

# MEDITATION

## som modvægt til tusindvis af budskaber



Meditation er læren om at være til stede her og nu. En lære der kan være meget svær i en verden med megen indre uro. Men har vi tålmodighed og vedholdenhed, kan vi opleve stor velvære og balance. Meditation kan hjælpe os til at slippe og få mere ro og harmoni. En ekstra bonus er, at vi får en dyb lære om os selv.

Tekst: Yoga- og meditationslærer,  
Rikke Hansen

Vi bliver i dagligdagen bombarderet med impulser fra alle, og i dag mere end nogen sinde. Hvor mange reklamer kan der ikke nås i en fem minutters pause på én tv kanal? Medier, mange mennesker i tætbeholdede områder, reklamer over det hele, i bladene, på tv og i radioen. Budskaber på busserne og skilte på vejene. Vi bliver konstant bombarderet. Der er ikke "plads" til ro. Ikke engang i vores eget hjem. Her bliver vi fanget af e-mails, mobiltelefoner, tv og radioen, som konstant kører og sender impulser ind i os.

Resultatet er, at vi ikke kender os selv og derved får en masse tanker og uro. Hele tiden er vi

ubevidst i konflikt med vores sande jeg. Vi er så præget af tingene omkring os, at vi påtager os meninger og holdninger udefra. Vi giver ikke os selv fem minutter, hvor vi kan stoppe op og bare være med os selv i ro og fred for impulser udefra. Og mærke, føle og tænke vores egne vej.

### Vores sande natur

Meditationen lærer os at skille os af med alle irrelevante impulser udefra, og roen lader os komme tilbage til os selv. Meditation hjælper os til at få balance mellem hoved, krop og hjerte. Vi kommer tilbage til os selv, vores oprindelse, vores natur.

Ved at vende blikket indad og



samtidig afskære så mange ydre stimuli som muligt, (det vil sige ikke tale eller kommunikere med omgivelserne), så når vi ind og mærker, hvor meget vi bliver påvirket af vores omverden og hvor langt fra os selv, vi i virkeligheden er kommet. Meditation lærer os at rense ud og sortere, så vi kan finde tilbage til os selv.

Fortiden gør sig gældende som gamle minder og mønstre, der låser os fast. Det kan for eksempel være oplevelser fra vores barndom, eller at vi er blevet såret af en gammel kæreste. og nu tør vi ikke prøve kærligheden igen.

Fremtiden kan ofte være årsag til bekymring eller præget af drømme og ønsker - "når bare lige jeg får overstået det her" eller "når jeg bliver direktør, så bliver alting meget bedre." Eller vi bruger en masse energi, på alle de ting der kan ske, selvom vi i virkeligheden ikke ved, hvad der vil ske. Vi kan aldrig gardere os for eller imod fremtiden.

### Tilstede her og nu

Vi flygter væk fra nuet i stedet for at være til stede i det - i momentet og leve livet her og nu. Det er ikke så underligt, at vi ofte hører folk sige: "hvor tiden dog bare flyver af sted". Det er os, der får den til at flyve af sted, fordi vi ikke er til stede. Vi lader tiden æde nuet, i stedet for at nuet er tiden.

Meditation er i bund og grund vores natur. Det, bare at være til stede med os selv i ro og fred og uden tanker.

Kigger vi på babyer, så kan de ligge i ti-

mevis og bare kigge, med mindre de er sultne eller skal skiftes. De er endnu ikke tyngt af livet og kan nyde deres eget selskab uden at skulle have nogen form for stimulans udefra, ud over hvad deres instinkter byder dem.

### Uroen smitter

Jo ældre vi bliver, jo mere bliver vi præget af ydre omstændigheder og jo mere kommer vi væk fra vores natur - "selvet" og tager andres væren og gøren på os. Bare tag børn. De behøver ikke være særligt gamle, før de begynde at imitere deres forældre ubevidst, og så glider lavinen derudaf. Når vi bliver ældre begynder uroen så at gøre sig gældende inden i os, fordi vi gør som vores omgivelser og ikke i overensstemmelse med vores natur, os selv, "selvet", og så opstår der konflikter og frustrationer inde i os - uro.

Denne uro sætter sig både mentalt og fysisk, og det er den uro, der gør, at vi ikke kan sidde stille og bare være med os selv. Derfor er vi nød til at først at slippe uroen, for derefter at kunne være med os selv.

Uro kan komme til udtryk på mange måder. De fleste genkender den sikkert som rastløshed, kedsomhed, ondt i ryggen eller knæet.

Ubevidst prøver vi at komme den til livs. I dag dyrker flere og flere mennesker meget hektiske sportsgrene og ekstrem sport. Vi prøver i ordets forstand, at løbe væk fra uroen. Jo hurtigere og mere fysisk en aktivitet er, jo bedre har vi det, når vi kommer hjem. Vi er fuldstændig flade og falder om. Og det er lige det vi søger,

Meditation lærer os at rense ud og sortere, så vi kan finde tilbage til os selv.

Yoga- og meditationslærer  
Rikke Hansen

vi skal udmattes så meget, at vi falder om, så vi kan "mærke" uroen.

Desværre er disse aktiviteter ikke hensigtsmæssige, hvis vi vil afhjælpe uroen. Dyrker vi aktive sportsgrene og ekstrem sport, skal det være for sjovt. Vil vi af med uroen, må vi konfrontere den, gå igennem den og derefter slippe den. Meditation kan være en teknik eller et redskab til at ændre et mønster og gamle vaner.

● Rikke Hansen - Sanum Yoga omfatter en yogaskole på Frederiksberg hvor der undervises i yoga og meditation.

