

Meditative velvære

Af Verner Bekker

Som regel defineres meditation som en stille indre lytten efter afkobling af tankeprocesserne og total fysisk afspænding. Meditation giver mulighed for at trække sig tilbage fra dagens forskellige impulser og i stedet vende bevidstheden indad mod dybere tanker og følelser, hvor vi kan opleve resultatet af vores underbevidsthed og opleve den rene bevidsthed og åndeligt nærvær. Der findes utallige måder at meditere på, det er naturligt nok, når vi tænker på, hvor forskellige vi mennesker er, men fælles for dem er, at rette bevidstheden indad mod sjælens indre verdener.

Oprindelsen til meditation fortaber sig i fortiden, men af gamle beskrivelser fremgår det, at meditation har været brugt i forhistorisk tid og i mange forskellige kulturer. Det vidner om et dybdegående kendskab til meditation og forståelse for dens betydning for et fredfyldt, åbent 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.

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 og gerne vil forbedre immunforsvaret, blive mere kreative, og have indre ro og fred, kan vi med afslapning og meditation opnå 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.

Vi bør finde den naturlige rytme i alt, hvad vi foretager os og finde frem til vores egen livsrytme og følge kroppens signaler. Vi må hele tiden sørge for at fjerne spændinger, fordi total afspænding er vejen til vores inderste sjælsdel med dens vidunderlige kvaliteter, som herved frigøres. På den måde kan vi modtage visdom og kærlighed og opleve dyb fred og glæde.

Når vi slapper alle muskler af og slipper taget i al tankevirksomhed, ved at lade dem løbe frit uden at identificere os med dem, så opnår vi en virkelig hvile og bagefter føler vi, at tankevirksomheden går meget lettere for os og i det hele taget føler vi, at den almene tilstand er blevet bedre, det kan vi gøre på få minutter flere gange i løbet af dagen.

For at vi kan holde sind og krop sunde, er det vigtigt at beherske afslapning. Afslapning stimulerer kroppens naturlige modstandskraft og hjælper os med at takle hverdagens udfordringer uden at blive stresset. Afslapning giver mulighed for at få en bedre kontakt med os selv og vi får en dybere oplevelse af de ting, vi holder af.

Meditation er et godt værktøj til at fremme en afbalanceret fysisk, psykisk og åndelig udvikling - nedsætter stressniveauet - hjælper til med at forbedre naturens helbredende energi - skaber fysisk og psykisk styrke og balance - giver os mulighed for at forbedre karakteregenskaberne - skaber harmoni. - giver inspiration. - forløser dybdeliggende traumer - udvider bevidstheden på en naturlig måde - skaber et tæt og medlevende forhold til livet.

Moderne forskning påviser med flere og flere undersøgelser, hvordan meditation kan hjælpe os, med at opnå en vifte af positive effekter der viser, at en disciplineret meditationspraksis er godt for helbredstilstanden i krop, sind og psyke. Nogle af de fremragende metoder er nærmere beskrevet i kapitlet med titlen ”musik og helse”.

Meditation skaber således et bæredygtigt grundlag for en god livskvalitet og forbedrer betingelserne for at få løst op for spændinger. Det frigiver kreative, skabende og dynamiske energier, der gør, at spændingerne fra kroppen ændres til en fantastisk kraft og livsglæde, der giver os en indre styrke til at klare kravene i hverdagen. Det medfører en vidunderlig indre ro og bedre overblik over vort liv.

Der findes forskellige former for meditation, nogle fokuserer opmærksomheden på lyd, et ord, et billede, et symbol eller sætter fokus på valgte emner for at opnå en større klarhed, andre fokuserer på at undgå at følge de flakkende tanker og forsøger at komme bag om tanken og ind i en dybere bevidsthedstilstand, hvor oplevelsesfeltet og bevidstheden udvides.

Når vi er beskæftiget med noget rutinemæssigt, som ikke kræver særlig meget af vore tanker, så har vi også mulighed for at meditere, det kan være, mens vi venter på bussen, når vi vandrer, ordner haven, oplever naturen, udfører håndarbejde, lægger puslespil eller andre gøremål, det afgørende er, at der opstår frirum til at vende bevidstheden indad mod sjælen.

Meditation gør det muligt at fordybe os i vore tanker og følelser og se på produkterne af vort ubevidste sind og fordybe os i den rene bevidstheds fred og åndeligt nærvær. I dyb meditation kan vi synke hen i kontemplation, hvor der er mulighed for at opleve et selvstændigt levende og kommunikerende plan. Det er en virkelig hvilen i en harmonisk tilstand i dyb stilhed, hvor vi ikke tænker. Vi oplever, at noget sker helt af sig selv, hvorfra vi kan modtage meget følsomme og varige oplevelser.

