

6 spirituelle veje til et langt liv

I østlige filosofiske systemer som buddhisme, taoisme og de vediske traditioner i Indien ses et langt liv som et meningsfuldt mål i et åndeligt liv.

Vi har med rette fået et omdømme af at være et samfund besat af ungdom. Vi kæmper mod at miste vores gode udseende og evner – og de sanselige nydelser, der ledsager dem. Men i østlige filosofiske systemer som buddhisme, taoisme og de vediske traditioner i Indien ses et langt liv som et meningsfuldt mål i et åndeligt liv. For eksempel mener taoister, at du ikke kan have en stærk ånd uden en stærk krop. Når det fysiske velbefindende lider, lider det åndelige velbefindende også.

Det at holde sig i den bedst mulige form giver os mere tid og energi til at nå åndelig oplysning og opfylde livets mission. De to mål afhænger af et fysisk legeme, der bevarer sin ungdommelige kapacitet så længe som muligt. Man kan sammenligne kroppen med en bil: Jeg er ikke forelsket i min bil, men jeg tager mig af den, så den fungerer efter hensigten og kan bringe mig derhen, hvor jeg skal.

Jo længere kroppen tjener sjælen på denne måde, jo mere kan vi opnå. Oplysning, eller at perfektionere sig selv, er en stor opgave. Målet er at leve et langt liv, fordi det tager lang tid at perfektionere sig selv. Det endelige åndelige formål med at leve længe er at afspejle det guddommelige. På denne baggrund er det at kæmpe mod alderen hverken forgæves eller egoistisk: Det er et ædelt og helligt mål, som tjener den spirituelle udvikling af selvet samt verden.

I østlige traditioner er medicinen forankret i åndelighed. Derfor tilbyder både traditionel kinesisk medicin, tibetansk medicin og ayurveda alle sammen mangesidede opskrifter på et langt liv. Selvom teknikkerne varierer, er der seks fælles kendetegn for ungdommelighed i enhver alder: energi, fred i sindet, bevidsthed, harmoni, stabilitet og smidighed. Læs videre og find ud af, hvordan du kan dyrke disse i dit liv.

DYRK ENERGIEN

Den væsentlige livskrafts energi – kaldet prana i de vediske traditioner, og qi eller chi i den kinesiske – er grundlaget for østlige trossystemer. Dyrkning, bevaring og regulering af denne energi er afgørende for fysisk, følelsesmæssig og åndelig sundhed. Rytmiske vejrtrækningsteknikker (pranayama) og aktive meditationsmetoder, herunder yoga og kinesiske discipliner som tai chi og qigong (der bogstaveligt betyder ”energi-færdighed”) hjælper alle med at generere energi og at lade den flyde korrekt, de fjerner blokeringer i kroppen og sender den til de steder, hvor der er brug for den.

Livskraft er et værdifuldt og helligt aktiv, så disse aktiviteter understreger bevaringen og genanvendelsen af energi. Ved at frigive spændinger i muskler og sind kan selv dagligdags bevægelser – gå, tale, spise – blive mere energieffektive.

For at blive yngre gennem yoga er målet at udøve den mindste mængde arbejde, der er nødvendig for at cirkulere kroppens energi.

Prøv dette!

SKULDERSTAND

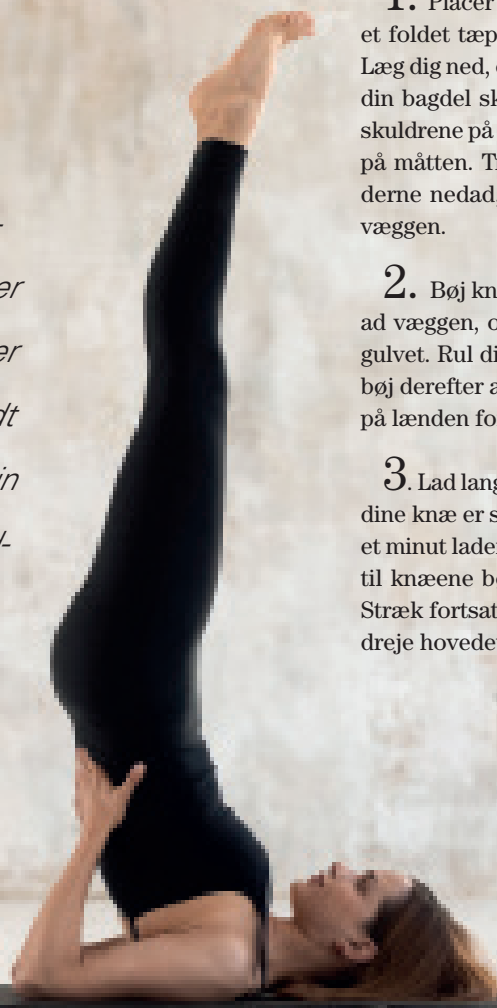
Alle stående yogastillinger er foryngende, men skulderstanden er særligt styrkende; den forbedrer cirkulationen og stimulerer skjoldbruskkirtlen, der regulerer stofskiftet. På grund af den nødvendige balance og risikoen for overbelastning af nakke og ryg, betragtes den som en vanskelig positur. Denne tilpassede version lader dig bruge en væg som støtte; sørg for at trække vejret dybt og behageligt igennem.

