

A photograph of a person's legs from the knees down, walking barefoot on a dirt path in a forest. The path is covered in fallen leaves and small stones, and is flanked by dense green foliage. Sunlight filters through the trees, creating a dappled light effect on the path. The person is wearing a light-colored, possibly white, skirt or dress that is visible at the top of the frame.

KOM IGANG MED
**MINDFULNESS
OG MEDITATION**
OG FÅ EN REGELMÆSSIG PRAKSIS

AF METTE KOLD

Kom igang med Mindfulness og meditation - og få en regelmæssig praksis

Af Mette Kold

Fotograf: Finn Byrum, Shutterstock og Time2be
Grafisk tilrettelæggelse: Target Marketing A/S
Tryk: LaserTryk A/S

1. udgave 2016

© Time2be 2016
www.time2be.dk
www.mettekold.dk

ISBN: 978-87-93479-17-3

KOM IGANG MED MINDFULNESS OG MEDITATION OG FÅ EN REGELMÆSSIG PRAKSIS

INDHOLD

Velkommen..... 6

DEL 1	Kom igang	07
-------	-----------	----

Mindfulness og meditation er	08
Bevidsthedstilstande.....	10
Hvorfor meditere?	13
Teknikker, øvelser, praksisser	14
Mindfulness i hverdagen	15
Mindful badning	16
Mindful spisning	17
Mindful søvn	18
Bevægelse hen imod meditation, meditation i bevægelse	19
Krop og sanser	20
Åndedrættet	21
Meditation med naturen som indgang	22

DEL 2	En regelmæssig praksis	24
-------	------------------------	----

Oversigt øvelser.....	25
Med krop og sanser som indgang.....	27
Øvelse 1 Kropsscanning og afspænding.....	32
Øvelse 2 Kroppen lander	36
Øvelse 3 Ansigtsscanning.....	37
Øvelse 4 Fra tænkning til sansning	40
Øvelse 5 Stående grounding	41

Med åndedrættet som indgang.....	42
Øvelse 6 Nærvær på det normale åndedræt.....	46
Øvelse 7 Det fuldkomne åndedræt	48
Øvelse 8 Pauserne i åndedrættet.....	50
Øvelse 9 Mindfulnessmeditation med fokus på åndedrættet	51

Bevægelse hen imod meditation, meditation i bevægelse	52
Øvelse 10 Stående leg med at løfte og grunde energien	54
Øvelse 11 Ryst dig på plads.....	55

Forvaltning af tanker og følelser 56	
Øvelse 12 Tanker som svævende skyer på himlen	59
Øvelse 13 Transportbåndet	61
Øvelse 14 Defusion: At invitere et problem inden for- og arbejde med det gennem kroppen .	63
Øvelse 15 Det kloge, vise sind	65

Relationsfordybelse	67
Øvelse 16 Fra kliche til rolle til fortrolig til autenticitet.....	70

Med hjerte og sjæl som indgang.....	72
Øvelse 17 Hjertesutrameditation	76
Øvelse 18 Hjertefokus, hjerteåndedræt, hjertefølelse.....	77
Øvelse 19 Chakraafbalancering med 28 sutraer	78
Øvelse 20 Med sjælen som udgangspunkt	81

Den fremtidige meditative praksis	83
Spørgsmål og svar	85
Brev til dig, der vælger at melde dig til 28 dages online forløb	86

DEL 3	Hvordan bruges meditative praksisser til psykologiske udfordringer?	87
-------	---	----

Stress.....	97
Angst	108
Depression	109
Sorg	111

Litteratur	115
------------------	-----

VELKOMMEN

HVEM? Denne brugsorienterede bog er til dig, der adskillige gange har lovet dig selv, at NU vil du i gang med at komme i bedre følelsesmæssig balance.

Den er for dig, der savner at have gode, konkrete og effektive redskaber til at genfinde dit flow.

Du kan bruge bogen, såvel hvis du er nybegynder udi mindfulness og meditation, som hvis du mangler at komme tilbage på sporet efter at have haft en praksis, eller har deltaget på et kursus tidligere, men ikke rigtig er kommet i gang med at praktisere hjemme.

HVAD? Bogens første del, KOM IGANG, er en introduktion til især de uformelle praksisser, altså hvordan det kan være muligt at blive mere nærværende i alle dagligdagens gøremål.

Anden del, EN REGELMÆSSIG PRAKSIS, byder på 20 øvelser. De er systematisk præsenteret således, at først er øvelsen kort beskrevet, og så er der et transkript af øvelsen. Det giver dig mulighed for enten at være selvguidet, eller du kan læse i forvejen, hvad tekstindholdet af den guidede øvelse er.

HVORDAN ADGANG TIL GUIDNINGERNE? Alle 20 øvelser foreligger til fri streaming på: <http://time2be.dk/mindfulness-meditation/just-do-it-praksisser-og-redskaber/20-guide-de-ovelses-og-meditationer>. Du kommer ind på en oversigtsside, hvorfra du kan klikke dig ind på hver af de tyve øvelser, hvor der er direkte afspilningsmulighed.

Eller du kan downloade dem for ca. 100 kr. på:

<http://www.cdbaby.com/cd/mettekold12>

De kan også erhverves på et USB-stik til kr. 125, der kan købes her: <http://www.mettekold.dk/butik/mindfulness-og-meditation-20-guidede-ovelses>

ONLINE KURSUS-FORLØB. Vil du gerne tage dig selv igennem et systematisk forløb henover 28 dage, hvor du dagligt i din mailboks modtager en af de 20 guidninger samt en hel del baggrundsviden (som også er at forefinde her i bogen), så kan du melde dig gratis til online forløbet her: <http://time2be.dk/online-udviklingsforlob/mindfulness-og-meditation-en-regelmaessig-praksis>.

Du modtager hver dag kl. 6.00 en mail med dagens tekst og link til øvelsen. Tidsforbruget overstiger aldrig 30 min. pr. dag, og adskillige af dagene er øvelsen blot på ca. 5-10 min.

