5 ting du kan tænke på, mens du MEDITERER

Og nu troede du lige, at meditation handler om *ikke* at tænke? Det gør det til dels også. I bund og grund handler meditation om koncentreret at fokusere på en enkelt strøm af tanker. Det handler ikke om at have et helt tomt sind.

Af Louise Carlsen

Det lyder jo let nok – bare at tænke på én ting. Men bare prøv det, og du vil sandsynligvis finde det ganske udfordrende, især fordi sindet elsker at tænke. Eller faktisk så elsker sindet at tænke på en hel masse (af hinanden uafhængige) ting på én gang. For os moderne, travle bier er vores hjerner ofte lige så travle som en firesporet motorvej.

Her er lige et eksempel på, hvad der sker i min hjerne. Et øjebliksbillede kunne se sådan ud:

Oh, jeg skal huske at købe mælk …
Håber, ungerne har ryddet op på deres værelser
Hvad er formålet med mit liv?
Hunden skal snart luftes – hvor er mine løbesko?
Jeg har brug for at fokusere – hvad var det lige, jeg havde gang i?
Ja, det er et rod heroppe

Når sindet konstant tumler med et eller andet, så er det helt sikkert svært at fokusere på kun én tanke. Det er her, meditation kommer ind i billedet. Meditation giver mulighed for at forankre sindet til én ting ad gangen, at komme væk fra motorvejen og ind på en stille og rolig landevej. Og i virkeligheden kan du gøre en hvilken som helst ting til denne "ene ting".

Du kan meditere på lyd, en genstand, visualisering, åndedrættet et mantra eller opmærksomheden i sig selv. Nøglen til at opretholde en vedvarende opmærksomhed på dit valgte emne er simpelthen at tage dig selv i det, hvis dine tanker begynder at løbe. Og din opmærksomhed vil næsten helt sikkert begynde at vandre til andre ting. Nogle af disse tanker vil være krævende eller ubehagelige. Nogle vil være dejlige og behagelige, så du måske ikke lige med det samme bemærker det.

Det kræver helt sikkert disciplin og dedikation at meditere. Men det er det værd! Regelmæssig meditation kan bidrage til at øge bevidstheden og engagementet i det nuværende øjeblik, afhjælpe stress, fremme afslapning, forbedre koncentrationen og øge ens personlige og åndelige vækst. Alle gode ting at stræbe efter, ikke?

Klar til at prøve?

Til at starte med, så sæt dig i en behagelig, oprejst stilling, på en stol eller måske i skrædderstilling på gulvet. Brug gerne rekvisitter som puder for at hjælpe dig med at kunne bevare din kropsholdning i nogle minutter. Sørg for, at du er varm og ikke bliver forstyrret. Du kan eventuelt indstille en timer til din øvelse – start med to minutter og byg på, når du er klar til det.

Her er et par forslag til, hvad du kan tænke på, og hvordan man indarbejder det i sin meditationssession:

Åndedrættet

Åndedrættet er din helt egen smukke og konstante følgesvend for livet. At bruge åndedrættet som anker til meditation er så grundlæggende, som det kan blive. Åndedrættet er en automatiseret funktion – vi behøver faktisk ikke at tænke på vores vejrtrækning for at gøre det. Men når vi giver vores åndedræt opmærksomhed, så føles det meget behageligt og beroligende. .

Sådan gør man: Du skal blot rette din opmærksomhed mod dit naturlige ån-

Åndedrættet er din helt egen smukke og konstante følgesvend for livet. At bruge åndedrættet som anker til meditation er så grundlæggende, som det kan blive.

Når sindet konstant tumler med et eller andet, så er det helt sikkert svært at fokusere på kun én tanke. Det er her, meditation kommer ind i billedet.

dedræt ind og ud af dine næsebor. Lad din observation af åndedrættet være i forgrunden af din bevidsthed – forestil dig, at bare for nu er der intet mere vigtigt eller mere interessant end at observere vejrtrækningen ind og ud af din næse. Bare vær med den naturlige rytme af dit åndedræt i nogle få minutter.