1. Placer en yogamåtte ved foden af en væg, placer et foldet tæppe på måtten et par fødder fra væggen. Læg dig ned, og løft derefter dine ben op mod væggen; din bagdel skal være tæt på væggen, med ryggen og skuldrene på tæppet og din nakke og hovedet hvilende på måtten. Tryk dine arme og hænder, med håndfladerne nedad, ned mod måtten, mens de peger mod væggen.

2. Bøj knæene lidt, så dine fødder ligger fladt op ad væggen, og dine hofter, bag og lænd løftes op fra gulvet. Rul dine skuldre og arme indad, under dig, og bøj derefter albuerne, mens du placerer håndfladerne på lænden for støtte.

3. Lad langsomt dine fødder gå op ad væggen, indtil dine knæ er strakte. Slap af og træk vejret; efter cirka et minut lader du dine fødder gå tilbage ned ad muren, til knæene bøjer, og sænker forsigtigt kroppen helt. Stræk fortsat din hals og hold hagen lige, og undgå at dreje hovedet til siden.

Skulderstanden kaldes dronningen over alle yogastillinger, fordi den styrker hele kroppen. Det er en klassisk omvendt stilling, hvor hele din krop hviler på skuldrene.



SØG FRED

”Stor glæde kommer til dem, der stilner sindet,” siger de hinduistiske skrifter *Bhagavad Gita*. Og det at stilne en overdrevent travl hjerne med meditation er måske den mest almindelige vej til fred.

Den aktivitet findes i mange former, herunder chanting- eller mantrateknikker, aktive meditationer som tai chi og yoga, langsom gang eller bare det at være stille. Meditation kan være så simpelt som at sidde stille i bøn. Den metode, du udøver, er den, der er bedst for dig.

Den sindsro og fokus, du lærer i meditation, forsvinder ikke, når din aktivitet er ovre. Ideelt set tager du det med dig, så det at passe børn, købe ind eller pendle til jobbet kan blive former for meditation. Til sidst vil du opleve en dybere følelse af ro og tilfredshed.

UDVIKL BEVIDSTHED

Aktiviteter, der forlænger levetiden, er rettet mod det at dyrke bevidsthed og forbindelse med det guddommelige. Et af de vigtigste skridt på vejen til åndelig befrielse er selvbevidsthed; for at opnå dette, kan du igen ty til meditation. Tai chi, chanting eller stille og tavse meditationer, der kan give det, som kan kaldes ”en blid, klar bevidsthed om dit væsen”.

Simple kropsbevidsthedsmeditationer giver dig mulighed for at udvikle bevidstheden om dit fysiske, psykiske og åndelige selv, ved at lytte til dine sanser. Kroppens eneste måde at kommunikere med os på er nemlig gennem sansemekanismer.

Prøv dette!

GÅENDE MEDITATION

En gående meditation kan hjælpe begyndere med at lære at dyrke bevidsthed, da bevægelsen giver dem noget at fokusere på.

1. Vælg en vandret, stille sti inde eller ude, og stå et øjeblik, mens du fokuserer på dit åndedræt og din kropsholdning, og derefter på dine fødder. Kig blidt lige foran dine fødder.

2. Begynd at gå langsomt langs stien, mærk både højre og venstre fod, når du løfter dem, og vær opmærksom på følelsen i dine fødder. Efter lidt tid laver du en mental note, hver gang en fod løfter sig, skubber fra og vender tilbage til jorden.

3. Når du har styr på denne teknik, bryder du den ned i seks bevægelser og nævner stille hver af dem, mens du udfører dem: Løft hælen, løft foden, skub den fremad, sæt den ned, rør ved jorden og tryk mod jorden. Ideen er at fokusere din fulde opmærksomhed på de mange aktiviteter, som din fod udfører, og på alle de fornemmelser, som den oplever. Prøv at fortsætte din mobile meditation i 5, 10 og til sidst 20 minutter om muligt. Når din opmærksomhed vandrer, skal du bare fokusere den tilbage på følelsen af at gå.



SKAB STABILITET

Ungdom er forbundet med styrke og udholdenhed. Kvaliteter, der er vigtige at pleje, efterhånden som det moderne liv bliver mere kaotisk. Stabilitet i krop, sind og det emotionelle legeme er hjertet i foryngelsen. Styrke understøtter også smidighed, en anden vigtig egenskab ved et langt liv. Mange yogastillinger udvikler stabilitet og udøves undertiden i en serie, som Solhilsenen, hvor de blandes med positurer, der fokuserer på fleksibilitet.

Prøv dette!

