

Uddrag fra bogen "Meditation - en rejse tilbage til dig selv" v/Svend Trier

Den meditative tilstand

"Meditationens formål er at bringe overfladesindet til ro og begynde at leve indefra". - Shri Aurobindo

Meditation kan forstås på to forskellige måder: Dels som en bestemt bevidsthedstilstand, selve den meditative tilstand, dels som forskellige teknikker, metoder og redskaber, som kan hjælpe den enkelte til at åbne sig for denne særlige tilstand.

Når vi taler om meditation som en bestemt bevidsthedstilstand, er det i virkeligheden noget, som vi alle kender til og glimtvis har erfaring med. F.eks. når vi befinder os i naturen og overvældes af en smuk solnedgang eller en storslået udsigt. Når vi betages af et vidunderligt kunstværk eller er til koncert og helt glemmer os selv i musikoplevelsen. Eller når vi er opslugt af en dyb samtale med et andet menneske og mister den sædvanlige tidsfornemmelse osv.

I sådanne øjeblikke er der en særlig årvågenhed og opmærksomhed, en følelse af intenst nærvær, samtidig med at vores sædvanlige bekymringer og grublerier er midlertidigt opløste. Vi oplever måske en følelse af dyb samhørighed med vores omgivelser, med naturen, med det andet menneske - og det er, som om tiden står stille. Vi føler os på én gang tættere ved kernen i os selv, samtidig med at vi paradoksalt nok føler os forbundet med noget, som er større end os selv, med selve livet, det guddommelige, helheden - eller hvordan vi nu end betegner det.

Sluk for den mentale støj

Sådanne højdepunktsoplevelser, som psykologen Abraham Maslow har kaldt dem, har en dybt regenererende og fornyende virkning på os. De giver os et nyt perspektiv på dagligdagens udfordringer og på tilværelsen som helhed, bringer ny energi og inspiration og kan lejlighedsvis få os til at ændre vores prioriteringer og retning i tilværelsen. Men der er stadig tale om flygtige, midlertidige erfaringer, som måske blot efterlader et svagt ekko i vores øvrige tilværelse. Inden længe vil oplevelsen typisk træde i baggrunden, eller den overskygges af travlhed, forskellige ydre påvirkninger, adspredelser eller blot indre mental støj og tankevirksomhed.

Man kan ikke med viljens kraft fremkalde den meditative tilstand, men man kan skabe nogle betingelser, hvor der er større sandsynlighed for, at tilstanden indtræffer af sig selv. Og gennem en regelmæssig meditationspraksis er vi i stand til gradvist at reducere den indre "mentale støj", der sædvanligvis fastholder vores opmærksomhed på livets overflade og gør, at vi lukker af for bevidsthedens dybder.

Den måde, de fleste mennesker lever deres liv på i nutidens samfund, levner ikke megen plads til indre fordybelse og selvrefleksion. Der er hele tiden e-mails eller sms'er, som skal besvares, informationer, vi skal tage stilling til, forskellige valgmuligheder, vi konfronteres med.

Vi har brug for pauser og perioder med stilhed i dagligdagen for at finde tilbage til os selv og genetablere kontakten til vores egen essens. Vi har paradoksalt nok brug for mere tid for at opleve det tidløses nærvær midt i hverdagen.

Så sluk for computeren, fjernsynet og mobiltelefonen og giv dig tid til at dykke dybt ind i dig selv, til at komme i kontakt med dine egne skjulte ressourcer. Afsæt en stund hver dag, hvor du gennem meditation lader dit overfladesind falde til ro og åbner bevidstheden for en dybere inspiration og kreativitet, som bringer fornyelse og glæde ind i hverdagen.

Hvis du giver det en chance, vil det have overraskende positiv effekt på livets forskellige områder.

Tilbage til nuet gennem meditation

Der er mange måder at meditere på, som hver har deres relevans. Der er ikke en bestemt meditationsform, som er rigtig for alle mennesker til hver en tid, uanset hvad repræsentanter for de forskellige skoler og retninger måtte hævde. Og alligevel er der en kerne i al ægte meditation, som er universel og går som en rød tråd gennem mange af traditionerne.

