



Med
3 guidede
meditationer

MINDFUL NÅR DU LIGGER

Lær meditation med kroppen

Af Christin Illeborg

INDHOLD

2. Om denne e-bog.
 3. Hvad er mindfulness?
 4. Hvorfor meditere?
 5. Evner til frihed.
 6. Buddhas vejledning.
 7. At leve og være i sin krop.
 8. Afslappet og opmærksom.
 9. Et par gode råd.
 10. Måder at ligge på
- 
11. Link til 3 meditationer
 12. Indsigt: Accept
 13. Accept og visdom i hverdagen.
 14. Om Christin Illeborg.



Illustration: Christine Clemmensen

OM DENNE E-BOG

Mindfulness er vidunderlig. Mange siger det er livets krydderi, som kan få enhver oplevelse uanset hvor dejlig, almindelig eller smertefuld den er, til at folde sig ud med en strålende klarhed. Måske er det som at vågne op fra en drøm, til i virkeligheden at være der selv - og hvem vil ikke gerne kunne det?

Denne e-bog er en praktisk sådan-gør-du-bog. Det er en bog om, hvordan du helt konkret praktiserer mindfulnessmeditation med kroppen.

For at kunne det, har du brug for 3 ting:

1.

En præcis vejledning, så din forståelse af meditation er rigtig.

2.

Praktisering af mindfulness gennem de indtalte meditationer.

3.

Inspiration til at bringe dine indsigter fra meditationerne med dig ud i livet.

Alle 3 dele findes i denne lille e-bog.

Jeg har skrevet bogen til dig, der virkelig ønsker at skabe forandringer i dit liv - og især til dig, der vil begynde nu!

Rigtig god fornøjelse.

HVAD ER MINDFULNESS?

Ordet mindfulness er et buddhistisk begreb og en evne, vi alle har. Vi har alle evnen til helhjertet at bringe vores fulde nærvær til øjeblikket og mærke effekten deraf.

Mindfulness er ikke passiv. Den er undersøgende, modtagelig og lydhør.

I hverdagssprog kan mindfulness oversættes til: *Viljen og evnen til at være bevidst nærværende over for alle slags oplevelser, inde i os selv og rundt om os - med omtanke, nysgerrighed og venlighed.*



Gennem mindfulness-træning lærer vi at lytte, lugte, se, smage, bevæge os og mærke, hvad vi føler uden automatisk at reagere på det. Vi lærer også at lytte til vores egne tanker uden at blive fanget i dem, hvilket er en af de mest hjælpsomme aspekter ved mindfulness.

Mindfulness afviser ikke fornuftig handling, men den ved, at ægte frihed først og fremmest kommer ved at se tingene klart - dernæst at handle og reagere på en måde, der hverken skader os selv eller andre.

Mindfulness trænes lettest gennem meditation.

HVORFOR MEDITERE?

Hvis du er et helt almindeligt menneske, vil du allerede nu have haft mange op- og nedture i livets karrusel.

Livets uforudsigelighed påvirker os. Vi har en tendens til automatisk at ignorere eller støde det bort, vi ikke kan lide, og til automatisk at gribe efter eller holde stramt fast på det, vi godt kan lide. Det skaber en dybere fornemmelse af ufrihed og en masse besvær for os.

Det er klart, at vi ikke bruger meditation i timevis for kun at blive dygtige til at meditere. Vi mediterer for at lære os selv og vore reaktionsmønstre bedre at kende, sådan at vi ikke igen og igen bliver ”trukket rundt i manegen” af sindets vilde natur.

Man kan sige, at vi mediterer for at slippe ud af vores automatiske, uhjælpsomme og fastlåste vaner, for da kan vi komme til frit at leve det liv, vi virkelig ønsker os.

