

# LÆR AT MEDITERE -

## ETABLERING AF DAGLIG MEDITATIONS PRAKSIS

### **Find et sted:**

Hvis du kan finde et sted med plads og lys, er det at foretrække. Find et sted hvor du kan sidde i fred. Du kan sidde på en pude eller en stol. Sådan at du føler dig mest fri.

### **Timing er nødvendig:**

Da vi har mange pligter, ansvar og gøremål i vores hverdage er planlægning nødvendig. Afsæt 5-10 min om morgenen eller om eftermiddagen. Sid stille og roligt, vær opmærksomt nærværende i kroppen, så er det en god start. Efterhånden kan du forlænge perioden.

### **Energi:**

Det er hjælpsomt ikke lige at have spist et helt måltid, inden du sætter dig. Det er også godt generelt at have et moderat kaffe/te forbrug, så du lettere kan berolige dit sind.

### **Opmærksomhed:**

Når du sidder, så giv din fulde opmærksomhed inden for de rammer du har sat, og med den energi du har til rådighed. Husk dette er kvalitetstid med dig selv, ikke endnu et projekt der skal overstås. Se det som en god leg, ligesom når vi spiller et instrument, eller dyrker yoga. Lad være med at presse dig selv. Støt dig selv med nysgerrighed, omsorg og med et ønske om at lade din meditation udvikle sig naturligt, sådan at hjælpsomme og dejlige ting kan komme frem.

### **Hav jordforbindelse:**

Når du sidder så flyt ind i kroppen og slå dig ned. Ligesom når vi kommer ind i et rum, leder efter og finder et godt sted at sidde.

### **Sid rart:**

Lad ryggen være oprejst og hav afslappede skuldre. Placer hænderne så armene hviler. Sid med hovedet i balance, afslappet nakke og med et blødt blik eller lukkede øjne.

### **Vær interesseret:**

Hvordan mærkes og føles kroppen? Saml opmærksomheden i kroppen og vær særlig opmærksom på evt. anspændthed. Slap af og blødgør de steder du kan, vær parat de steder der er nødvendige, sådan at du kan sidde rart.

### **Mærk åndedrættet:**

Lad åndedrættets rytme være som den er.

**Mærk huden:**

Huden holder rundt om hele kroppen, mærk den. Forestil dig at du sidder i et rart og trygt rum. Mærk kroppen i dette rum. Mærk energien og varmen fra dine åndedrag, forestil dig at disse kvaliteter stråler gennem huden.

**VANSKELIGHEDER****Hvis det føles anspændt:**

Slap af. Lad opmærksomheden slappe af. Slap af omkring ansigtet, omkring munden, øjnene og panden.

**Det er normalt:**

Når vi sidder stille er det let både at føle sig søvnig, eller rastløs. Det er de to tilstande som sindet svinger mellem, når det ikke er i gang med almindelige sociale ting og sager, men sidder stille og betragter. Bare bring opmærksomheden tilbage til kroppen og din holdning. Oplever du søvnighed, så åben øjnene og hav opmærksomheden på kroppens oprejstehed. Oplever du rastløshed, så lad opmærksomheden glide sammen med åndedrættets rytme gennem kroppen, som når man aer og stryger en kat over pelsen. Lad opmærksomheden mærke de fornemmelser og energier der er i kroppen og huden. Træk vejret stille og roligt.

**Reflekter over den gode vilje:**

Brug lidt tid på at huske på hvordan det føles når nogen er generøse, støttende eller taknemmelige for dig. Vær opmærksom på det og dvæl lidt ved det. Tænk over de mange handlinger af god vilje der har være rettet mod dig. Nogle er sandsynligvis sket i dag. Prøv at blive lidt med hvordan det føles, i det omfang din krop er afslappet af det.

Husk derefter en person, som du føler dig taknemmelig for, eller som du respekterer eller er glad for. Som hjælp kan et indre billede af en god ven eller et elsket kæledyr, der giver dig opmærksomhed, være hjælpsomt.

Prøv at kropsliggøre dette billede og følelsen, hvordan føles det at være i et varmt og indbydende rum. Prøv derefter at tilbyde dette rum til andre. Hvordan føles det?



Alt ovenfor er en sund måde at tilbringe femten minutter på. Ved at grounde dig selv i din krop, giver du dit sind og nervesystem tid til at forfriske sig og regenerere. Hvis du gør det regelmæssigt, vil du efterhånden bemærke, at du udfører de ting du gør i din hverdag på en mere fyldig og fornøjelig måde. Også opdyrkningen af den gode vilje vil få dig til at føle dig mere varmhjertet mod dig selv og andre.

I meditation opdyrker og træner vi en række evner til at berolige sindet, sådan at vi lettere kan se og forstå, hvad der egentlig foregår derinde. Hvordan skal vi ellers kunne ændre på noget, hvis ikke vi kan se, hvad der faktisk foregår?

**I meditation træner vi evnen til at være:**

- Tålmodig, vedholdende og koncentreret
- Fordomsfri, ikke dømmende og ukritisk
- Nysgerrig, åben og interesseret
- Tillidsfuld, selvberørende og tryk
- Acceptorende, tilladende og anerkendende
- Tilfreds, afslappet og ikke stræbende
- Venlig, kærlig og omsorgsfuld
- Og evnen til at give slip og slutte fred

Disse evner er hjælpsomme mange steder i vores liv, og de er nødvendige for ikke at blive overvældet eller slået ud af vores stærke følelser og tankernes diktatur.

**LINK TIL MEDITATIONER**

Find YouTubeKanalen: Nordic Dharma hos Christin Illeborg

<https://www.youtube.com/c/NordicDharmahosChristinIlleborg>

Playlisten: Lær at meditere

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLdg4ACvkDLmj4OWB1Wb2vtIc5MjF32UgE>