Grundbogen bag denne arbejdsbog er »Meditation« (216 sider) af Mette Kold. Læs om den / køb her: <http://www.mettekold.dk/butik/meditation>

Eller brug www.time2be.dk, som udgør et overflødhedshorn af inspirationer, udfordringer, udforskninger, redskaber og viden inden emnerne psykologi, meditation, mindfulness, yoga mm.

Mette Kold

DEL 01

KOM IGANG



MINDFULNESS & MEDITATION ER...

Mindfulness er bevidst nærvær i øjeblikket. Det er en måde at være opmærksom på, hvor der er fokus på at sanse og opleve som et alternativ til at leve i hovedet.

Det er en måde at forholde sig på, hvor kærlig venlighed over for sig selv, andre og livet i det hele taget, er i højsædet.

Det er at kunne rumme verden præcis, som den er, uanset hvor kaotisk den end måtte være, så man på bedst mulig måde kan være med det, der er. I mindfulness er der fokus på ikke at dømmе, men at møde det der er med nysgerrighed, åbenhed og venlighed.

Mindfulness er kort sagt:

**Accept af nuet -
både det indre og det ydre -
præcis som det er**

&

**Kærlig venlighed (compassion) mod
sig selv og andre.**

Mere detaljeret...

I takt med at mindfulness er blevet stadig mere populært i vesten, har psykologien forsøgt at bidrage med en operationel beskrivelse af, hvad mindfulness egentlig er. Man kan samlet set beskrive det praktisk / psykologisk i fem punkter således (Carmody og Baer, 2008):

IAGTTAGE / REGISTRERE

Bevidst observation og registrering af interne og eksterne stimuli er grundlaget for at være mindful. Det er en dynamisk balance; såvel indadregistrerende som udadregistrerende. Ved indadregistrerende forstås at »mærke sig selv«, det vil sige fornemme kroppens almene tilstand som f.eks. puls, temperatur, lyd i øregangen, muskulær grundspændingsniveau mm. Ved udadregistrerende forstås at sanse sine omgivelser med syn, hørelse, lugtesans, smagssans og følesans. Der er ydermere fokus på at fornemme andre både »i overfladen« og »i dybden« samt at være sig de fysiske omgivelser bevidst; en på samme tid både bred og fokuseret opmærksomhed.

IKKE-VURDERENDE BEVIDSTHED

vil sige, at man bevidst afstår fra at evaluere, analysere og fortolke sine sansninger, tanker og følelser. Man bevidner blot alt, hvad man registrerer - hvilket går imod den naturlige tilbøjelighed, som er at være analyserende, kategoriserende og vurderende.

IKKE-REAKTIVITET OVER FOR DEN INDRE OPLEVELSE

betyder, at man tillader alle former for tanker og følelser at komme og gå, uden at give dem opmærksomhed eller blive opslugt af dem. Når en del af kroppen eksempelvis udsender smerteimpulser, eller man tænker angstfulde tanker, vil mennesker almindeligvis reagere ved

at spænde op i kroppen, og fysiologiske målinger vil afspejle en form for stress. I en mindful tilstand kan man forblive afspændt og trække vejret dybt, mens smerterne eller følelserne står på og opleves.

AT BESKRIVE

Ideen er, at ved at erkende og tage ansvar for sine tanker, følelser og kropslige sansninger, men uden at identificere sig med dem, bliver de nemmere at give slip på. Det opøves at forblive beskrivende og observerende på to planer: 1) Over for det, der sker i krop, tanker og følelser - uden at anvende analyserende, fortolkende eller vurderende ord. 2) Komme i kontakt med den del af bevidstheden, der automatisk tænker f.eks. selvkritiske tanker, nærmest som om selvkritikeren er en radiokanal i hjernen, som autopiloten styrer ind på.

HANDLE MED NÆRVÆR

Mindfulness foregår ikke kun som en indre proces. Det kan forstås som en bevidst tilstedeværelsesmåde i livet, snarere end blot en teknik. En ubevidst handling er reaktiv, mens en bevidst er proaktiv, og mindfulness flytter tendensen fra først- til sidstnævnte. Autopilot-tilstande er dikteret af vante tankestrukturer; mindfulnesspraksisser søger at fremme mere bevidst og ansvarlig handlen.

Mindfulness er det modsatte af autopiloten, dvs. det modsatte af at leve i hovedet. Autopiloten kan eksemplificeres: Har du prøvet at køre bil og pludselig være på vej på arbejde, selv om du slet ikke skulle den vej? Har du prøvet at åbne en pose slik og pludselig opdage, at posen er tom? Haft du haft din telefon i hånden, og pludselig er den væk? Vi er sådan indrettede, at gamle vaner tager kontrollen - kroppen gør ét og hovedet gør noget andet. Vi bliver fanget af vores tanker - passivt følger vi med

tankerne (planer, fortid, fremtid, erindringer, følelser mv.).

Autopiloten er selvfølgelig nødvendig i en del af livet, men når vi overvejende lever livet på autopilot, kan det være svært at opdage, hvis vi eksempelvis bliver fanget af negative tanker. Det kan medføre stærke følelser - nogle gange ved vi faktisk ikke, hvorfor vi er blevet i dårligt humør. Tankerne har ført os derhen på autopilot. Tanker kommer og går - det er tankers natur, og det kan vi ikke forhindre, men vi kan vælge, hvordan vi vil forholde os til tanker.

Autopiloten kan også hænde at føre os langt væk fra vore værdier - at vi bare gør og siger som en anden robot uden at huske på, hvad der egentlig er vigtigt, og hvem vi egentlig er. Mindfulness er en form for opmærksomheds-træning, så vi med vores frie vilje kan rette vores opmærksomhed på det, vi vælger, at den skal være på.

**Udadrettet registrering
og sansning**

Indadrettet registrering

BEVIDSTHEDS- TILSTANDE

Som begynder udi meditation, hvordan lærer man at skelne mellem, hvornår man bare hviler og måske tager et lille powernap, og hvornår man mediterer?

Den meditative bevidsthedstilstand er bestemt ikke kun karakteriseret ved at være hvilende. Det er en årvågen bevidsthedstilstand, så den meditative tilstand er balancepunktet, som smukt udtrykt på engelsk er det, man kan kalde restful alertness.