Når vi kommunikerer med underbevidstheden i meditation, har vi mulighed for at komme i kontakt med skabende kræfter, som på mystisk vis kan forbinde det underbevidste med dagsbevidstheden. Det giver os mulighed for at se tingene, som de virkelig er i livets skole og vi lærer at forstå vores egen naturs dybder og muligheder. Denne modenhed flytter vore grænser for vores individuelle eksistens og frigør os for kroppens bindinger og viser os vores sande identitet som ånd. Det kan bruges til at hjælpe os med at forstå, hvordan vi kan ændre og omdanne bevidsthedstilstande og dermed udvikle vores erkendelse af den sande virkelighed. På den måde kan vi opnå en harmoni med os selv og med de universelle love og sikre vores egen sundhed.

Det er naturligvis op til den enkelte, hvor meditationsniveauet skal være. Ved gentagelse af den praktiske meditation, giver det gode resultater og erfaring, men meditationen skal naturligvis have tid til at virke. Med erfaring giver det viden om, hvordan vi kommer videre og efterhånden som det er muligt at beherske meditationen, har vi mulighed for at udvikle vores egen helt specielle form.

Meditation skal have en form og fylde, som giver glæde i hverdagen, hvor vi kan hvile i dyb afslapning, derfor gælder det om, at finde den rette balance mellem meditation og fordybelse på den ene side og udfoldelse i det almindelige liv på den anden. Når vi praktiserer meditation, har vi mulighed for at lade alle gøremål fra hverdagen blive en del af vore meditationer, således at meditation og hverdagslivet gensidigt supplerer og inspirerer hinanden

En vigtig opgave er, at bruge teknikken til at hjælpe med at harmonisere sindet samtidig med, at sindet bringes i en positiv og modtagelig tilstand. Hvis vi vælger en teknik til at bringe os i stemning, er det godt at bruge den samme teknik i et stykke tid for at give den en chance for at virke.

Hvis du ikke er særlig bekendt med at meditere, skal du være forberedt på, at vejen til virkelig fordybelse kræver gentagne øvelser. Når du på den måde træder ind i dybderne af dit eget univers, opnår du sjælelig ligevægt og indre ro. I dette univers bliver du åben og modtagelig, for et dybt erkendelsesområde. Når du høster erfaring, får du inspiration til at tilrettelægge den helt rigtige meditation, som passer ind i det daglige liv.

Musik er et godt værktøj til afslapning og afbalancering. Det kan være med til at skabe en tilstand af dyb hvile og afspænding i kroppen, således at nervesystemet bliver frigjort for ophobning af spændinger, så de naturlige nervefunktioner kan fungere uhindret.

Musikken virker som katalysator for bevidstheden og hjælper med at vende bevidstheden indad mod sjælens rene bevidsthed, hvor vi løftes til et følelsesniveau, der svarer til de følelser, vi kender fra kærlighed, fred og harmoni. Musikken stabiliserer forløbet i meditation og inspirerer til at søge bag om tankeplanerne til en bevidsthedstilstand med oplevelse af dyb samklang med naturen i en dyb hvile og med en fuldkommen indre årvågenhed.

Følgende indhold er et vejledende meditationsforløb, der giver dig mulighed for at få inspiration og hvor du hele tiden kan mærke efter, hvad der er rigtigt for dig. Undgå at det bliver for indviklet, prøv at fastholde det enkle. Når du meditere, er det vigtigt at visualisere omfanget af de enkelte lag i forløbet og søge ind i en tilstand af koncentration. På den måde hindrer du, at andre indtryk bryder forstyrrende ind og det hjælper dig med at flytte din bevidsthed til dybere lag.

Forberedelse

Det er en god ide, hvis du har et værelse eller et bestemt sted til meditation, hvor du kan sidde uforstyrret under meditationen. Det er en stor hjælp, at benytte samme sted hver gang du mediterer, det vil automatisk fremkalde den rette sindsstemning.

Stedet, hvor du ønsker at meditere, må gerne være smukt indrettet med tiltalende ting, som kan virke opløftende på din psyke og stedet skal være uforstyrret i meditationsperioden.

Du skal sikre dig, at du sidder behageligt på stolen med rank ryg og hals, hænderne lægges løst med håndfladerne på lårene og du skal sikre, at der ikke er noget stramtsiddende tøj, der kan genere.