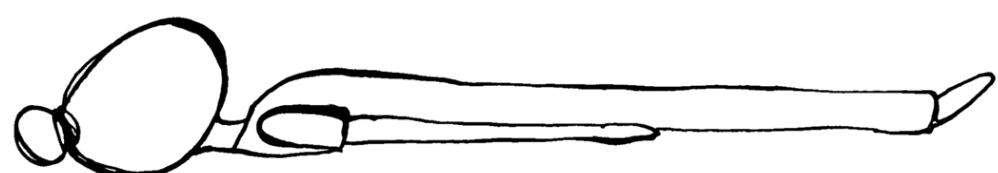


EVNER TIL FRIHED

I meditation opdyrker og træner vi en række evner, der kan berolige sindet, så vi lettere kan se og forstå, hvad der egentlig foregår derinde.

Disse evner hjælper os mange steder i vores liv. De er nødvendige for at kunne stå fast og rolig midt i livets foranderlighed. De er nødvendige for ikke at blive overvældet og slået ud af vores stærke følelser eller tankernes befalende diktatur.

Alle disse evner smager af frihed.



I meditation træner vi mange evner, der har mange nuancer. Nogle af dem er:

- *tålmodighed*
- *koncentration*
- *klarhed*
- *nysgerrighed*
- *interesse*
- *tiltro*
- *tryghed*
- *accept*
- *anerkendelse*
- *tilfredshed*
- *afspændthed*
- *venlighed*
- *omsorg*
- *fred*
- *ro*
- *ligevægt*
- *... og meget meget mere*

BUDDHAS VEJLEDNING

‘Lad være med at tro på, hvad andre siger. Undersøg det selv!’

Sådan sagde Buddha for næsten 2600 år siden, og det gælder stadig.

Når vi vender blikket indad, kan vi selv se, hvad der foregår og finde en passende reaktion.

Buddhas helt centrale undervisning handler om, at vi som menneske ikke kan undgå sygdom, stress eller smerte i vores liv.



Han sammenlignede mødet med livets uundgåelige smerte, som at blive ramt af en pil. Men ofte reagerer vi med bebrejdelse, vrede eller modstand – så det næsten kan føles som at blive ramt af endnu en pil.

Med mindfulness kan vi gradvist lære at møde den første pil med omsorg – og undgå den anden.

Vi ser sjældent det, der sker lige nu med fuld opmærksomhed, fordi vi er opslugt af tanker om fremtiden eller fortiden. Men forandring kan kun ske her – i dette øjeblik, så det er her mindfulness gør sit virke.

AT LEVE OG VÆRE I SIN KROP

Mindfulness med kroppen handler om at blive ven med kroppen. Det starter med villigheden til at leve i fredelig sameksistens i den krop, vi nu engang har.

Den fredelige atmosfære vil danne en tryk grobund for fysisk og psykisk heling.

Men det kan være svært at være i kroppen. Den kan gøre ondt, vi kan have stærke meninger om den, eller føle, at den ikke lever op til vores forventninger. Den kan være syg, gammel, se forkert ud – og i det hele taget føles som i vejen med sine mange besværlige følelser og fornemmelser.

I håbet om, at den vil forbedre sig, har vi måske presset kroppen og forlangt meget af den. Eller måske har vi ignoreret eller dulmet den i håbet om, at den så ikke vil forstyrre os.

Denne praksis med mindfulness er anderledes. Den handler om at stoppe kampen mod kroppen. Vi lader kroppen være, som den er, og i stedet lytter vi til den med et åbent hjerte og sind. Vi lytter ind til det inderste uden at forvente et svar. Vi lytter med empati og engagement til det, vi mærker - uden at vende os bort. Uden at forlade os selv. Bare være der.

AFSLAPPET OG OPMÆRKSOM

Afslapning og koncentration er en del af mindfulness. Men det er ikke målet i sig selv.

Målet er at få indsigt i vores vaner og tankemønstre, så vi kan befri os selv for automatisk at gøre eller tænke noget, der ikke er hjælpsomt eller godt for os.

Du får adgang til at se dine vaner og mønstre, når du mediterer. Her kan du se, hvad der foregår i samspillet mellem følelser, tanker, fysiske sansninger og dine impulser til at reagere og gøre noget.



