

Mantra og meditation mod vrede

Alle bliver vrede. Det er en helt naturlig menneskelig følelse og en sund reaktion, hvis den kanaliseres på den rigtige måde. Men vrede kan være ødelæggende, hvis den sårer en anden person, enten fysisk eller verbalt, eller hvis vi lader vreden gnave i os.

Af Anna Jensen

Vi holder fast i vrede på forskellige måder. Dette manifesterer sig fysisk, især i maven eller i tarmområdet. Vrede kan forårsage blokeringer i auraen, hvilket betyder, at energien ikke strømmer korrekt. Så hvis du altid føler dig træt, kunne det være, fordi du lader vrede styre dit liv. Denne type af følelser er ofte en reaktion på at føle sig truet, eller fordi du har vrede eller smerte i dig. Så hvordan kan vi håndtere dette på en positiv måde?

Slip og opgradér

Vrede kan nedarves, men kan også ligge gemt i underbevidstheden. Vi skal tænke på vores sind og organer som en computer. Hvis man i 2012 brugte et gammelt computerprogram, vil det være nødvendigt med flere store opgraderinger for at kunne behandle nutidens informationer. Det samme gælder vores sind og organer. Vi må erkende, at det, som vi tænker og føler, er forældet, og at man bliver ved med at gentage negativ adfærd. Vi har brug for at opdatere vores måde at tænke på, ellers fortsætter vi med at bruge de gamle metoder til at behandle oplysninger, og det kan give problemer.

Rolig og fattet?

Når vreden kommer over dig, så prøv at anvende disse strategier:

- Tag dybe indåndinger og fokusér på din ud- og indånding. Bliv bevidst om, hvor dybt du trækker vejret ned i maven. Træk vejret ind, hold det i to til tre sekunder, og pust derefter langsomt ud. Nogle mennesker finder det nyttigt at forestille sig, at deres vejtrækning er en farve, som går rundt i kroppen. Når vi er vrede, har vi en overfladisk vejtrækning, så denne teknik hjælper med at falde til ro.

- Gå ud af situationen. Det er meget simpelt, for når vi undlader at gøre dette, så kan tingene nemt eskalere.

- Gå ud og foretag dig noget fysisk. En idé kan være at gå eller løbe eller bare prøve at hoppe op og ned på stedet. Dette hjælper med at nedbryde de kemikalier, der bygger sig op i dine muskler.

- Husk, at følelser af vrede går over, selv om du ikke handler på dem.

- Analysér din vrede. Nogle gange, når vi er vrede, er den ikke rettet mod den person, der står foran os, men mod en anden. Den person, vi bliver vrede på, minder os om en anden eller en anden tid, hvor vi følte på en lignende måde. Man vil ofte kunne opleve, at smerter og ydmygelser i barndommen bliver genoptaget, når man bliver voksen, gennem vreden.

- Tag en snak med dig selv. At tale med sig selv om, hvordan man kunne ændre situationen til noget positivt, er en måde at re-strukturere negative tanker på.

Prøv dette

For at frigøre vrede har du brug for at reflektere over tidligere adfærd og at lære dig selv at foretage forandringer. Vrede er en tillært, betinget reaktion. Det betyder, at du kan aflære denne reaktion og vælge at handle på en ny måde, der giver dig de resultater, du ønsker, og få en sund krop, et sundt selv-værd og gode relationer.

Prøv denne reflekterende visualisering:

- Forestil dig, at du svæver op over din krop. Nedenunder kan du se eller føle, at du betragter denne dag i sin helhed.
- Hvad kan du lære af i dag, der vil give dig mulighed for at give slip på den vrede, du har oplevet?
- Spørg dig selv, hvilket resultat du i stedet ønsker? Et eksempel kunne være: "Kommunikation er mit ansvar. Jeg kan beslutte at ændre, hvordan jeg kommunikerer, når nogen ikke forstår, hvad jeg siger."
- Forestil dig, at du svæver ned i denne dag og læg mærke til, hvordan vreden er forsvundet.
- Forestil dig, at du svæver tilbage til nuet og falder i søvn.

Den anden side ...

At beskæftige sig med vredesudbrud er en tovejsproces. Hvis du er den person, som modtager vrede, kan det være svært og skræmmende, og du vil med din reaktion kunne oppiske situationen. Benyt dig af disse råd, når vreden er rettet mod dig.

Træk vejret

Ligesom den person, der er vred, skal fokusere på vejtrækningen, så skal du også. Det vil hjælpe dig med at blive rolig og tænke klart.

Brug din fantasi

Personens vrede kan komme fra et sted, hvor han føler sig såret og skamfuld. Det er hans måde at give udtryk for frustrationer på, ligesom børn kan få raserianfald, fordi de ikke kan forklare, hvordan de føler.

Indfør et rødt kort

Hvis personen har et problem med vrede, og du er i stand til at diskutere det roligt, foreslå en slags "rødt kort". Du kan holde det op, når du kan se, at vedkommende er ved at forsvinde ind i vreden. Vælg noget, som vedkommende finder morsomt eller trøstende, og gør det til et tegn på, at vedkommende skal tage en timeout og gå et skridt tilbage fra situationen.

Gå væk

Det er ikke altid let at gå ud af en situation, men hvis du kan, giver det plads, og den anden person får tid til at gennemarbejde sine følelser.

Tænk på din vrede som et rødt lys. Forestil dig, at du gradvist skruer ned for lysstyrken, indtil lyset bliver en blød og beroligende pink.

Gå i terapi ...

Mange behandlingsformer og øvelser hjælper mod vrede, her er nogle af de bedste:

• *Kognitiv adfærdsterapi*

Det er en form for rådgivning, der hjælper patienter til at ændre adfærd og ændre den måde, de opfatter situationer på. Den beskæftiger sig med at udvikle klare mekanismer for fremtiden.

• *Hypnoterapi*

Denne terapiform virker ved at sætte patienterne i en afslappet tilstand, således at de er i stand til at kommunikere med deres underbevidsthed og gennearbejde de eventuelle udløsende faktorer og tidligere traumer, der påvirker deres vrede.

• *Reinkarnationsterapi*

Ved hjælp af de samme teknikker som hypnoterapi, kan det at gå tilbage til tidligere liv hjælpe patienten med at udforske tidligere liv og inkarnationer og få indflydelse på adfærd i dette liv og blive i stand til at bevæge sig fremad og bryde gentagne cyklusser.

• *Meditation*

Meditation virker ved at berolige sindet og sætte individet i en tilstand af bevidsthed. Ved at ændre fokus og bringe en følelse af fred, kan stressende udløser undgås.

• *Yoga*

Det at udføre yogaøvelser hjælper, fordi sindet bliver fokuseret på, hvad kroppen gør. Man lærer meditationsteknikker og vigtigheden af at trække vejret korrekt, hvilket igen beroliger sindet.

Find din behandler på Behandlerguiden.dk

og læs masser af gratis artikler om

- alternativ behandling
- personlig udvikling
- sundhed og spiritualitet

- **Behandlerguiden.dk** er stedet, hvor man finder sin behandler. Her finder du nemt frem til den rette behandler ved at søge enten på stikord eller behandlingsform.

- Indtast dit postnummer og behandlerne vil blive vist sorteret efter afstand fra dig.

- Bliv klogere på en behandlingsform, din personlige udvikling, sundhed eller andet. Vi har lagt over 250 artikler på portalen, hvor du kan læse om alternativ behandling, sundhed, personlig udvikling og spiritualitet. Og der kommer nye artikler på hver måned.

Se mere på Behandlerguiden.dk