VISUALISER TILGIVELSE

For at give slip og tilgive andre, kan du prøve denne visualiseringsøvelse:

1. Visualiser oplyste væsener over og omkring dig, der lyser deres medfølelse velsignelser over dig. Forestil dig den person, du ønsker at tilgive, stående foran dig.

2. Med de oplyste væsener til stede, fortæl så denne person, hvad du føler, og hvorfor du ønsker at tilgive ham eller hende.

Prøv dette:

PLANKEPOSITUR

Denne klassiske yogaøvelse er god til at opbygge stabilitet. Bevægelserne skal være langsomme og behagelige, ikke tvungne.

1. Stå med fødderne i skulderbredde fra hinanden, bøj derefter forsigtigt fremad, ånd ud, mens du bukker dig forover og folder dig sammen, Træk dit hoved ind mod dine knæ og lad dine hænder nå ned til gulvet, oven på dine fødder.

2. Træd fremad, mens du ånder ind og strækker benet helt tilbage til fodbalden; dit forreste ben vil nu være bøjet, mens dine arme og hænder stadig rører gulvet ved dine sider som støtte. Se fremad, med dit hoved og bryst løftet.

3. Træk det forreste ben tilbage for at møde det bageste ben. Støt din vægt med strakte arme og dine fodballer; placer dine arme direkte under dine skuldre.

4. Hold din krop så fast som en træplanke i fem fulde vejrtrækninger, se nedad og lidt foran dig. (Begyndere kan lave en modificeret halv planke ved at placere fødder og knæ på gulvet). Giv forsigtigt slip i kroppen med en udånding og slap af.

FIND HARMONI

Østlige traditioner er holistiske og ser sind, krop, sjæl, miljø og universet som integrerede dele af hinanden. Det at vedligeholde harmonien i den enkeltes indre funktioner – samt mellem selvet og den ydre verden – er således afgørende for et langt liv.

I taoismen er fokus lagt på balancen mellem yin (bløde, eftergivende) og yang (hårde, aktive) energier. I ayurveda skal tre primære kræfter kaldet doshas – vata (luft eller bevægelse), pitta (ild og vand eller transformation) og kapha (jord eller stabilitet) – afbalanceres. Ifølge bestsellerforfatteren Deepak Chopra, kan vata-energi være særligt sårbar over for alderen og skal justeres med varme i fødevarer og klima, næres både fysisk og følelsesmæssigt og vedligeholdes af regelmæssige vaner som stabile relationer og stabile arbejdsmiljøer.

Det er lige så vigtigt at opretholde balancen med omverdenen. Dette kan være så grundlæggende som at være i kontakt med de daglige og årlige cyklusser af dynamik og dvale, som f.eks. solens bane og årstiderne. Når solen går tidligt ned, skal du også gå i seng tidligere.

Det at efterligne handlinger fra mere instinktdrevne arter er en fantastisk måde at "reintegrere med den naturlige verden" på, og det er derfor, at mange tai chi-bevægelser er inspireret af og opkaldt efter dyr. Dine muskler, vejrtrækningsmønstre og følelse af bevidsthed kan f.eks. lære flydeevne fra delfinen eller standhaftighed fra elefanten.



FORBLIV SMIDIG

Yin til stabilitetens yang er smidighed eller fleksibilitet i krop og adfærd. Når mennesker fødes, er de smidige, og når de dør, er de stive. Stivhed er således dødens følgesvend, fleksibilitet er livets følgesvend. Slangelignende bevægelser fra tai chi samt yoga-drejninger, der bøjer rygsøjlen, kan holde dig ung og elastisk.

Buddhistiske forskrifter som tilgivelse, at give slip, og det at bevare et åbent sind, er andre former for fleksibilitet, der gør dig mere smidig, mindre stiv og mere eftergivende i dine daglige aktiviteter. Når vi tager faste standpunkter og holder fast, bliver vi skyllet væk, eftersom alt – fra kampesten til kontinenter – bliver dette før eller senere. For at få det fulde udbytte af genfødsel i denne levetid, må vi lære at give slip, og ikke at gå i stå eller låse os fast på vores ideer eller koncepter.

Accept er en anden form for smidighed, og det er vigtigt at acceptere os selv som ufuldkomne: Ved hele tiden at dømmes over ethvert aspekt af selvet, skades vores helbred, fordi det får os til at fokusere på det, vi ikke er, i stedet for at glæde os over det, vi er.

Prøv dette:

HESTESTAND

Denne grundlæggende tai chi-positur imiterer hestens afslappede og alligevel vagtsomme positur, med alle kræfter klar.

1. Stå så begge fødder peger lige frem, knæene peger i samme retning som tæerne. Knæene er let til middel bøjede og afstanden mellem fødderne er en del over skulderbredde.

2. Synk forsigtigt ned i lårene, indtil de former en lille vinkel i forhold til gulvet.

Stillingen kaldes også rytterstilling, da den minder om den stilling, som en rytter indtager overskrævs på hesten.

Hold stillingen i 30 sekunder, arbejd det efterhånden op til 2 minutter.

