

Meditation

Af Verner Bekker.

En stresset livsstil tillader sjældent at krop og sind får lov til at være i en dyb afslappet tilstand. Hvis vi ønsker at nedsætte stressniveauet, blive mere kreative og gerne vil forbedre immunforsvaret, kan vi bevidst gå ind i disse tilstande og forbedre naturens helbredende energi.

Meditation er et godt redskab til at skabe den rette tilstand og skabe den stille fordybelse som bringer os til en helt speciel bevidsthedstilstand, hvor oplevelsesfeltet og bevidstheden udvides. Kroppen bliver på den måde stærk og smidig og sindet roligt, så vi kan se vort livsmønster og få overblik over vort liv.

I denne tilstand findes en uendelig visdom og kraft, der kan hjælpe os med at harmonisere tanker og følelser. Det frigør kreative, skabende og dynamiske energier. På den måde øges oplevelsen af kroppen og det åbner for følelser og giver mulighed for at udvide bevidstheden og giver adgang til nye oplevelser på de indre planer.

I dette enestående indre magiske univers er vejen banet for dybdemeditation, hvor vi kan opleve helhed og enhed uden for almindelige sansers rækkevidde. Det er en oplevelse af vidunderlig glæde, dyb indre fred og kosmisk kærlighed. Det er en stille tilstand hvor bevidstheden på samme tid er lyttende, følende, fornemmende og passivt iagttagende.

Den fred og koncentration, som dybdemeditation giver, kan vi benytte til at opnå gavnlig indre kommunikation, der giver intuitive svar på vore spørgsmål og kan være et virksomt middel som redskab i livets skole.

Oprindelsen til meditation fortaber sig i fortiden, men af gamle beskrivelser fremgår, at meditation har været brugt i forhistorisk tid. Viden om meditation, findes i mange forskellige kulturer, det vidner om dybdegående kendskab til meditation og forståelse for dens betydning for en fredfyldt, åben og harmonisk sind. Når vi sammenligner de gamle beskrivelser med de meditationsteknikker, som vi benytter i dag, så kan vi konstatere, at grundformen er den samme, ligesom effekten af at lade sindet falde til ro og forståelsen for sammenhænge mellem krop og sjæl også er udbredt i vore dage. Meditation er derfor blevet dyrebart for mange mennesker i vore, fordi de oplever effekten.

Det er interessant, at følge den moderne forskning, der kan dokumentere de forskellige frekvensområder for hjernebølger. På den måde kan videnskaben påvise de forskellige sindstilstande som når vi sover, er vågen, stresset, afslappet eller mediterer. Disse svingninger kan registreres med en målemetode, der kaldes elektroencefalografi (EEG). Videnskabelige undersøgelser har således vist, at meditation skaber en tilstand i hjernen som betyder, at vi opnår den vifte af positive effekter, som den ædle meditation giver.

Hvis man gerne vil lære at slappe af, meditere eller måske endda dybdemeditere og skabe en rolig og behagelig sindstilstand, så findes der mange tilbud om kurser, ligesom der er udgivet en del læsestof, som giver muligheder for at orientere sig om emnerne.

Lydstudiet Metatone i Aalborg, producerer meditationsmusik, som bygger på en solid erfaring fra mange år med musik og meditation. I den forbindelse har Metatone produceret en CD med titlen "Fordybelse" med en tilhørende skriftlig vejledning. Det er et tilbud om at stifte bekendtskab med hvordan en meditationsmetode kan være og den kan hjælpe med at give inspiration til at gå videre efter egne behov.