En præcis måde man kan lære at genkende denne på, er ved at lære hjernens forskellige bevidsthedstilstande at kende, udtrykt som svingningsfrekvens målt i Hertz.

Når man er i aktivitet, er målrettet og fokuseret, dominerer det sympatiske nervesystem (altså den del af vort autonome nervesystem, der er aktiverende), og så genererer hjernen det, man kalder beta-1 bølger. Er man stresset, angst, anspændt, dannes der beta-2 bølger. Når der er parasympatisk dominans (altså den del af det autonome nervesystem, der skaber hvile og ro), bliver hjernebølgeaktiviteten langsommere og bliver til alfa bølger. Falder personen i søvn og det parasympatiske nervesystem yderligere tager over, danner hjernen theta bølger. Dyb søvn er karakteriseret ved delta bølger.

I oversigt udtrykt således:

DELTA	THETA	ALFA	SMR	BETA-1	BETA-2	GAMMA
0,5-4 Hz	4-8 Hz	8-12 Hz	12-15 Hz	15-20 Hz	20-30 Hz	30-42 Hz
Dyb søvn	Mellemdyb søvn	Meditativ	Mindful	Aktivt vågen	Stresset vågen	Overbevidst
Instinkt	Emotion	Vidne	Nærvær	Koncentration	Stress	High performance
Overlevelse Koma Ubevidst	Drifter Følelser Trance Drømme Ubevidst	Kropsbevidst Hvilende årvågen Subbevidst/bevidst hvis trænet	Afspændt Fokuseret Integration af følelser Bevidst	Tænkning Mental aktivitet Bevidst	Spændt Angst Ophidset Ukoncentreret Bevidst	Intens fokus Høj energi Exceptionel kombinationsevne

Når vores opmærksomhed er rettet mod den ydre verden, er vi typisk i beta-frekvens, og når opmærksomheden er rettet indad, danner vi alfa- og thetabølger. Dette er selvfølgelig et højest simplificeret udtryk, fordi hjernens 20 billioner neuroner alle genererer elektriske impulser hele tiden. Jo mere neuronerne samarbejder og bliver synkrone, jo større amplitude er der. Jo hurtigere de arbejder sammen, jo højere frekvens er der (se skemaet ovenfor). Når det før blev sagt, at alfa bølger hører til i den indre sanseverden, er det kun udtryk for den såkaldt normale ikke-trænede hjerne. Opøver man at »gå på« alfa eller smr når som helst hvor som helst (alt efter karakteren af opgaven, man skal løse), er filosofien inden for bevidsthedsforskningen, at man udover at opøve en bedre balance i nervesystemet, foretager »high performance træning«. Man lærer med andre ord at forblive afspændt og fokuseret selv under stress. En person med mange alfa- eller smr-svingninger har en effektiv hjerne og går uden anstrengelse fra én opgave til den næste. Energien flyder frit, stress akkumuleres ikke.

Beta-bølger anses metaforisk for hjernens »muskler«. Når man belaster og udfordrer sin hjerne meget, fastholder man hjernen i en for permanent opspændingstilstand. Ligesom lang tids opspænding af musklerne giver udmattelse, er det tilfældet, når hjernen fastholdes i beta. Hvor man i starten kan holde betabølgerne synkroniserede, bliver de efter en tid usynkroniserede. Det opleves som ufokuserethed og mindsket koncentrationsevne.

Hvis man er blevet massivt stresset, er det en god idé til en start at lave alfa og smr-træning og senere i forløbet beta-træning.

Det skal understreges, at mental fitness og meditation ikke skal sidestilles. I meditation

sker der fysiologisk dette skift i bevidsthedstilstanden, at man danner mange alfabølger og med bestemte teknikker også mange gamma-bølger. Det sker automatisk og er ikke et formål i sig selv, som det er, når man laver hjernebølgetræning. I nogle øvelser går man således specifikt efter smr- eller alfabølger, mens det er noget, der sker bagom og af sig selv med andre teknikker.

At der gøres så meget ud af at forklare hjernens forskellige bevidsthedstilstande skyldes, at i vores kultur er den største enkeltstående årsag til stress efter vores overbevisning, at vi overforbruger / bruger vores hjernekapacitet forkert. Bevidstheden er sådan indrettet, at den skifter tilstand adskillige gange i løbet af en dag af sig selv. Fra at være i beta-aktivitet – hvor man er bevidst, vågen, analyserende og aktiv – til at gå ned i smr og/ eller alfa, hvor behovet er at dvæle, blot føle væren og vende opmærksomheden indad. Det skift sker ca. hver time gennem alle vore vågne timer, måske kun nogle minutter ad gangen og op til 10-15 minutter ad gangen. Bevidsthedens naturlige flow er altså, at vi en del gange i løbet af en dag synker ned i en lidt mere indadvendt hvilende bevidsthedstilstand ind imellem det udadvendte og aktive liv.

Pauser hører ikke til i det moderne effektive menneskes hverdag. På en arbejdsplads vil det være uhørt at lægge sig i et hjørne af kontoret i f.eks. 15 minutter og meditere. Men denne modstand mod den naturlige hvile i løbet af en dag er dybt ulogisk, fordi hjernens og resten af kroppens behov undertrykkes. Hvad gør vi så egentlig i vores kultur? Vi rejser os og snakker lidt, vi drikker lidt kaffe, spiser lidt sukker og får ad den vej et kick, sluger måske en panodil for at dæmpe kroppens modstand. Ulempen er, at kroppen begynder – uden at vi opdager det –

at producere stresshormoner (bl.a. kortisol), uden at vi som sådan føler os stressede. Det gør kroppen for at tilpasse sig situationen, den tvinges jo op i et gear og i et performanceniveau, der ikke følger den naturlige rytme. Fortsætter vi dette mønster med at undertrykke kroppens og især hjernens naturlige flow i det lange løb, så bliver vi fysisk stressede, også selvom der ikke som sådan er ting i vores liv, der skulle indikere, at vi er det eller bør være det. Vi mister toppen af vores performanceevne, bliver dårligere til at koncentrere os og fokusere og bliver dårlige til at være ægte nærværende i relationen til andre.

