Meditation

©Time2be

Forfatter: Mette Kold

Grafisk ansvarlig: Claus Gamborg

Udgivelsesår 2010
1. udgave, 1. oplag

ISBN 978-87-991120-4-3

Velkommen

Når jeg første gang siger til et menneske, at man er i stand til at styre sin TIL-STAND, kropsligt og mentalt, dels via sin forestillingsevne, dels ved sin evne til at slappe dybt af, så bliver jeg ofte mødt med undren og overraskelse. Det er endnu ikke særlig alment kendt, at man på lige fod med at ordinere medicin og fysioterapi imod f.eks. smerter eller stress, kan lære meditation som "hjælp til selvhjælp". Det er grundigt videnskabeligt dokumenteret, at det virker.

Kroppen undergår ændringer i form af lavere blodtryk, langsommere åndedræt og puls, dybere afspændthed, øget effektivitet i immunsystemet, øget udskillelse af endorfiner (lykkehormoner), en balancering af serotonin i hjernen (hormon der har at gøre med oplevelsen af depression og angst), hormonet melatonin balanceres (hænger sammen med kvaliteten af søvnen) og der sker en reduktion af kortisol (et stresshormon). Nogle af gevinsterne kan således være:

- *Stressreduktion*
- *Bedre søvn*
- *Øget koncentrationsevne*
- *Mere energi*
- *Øget kreativitet*
- *Bedre humør*
- *De biologiske aldersmarkører påvirkes, så man fremstår mere "ung" (blodtryk, hjerterytme, smidighed, hud etc. påvirkes af meditation).*

Dette skrift om meditation vil fokusere på gevinsterne ved meditation, både fysisk, mentalt og sjæleligt. Det vil derudover være konkret og operationelt, så du ved, hvad du skal gøre, for at få meditation til at fungere. Du vil blive præsenteret for en lang række meditationsteknikker og øvelser, så det bliver muligt at vælge de redskaber og metoder, som passer allerbedst til dig.

Bogen lægger ud med at beskrive, hvad meditation er ud fra et sjælsperspektiv. Før meditation kom til Vesten, var formålet med at meditere udelukkende (og er det stadig for mange) oplysning. Hele formålet var højere bevidsthedstilstande. Det er vigtigt, at vi kender meditationens oprindelse

og formål, så vi er klædt på til at genkende, når og hvis de højere bevidsthedstilstande optræder i meditation. Derfor starter bogen med at beskrive et menneskesyn, der har rødder i østens filosofi. I næste del af bogen fremlægges vestlig videnskabelig dokumentation for effekter af meditation i krop og sind. Den sidste halvdel er praktisk, idet der systematisk gennemgås en lang række indgange til meditation:
- med krop og sanser, - med øret, - med åndedrættet, - med hjertet, - med mantra, - med chakra, - naturen - og endelig det meditative som allestedsnærværende praksis. I hvert afsnit gennemgås, efter en grundig beskrivelse af den givne indgang, en række specifikke øvelser, så du som læser har mulighed for at omsætte det læste til praksis.

Bogen er mest tænkt som en fagbog for mennesker, der allerede arbejder med nærvær og meditation, og som ønsker faglig baggrundsviden og konkrete inspirationer til deres daglige arbejde.

Men den kan også bruges som en "gør det selv" manual for mennesker, der har et vist kendskab til meditation.

Jeg vil dog klart anbefale, at du frekventerer en erfaren meditationslærer, hvis du for alvor vil til at integrere meditation i dit daglige liv. Det er en anden, blidere tilgang til sig selv, der skal tillæres, en tilgang som er så modsat den vestlige verden, hvor vi knokler for at lære nyt. Meditation handler mest af alt om at "give slip ind i" – og det kan vi ikke læse os til, det skal vi guides ind i, inden vi kan selv.

indhold

i overblik...

kap. 1:	*07-45*	HVAD ER MEDITATION?
kap. 2:	*46-59*	EFFEKTER AF MEDITATION
kap. 3:	*60-73*	MEDITATION SOM METODE TIL FØLELSESFORVALTNING
kap. 4:	*74-79*	OPSUMMERING: HVORFOR MEDITERE?
kap. 5:	*80-83*	MEDITATIONSTYPER
kap. 6:	*84-89*	MEDITATION MED ET MANTRA SOM INDGANG
kap. 7:	*90-98*	MEDITATION MED KROP OG SANSER SOM INDGANG
kap. 8:	*99-109*	MEDITATION MED ØRET SOM INDGANG
kap. 9:	*110-136*	MEDITATION MED ÅNDEDRÆTTET SOM INDGANG
kap. 10:	*137-149*	MEDITATION MED HJERTET SOM INDGANG
kap. 11:	*150-177*	MEDITATION MED CHAKRAERNE SOM INDGANG
kap. 12:	*178-185*	MEDITATION MED NATUREN SOM INDGANG
kap. 13:	*186-209*	MEDITATIONENS KVALITETER SKAL INTEGRERES I DET AKTIVT LEVEDE LIV

indhold

i detaljer...

