

# MEDITATION

en veldokumenteret vej til stresshåndtering og afspænding i en moderne verden

## IKKE ET SPØRGSMÅL OM TRO

Hvis man ikke tidligere har hørt om meditation, kan det virke lidt fremmedartet og eksotisk. Meditation er da også omgivet med en del myter om anderledes traditioner om alt fra røgelsespinde til guruer.

Men effekten ved meditation kommer ikke ud af eksotiske ritualer eller tro i religiøs betydning. Alt hvad der kræves for at få effekt af meditation er regelmæssighed i udøvelsen af meditation og en bekvem siddestilling, som kan være alt fra yndlingsstolen derhjemme til pladsen i toget. Den største udfordring før man begiver sig ud i at lære at meditere, er i virkeligheden evnen til at turde give slip. Vi er alle ofre for behovet for kontrol. Behov for kontrol dræner os for energi. Daglig praksis med meditation lærer os evnen at slippe behovet for kontrol.

Man behøver heller ikke tro på virkningen af meditation for at få effekt af meditation. Man kan oven i købet sige til sig selv, at man ikke tror på effekten af meditation, hvis blot man anvender den rette teknik, vil effekten komme alligevel. Så det er teknikken i sig selv og ikke "placebo-effekten", der giver virkningen.

## DET MENTALE PUSTERUM

Vi har vænnet os til at holde vores sind og tanker i gang i næsten alle vores vågne timer. Vi går på arbejde, ser fjernsyn, underholder og underholdes. Vi er næsten konstant i gang med noget, eller på vej til noget. Vi er under konstant pres på vores job, forventninger fra fa-

Meditation er ikke en trend eller et modefænomen. Det er en samlende betegnelse for en lang række teknikker, som har været anvendt og udviklet i mange forskellige kulturer i årtusinder. Meditation er gammel visdom, hvis oprindelige formål var at opnå kundskab og selvindsigt – at se ind i- og forstå sig selv. Ved hjælp af forskellige metoder, gennemgår man en mental omvendelse fra ekstrem udadvendthed til dyb indadvendthed. Effekten opstår ved, at man sætter afspændingen i system og dagligt sætter tid af til at meditere. Som med medlemskortet til motionscentret kommer effekten af regelmæssig træning. Man kan kalde meditation for den daglige mentale motion.

AF BJARNE NYBØ



”Det eneste du behøver, er 15 minutters ro, regelmæssighed - og en god siddestilling ...”

milien, forventninger til os selv om for lidt motion, for lidt søvn, dårlig kost og de generelle livsstilsvalg vi foretager. Vi tager os ikke tid til at mærke efter, om vi er på den rette eller forkerte vej. Vi bombarderes så og sige konstant af impulser og indtryk, der går gennem vores 5 sanser.

Tæller man minutterne på en dag, hvor man giver sig selv pusterum og lader sindet få ro til at bearbejde og reflektere over alle disse indtryk og kroppen ro til at restituere, er de ikke mange. Derfor akkumuleres stressen i os. Mentalt kan vores underbevidsthed ganske enkelt ikke nå at følge med og ”arkivere” impulserne i de ”indre skuffer og skabe”. Meditation hjælper til at fordøje indtrykkene og at bringe sindet til ro. Den virker som en mental pause i den strøm af tanker og mental aktivitet, man oplever i hverdagen. Mange beskriver, hvordan de efter meditation har oplevelsen af at have tømt hovedet for tanker og at de opnår en dybere og mere rolig søvn.

”Det er imellem tankerne, at ideerne opstår og verden åbner sig for dig...”

#### FORSKELLIGE MEDITATIONSTEKNIKKER

Hvor vanlige aktiviteter er udadvendte og ofte fyldt med tankespring om fortiden og fremtiden, så er meditation en indadvendt aktivitet. Denne indadvendte aktivitet virker

som et anker til Nuet, til en tilstand af væren i stedet for gøren. Det er i denne tilstand af væren at transformationen mod dyb afspænding sker, som en konsekvens af og udtryk for vores sande natur. Meditation træner én i hele tiden at vende tilbage til Nuet. Det kan forekomme som en floskel på linje med at ”huske at leve i Nuet”. Men det er ikke desto mindre det, der sker i meditation og det man dagligt træner med den eller de meditationsteknikker, man har valgt at anvende.

**Der findes en lang række traditionelle metoder og teknikker til udøvelsen af meditation. Nedenfor er listet nogle af dem:**

- Mental repetering, eksemplvis mental (altså som tanke) gentagelse af en lyd eller en bestemt sætning, også kaldet et mantra.
- Visuel koncentration, hvor man enten med åbne øjne eller for sit indre øje, fastholder et synsindtryk, eksempelvis flammen fra et stearinlys.
- Repetitiv fysik, eksempelvis vejtrækning eller gang, hvor man udelukker alle andre indtryk, ved at fokusere på alle detaljer i åndedrættet som det går ud og ind, eller alle sanseindtryk under gang.
- Repetitive lyde, er lyde som gentages igen og igen. Nok mest kendt fra udsendelser på TV om buddhistiske ritualer.

Hvilken teknik man vælger at praktisere er en smagsag og eventuelt hvilket kursus man vælger at deltage på. Alle teknikkerne går i princippet ud på det samme, nemlig at koncentrere sig om en bestemt handling. Hver gang man er på vej væk fra den bestemte handling, eksempelvis fordi man bliver opmærksom på egne tanker eller lyde udefra, så vender man blidt og naturligt tilbage til handlingen.



”Dén dag du tager beslutningen om at lære at meditere, har du et redskab for livet .....