Ud fra denne common sense betragtning er pauser i løbet af dagen absolut logik og sund fornuft. Og hvis man skifter mellem at tage dem som dels et lille pauserum med lukkede øjne, hvor man lader hjernen løbe i frigear, dels tager et decideret powernap, og dels én gang om dagen mediterer, så gør man det ideelle for sin hjerne og resten af kroppen.

HVORFOR MEDITERE

Fordelene kan være mange og individuelle så husk at gå til hver ny meditation uden forventning og med et åbent sind...

ØGET FYSISK SUNDHED - f.eks.

- Den biologiske alder falder
- Blodtryk stabiliseres
- Kolesterolet forbedres
- Immunsystem styrkes
- Færre stresshormoner
- Udbrændthed reduceres
- Flere endorfiner (»lykkehormoner«)

ØGET PSYKISK SUNDHED - f.eks.

- Markant fald i oplevede negative påvirkninger i hverdagen, dvs. reduceret affekt
- Psykisk stress reduceres
- Søvnkvalitet forbedres
- Rumination (negative gentagelsestvangstanker) mindskes
- Flere positive følelser
- Større selvmedfølelse og taknemmelighedsfølelse (compassion)
- Større medfølelse med andre
- Flere endorfiner (»lykkehormoner«)
- Højere livskvalitet

MENTALE FORDELE

- Bedre koncentrationsevne
- Mere stabil ressourceprofil dagen igennem, dvs. højere effektivitet
- Større kreativitet

RELATIONERNE FORBEDRES

- Mere nuancerede og konstruktive kommunikationsmåder udfoldes
- Sjælsgenkendelse; dvs. man ser det højeste i enhver, man møder
- Mere fredfyldthed og stilhed mellem én selv og andre

KRONISKE SYGDOMME BEDRES - bl.a.

- Kroniske smerter ved en lang række sygdomme reduceres, bl.a. ved gig, endometriose, fibromyalgi
- Langvarig stress reduceres
- Kræft: Immunsystem styrkes, smerter reduceres, livskvalitet højnes, fordi angst, depression og stress reduceres

HØJERE BEVIDSTHEDSTILSTANDE UDFOLDES

- Man identificerer sig mindre med roller og ydre identitet. Mærker dybere lag i sig, får måske en følelse af at leve mere med sjælen som udgangspunkt.
- Andres forventninger til en bliver mere ligegyldige; man bliver mere autentisk og lever kompromisløst ud fra egne værdier.
- Man får større trang til at være givende frem for fokuseret på egne behov. Oplever en dyb forbundethed med andre mennesker, naturen og hele jorden.

Alle nævnte punkter er der forskningsmæssig belæg for i både kvantitative og kvalitative studier.

TEKNIKKER, ØVELSER, PRAKSISSE

STILLESIDDE

Der findes et utal af stillesiddende mindful-ness- og meditationsteknikker og -praksisser, alt afhængig af skole eller retning. De kan grundlæggende inddeles i:

Med...

- Krop og sanser
- Åndedrættet
- Det mentale/bevidstheden
- Hjertet
- Et mantra
- Chakra
- Naturen

... som indgang

I BEVÆGELSE

En anden måde at være mindful eller medita-tiv på er gennem yoga, som er mindfulness og meditation i bevægelse. Yoga skaber kontakt til kroppen og muliggør at lære at blive opmærk-som på kroppen og kroppens signaler. Når man tager yoga med ind som en måde at være mindful eller medita-tiv på, kan der skabes kon-takt mellem krop og sind, så der kan arbejdes

med sindet med kroppen som indgang. Yoga kan ydermere smidiggøre muskler, led og bin-devæv.

Hvad angår yoga er det en god idé at lære det i en yogaklasse eller via video. Kig også ind på www.time2be.dk/yoga for inspirationer og for-slag til serier.

UFORMELLE PRAKSISSE I DAGLIGDAGEN

Meditation kan bruges til en formel pause og / eller som en spirituel praksis. Men det er tan-kevækkende, hvis vi bruger det til at slippe for realiteterne, slippe væk fra kaos, travlhed og stress. Mere vigtigt er det således, at vi fokuse-rer på at skabe en dagligdag, hvor vi er nærvæ-rende, trives og er i balance en stor del af tiden.

Efter de formelle praksisforslag er der en række oversigter, der uformelt kan inspirere til mere nærvær i dagligdagens gøremål.

Der er i det følgende en række oversiger, der uformelt kan inspirere til mere nærvær i dag-ligdagens gøremål

MINDFULNESS I HVERDAGEN

NØGLEORD for en mindful oplevelse: Fornemmelsen af tid forsvinder • Du sanser mere end du tænker • Du sanser at du sanser • Selv små indtryk og detaljer opleves • Du glædes ved små ting • Du føler overskud og kærlighed • Du gør én eller få ting ad gangen

BADNING

...sanselig nydelse, ro, varme, forfriskelse, egenomsorg

SPISNING

...en mave der lydhørt fyldes langsomt med det, den har brug for, for at give næring, styrke og kraft til dagens dont..

SØVN

...alting folder sig indad til en lang, dejlig pause - for at hjernen opryddes, følelserne bearbej-des, organerne revitaliseres. I morgen bliver en ny god dag, hvor alt er muligt...

MOTION OG BEVÆGELSE

...din krop, din følgesvend hele dette liv - for-tjener at blive set, hørt og passet på. Den iltes, den styrkes, den balanceres, den får pauser...

VEJRTRÆKNING

...livfuldhed, tro og tillid på indånding - overgi-velse, hengivelse, væren på udånding...

I RELATIONERNE

...at se hinanden helt, fornemme essensen, den tidløse sjæl, der er her for at elske og blive elsket...



Du er ikke mindful: - Når du mest er fokuseret på målet, og ikke på processen og rejsen. - Når tanker bevæger sig i fortiden eller fremtiden. Når du er rastløs. Når du er fysisk tilstede men i sindet er et helt andet sted.