Speciel designet meditationsmusik kan hjælpe med til at fremkalde en rolig og harmonisk sindsstemning og kan formidle de helt rigtige følelser. Musikken er således et fantastisk værktøj til at løfte dig til det rette følelsesniveau.

Hvis du ønsker at benytte musik, skal lydstyrken være tilstrækkelig lav under meditationen, så den ikke distraherer billeder i sindet, men tværtimod således, at du oplever musikken som afslappende.

Afslapning

Du skal spænde af i hele kroppen, i den ene del efter den anden. Du skal mærke, hvordan hver del slapper af og hvordan afslapningen bevæger sig op gennem kroppen, efterhånden som du går de

enkelte dele af kroppen igennem. Du skal mærke, hvordan al spænding og anspændthed glider ud af og væk fra hele kroppen, sådan at alle dele til sidst er fuldstændig afslappede.

Eksempel på en afslapningsøvelse:

Luk øjnene og start med at koncentrere dig på venstre fod, først tæerne, lad dem slappe helt af ... du fortsætter med resten af foden og dernæst ankelen, mærk hvordan foden og ankelen bliver afslappede ... mærk hvordan afslapningen bevæger sig op gennem benet, til læggene og knæene og videre til lårene ... du gentager det samme med tæerne på højre fod, fortsæt med resten af foden og dernæst ankelen, mærk hvordan foden og ankelen slapper helt af ... nu går du videre, op til bækkenet, der spænder af og slapper mere og mere af ... du går videre til maven og op gennem brystet, og du mærke, hvordan du bliver afslappet over det hele ... du går videre til venstre arm, først fingrene, så håndledet, underarmen og albuen ... du gentager det samme med højre arm, først fingrene, så håndledet, underarmen og albuen ... du går videre op til skuldrene, mærk hvordan kroppen slapper af, hvordan al spænding og anspændthed glider ud og væk fra hele kroppen ... mærk hvordan halsen føles løs og afslappet ... ligeledes kæberne, læberne, kinderne, tindingerne og øjnene ... panden og hårbunden og op over hele hovedet ... du mærker, at du kommer ind i en dyb afslappet tilstand, hver eneste muskel i kroppen slapper af, kroppen er nu afslappet over det hele ...

Åndedræt

Afslapning og åndedræt hører sammen, sæt derfor fokus på om du trækker vejret naturligt og undersøg åndedrættets indvirkning på kroppen.

Eksempel på en åndedrætsøvelse:

Ånd langsomt ind gennem næsen samtidig med, at du, som en bølgebevægelse hvælver bugvæggen udad, presser brystkassen fremad, og til sidst løfter du kravebenene og sørg for at fylde lungerne helt op ... du går videre med at ånde helt ud gennem munden og sørg for at klemme så megen luft ud som muligt, så lungerne bliver effektivt ventileret ... når du er nået så langt, er du allerede begyndt at trække maven ind, så trækker du også brystkassen ind og sænker derefter skuldrene, medens luften åndes ud gennem munden ... prøv det et passende antal gange ... slut med at lægge mærke til hvordan du nu trækker luften naturligt ned i lungerne, afslappet, rytmisk og ubesværet og overlad på den måde den naturlige vejtrækning til kroppens automatfunktion ...

Visualisering

At visualisere er at omdanne til billedform. Det har at gøre med sanseindtryk opfattet på vores bevidsthedslærred uden brug af de fysiske sanser. Visualisering kan hjælpe os med at frembringe forskellige visuelle fornemmelser, såsom farver, lyd og lugt.

Eksempel på en visualiseringsøvelse:

Forestil dig et rum i den øvre del af hovedet ... fyld rummet med din bevidsthed ... visualiser rummet fyldt med farver ... visualiser rummet med lyd ... visualiser rummet med lugt ... oplev billedet livagtig ... fasthold fuldkommen koncentration ... fordyb dig i det visualiserede billede ... bliv ét med rummet ... oplev billedet som en helhed uden at blive optaget af noget bestemt ...

Koncentration

Koncentration er at fokusere opmærksomheden stærkt på et emne, således at al energi og interesse samles om én ting, et meditationsobjekt, en ting eller et billede, begreb, lyd eller følelse som bevidstheden holder sig til og som den kan fordybe sig ved.

Eksempel på en koncentrationsøvelse:

Koncentrer på rummet i den øvre del af hovedet ... se et lysende punkt midt i rummet... mærk stedet tydeligt og se lyset ... stil dig selv spørgsmål om rummet ... hvordan ser rummet og lyset ud? ... er der nogen duft? ... hvordan er lysets beskaffenhed? ... hvor kommer lyset fra? ... skærp koncentrationen ... gå trinvis dybere og dybere ... oplev de finere tilstande, der leder til meditation ...

