hele højre ben og fod. Overdriv gerne, så du virkelig spænder op. Og giv slip, hele vejen ned gennem højre ben og fod. Spænd op i venstre fod. Stadig med en dyb og rolig vejtrækning. Giv slip på næste udånding. Spænd op i venstre ben og fod. Mærk forskellen på det anspændte venstre ben, det afspændte højre ben. Giv slip.

Stem fødderne ned i underlaget og spænd op i ballerne. Ballerne er et af de steder i kroppen vi ofte ubevidst holder spænding. Giv slip med en udånding. Lad hele underkroppen blive blød.

Knyt højre hånd. Spænd op igennem højre arm. Hold spændingen og afspænd samtidig kæben. Giv slip i spændingen. Knyt venstre hånd. Spænd op igennem venstre arm. Hold spændingen og gå lidt på opdagelse, er der steder, du automatisk spænder op, som du aktivt kan give slip i? Giv slip i venstre hånd og arm.

Træk skuldrene op til ørerne og spænd op omkring skuldre og nakke. Dette er endnu et af de områder, vi oftest holder spænding, uden at være opmærksomme på det. Ånd gerne ud gennem munden, mens du slipper skuldrene. Måske med et suk.

Bid tænderne sammen. Knib øjnene sammen og træk hele ansigtet sammen, som havde du spist en sur citron. Giv slip.

Omridset af din krop

Position: liggende

Tid: ca. 5-10 min

Forestil dig at du kigger på din krop ovenfra. Før så opmærksomheden ned i kroppen og tegn omridset af din krop for dit indre øje. Du kan selv bestemme hvor du starter og slutter. Her er et eksempel.

Start ved højre tommelfinger. Forestil dig du tegner en streg fra højre tommelfinger til højre skulder. Fra skulderen op langs halsen og rundt om hovedet. Ned ad venstre side af halsen til venstre skulder. Fra skulder til tommelfinger. Hen over de andre fingre til lillefingeren. Fra lillefingeren til venstre armhule. Fra armhulen ned over brystkassen, taljen, hoften. Hele vejen ned langs ydersiden af venstre ben til venstre hæl. Fra hælen til storetåen. Hen over de andre tæer, til lilletåen. Fra lilletå til hæl. Hele vejen op langs indersiden af venstre ben. Ned ad indersiden ad højre ben. Fra højre hæl til storetå. Hen over alle de andre tæer til lilletåen. Fra lilletå til hæl. Fra hælen hele vejen op langs ydersiden ad højre ben. Hen over hoften, taljen, brystkassen. Op til armhulen. Fra armhulen og ned til højre lillefinger. Hen over de andre fingre og tilbage til højre tommelfinger.

Afspænding af ansigt

Position: stående, siddende, liggende eller gående

Tid: 2-10 min

Oftentimes virker forlængelse af udåndingen beroligende. Hver gang du ånder ind, banker dit hjerte en smule hurtigere. Hver gang du ånder ud, lidt langsommere. Du fremmer altså en naturlig ro i kroppen, når du forlænger udåndingen.

Bliv opmærksom på din vejrtrækning. Ånd så vidt muligt ind gennem næsen og forlæng din udånding. Det kan gøres på mange forskellige måder.

1. Ånd ud gennem munden, som pustede du ud igennem et sugerør.
2. Ånd ud gennem munden med en ssshhh lyd
3. Ånd ud gennem næsen og skab modstand bagerst i halsen
4. Sæt tælling på og tæl til f.eks. 4 på indåndingen og til 6 eller 8 på udåndingen.

Det kvadratiske åndedræt

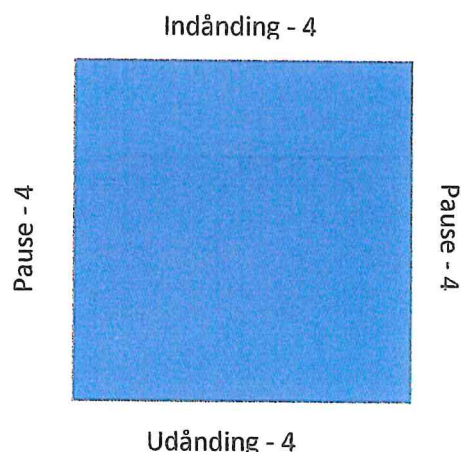
Position: Kan laves uanset hvad du laver.