Sanum Yoga afholder bl.a. 3 dages Silent retreat sammen med socialpsykolog og kropsterapeut Kristoffer Glavind Kjær fra ManuVision samt, månedentlige meditationsoftener / mini workshops, hvor du kan vedligeholde din praksis. Næste Silent retreat er første weekend i oktober 2008. Læs mere på [www.sanum.dk](http://www.sanum.dk) under "kurser" og undervisning".

Den 17. december udkom cd'en "Meditation – vejen til et stille sind". Det er en cd med en lang og en kort guidet meditation på. I bookletten er der en kort beskrivelse af, hvad meditation er.

Skrevet af skribent Rikke Hansen fra Sanum Yoga, [www.sanum.dk](http://www.sanum.dk)

## Rikke Hansens erfaring med meditation

Det, som er svært men også meget effektivt ved meditation er, at du kan gå den direkte vej til uroen. Der er ingen omveje eller undskyldninger.

### 1. UROEN

Først bliver du opmærksom på uroen. Når du har siddet bare fem minutter, så begynder tankerne at løbe af sted med dig, og kroppen begynder at værke. Efter ti minutter vil du gerne væk fra dig selv – fra uroen inde i dig. Og selvfølgelig. Det er ikke rart at mærke al den uro, især forbi den altid er forbundet med noget ubehageligt eller negativt. Som før nævnt mange tanker, følelser og ondt diverse steder.

### 2. FØLELSERNE

Ideen bag meditation er, at du bliver i det, at du ikke løber væk. Du konfronterer dig selv. Du kigger på det, der sker inde i dig, uanset hvordan følelsen er, om den er negativ eller positiv.

### 3. ACCEPT

Første lære er at acceptere, at uroen er der. Det kan tage meget lang tid, og de fleste mennesker vil umiddelbart mærke den indre kamp, konflikterne og frustrationerne, men kommer du dertil, hvor du oplever accepten af dig selv og det du bærer på, godt som skidt, så begynder du allerede her at mærke ro og ikke mindst fred med dit indre.

### 4. ERKENDELSE

Herfra er skridtet så at se kampene, konflikterne og frustrationerne i øjnene. At erkende den enkelte ting og så derefter gøre noget ved det. Det kan være, at du har en ting med et familiemedlem, som du er sur på eller noget du er ked af, så bliver du nødt til at tage dette opgør. Du bliver nød til at handle, at gøre noget ved det. Eller hvis du har smerter i ryggen, så bliver du nødt til at få behandling eller begynde træning.

### 5. HANDLING

Det kan tage lang tid, først at skulle sætte ord på, for at kunne formulere uroen og definere den helt konkret. Og så derefter tage sig mod til at handle og gøre noget ved det. Men gør du det, vil du mærke, at der er mindre uro, både kropsligt og sindsmæssigt, og du vil opleve mere ro og balance.

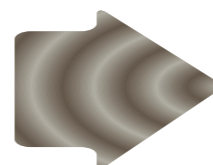
### 6. VÆREN

Har du mod og kraft til at tage disse opgør og løse konflikterne med dig selv, vil du på et tidspunkt nå til et stadium, hvor du meget hurtigt kan tømme dagens "affald" ud af krop og sind, og så bare sidde og nyde dit eget selskab. Bare det at opleve at være til stede. Er du meget heldig, vil du måske opleve den såkaldte transcendentale tilstand. En fornemmelse af at være til stede, det vil sige, at du hører og fornemmer, hvad der sker i dig selv og omkring dig, men du observerer det bare. Du er bare bevidst om det, men samtidig flyver eller svæver du væk.



## Sådan kan du komme i gang

Meditation kan fint praktiseres af dig selv hjemme, men det er en svær lære. Tag et kursus og få en grundig guidning, så du kommer godt i gang. Her er en lille guideline til hvordan du kan påbegynde en meditationspraksis hjemme.



Det første trin i meditationen er, at have et redskab der hjælper dig til at fokusere og være koncentreret.

## Teknik

Der er mange gode og effektive teknikker til brug ved meditation, alt lige fra farver, mantra, image/ikon og lyde. Mit råd er, at du vælger den teknik, som du umiddelbart føler dig mest tiltrukket af, og som du vil mene, er nemmest for dig. Det betyder ikke så meget, hvad du vælger at holde fokus på og koncentrere dig om. Det kan sågar være Anders And, men hvis du fortsætter en meditationspraksis, vil du klart mærke, at energien er stærkere og teknikken er mere effektiv, hvis du vælger en gammel og ren teknik.

## Location/sted

Sæt dig et stille sted. Et sted hvor du føler dig godt tilpas, og hvor du er tryk. Det er vigtigt, at der er frisk luft (ikke træk), og at du ikke sidder midt i det hele, der hvor der normalt er en "sti". Find eventuelt et hjørne hvor der ikke plejer at være så meget aktivitet.

## Redskaber og midler

Du kan enten vælge at sidde på gulvet i lotusstilling, skrædderstilling, på knæ, på en meditationsskammel, med puder klodset op under og om dig eller på en stol. Det, der er vigtigst er, at du har ryggen fri og sidder så ret og rank som muligt. Tag eventuelt et tæppe om dig eller beklædning som er varmt, men som ikke strammer eller klemmer.



Når du skal meditere er det vigtigt, at gøre det så optimalt for dig selv som muligt. Her er nogle gode råd, så du kan komme godt i gang.

## Tid

Det betyder ikke så meget i starten, hvor lang tid du sidder. Gør det du kan magte, men jo længere tid jo bedre. Sæt dig for eksempel til mål, at du vil bruge ti minutter hver morgen eller aften. Gør det på samme tidspunkt hver dag. Gør dig klart fra starten af, hvad der passer bedst ind i din hverdag.