MINDFUL BADNING

Vort daglige bad er en unik stund, hvad angår at praktisere mindfulness. Du har muligheden for at komme fuldt tilstede og NYDE stunden, frem for bare at overstå den. Badning er en dejlig stund til at sanse, at du sanser, fordi så mange af sanserne er involveret.

HØR vandet risle ud af brusehovedet, **SE** det komme ud af brusehovedet – og glide ned i risten.

FØL vandet ramme dig på toppen af issen, eller lad vandet ramme dig på brystet og glide ned over kroppen, det kan føles næsten sensuelt. Eller stil dig, så du får en blid skuldermassage. Og føl behaget og dine ekstra modtagelige zoner af kroppen, når du sæber dig ind. Giv dig selv en blid hovedbundsmassage, når du vasker hår.

DUFT friskheden af vandet, og eventuelt de dufte du har i shampooen. Når du skal tørre dig selv, så masser dig grundigt tør over det hele med præcis den blødhed eller fasthed, du føler for i situationen. En dag har du måske brug for omsorgsfuld og langsomt tørring. En anden dag en vitaliserende og hurtigere tørring.

Se badet som en stund, hvor du kan give dig selv omsorg og kærlighed; en stund hvor nydelse er i forgrund.

Har du et karbad, kan du fra tid til anden skabe en hel spa-seance for dig selv, med alt du måtte ønske af stearinlys, duftolier, behagelig rolig musik, iskold vand med lime til at skylle dig igennem indvendig, varm the eller måske et køligt glas champagne på kanten af badekarret.



MINDFUL SPISNING

HVAD HAR DU BRUG FOR? Mærk inden du laver mad, hvad du har brug for. Et let måltid eller et tungt måltid? Er du lidt eller meget sulten? Koldt, varmt eller begge dele? Sørg for at få et velsammensat måltid, hvad angår surt, salt, bittert, surt, udvidende og sammensnærende ingredienser. S sammensæt måltidet, så det i sunde, levende råvarer honorerer det, du har lyst til.

RUMMET. Sluk tv og radio, læg læsestof væk, så der kun er dig og spise-akten. Føler du dig rastløs eller keder du dig, så er det tegn på, at du ikke er mindful. Når til gengæld sanseapparatet aktiveres, udfoldes og finpudses, så forsvinder tid- og rumfornemmelsen på den gode måde.

DRIKKEVARER. Start med at smage på det, du vil drikke til måltidet. Lad det sprede sig ud over hele tungen, der er så perfekt designet, at den forrest smager sød, på siderne salt, på siden af tungen lidt længere tilbage surt, bagerst midterst på tungen bittert, og allerbagerst midt på tungen umami. Udover at smage på drikkevaren, så kig på dens farve og udtryk.

Lyt til dig selv drikke – væsken der kommer ind i munden, du laver en synkelyd, væsken bevæger sig ned i maven, du mærker den i maven. Smag både på selve smagen af drikken – og eftersmagen af den.

ANRETNING. Anret en tallerken, så måltidet præsenterer sig smukt i forskellige farver og teksturer. Put den mængde mad på tallerkenen, du regner med at kunne spise. Husk at du er mæt, når mavesækken er ca. halvt fuld.

DIN TILSTAND. Mærk inden du begynder at spise dig selv. Hvordan sidder du på stolen? Er du anspændt i skuldre, mave, ansigt eller andre steder? Tag måske et par dybe åndedrag, så kroppen lander til denne proces at spise, og finder ind i en tilstand af større behag.

SANS MADEN. Kig, lyt, duft, mærk, smag... Kig på maden. Tag dig tid til at dufte til maden; lugtesansen samarbejder med smagssansen, så selve det at lugte til maden, forstærker smagssansen.

Mærk hvordan selve denne akt får spytkirtlerne til at danne store mængder spyt. Heri er de enzymer, der starter fordøjelsesprocessen. Når du tager en mundfuld, så sørg for at du ikke tager mere ind i munden, end føles rart at have der.

Læg kniv og gaffel og koncentrer dig om tyggeprocessen. Findel maden rigtig godt, idet fordøjelsesenzymerne skal have lov at blande sig godt og grundigt med maden allerede her i munden.

Lyt også til lydene, når du spiser. Bestikket mod maden og mod tallerkenen. Tygge-lyden, synke-lyden, mavens rumlen. Først når synke-refleksen sker uden at du næsten kan stoppe den, synk så maden i flere omgange. Lad den roligt glide gennem halsen og ned i maven. Mærk maven bliver fyldt stille og roligt, én bid ad gangen.

Mærk hen ad måltidet efter, om du er ved at være mæt. Stop med at spise, når de første mæthedsimpulser rammer dig.

MINDFUL SØVN

Efter en dag med stimulerende aktiviteter for krop og sind behøves hvile og dyb søvn. Alle mennesker behøver 6-8 timers søvn for maksimal fysiologisk effekt. Søvn før midnat er generelt den optimale for celledannelse, hjerne og nervesystem. Derfor vil du føle dig mere udhvilet, hvis du sover fra 22-6, end fra 24-8. For den optimale søvn, følg følgende rutine:

- Spis en let middag.
- Tag en behagelig gåtur efter middagen.
- Minimer spændende, aktiverende og mentalt krævende aktiviteter efter 20.30.
- Hvis du behøver beroligelse til natten, kan du tage et varm karbad med beroligende duft tilsat.
- Giv evt. dig selv en beroligende massage før du lægger dig i karbadet.
- Spred afslappende duft i dit soveværelse, f.eks. friske blomster.
- Drik en kop beroligende the til natten.
- Hvis dit sind er meget aktivt, så skriv dagbog nogle få minutter før du går i seng. »Download« nogle af de gentagende tanker og følelser, så du ikke ruminerer, når du lægger dig til at sove.
- Læs inspirerende eller spirituel litteratur nogle få minutter før du skal sove. Læs ikke krimier eller andet aktiverende lige før du skal sove.
- Se ikke tv og arbejd ikke i sengen.
- Når du lægger dig, så start en rutine, hvor du »mærker dig selv«, gå evt. kroppen igennem led for led, afspænd bevidst hver del af kroppen. Registrer dine tanker og følelser uden at involvere dig.
- Observer åndedrættet blive dybere og mere afspændt, indtil du glider over i søvnen.