Tid: Gerne min. 3 minutter (efter ca. 3 minutter, påvirkes de andre funktioner i kroppen) og så længe du vil.

Det kvadratiske åndedræt er kendt mange steder fra. Det bruges bl.a. i militæret, er nævnt i mange forskellige tekster og er ret ligetil. Det skaber fokus.

- Ånd ind mens du tæller til 4.
- Hold vejret mens du tæller til 4.
- Ånd ud mens du tæller til 4.
- Hold vejret mens du tæller til 4.
- Gentag.

Giver det mening for dig, kan du forestille dig et kvadrat, og forestille dig at du trækker vejret langs kanterne.





## Meditationer på følelser

*"En følelse er noget, der bevæger sig gennem bestemte steder i kroppen for en stund."*

En energi, der er på besøg.

Vi mærker, at det, som strømmer igennem os, er forskelligt, når vi er vrede og glade. Og vi mærker, at der er forskel på, hvor og hvordan energien strømmer.

At en følelse er en energi i bevægelse, understreger, at en følelse hele tiden forandrer sig. Kan du betragte dine følelser på den måde, kan det være en stor hjælp til ikke at identificere dig med følelsen.

Jeg mærker, hvad der rent fysisk sker i kroppen. Jeg iagttager følelsen med nysgerrighed og ved, at det ikke er hele mig, men blot en bestemt energi, der er på besøg lige nu."

(Bodyfulness, Karina Helsted Moe).

De fleste meditationer handler om netop dette. At se følelser og tanker som noget foranderligt. Noget, der kommer og går. Ofte har vi en tendens til at holde fast i en følelse. Vi siger "Jeg er sur, glad, tilfreds, ked af det osv.", når sandheden er, at vi nærmere burde formulere det som "Jeg oplever...".

Udover at blive opmærksomme på følelsernes foranderlighed, er meditation en fremragende mulighed for at kultivere flere af de følelser, vi gerne vil opleve.

Følelses opmærksomhed

Position: Kan laves uanset hvad du laver.

Tid: Alt fra et øjeblik til 15 min.

Stop op.

Tag en dyb indånding og bliv opmærksom på de fornemmelser, du oplever lige nu.

Det kan være kropslige fornemmelser, som varme i hænder, hjertebanken, følelsesløshed i fødder m.m.

Navngiv de følelser, du oplever inde i dig i dette øjeblik.

Identificer de ydre tilstande, der har været med til at skabe følelsen. Det kan være solen, der skinner på dig og skaber glæde. En persons ord, der skaber vrede. Osv.

Mærk efter, hvad vil følelsen dig? Hvad er dens formål?

Ofte er formålet ikke tydeligt i vores ageren. F.eks. kan en følelse som jalousi give sig til udtryk i vrede. Det følelsen vil, er at holde fast, det, udtrykket gør, er at skubbe væk. Eller ked-af-det-hed, der opstår fordi vi oplever at andre overskrider vores grænser og i stedet for at stå ved os selv (tillade vreden), siger vi måske intet og "sørger" over at have givet slip på os selv. Eller omvendt vi agerer vrede, fordi vi føler os misforstået og egentlig er kede af det. Men i stedet for at vise ked-af-det-heden, skubber vi væk. Vi bliver således aldrig trøstet eller får mulighed for at finde forsoning.

At forstå følelsen formål, kan give os bedre mulighed for at agere hensigtsmæssigt, samt at tage stilling til om det er et formål, vi finder fornuftigt.

Tid: Alt fra 5 min til så længe du vil.

Forestil dig at du kigger op på en klar blå himmel.

Lad alle tanker, der opstår blive til skyer, der bevæger sig over din indre himmel.

Nogle tanker vil være små skyer, der hurtigt forsvinder igen. Andre vil være store skyer, der bevæger sig ganske langsomt.

Det er ikke en nem meditation, men den kan give nogle indsigter ift. hvilke tanker, der fylder meget og bevæger sig langsomt og hvilke der bare opstår og forgår af sig selv. Samtidig er det god øvelse i ikke at gribe tankerne, men at lade dem bevæge sig igennem dig.

Mit hus

Position: Kan laves uanset position, forhold dig dog gerne i ro.