#### EN VELDOKUMENTERET VEJ TIL AFSPÆNDING

Effekten af meditation har været kendt i lige så mange år, som meditation har været anvendt. Men med fremkomsten af moderne analysemetoder er gevinsterne ved meditation nu bevist i videnskabelig forstand. De positive effekter af meditation er dokumenteret i mere end 600 videnskabelige undersøgelser verden over. Det er i dag almindeligt anerkendt, at man gennem regelmæssig meditationsudøvelse kan forbedre sit fysiske og mentale velbefindende, frigøre sig fra stress og øge sin kreativitet og energi i dagligdagen. Andre undersøgelser peger på, at meditation fremmer indlærings- og koncentrationsevnen, øger kreativiteten og styrker koordinationen mellem sind og krop.

Hvordan praktiseres meditation i et almindeligt familieliv?

Bjarne Nybo og hans kone Bente har praktiseret meditation sammen i snart 8 år.

”Vi startede før vi fik børn og mediterede regelmæssigt 2 gange om dagen. Det var en fantastisk start på dagen – og

en behagelig afslutning efter en hård arbejdsdag”, siger Bente.

Bjarne havde i flere år ledt efter et redskab til at håndtere stress og ubalance fordi hverdagen efterhånden var et kapløb med den knappe tid, der var til rådighed.

Bjarne fortæller: ”Jeg arbejdede i Tyskland på dét tidspunkt, kørte 80.000 km om året og havde ansvaret for et datterselskab af en dansk virksomhed. Jeg var enormt glad for mit job, men samtidig kunne jeg også mærke, at det sled på mig. De råd jeg læste om virkede for banale til at kunne have en effekt. En dag i 1994 stødte jeg på en artikel om en amerikansk læge, Deepak Chopra, der anbefalede meditation til stresshåndtering. Jeg satte mig ind i hvad meditation var og hvilken forskning, der var lavet inden for området. Hurtigt indså jeg, at der her var tale om et effektivt alternativ til de råd, jeg havde læst om.”

Siden Familien Nybo startede med at meditere er der kommet 2 børn til. De er vokset op med, at far og mor dagligt har brug for denne form for stilhed som meditation giver. Det er helt naturligt og hele familien har glæde af det mentale overskud det giver. Da drengen, der nu er seks år gammel sad i sin autostol som 3-årig med lukkede øjne og Bjarne spurgte ham om han sov, svarede han: ”Nej – jeg mediterer!” Den lille på 2 år vil også gerne være med i benenden af sofaen, når det skal praktiseres.

”Man kan sige, at man deler dagen op i to dele: Et arbejdsliv og et familieliv. Det er vigtigt, at man har overskud og balance begge steder. I mange familier er der nogenlunde overskud på jobbet, men når familien samles og skal være noget for hinanden, falder alle sammen af træthed.” Det kan ikke være meningen med livet”, siger Bjarne.

Meditation et kvarter to gange om dagen er nok til afspænding og genopladning af energidepoterne. Bjarne fortæl-



Artiklens forfatter Bjarne Nybo har mere end 10 års erfaring med meditation og er certificeret meditationsinstruktør fra The Chopra Centre, USA, hvor han har studeret hos Deepak Chopra, verdensberømt læge og forfatter og velsagtens vor tids førende kapacitet inden for forståelsen af krop/sind-sammenhænge.

Bjarne Nybo er uddannet civiløkonom og har 16 års erfaring fra dansk erhvervsliv, heraf 4 som administrerende direktør i Tyskland. Bjarne Nybo har undervist medarbejdere og ledere fra nogle af Danmarks største virksomheder og privatpersoner, der har ønsket at lære denne enkle og traditionelle afspændingsteknik i en moderne kontekst. Han har desuden produceret og udgivet den anmelderroste lydbog/minibog *Guide til Meditation*.

Han holder jævnligt foredrag om meditation i virksomheder i Danmark og udlandet. Bjarne er desuden medlem af CBAF's inspirationsgruppe (Center for Balance mellem Arbejdsliv og Familieliv). Læs mere på [www.woliba.dk](http://www.woliba.dk)

ler, ”Rigtigt mange spørger mig, hvordan de skal få 30 minutter for sig selv om dagen. Tænk, at vi er så fortravlede med alle mulige gøremål, at vi ikke engang kan få plads til 30 minutter til os selv! Dér ligger for mig den egentlige udfordring, nemlig at skabe rum og plads til bare at være sig selv.

Men rent faktisk kan teknikken bruges mange steder hvor vi færdes i hverdagen. Man kan meditere på vej til jobbet i toget eller bussen. Man kan måske lukke sin dør på kontoret om eftermiddagen – eller måske har ens virksomhed et rum hvor det er tilladt at trække sig tilbage i. Når man har mærket effekten af meditation skal man nok finde egnede steder hvor tiden får lov til at ”gå i stå”.

At lære en meditationsteknik er enkelt. Der findes en del bøger og cd'er om emnet. Det svære ved meditation er ikke teknikken i sig selv, det er at finde en regelmæssighed og forstå hvad der sker inde i, når man praktiserer meditation. Dér kan en god instruktør, der deler ud af sine egne erfaringer, være en uvurderlig hjælp. Et kursus tager nogle få dage og så har man et redskab for livet.

”Meditation er for os lige så naturligt som at børste tænder og gå i bad. Det er en del af hverdagen, men en del, som vi ikke vil undvære, da vi kan se hvor mange fordele det bringer med sig.”, slutter Bente.

## ABONNEMENTFYLDER