07-45 HVAD ER MEDITATION?
- På sjælens niveau
- Timeglasmodellen
- På sindets niveau
- Mindfulness
- Oplevelser under meditation
- Bevidsthedstilstande
- Naturlig meditation
- Bevægelse hen imod meditation - Meditation i bevægelse
- De oprindelige tekster om yoga og meditation

46-59 EFFEKTER AF MEDITATION
- Fysiske effekter
- Mentale effekter
- Effekter i hjerne og nervesystem
- Bevidsthedstilstanden kan måles
- Effekter i hjertet
- Oplevelsens præcision

60-73 MEDITATION SOM METODE TIL FØLELSESFORVALTNING
- Forvaltningsmåder
- Følelses-oversigt
- Sindet er sin egen lænke
- Give-slip-processen
- Nye muligheder for at kommunikere

74-79 OPSUMMERING: HVORFOR MEDITERE?

80-83 MEDITATIONSTYPER

84-87 MEDITATION MED ET MANTRA SOM INDGANG
- Definition
- Et historisk tilbageblik
  - og en introduktion til min vej ind i meditation
- Primordial Sound Meditation

88-89 *Øvelser og Meditationer:*
- Mantra meditation på "OM"

90-91 MEDITATION MED KROP OG SANSER SOM INDGANG
- Afspænding og sansning

92-98 *Øvelser og Meditationer:*
- Afspænding (selvhypnose)
- Sansetræning (5 sanser)
- Tratak (visuel træning)

99-105 MEDITATION MED ØRET SOM INDGANG
- Dokumentation for musiks indflydelse
- Meta musik
- CD'er til afspænding, visualisering og meditation

106-109 *Meditationer:*
- Lytning & fokusering
- The ear is a door: It allows

110-121 MEDITATION MED ÅNDEDRÆTTET SOM INDGANG
- Åndedrættet er hele vort fundament
- Det normale åndedræt
- Udholdende åndedræt
- Styrkende vejrtrækning
- Helbredende vejrtrækning
- Lindrende vejrtrækning

122-136 *Øvelser og Meditationer:*
- Det normale åndedræt
- Låsene
- Pauserne i åndedrættet
- Yoga-ånding (fuldkomment åndedræt)
- Vekselåndedræt (nadi sodhana)
- Ujjayi (det sejrende åndedræt)
- Hjernevaskeren (kapalabhati)
- Blæsebælgen (bhastrika)
- Stemplet
- Mantrameditation med "so-ham" (åndedrættets egen lyd)
- Mindfulness meditation med fokus på åndedrættet

137-143 MEDITATION MED HJERTET SOM INDGANG
- Sorg lammer hjertet
- Hjernen i hjertet
- Destruktive følelser udfordrer

144-149 *Meditationer:*
- Forbind dig til hjertet (Quick Coherence)
- Hjerte-sutraer
- Det medfølende hjerte (the compassionate heart)
- Meditation på taknemmelighed

150-166 MEDITATION MED CHAKRAERNE SOM INDGANG
Rod
Hara
Solar plexus
Hjerte
Hals
Achia
Krone
Chakraernes udviklingscyklus
167-173 *Øvelser og Meditationer:*
Skab ro
Sutra-meditation på chakraerne
Yoga Nidra
Chakra- og sutraoversigt

174-175 MEDITATION MED NATUREN SOM INDGANG
Meditation i naturen
176-181 *Øvelser og Meditationer:*
Afslapning gennem naturens lyde
Fokuseringsøvelse
Gående meditation
Meditation ved solopgang eller solnedgang
Meditation på uendeligheden

182-205 MEDITATIONENS KVALITETER SKAL INTEGRERES I DET AKTIVT LEVEDE LIV
Fra privat frirum til det udadvendte liv
Omsat til praksis
Nærvær i alle aktiviteter… hvorfor?
Fysisk og mental smerte er ikke hindring for nærvær
Affirmationer og intentioner i ord og billeder
Mit private tema-affirmations-katalog

206-207 INDEKS

208-211 LITTERATUR

211-212 BILLEDER

hvad er *meditation*

08-09 På sjælens niveau

10-16 Timeglasmodellen

17-19 På sindets niveau

20-23 Mindfulness

24-25 Oplevelser under meditation

26-31 Bevidsthedstilstande

32 Naturlig meditation

33-35 Bevægelse hen imod meditation - Meditation i bevægelse

35-45 De oprindelige tekster om yoga og meditation

Meditation means: Bliss in being alone.
(Osho, 2004, p. 19)

På sjælens niveau

Jeg mediterer for at huske, hvem jeg er. Meditation er en rejse tilbage til ens eget centrum, tilbage til en selv. Når sindet er blevet helt stille, kommer ens eget Selv til orde. Man opdager glæden og friheden ved blot at være den, man er – fri for alle mentale begrænsninger. Jeg opdager, at jeg er tilstrækkelig, som jeg er – jeg er den, jeg er. Jeg er ikke noget bestemt, jeg er bare. Hel i mig selv.