Mantra

Et mantra er et ord, en sætning eller en lyd, der gentages mentalt til dig selv. Igen kan du virkelig vælge alt, hvad du kan lide, men en sanskritbetegnelse eller et ord eller en sætning, der afspejler din personlige hensigt, er gode valg.

So hum er et populært mantra. Inden for den traditionelle yoga- og meditationspraksis afspejler dette sanskrit-udtryk lyden, som åndedrættet laver gennem ens næsebor. Oversættelsen af so hum, "Jeg er det, jeg er", inviterer også til gode refleksioner.

Finder du dit eget ord eller udsagn, så vælg noget, der belyser en personlig kvalitet, du gerne vil dyrke, såsom fred, tålmodighed, sundhed, lethed eller glæde. Alternativt så vælg en positiv bekræftelse omkring et oprigtigt ønske. For eksempel kunne du prøve:

"Gode ting sker altid for mig."

"Det er ikke så slemt som jeg tror."

"Jeg har selvtillid og viden til at gøre noget."

"Jeg giver mig selv lov til at prioritere de ting som giver mig lykke"

"Jeg vil være den bedste udgave af mig selv"

Sådan gør man: Gentagelse af dit mantra kan være det enkeltstående værktøj for din meditation, eller, for lidt mere dybde, forsøg at forbinde bevidstheden om åndedrættet som tidligere beskrevet med dit mantra.

Sig for eksempel "so" på din indånding og "hum", når du ånder ud, eller gentag mentalt ordet "fred", mens du trækker vejret ind, og "glæde", når du ånder ud.

Bevidsthed om kroppen

Da mange af os tilbringer for meget tid med at bruge hovedet til at tænke, planlægge og dagdrømme, kan det være forfriskende at anerkende og genoprette forbindelsen til den fysiske krop gennem en simpel kropsbevidst øvelse. Her går opmærksomheden langsomt og systematisk gennem hele kroppen, opretter et kredsløb af energi, tager os ud af sindet og ind i den fysiske krop.

Sådan gør man: Begynd med tæerne, lad din opmærksomhed hvile på dine tæer et kort øjeblik. Forestil dig, at du rører dine tæer mentalt fra indersiden og ud. Fortsæt med at flytte din bevidsthed til fødderne, benene og gennem hele kroppen, indtil du når hovedet. Når du har afsluttet din rejse rundt i kroppen, vil du opleve hele kroppen som en helhed.

Lyd

En meditation på lyd er en dejlig måde at lægge mærke til, hvad der foregår omkring dig.

Sådan gør man: Lyt til alle de lyde, du kan høre omkring dig, en efter en. Udvælg en lyd, lyt kort til den og fortsæt til næste lyd. Find lyde tæt på dig, såsom lyden af din vejrtrækning, udvid din bevidsthed til også at tage fjernere lyde med. Modstå enhver fristelse til at fortolke de lyde, du hører, behandl dem hellere som anonyme lydvibrationer, der når dine ører.

Visualisering

Bruger du visualisering i din meditation, kan du afspille din helt egen film for dit mentale øje.

Sådan gør man: Lad din fantasi tage føringen og visualiser en yndlingsscene fra naturen, mal et mentalt billede af din ønskede tilstand af at være eller se noget, som for eksempel en ferie eller et nyt job. Visualiser alle de små detaljer og hav det sjovt med at udforske dit personlige meditationstema.

Praktiske tips

Uanset hvilket forslag du vurderer, der fungerer bedst for dig, så husk fremfor alt at udøve kærlighed til dig selv. Når dine tanker driver væk fra det ønskede fokus (og det vil de sandsynligvis), så bare bring tankerne kærligt tilbage til opgaven med at meditere, uden at komme i en intern dialog med dig selv.

Forbliv positiv. I stedet for at spekulere på, om du gør det rigtigt, eller at det at meditere er for hårdt, så lykønsk dig selv med, at du prøver og giver det en chance. Husk, at meditation er ligesom enhver anden opgave, du begynder på, i starten er det ikke så let, men det bliver lettere, jo mere man øver sig. Jo mere du bruger din "meditationsmuskel", jo stærkere bliver den.

I stedet for at spekulere på, om du gør det rigtigt, eller at det at meditere er for hårdt, så lykønsk dig selv med, at du prøver og giver det en chance.