I denne bog vil du blive præsenteret for en bred vifte af forskellige meditationsformer, som du kan begynde at udforske. Find frem til den eller de metoder, som du har det bedst med, eller som du intuitivt føler dig tiltrukket af, og prøv så at afsætte en kort periode hver dag, hvor du mediterer efter netop denne metode.

Mange mennesker i vores tid har glemt kunsten blot at være med sig selv. Hvis vi har lidt tid til overs, sørger vi straks for at udfylde den med forskellige aktiviteter og adspredelser. Vi tænder for fjernsynet, ringer til en ven eller begynder måske at surfe på nettet. Måske tænder vi en cigaret eller går ud til køleskabet og ser, hvad vi kan fylde os selv op med. Det er næsten, som om vi ikke bryder os om vores eget selskab - vi flygter fra os selv eller undgår at relatere til os selv. Som om der er et indre tomrum, vi hele tiden må fylde op. Det foregår nærmest automatisk - som et vanemønster, der i større eller mindre grad styrer os.

Når vi sidder for at meditere, øver vi os i at holde op med at flygte fra os selv og i stedet blive ven med vores eget indre. Vi lærer at relatere til os selv med opmærksomhed og nærvær.

For det meste er vores hoveder fyldt med en vedvarende strøm af mental aktivitet. Denne konstante tankevirksomhed bringer os væk fra nuet - væk fra den blotte tilstedeværelse i dette øjeblik. Vi spekulerer over fremtiden eller tænker på noget, der skete for et par timer siden eller længere tilbage. Det er, som om nuet aldrig er godt nok, som det er.

Under meditation lader man tankerne passe sig selv og træner bevidstheden i hele tiden at vende tilbage til dette øjeblik, til nuet. Som hjælpemiddel kan man f.eks. benytte sig af et såkaldt mantra, dvs. et specifikt lydord, som gentages indvendigt på en ganske bestemt måde. Eller man bruger vejtrækningen som en dør, der bringer bevidstheden tilbage til nuet. I andre meditationsformer benytter man sig af visualisering eller fokusering på bestemte psykiske centre eller såkaldte chakraer.

Meditation med og uden objekt

Sådanne meditationsformer kaldes for meditation med objekt eller fokuseringsmeditation. Når man starter med at meditere, er det i reglen vigtigt, at man har et fokus- eller samlingspunkt for opmærksomheden - f.eks. vejtrækningen. Man vil gang på gang opleve, at sindet vanemæssigt begynder at vandre i forskellige retninger, og at man derfor glemmer alt om vejtrækningen, mantraet eller hvilket objekt, man nu end har valgt at fokusere på. Men det øjeblik, hvor man opdager, at man er blevet opslugt af tanker, associationer, billeder osv., bringer man blidt

opmærksomheden tilbage til sit meditationsobjekt. Gradvist bliver opmærksomheden mere samlet, den mentale aktivitet vil efterhånden aftage, og man føler sig mere eller mindre absorberet i sit eget indre.

Et mere samlet og mindre adspredt sind er bedre i stand til at forblive nærværende og opmærksom over længere tid. Når man har gjort tilstrækkelige fremskridt i meditation med objekt, er man bedre i stand til at meditere uden noget bestemt objekt. Her handler det om at forblive opmærksomt betragende - som et tavst vidne - over for alt, hvad der dukker op i bevidstheden fra øjeblik til øjeblik.

Meditationsstillingen

For at få fuldt udbytte af meditationen må den indgå som en integreret del af din daglige rytme. Find et bestemt tidspunkt på dagen, hvor du kan meditere uforstyrret. Vælg nogle rolige og behagelige omgivelser, hvor du kan sidde bekvemt og gerne har noget smukt at se på, når du åbner øjnene efter meditationen.

