

A woman with blonde hair tied back, wearing a grey t-shirt and blue pants, is sitting in a lotus position on a wooden floor. She is looking out a large window with her hands raised in a prayer position. The background shows a blurred view of a city or landscape.

Har du for travlt, eller er du bare lidt skræmt over at skulle lære at meditere? Ingen grund til bekymring, du skal bare finde den rigtige måde at meditere for dig.

# Meditation

## på den nemme måde

Ud over at være en perfekt metode til at give dig ro, er meditation også en af de bedste ting, du kan gøre for din krop. Der er masser af medicinske undersøgelser, der viser, at meditation kan forbedre dit immunsystem, give øget blodcirkulation, sænke dit kolesteroltal, mindske kroniske smerter, løse søvnproblemer, lindre mave/tarmforstyrrelser og faktisk forlænge din levetid. Meditation er desuden en vidunderlig måde, at reducere din stress på. Formålet for de fleste, der mediterer, er i praksis enkel: fokuser din opmærksomhed på én ting, for at forstærke din bevidsthed om nuet. For multitaskere kan det, at være fokuseret på én ting, være en udfordring, men tricket er at finde en meditationsstil, der passer til dig. Hvis det, at sidde ned og koncentrere sig om sin vejtrækning, ikke lige er dig, så prøv at meditere, mens du går. Hvis du føler stilheden er en smule skræmmende, så prøv at meditere med et mantra. Vi viser dig her fem begyndervenlige teknikker, så du kan prøve dig frem til den, der passer bedst til dig. Når du finder den stil, der passer dig bedst, så hold fast i den. Med meditation er det som med så meget andet, at øvelse gør mester, og det er vigtigt, at du mediterer dagligt. Du kan sidde i lotusstilling, hvis du vil, men du kan også sidde i en stol eller sofa, ligge på gulvet, eller endda stå op eller gå rundt. Hæng dig ikke i formen. Det vigtigste er, at den stilling, der hjælper dig med at holde fokus, er den bedste stilling for dig.



## Meditation på vejtrækningen

### Hvad er det?

Meditation på vejtrækningen er hjørnестenen i alle meditationsteknikker. Denne teknik fokuserer på noget, som vi gør hele tiden, men knap nok bemærker, nemlig din vejtrækning. Du behøver ikke at foretage dig andet end at være opmærksom på dit åndedræt. Fokuser på din indånding og udånding. Læg mærke til hvor dit åndedræt bevæger sig hen og få en forståelse, af din eget unikke "åndedræts identitet".

### Hvad er det godt for?

Du kan bruge denne meditations teknik til at blive fokuseret på nuet, når som helst, og hvor som helst. Du kan trække dig tilbage på dit åndedræt, når du er trist, træt eller stresset.

### Hvor lang tid tager det?

Start med 10 minutter og arbejd dig op til 15 minutter og til sidst 20 minutter.

### Hvordan gør jeg det?

1. Sid i en behagelig stilling med benene krydsede. Eller du kan ligge på ryggen med udstrakt krop og en pude eller håndklæde under dine knæ. Armene skal hvile ca. 45 grader ud fra din brystkasse. Træk vejret roligt ind og ud. Lad vejtrækningen være uanstrengt i sin egen rytme. Lad din opmærksomhed være på vejtrækningen - maven, mellemgulvet eller brystkassen, der hæver og sænker sig ved ind- og udånding som ebbe og flod.
2. Når der kommer tanker, forskellige sindsstemninger eller andre former for mental aktivitet, så forsøg hverken at skubbe dem væk eller fastholde/forfølge dem. Bare registrer dem og lad dem passere uden at gøre noget ved dem, og bring blidt opmærksomheden tilbage til vejtrækningen, tilbage til nu og her. Lad vejtrækningen virke som et anker for din bevidsthed.
3. Når du er færdig efter 10-15 minutter, så kom langsomt ud af meditationen. Bliv siddende i 2-3 minutter med lukkede øjne og begynd langsomt at bevæge hænder og fødder. Stræk arme og ben, åbn øjnene og vend forfrisket og fornyet tilbage til hverdagens aktiviteter.

## Mindfulness meditation

### Hvad er det?

Mindfulness meditation går grundlæggende ud på at være opmærksom, observere og opleve øjeblikket som det er lige nu og her – og med en holdning af venlighed, accept (anerkendelse), tålmodighed, se hvert øjeblik med åbenhed og nye øjne, tillid, medfølelse, ikke stræben og ikke-vurderer.

### Hvad er det godt for?

Mindfulness meditation er en form for "træning af sindet". Ved at have fuld opmærksomhed på for eksempel at drikke en kop te, så føler du virkelig varmen fra koppen i din hånd, og smager virkelig sødmen eller bitterheden i din mund. Dette appellere også til vores emotionelle stadie – observer med opmærksomhed og opfat mere præcist, hvad din oplevelse virkelig er.

### Hvor lang tid tager det?

Start med 5 minutter dagligt. Forlæng gradvist med et par minutter hver dag, indtil du kan sidde i 20 minutter.

### Hvordan gør jeg?

1. Sæt dig i en behagelig stilling på en pude, stol eller sofa.
2. Lyt til lydende omkring dig, mens du slapper af. Øv dig i at lade lydende komme og gå uden at lade dig fange af dem eller skubbe dem væk.
- 3) Når du trækker vejret ind, så tænk "ind", og når du ånder ud, så tænk "ud". Lad denne aktivitet være en form for base.
4. Når dine tanker begynder at vandre, så vær opmærksom på, hvad der kommer frem. Du bliver måske opmærksom på en smerte i din skulder, eller du tænker på et skænderi fra aften før. Anerkend dine tanker eller følelser, brug et øjeblik på dem, og bring herefter igen din bevidsthed tilbage på din base, på dit åndedræt.
5. Hvis du føler, at du bliver hængende i en følelse eller oplevelse, så kan det måske hjælpe at putte en mental overskrift på dem, som "vrede" eller "smerte", hvorefter du kan få din opmærksomhed tilbage på dit åndedræt.