BEVÆGELSE HEN IMOD MEDITATION, MEDITATION I BEVÆGELSE

Når du laver motion og bevægelse i din dagligdag, vær eksperimenterende med bevægelsesmønstre. Bevæg dig lige så frit som da du var barn. Når du går eller løber, spænder du unødigt op nogle steder i kroppen? Kan grundspændingsniveauet sænkes, så du genfinder nydelsen ved at bevæge dig? Gå efter at føle dig fri, når du motionerer, så glæde og vitalitet får lov at boble ud af hver eneste sprække i dig.



Begin with Catharsis! I never tell people to begin with just sitting. Begin from where beginning is easy. If you begin with sitting, you will feel much disturbance inside. You will become aware of your insane mind and nothing else. I begin with your insanity, not with a sitting posture. I allow your insanity. If you dance madly, the opposite happens within you... you begin to be aware of a silent point within you.

Osho (2004): Meditation. S. 37-38.

KROP OG SANSER

Kroppen storkner og ophober ubalancer gennem livet, hvis man ikke gør noget for at modgå det. Og kroppen kalder, når man mediterer; den er den første og største flaskehals for at opnå mere stille bevidsthedstilstande. En del øvelser forbereder kroppen til meditation gennem at kroppen bliver mere afspændt og »larmer« mindre. Andre øvelser vækker sanserne til live, prøv f.eks. nedenstående og tag dig god tid til at mærke efter:

LUGT

...fornem lugten i rummet. Fornem din egen lugt. Næst: Forestil dig en duft, du kan lide og som giver dig et input, du har brug for lige nu...

SMAG

...fornem smagen i din mund. Du smager sødt forrest, salt på siderne af tungen, sur på siden af tungen lidt længere tilbage, bittert midterst på tungen, umami allerbagerst midt på tungen. Næst: Forestil dig en frisk smag i munden...

LYD

...lyt til lydene omkring dig, når de rammer indgangen af ørerne. Næst: Forestil dig at lytte til en naturlyd, der gør dig godt...

SYN

...kig neutralt og registrerende omkring, fornem former, farver, strukturer, rum mellem de ting, der fanger øjet. Næst: Forestil dig at kigge på noget, der behager dit øje...

BERØRING

...mærk tøjet på din krop, luften der rammer dit ansigt. Næst: Forestil dig at blive berørt på din bare hud på en måde, som du virkelig holder af at bliver berørt...



ÅNDEDRÆTTET

Åndedrættet er hele fundamentet for livet. Det er broen mellem krop og sind, mellem bevidst og ubevidst. Åndedrættet er det bedste redskab at benytte for at kunne regulere krop, tanker og følelser. Udviklingen af åndedrættet – og bevidstheden om åndedrættet – er en af de vigtigste nøgler til en fordybet meditationspraksis.

DET NORMALE ÅNEDRÆT

Man trækker vejret normalt, når lungerne ubesværet fyldes med luft, og kroppen giver slip og puster helt ud.

UDHOLDENDE ÅNEDRÆT

Åndedrætsspændvidde udvikles, så lungerne kan optage mere ilt, og vejret kan holdes væsentlig længere. Antal åndedræt pr. minut falder væsentligt.

STYRKENDE ÅNEDRÆT

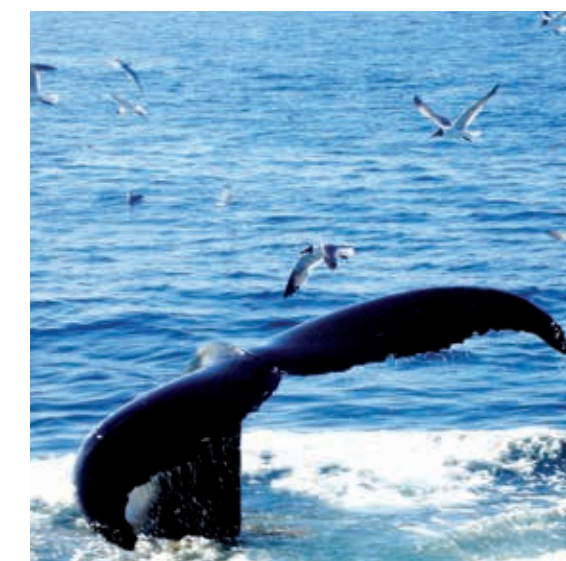
Lungerne trænes større, så de får større volumen, såvel som man kan øge kvaliteten af den luft, man trækker ned i lungerne. Lungernes elasticitet og evne til at trække sig sammen udvikles.

HELBREDENDE VEJRTRÆKNING

Der benyttes teknikker, så luftvejssygdomme lindres eller helbredes. Teknikker bruges til at forebygge sygdom og højne energi, blodcirkulation og mental tilstand.

LINDRENDE VEJRTRÆKNING

Der benyttes teknikker, så det beroligende nervesystem aktiveres, hvilket kan give følgende effekter: Smertereduktion, stressreduktion, reduktion af tankemylder og uro.



Blot 3 fuldkomne åndedrag er nok til at du får fornyet energi og nervesystemet balanceres. Det bliver endnu bedre, hvis du går ud i den friske luft og gør det. Gør sådan her: Træk vejret helt ind, så lungerne spændes op og ud. Hold en lille pause, hvor energien spreder sig i krop og sind. Når du puster helt ud, suges maven lidt ind for at tømme lungerne helt. Hold en lille pause på bunden af åndedraget, hvor du slipper alle unødige muskelopspændinger og bliver fokuseret og afspændt. Gentag to gange mere.

MEDITATION MED NATUREN SOM INDGANG

Jo oftere mennesker besøger grønne områder, og jo længere tid, de tilbringer der, des mindre stressede er de. At udføre meditative øvelser i grønne områder giver en yderligere følelse af ro og harmoni.

AFSLAPNING Gennem Naturens Lyde

Sid bekvemt, gerne et smukt sted, hvor der overvejende er naturskabte lyde. Ret opmærksomheden mod lydene, lad bevidstheden og sanserne være fuldt åbne...