(Trier, 2006, p. 121-122)

Hvad er meditation? Afhængig af indfaldsvinkel kan det beskrives på mange forskellige måder. Det kan beskrives fra sjælens niveau, på sindets niveau og det kan beskrives ud fra effekterne i kroppen. Jeg vil starte med at beskrive det fra det mest essentielle perspektiv, nemlig på sjælens niveau. Beskrivelsen af, hvad meditation er, vil således bevæge sig fra relativt abstrakte forklaringer til yderst konkrete effekter og eksempler på, hvordan det opleves i krop og sind.

I korthed

Holder man sig til buddhismens formål med meditation, så er det OPLYSNING. Det afføder spørgsmålet: Hvad er oplysning? Buddhas enkle definition er: LIDELSENS OPHØR.

Hvad vil det dog sige, at lidelse ophører? Det er ud fra et buddhistisk perspektiv faktisk temmelig bogstaveligt, idet man lærer at forholde sig helt anderledes til sine følelser, end vi gør i Vesten. Her er vi oftest "i vore følelsers vold", og vi identificerer os med vore følelser og følelsesmæssige tilstande. Dalai Lama eksempelvis står som det fineste nulevende forbillede på det, man ikke kan oversætte passende til dansk, nemlig "compassion" & "detached attachment" til enhver situation, der opstår i livet. Dvs. være nærværende og medfølende, selv over for ens såkaldte fjende, men uden at lade sig rive med følelsesmæssigt. Tilgivelse er en helt central kvalitet; tilgivelse såvel af sig selv som af sin næste, hvor man giver slip på alle de destruktive tilknytninger, der måtte være – i krop, i sind og på sjæls-plan til noget eller nogen.

Vrede, begær og vildfarelse betragtes som de tre mest destruktive følelser, der kan "forgifte" vores sind i en grad, så vi ikke formår at gå bagom sindets aktivitet – og ind i sjælens stilhed, ind i den fredfyldte oplyste tilstand.

En lidt længere forklaring

Eller med Eckhart Tolles ord: DIN NATURLIGE TILSTAND AF FØLT ENHED MED VÆREN. Og han siger videre: "Den er en tilstand af at være forbundet med noget umådeligt og uforgængeligt, noget der, næsten paradoksalt, essentielt set er både dig og samtidig meget større end dig. Den er at finde din sande natur hinsides navn og ydre form." (Tolle. 2004, p. 30).

Næste spørgsmål er så: Hvad er "væren"? Tolle svarer todelt, først hvad angår den universelle del af vores sjæl: "Væren er det evige, altid nærværende Ene Liv hinsides de myriader af livsformer, der er underkastet fødsel og død." Den anden del er mere konkret og knyttet til den individuelle sjæl: Væren er tilgængelig for dig nu, som dit eget dybeste selv, din sande natur. Men forsøg ikke at gribe den med sindet. Prøv ikke at forstå den. Du kan kun opleve den, når sindet er stille. Når du er nærværende, når din opmærksomhed er totalt og intenst i Nuet, kan du føle Væren, men du kan aldrig forstå den mentalt" (Op.cit., p. 30-31).

Så oplysning har at gøre med nærvær, med nu'et, med at være stille i sindet og ikke ville forstå mentalt… Kan vi komme det lidt nærmere? En meditationslærerkollega sagde på et tidspunkt, ganske jordbunden i sin formulering (Bjarne Nybo): Meditation bringer dig til stilhedens niveau. Stilheden findes i sprækken mellem tankerne.

At stoppe tankerne

De flestes motiv for at ville lære at meditere er at slippe for tankemylderet. Hvordan lærer jeg at stoppe tankerne? - er det tilbagevendende spørgsmål, jeg bliver stillet. Vi moderne vestlige mennesker længes efter stilhed. Det irriterende er imidlertid, at det principielt er et forkert stillet spørgsmål; vi kan ikke stoppe tankerne, det er lige så svært, som hvis jeg siger til dig, "du må ikke tænke på en lyserød elefant". Du kan ikke lade være. Vi tænker ca. 50.000 tanker i døgnet. Tanker ér lige så længe, som vi lever. Dét, meditativ praksis går ud på, er med teknikker dels at udstrække tidsrummet mellem to tanker, så vi registrerer rummet bagved tankerne, dels oparbejde en ikke-involveret, ikke-reagerende attitude over for vores krop, tanker og følelser. Hele dette skrift kommer til at handle om, i forhold til ovenstående: Hvad, hvorfor, hvordan?