## Lyttende meditation

### Hvad er det?

Hvor mange meditationsteknikker kræver ensomhed og ro, bygger denne teknik på lyde omkring dig, og opfordrer dig til at arbejde med lyden i stedet for at bekæmpe den. Hensigten er at opleve lyde som vibrationer, snarere end information. At lytte er en måde at interagere med miljøet, der giver dig mulighed for at tage al energien ud af nuet.

### Hvad er det godt for?

Det specielt velegnede ved lyttende meditation er, at den kan praktiseres i overfyldte, støjende situationer – på en bus eller kontoret, hvor andre stilarter ikke ville være egnede. For nogle kan det være nødvendigt at kombinere denne form med et mantra eller vejtrækning meditation. Men mange hilser det velkommen at kunne fokusere udad i stedet for indad, og opdager at lyttende meditation er en af de nemmere teknikker at udføre.

### Hvor lang tid tager det?

Prøv først med fem minutter, så fortsæt med at tilføje et minut eller to indtil du kan gøre det i 15 til 20 minutter ad gangen.

### Hvordan gør man?

1. Sid i en komfortabel stilling og luk øjnene (eventuelt kun halvt).
2. For at fokusere og falde til ro, så koncentrer dig om dit åndedræt.
3. Prøv nu at "åbne" dine ører og vær opmærksom på lydende omkring dig. Målet er at lytte til hele rækken af lyde uden at favorisere nogen og uden at identificere dem. Hør de stille lyde såvel som de dominerende lyde.
4. Kommer du til at identificere lyde (f.eks. naboens hund der gør), så bring blidt din opmærksomhed fra at lytte til, en specifik lyd, tilbage til at høre hele spektret af lyde.

For at øge fokus ved åndedrætsmeditation, så prøv at bruge ørepropper for at forstærke lyden af dit åndedræt og holde distraherende lyde ude.





## Meditation med mantra

### Hvad er det?

Et mantra er et ord eller en lyd, som man gentager i sin meditation. Mantra meditation udnytter styrken i lyd og vibrationer til at skabe stilhed i kroppen og ro i sindet. Ordene kommer typisk fra gamle spirituelle sprog, såsom sanskrit.

### Hvad er det godt for?

Fordi hvert mantra er forskelligt i dets mening og vibration, det producerer, kan du vælge et mantra til at opnå specifikke formål – for eksempel øget mental klarhed, udvikle intuition eller reducere angst og stress. Prøv at starte med et simpelt mantra som So Ham. Det er nemt at sige og kan let benyttes sammen med vejtrækningen, og det betragtes traditionelt som vejtrækningens mantra eller vibration.

### Hvor lang tid tager det?

Start med tre til fem minutter. Øg med et minut af gangen, indtil du kan sidde omkring 10 minutter.

### Hvordan gør jeg?

1. Sid komfortabelt i en stol eller på gulvet med ryggen lige for at hjælpe vejtrækningen, og den lyd du producere, i at flyde let. Luk øjnene og flyt din opmærksomhed til dit åndedræt et øjeblik for at fokusere.
2. Tag en lang, dyb indånding og sig ordet So (eller rettere sagt Sooo) sammen med indåndingen.
3. Ånd herefter langsomt ud og sig ordet Ham (eller haaamm) sammen med udåndingen.
4. Lad nu dit åndedræt strømme let og naturligt i en rytme, som føles bekvem, samtidig med at du indvendigt gentager mantraet So Ham. So med indånding og Ham med udånding.
5. Efter meditationen overlader du vejtrækningen til sig selv, og lader bevidstheden gå ud i kroppen som helhed.

## Gående meditation

### Hvad er det?

Gående meditation er en meditationsøvelse i bevægelse. Den egner sig godt til hverdagen, hvor du bevæger dig fra et sted til et andet. Der findes mange variationer af gående meditation – her får du en, som du kan lægge ud med. Måske er denne meditation den nemmeste at komme i gang med. Det at bevæge kroppen kan gøre det lettere at holde fokus og koncentration.

### Hvad er det godt for?

Når du føler dig rastløs eller nervøs, er fysisk aktivitet, såsom at gå, en god måde at skabe ro i sindet

### Hvor lang tid tager det?

Start med tre til fem minutter og øg gradvist.

### Hvordan gør jeg?

1. Find et egnet indendørs eller udendørs sted at bevæge dig på.
2. Stå i en afslappet stilling med fødderne parallelt, skuldrene løse, arme ned langs siderne eller afslappet foran eller bag dig. Fokuser øjnene på jorden foran dig.
3. Begynd nu at gå, og mærk din vejtrækning, dine ind- og udåndinger. Mærk, hvordan kroppen følger og bevæger sig med dit åndedræt. Tæl dine skridt op til 10 ved at tælle "et" på indåndingen og "et" på udåndingen.
4. Så tæller du "to" på næste indånding og udånding osv. Du går altså to skridt for hvert tal op til 10, hvorefter du begynder forfra. Hver gang du mister koncentrationen og glemmer, hvor langt du er kommet, så begynder du forfra med at tælle fra et.
5. Ret hele din opmærksomhed på din gang og dit åndedræt, og forsøg at lukke tanker, lyde og andre forstyrrelser ude. Tænk på at trække vejret roligt og dybt, undgå at forcere vejtrækningen og undgå at lade den blive overfladisk. Slap af i skuldrene.

Et mantra kan hjælpe dig med hurtigt at fokusere din opmærksomhed og få dit sind til at slappe af.