Fokuseringsøvelse

Find en genstand i naturen, som du kan fokusere på; en smuk blomst, en rislende bæk, en sten, et træ. Giv dig selv lov til at forbinde dig med objektets kvaliteter og farver, uden at analysere eller prøve at forstå. Bare vær med objektet...

Gående Meditation

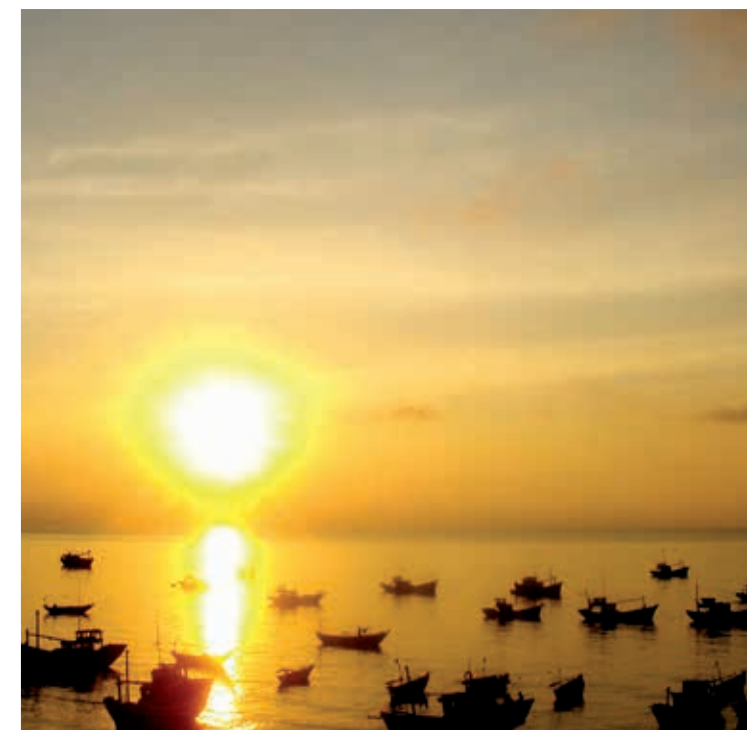
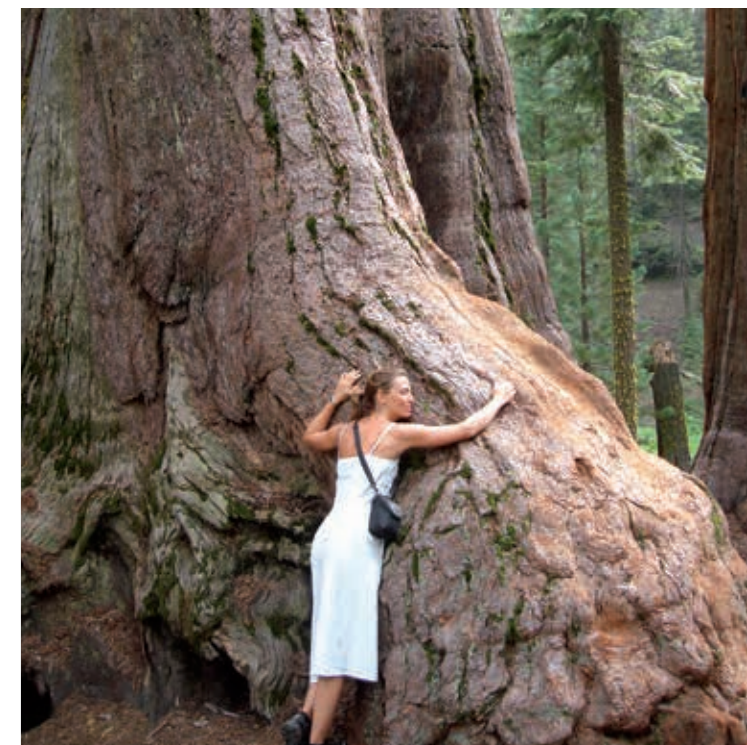
Næste gang du går en tur, så øv dig i at være fuldt tilstedeværende, mens du bevæger dig. Mærk din krop og dens forbindelse med jorden, når du går. Husk også vejtrækningen...

Meditation ved Solnedgang eller -opgang

Som travle bymennesker mister vi let fornemmelsen for døgnets naturlige rytme. Du kan genvinde denne fornemmelse ved at stå op sammen med naturen ved solopgang og opleve, hvordan alt liv i naturen vågner. Eller du kan falde til ro efter en lang dags aktiviteter, når solen går ned, og naturen går til ro...

Meditation på Uendeligheden

Sæt dig et sted med stort udsyn. Når du er faldet til ro, kig mod himlen eller horisonten. Lad bevidstheden åbne sig for den ubegrænsede himmel. Lad indre og ydre smelte sammen, så du føler dig ét med rummet og himlen.



DEL 02

EN REGELMÆSSIG
PRAKSIS



OVERSIGT ØVELSER

MED KROP OG SANSER SOM INDGANG

- Øvelse 1. Kropsscanning og afspænding (26:08 min)
- Øvelse 2. Kroppen lander (kropsscanning på 5:20/4:31 min uden indledning)
- Øvelse 3. Ansigtsscanning (5:04/4:22 min uden indledning)
- Øvelse 4. Fra tænkning til sansning (4:43 min)
- Øvelse 5. Stående grounding (2:20 min)

MED ÅNDEDRÆTTET SOM INDGANG

- Øvelse 6. Nærvær på det normale åndedræt (11:29 min)
- Øvelse 7. Det fuldkomne åndedræt (3:16 min)
- Øvelse 8. Pauserne i åndedrættet (4:48 min)
- Øvelse 9. Mindfulnessmeditation med fokus på åndedrættet (16 min)

BEVÆGELSE HEN IMOD MEDITATION

- Øvelse 10. Stående leg med at løfte og grounde energien (3:14 min)
- Øvelse 11. Ryst dig på plads (4:08 min)

FORVALTNING AF TANKER OG FØLELSER

- Øvelse 12. Tanker som svævende skyer på himlen (2:11 min)
- Øvelse 13. Transportbåndet (2:56 min)
- Øvelse 14. Defusion: At invitere et problem inden for- og arbejde med det gennem kroppen (10:14 min)
- Øvelse 15. Det kloge, vise sind (4:32 min)