Tid: Alt fra 5 min til så længe du vil.

Forestil dig et hus, der føles som dit hus. At du står i døråbningen.

Det kan være du skal forestille dig hele huset udefra. Det kan være selve døråbningen. Forhaven.

Du står her. Hver gang en tanke kommer, åbner du døren og byder den velkommen.

Det kan være tanker om at det klør på din arm, at dit ben sover etc.

Det kan være tanker om ting du skal huske, ting du skal ordne. De fremadrettede tanker.

Det kan være tanker om ting der er sket. Om en samtale du havde i går, noget du gjorde den anden dag. Bagudrettede tanker.

Måske tanker om at du keder dig, at det er svært. Følelsetanker.

Uanset hvilken tanke, der kommer, forsøger du mentalt at lukke den ind i huset og vende tilbage til døråbningen.

Hvis du alligevel går med en tanke (altså fortsætter tankerækken, f.eks. "Vi mangler mælk" og du fortsætter "Jeg burde nok handle ind, vi mangler faktisk også smør..."), så prøv om du kan komme tilbage til døråbningen. Holde dig selv fast mentalt til at stå der og kigge på hækken, eller hvad det nu er.

Mantra meditationer

Position: Kan laves uanset position, forhold dig dog gerne i ro.

Tid: Alt fra 5 min til så længe du vil.

Du udvælger et mantra og gentager det for dig selv. Du kan sige det højt eller blot gentage det indeni. Giver det mening for dig, kan du følge din vejtrækning.

Eksempel:

Indånding – Lige her

Udånding – Lige nu

Afspænd de forskellige områder af dit ansigt. Du kan starte det sted som føles mest naturligt og tage præcis den rækkefølge, der passer dig. Her er et eksempel:

Lad opmærksomheden komme til spidsen af din tunge. Til hele tungen. Ganen. Tænder og gummer i overmunden. Tænder og gummer i undermunden. Indersiden af højre kind. Indersiden af venstre kind. Det sted hvor dine læber mødes. Ydersiden af højre kind. Ydersiden af venstre kind. Begge kinder. Kindben. Tindinger. Øjenbryn. Øjnene, der hviler i øjenhulerne. Punktet imellem øjenbrynene. Din næsetip. Fornemmelsen af luft, der bevæger sig ind og ud af højre næsebor. Fornemmelsen af luft, der bevæger sig ind og ud af venstre næsebor. Begge næsebor samtidig.

## Meditationer på åndedrættet

Åndedrættet er en finurlig størrelse. Det er en automatiseret funktion i kroppen. Kroppen ånder selv. Hvis vi hele tiden skulle være opmærksomme på at huske at trække vejret, ville vi bruge en ret stor del af vores mentale kapacitet på det. Omvendt er det den eneste af de automatiserede funktioner i kroppen, vi kan påvirke direkte i nuet. Vi kan ændre vores vejtrækning – gøre den hurtigere, langsommere, holde pauser osv. Åndedrættet hænger sammen med alle de andre automatiserede funktioner i vores krop, såsom immunsystemet, fordøjelsen, hormonproduktionen m.m. Så når vi ændrer vejtrækningen ændrer vi også disse funktioner. Det kan vi bruge ret direkte. Vi kan gøre vejtrækningen langsommere og roligere, når vi selv ønsker at finde ro og omvendt. Det er vigtigt, at du aldrig presser dig selv for meget. Hvis du føler svimmelhed, anstrengelse og anspændthed, så stop.

Åndedrætsopmærksomhed / Opmærksomhed på åndedrættet  
Position: Kan laves uanset hvad du laver.

Tid: Gerne min. 3 minutter (efter ca. 3 minutter, påvirkes de andre funktioner i kroppen) og så længe du vil.

Opmærksomhed på åndedrættet er en af de mest udbredte afspændings- og meditationsteknikker, der findes. Det er der flere årsager til.

- Åndedrættet afslører ofte, hvordan vi har det. Er det roligt og dybt, er vi som regel rolige og omvendt.
- Når vi placerer opmærksomheden på åndedrættet, vil det ofte blive dybere og langsommere, hvilket beroliger hele kroppen og sindet.
- Det er altid i bevægelse og derfor lettere at fastholde opmærksomheden på, end et stilstående punkt.

Bliv opmærksom på din vejtrækning.