Meditation udføres normalt siddende komfortabelt i en stol med lukkede øjne*, men du kan også vælge at sidde på en pude i skrædderstilling eller endda lotusstilling, hvis det ikke går for meget ud over dine knæ. Men medmindre man er trænet i yoga eller vant til at sidde på denne måde, er det som regel bedre at sidde på en stol med fødderne på gulvet. Det væsentlige er, at du sidder så bekvemt og afslappet som muligt, og at du har hovedet oprejst og ryggen rank. Hvis du føler behov for det, kan du placere en pude som støtte bag lænden eller nakken.

* Nogle former for meditation - f.eks. zenmeditation - udøves dog med åbne øjne, idet man bare lader opmærksomheden hvile på et neutralt punkt foran sig.

Meditation på den naturlige vejrtrækning

1. Start med at være opmærksom på din krop og din umiddelbare tilstand (et par minutter). Mærk, hvordan du har det i kroppen lige nu. Hvis der er nogle områder, hvor du spænder, f.eks. i skuldrene, ansigtet, brystkassen eller nakken, så lad disse områder slappe helt af.
2. Tag nu en indre beslutning om at hengive dig fuldt ud til meditationen de næste 10-20 minutter. Giv slip på alle dagligdagens bekymringer, spekulationer og gøremål og overgiv dig til det nuværende øjeblik. Giv også slip på dine forventninger om at skulle opleve, føle eller opnå noget bestemt under meditationen. Lad bevidstheden være løs.
3. Tag 3-4 dybe vejrtrækninger (uden at forcere). Lad derefter vejrtrækningen være naturlig uden at prøve at påvirke eller kontrollere den, men fortsæt uanstrengt med at følge vejrtrækningens egen rytme med din opmærksomhed. Lad opmærksomheden hvile på vejrtrækningen - maven, mellemgulvet eller brystkassen, der hæver og sænker sig ved ind- og udånding. Ligesom ebbe og flod.
4. Hvis vejrtrækningen ændres af sig selv - den kan f.eks. blive langsommere eller mere forfinet - så bare tillad det at ske. Slip dine forventninger og prøv ikke at få noget bestemt til at ske. Bliv ven med vejrtrækningen.

5. Når der kommer tanker, forskellige sindsstemninger eller andre former for mental aktivitet, så forsøg hverken at skubbe dem væk eller fastholde/forfølge dem. Forsøg ikke at kæmpe imod tankerne. Bare registrer dem og lad dem passere uden at gøre noget ved dem, og bring blidt opmærksomheden tilbage til vejrtrækningen, tilbage til nu og her. Lad vejrtrækningen fungere som et anker for din bevidsthed.

6. Efter ca. 10-20 minutter: Kom langsomt ud af meditationen. Lad opmærksomheden gå ud i armene og hænderne. Mærk armene og hænderne. Lad opmærksomheden gå ned i benene og fødderne. Mærk benene og fødderne. Bliv siddende to-tre 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. Det er vigtigt altid at give sig god tid til at komme ud af meditationen - mindst et par minutter.

At huske vejrtrækningen

Vejrtrækningen er et velegnet anker for bevidstheden og benyttes inden for mange forskellige meditationsretninger. Vi trækker altid vejret lige nu - ikke i fortiden og ikke i fremtiden. Ved at huske vejrtrækningen og bringe vores opmærksomhed til den, bliver vi øjeblikkeligt mere centrerede i nuet. Når vi er stressede eller lidt for meget "oppe i hovedet", er det næsten, som om vi glemmer at trække vejret. Blot det at huske vejrtrækningen kan da hjælpe os til at komme mere ned i kroppen og genvinde nærværet.

I ovenstående meditation forsøger vi ikke at lave om på eller styre vejrtrækningen, men blot det, at vi blidt bringer vores opmærksomhed til den, kan afstedkomme en ændring. Typisk vil vejrtrækningen gradvist blive roligere og mere forfinet samtidig med at vi oplever en dybere afslapning.