Hvis du for eksempel kan se, hvordan en enkelt tanke kan påvirke følelserne, forstår du dine følelser bedre. Hvis du også kan give slip på tanken ved at flytte opmærksomheden til kroppen, har du fundet en vej til frihed.

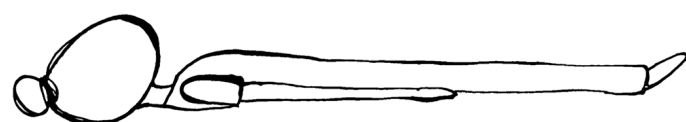
Det er lettest at se klart, hvad der foregår i sindet, når vi er afslappede og rolige. Kroppen og sindet er ikke adskilte dele, men hænger sammen og påvirker hinanden. Når vi er mindfulde på kroppen, sker der automatisk en koncentration af sindet, hvilket bringer sindet til hvile, og vi oplever ro og det giver glæde.

3

GUIDEDE MEDITATIONER



10 min. Rolig kontakt til kroppen



20 min. Vende hjem til kroppen



30 min. Leve kærligt i kroppen

ET PAR GODE RÅD

Mindfulness er vejen med glæde. Men når vi mediterer, kan vi nogle gange blive så optaget af alt det svære, at vi helt overser glæden. Vi glemmer at mærke det, der ikke gør ondt, det der ikke er svært, det der føles rart, dejligt, neutralt eller let.

Det er, som om vores sind søger mod al vanskelighed. Som om det var det eneste væsentlige, der foregik. Men det er det ikke.

Vi kan lære at bemærke og opholde os steder i kroppen, hvor der føles rart. Vi kan dvæle ved det, virkelig mærke det og suge det ind. At give kroppen den form for opmærksomhed er som at vande et frø, der ligger i jorden og bare ønsker at vokse.

Når du er opmærksom på det, der er rart og virkelig lader det fylde noget, så vil det naturligt udfolde sig til glæde, ikke kun for dig selv, men også for de mennesker, der er omkring dig.



MÅDER AT LIGGE PÅ

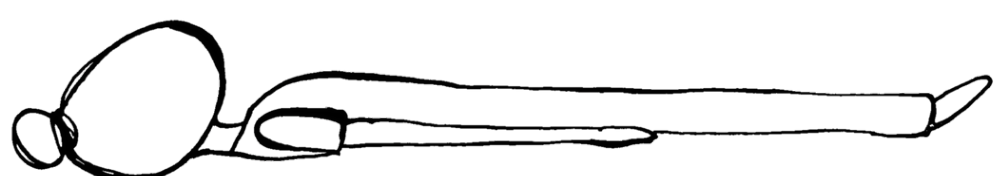
Eksperimentér med at finde en god stilling, hvor du både kan være afslappet, men også holde dig vågen. Det er svært at opdyrke vores gode vilje og interesse, hvis vi ligger på en måde, der gør ondt. Det er også svært, hvis vi døser hen.

Du kan ligge på gulvet på et tæppe eller en fast madras. Tag eventuelt en pude under nakken og knæene, og læg et tæppe over dig, så du holder varmen.

Hvis du er ved at falde i søvn, kan du sætte fødderne i gulvet og måske løfte underarmene, så albuerne støtter i gulvet. Du kan også åbne øjnene.

Hvis du stadig døser hen, kan du lave meditationen siddende på en stol, eller vælge at stå op.

Find ud af, hvad der passer dig bedst i dag.



INDSIGT: ACCEPT

De fleste af os ved, at vejen til fred går gennem accept, det lærer vi gennem livet og af meditationen.

Når vi lader det, vi mærker i kroppen, få lov at være, som det er, opstår der ro. Prøver vi at ændre det, kommer der uro.

Accept betyder ikke at give op eller at synes noget er godt eller retfærdigt. Det er blot at se og anerkende det, der er, som det er.

At acceptere kroppen betyder at møde den, som den er – lige nu.

Hvis det er svært, så bebrejd ikke dig selv. Vær tålmodig.

Mange fortæller om et forløsende skift, når de begynder at acceptere kroppen uden at skulle andet end at lytte og mærke indad.