Meditation

Den meditative tilstand er tom for indtryk og mere fuld af bevidsthed i sig selv, af ro og overblik og vi træder ind i dybderne af vort eget univers. Meditation sætter os i stand til at standse bevidsthedens splittelse og opnå sjælelig ligevægt og indre ro. Det frigiver kreative, skabende og dynamiske energier, og danner grundlag for en selvrealisering og kontakt med vores inderste sande natur – som er ren væren.

Eksempel på en meditationsøvelse:

Meditér over rummet i den øvre del af hovedet ... fasthold koncentrationen ... bliv eet med rummet ... tænk på en mørk nat ... himlen er overtrukket med skyer ... et sted i skylaget er der et lille hul ... gennem hullet, tindrer en ensom stjerne ude fra det uendelige rum ... du skal se denne stjerne ... oplev den eller tænk på den, som et psykisk punkt bag centret mellem øjenbrynene ... oplev stjernen tydeligt ... oplev eventuelle forskellige symboler, geometriske former og farveplaner de fænomener er tegn på, at du er på rette vej ... føl en dyb umærkelig glæde ... oplev hvordan der indtræder en fuldkommen hvile ... føl at du sidder i en stor boble af energi ...

Indre stilhed

Stilhed er en tilstand hvor bevidstheden er helt tom for impulser fra hukommelsen, fra kroppen og fra den ydre verden. Stilhed er således velegnet til at bringe os i dyb kontakt med vores egen indre natur og vi kan opleve dybere bevidsthedslag og skabe ligevægt mellem det ydre og de indre verdener. På den måde finder vi den indre vej, som vi betræder på vej mod vores åndelige udvikling og åbner for kosmisk visdom og kærlighed.

Eksempel på en øvelse i stilhed:

Hvil i stilhed ... lad din bevidsthed søge ind i en dybdegående indre proces ... du har mulighed for at opleve et afbalanceret rum som udstråler fred og lykke ... fra dette rum kan du opleve vidunderlige følelser... fra dette ocean af stilhed har du mulighed for at høre den indre stemme ... måske får du inspiration eller budskaber, som kan hjælpe dig med din søgen efter stilheden ... åben for de individuelle oplevelser, der måtte komme ...

Fordybelse

Udviklingen kommer ved at gå frem og tilbage mellem de nævnte dele og betragte dem som selvstændige enheder, indtil de flyder sammen og optræder som en helhed. Det skaber en harmonisk balance mellem det vi oplever og os som oplever det. Fordybelse er, når vi synker hen i kontemplation, ved at dvæle ved ting der overstiger vores materielle fatteevne, og opnår en virkelig hvilen i os i en harmonisk tilstand i dyb stilhed. Ved gentagne øvelser ændres tilstanden, idet bevidstheden bliver forberedt og tilfredsstillet med en fuldstændig oplevelse og går af egen fri vilje dybere – åben og modtagelig for finere oplevelser i det dybeste erkendelsesområde.

I dyb meditation opleves et selvstændigt levende og kommunikerende plan, hvor vi ikke tænker, men vi oplever at noget sker helt af sig selv. "Omverdenen" opleves sløret, der sker en opløsning af

komplekser gennem en indre forvandling. Dette resulterer i en slags sammensmeltning af og indlevelse i bevidsthedens indhold. Jeg`ets oplevelse er nu helt passiv, og dets funktion er en indre skuen, der hænger tæt sammen med passivitet. I denne tilstand er vi usædvanlig klare og derfor i stand til at modtage meget følsomme og varige oplevelser.

Eksempel på en øvelse i fordybelse:

Søg efter en anden og dybere indre bevidsthed ... begynd med at skabe et billede i dit indre svarende til den mørke uendelige nattehimmel uden form ... flyt bevidstheden ind i denne ubegrænsede hvælving af intethed ... modtag de ubeskriveligt skønne følsomme og varige oplevelser...

Afslutning

Når meditationsforløbet er overstået, er det vigtigt at slappe af, trække os ud af meditationen og genfinde vores daglige identitet. Vi tænker på kroppen ved at bevæge hænder og fødder. Vi retter opmærksomheden udad mod den fysiske verden og vender tilbage til dagsbevidstheden. Vi skal vide, at det vi har oplevet i den indre stilhed, tilhører os og vi har altid adgang til denne bevidsthedstilstand.