Det kan være, hvor i kroppen du kan mærke den f.eks. mave, bryst, hals, mund eller næse.

Eller hvordan vejtrækningen føles. Uden at dømme det som godt eller dårligt, men blot ved at registrere at åndedrættet føles anstrengt, dybt, overfladisk, roligt eller hvad det er for fornemmelser, du møder.

Øv dig i at slippe kontrollen. Lad kroppen trække vejret selv.

Forlæng udåndingen

Position: Kan laves uanset hvad du laver.

Tid: Gerne min. 3 minutter (efter ca. 3 minutter, påvirkes de andre funktioner i kroppen) og så længe du vil.

Tid: Alt fra 5 min til så længe du vil.

Forestil dig at du kigger op på en klar blå himmel.

Lad alle tanker, der opstår blive til skyer, der bevæger sig over din indre himmel.

Nogle tanker vil være små skyer, der hurtigt forsvinder igen. Andre vil være store skyer, der bevæger sig ganske langsomt.

Det er ikke en nem meditation, men den kan give nogle indsigter ift. hvilke tanker, der fylder meget og bevæger sig langsomt og hvilke der bare opstår og forgår af sig selv. Samtidig er det god øvelse i ikke at gribe tankerne, men at lade dem bevæge sig igennem dig.

Mit hus

Position: Kan laves uanset position, forhold dig dog gerne i ro.

Tid: Alt fra 5 min til så længe du vil.

Forestil dig et hus, der føles som dit hus. At du står i døråbningen.

Det kan være du skal forestille dig hele huset udefra. Det kan være selve døråbningen. Forhaven.

Du står her. Hver gang en tanke kommer, åbner du døren og byder den velkommen.

Det kan være tanker om at det klør på din arm, at dit ben sover etc.

Det kan være tanker om ting du skal huske, ting du skal ordne. De fremadrettede tanker.

Det kan være tanker om ting der er sket. Om en samtale du havde i går, noget du gjorde den anden dag. Bagudrettede tanker.

Måske tanker om at du keder dig, at det er svært. Følelsetanker.

Uanset hvilken tanke, der kommer, forsøger du mentalt at lukke den ind i huset og vende tilbage til døråbningen.

Hvis du alligevel går med en tanke (altså fortsætter tankerækken, f.eks. "Vi mangler mælk" og du fortsætter "Jeg burde nok handle ind, vi mangler faktisk også smør..."), så prøv om du kan komme tilbage til døråbningen. Hold dig selv fast mentalt til at stå der og kigge på hækken, eller hvad det nu er.

Mantra meditationer

Position: Kan laves uanset position, forhold dig dog gerne i ro.

Tid: Alt fra 5 min til så længe du vil.

Du udvælger et mantra og gentager det for dig selv. Du kan sige det højt eller blot gentage det indeni. Giver det mening for dig, kan du følge din vejtrækning.

Eksempel:

Indånding – Lige her

Udånding – Lige nu

Du kan vælge præcis de ord, der giver mening for dig. Det kan være noget så simpelt som bare at gentage 1, igen og igen.

Du kan også vælge længere mantraer. Hvor du gentager hele sætningen/sætningerne igen og igen.

Eksempel kunne være sindsrobønnen:

Gud give mig sindsro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting jeg kan, og visdom til at se forskellen.

Sanse meditation

Position: Kan laves uanset hvad du laver.

Tid: Alt fra 5 min til så længe du vil.

Vælg en sans at fokusere på. Det kan være smagsløgene, mens du spiser noget. Det kan være hørelsen, mens du lytter til noget. Det kan være synssansen, hvor du f.eks. leder efter alle de grønne ting, der hvor du er nu.

Prøv om du kan blive med hele opmærksomheden på det valgte.

Hver gang associationerne opstår, vender du tilbage til den valgte sansning. Det kan f.eks. være at smagen minder dig om en aften i sidste uge... kom tilbage til smagen, som den er nu.

Hver gang de kropslige fornemmelser overtager, vend tilbage. Det klør, det kilder, min hånd summer...

Hver gang du begynder at bedømme. Ej, det lyder dårligt, det burde... Vend tilbage.

Mød sansningen med nysgerrighed, med åbenhed. Tillad den at være præcis som den er, og vær til stede lige nu.