Mange oplever et forvandlende skift, når de begynder at lytte til kroppen uden at ville ændre den. Når vi går fra uvilje til velvilje, bliver det muligt at samarbejde med kroppen.

At mærke anspændthed og give slip, lade kroppen hvile, trøste sig selv – det er begyndelsen på noget nyt.

ACCEPT OG VISDOM I HVERDAGEN

Det er en smuk oplevelse at vågne op i sin krop. Når du mærker kroppen indefra og har tillid til det, der sker i den, kan du føle dig hjemme.

At være opmærksom på kropslige sansninger er et af de mest nyttige aspekter ved mindfulness. Kroppen rummer vores følelser og den strøm af fornemmelser, som fortæller os, hvordan vi har det – og hvad vi har brug for.

Men sproget i kroppen er anderledes. Det er ordløst, sansende og har mange fine nuancer. Vi lærer det at kende ved at lytte indad. Mange gange.

Det kræver nysgerrighed, men også mod og tillid at stole på det, vi mærker, og handle klogt efter det.

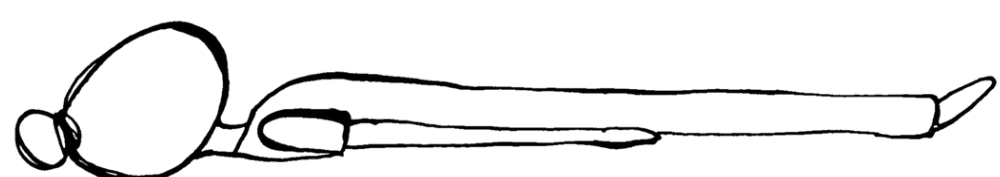
De fleste af os har sikkert prøvet at overhøre en mavefornemmelse – og fortryde det. Hvorfor lyttede vi ikke? Måske fordi vi tror, at livet foregår i hovedet, eller fordi vi lader os styre udefra i stedet for indefra.

At mærke kroppen er en anden måde at vide noget på. Når vi tør være med det, vi faktisk oplever, kan vi møde os selv med venlighed – og skabe mulighed for heling indefra.

OM CHRISTIN ILLEBORG

Min egen vej ind i mindfulness begyndte, da jeg i 2000 mødte den buddhistiske lære for første gang. Det var her, min kærlighed til buddhistisk psykologi og visdom begyndte. Senere fandt jeg hjem i mindfulness og indsigtsmeditation, som i dag danner grundlaget for min undervisning.

I 2007 åbnede jeg Nordic Dharma hvor jeg tilbyder mindfulness-undervisning, kurser, mentorsamtaler og retreats baseret på den Buddhistiske psykologi og visdom.



Min undervisning bygger på mange års egen praksis – på meditationspuden, i selvstudier og i fordybelse med lærere fra hele verden.

Jeg underviser med en dyb hengivenhed til de tidlige buddhistiske læretraditioner og har et klart fokus: at formidle kernen i mindfulness på en praktisk, vedkommende og tilgængelig måde.

Til daglig vejleder jeg mennesker i at leve i fredelig sameksistens med kroppen, sindet og hjertet – midt i livets uforudsigelighed.

Læs mere om mit arbejde her:

[Christin Illeborg](#)

Denne e-bog er en praktisk sådan-gør-du-bog. Det er en bog om, hvordan du helt konkret praktiserer mindfulnessmeditation på kroppen.

E-bogen indeholder den nødvendige vejledning, 3 guidede meditationer og inspiration til, hvordan du kan bringe dine erfaringer fra meditationerne med dig ud i livet.

Erfaringsdelen handler om accept og hvordan vi gennem accept får en større ro.

Jeg har skrevet bogen til dig, der virkelig ønsker at meditere og især til dig, der vil begynde nu.

Mindfulness er vidunderlig. Det er livets krydderi, som kan få enhver oplevelse uanset hvor almindelig, smertefuld eller dejlig den er, til at folde sig ud med en strålende klarhed.

God fornøjelse!