RELATIONSFORDYBELSE

- Øvelse 16. Fra kliche til rolle til fortrolig til autenticitet (4:00 min)

MED HJERTE OG SJÆL SOM INDGANG

- Øvelse 17. Hjertesutrameditation (18:08 min)
- Øvelse 18. Hjertefokus, hjerteåndedræt, hjertefølelse (3:10 min)
- Øvelse 19. Chakraafbalancering med 28 sutraer (6:40 min)
- Øvelse 20. Med sjælen som udgangspunkt (6:16 min)

Praktisk indledning til alle øvelser

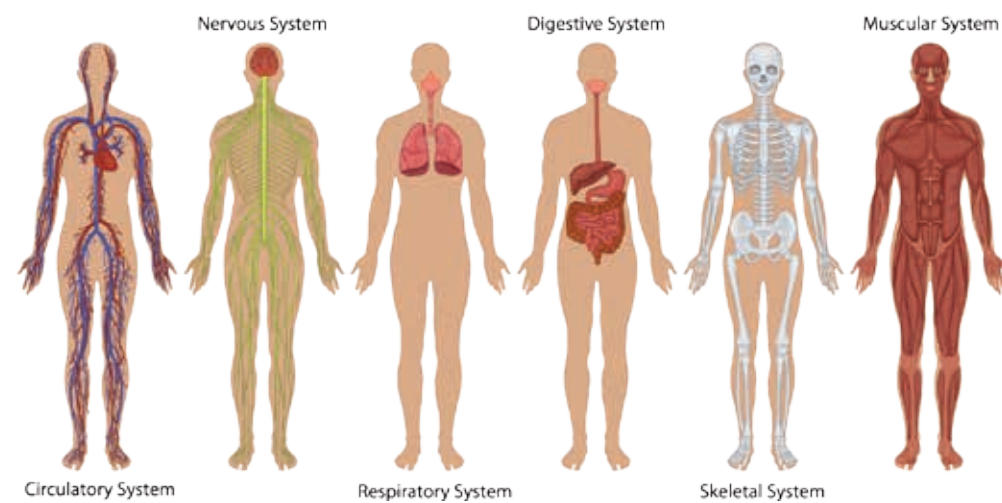
Fysisk start med at sætte dig eller lægge dig komfortabelt. Gør det behageligt for dig. Bær om muligt løstsiddende tøj, et tæppe på eller omkring dig, et så lydfrit rum som muligt, dæmpet lys.

Mentalt, lad dig synke ned i stolen og underlaget og belav dig på, at du tager en selvomsorgsfuld stund med dig selv. Giv slip i kroppen, giv slip i sindet. Registrer lydene i rummet, lydene uden for rummet. Tillad alt at være præcis som det er. Uanset kroppens tilstand, registrer den, uden at analysere, uden nogen form for selvfordømmelse. Uanset tankernes karakter; registrer dem. Lad dem komme og gå, giv slip på tankerne, glid ikke med dem.

Tankerne bag øvelsessammensætningen

I dette forløb fremhæves gang på gang et helhedssyn på mennesket. Vi kan ikke tale om og forstå følelser, uden at gøre os bevidst, hvordan de afspejler sig i kroppen. Vi kan ikke tale om kropslige tilstande, uden at mærke os de følelser, de afstedkommer eller kommer af. Vejtrækningen påvirkes prompte af, hvordan vi agerer fysisk, og hvilke følelser og tanker vi har.

Human Body Systems



Kroppens fysiske systemer, tankerne, følelserne og adfærden er uhyre tæt samholdende og interagerende, hvorfor vi aldrig konstruerer en kunstig og firkantet opdeling i somato-psyke eller psyko-somatik, når vi udforsker og håndterer udfordringer.

Vi kan heller ikke praktisere mindfulness og meditation, uden at vi er os den første og største flaskehals for stilhed bevidst, nemlig kroppen.

Selvobservation

Oversigten nedenfor giver et overblik over, præcis hvilke systemer vi består af.

Brug en stund, hvor du konkret mærker efter, hvordan systemerne samspiller. F.eks. træk vejret dybere ind, pust helt ud og tøm lungerne, registrer hvordan blodcirkulationssystemet aktiveres, konstater hvad det gør ved musklerne, registrer nervesystemet blive påvirket – osv....

When you try the right method, it clicks immediately... You try them. Just PLAY with them. Go home and try.



One day you have to drop the method. And the sooner you drop it, the better. The moment you attain, the moment awareness is released in you, immediately drop the method.

Osho (2004): Meditation. S. 30-31

Dag 1

Med krop og sanser som indgang

Introduktion til 5 øvelser



De næste 5 dage præsenteres du for 5 meget forskellige øvelser, der på hver deres måde, med krop og sanser som indgang, reducerer uro og stress og giver øget ro og koncentration.

I overblik er de:

KROPPEN - AFSPÆNDING OG KROPSSCANNING (ca. 26 min)

Kroppen gennemgås systematisk detalje for detalje. Dette med henblik på dels at slappe muskulaturen, dels at blive mere kropsbevidst.

KROPPEN LANDER, EN KORT KROPSSCANNING (ca. 5 min)

Samme fokus som i første øvelse, men kort; en god øvelse at benytte, når du kun har kort tid, og når du har trænet øvelse 1 en del gange, så "kroppen kender vejen".

ANSIGTSCANNING (ca. 5 min)

Alle følelser tager bo i ansigtet, medmindre de aktivt inviteres til at slippe. "Energi-ophobning", spændingshovedpine og følelsesmæssige låsninger slipper i ansigtet og resultatet er en her og nu fredfyldthed, der spreder sig til både følelsesliv og nedad i kroppen.

FRA TÆNKNING TIL SANSNING (ca. 4 min). Tankerne skubbes i baggrund, sansningen trækkes i forgrund. Nærværet og følelsen af levendehed stiger straks.

STÅENDE GROUNDING (ca. 2 min)

Til når fokus og koncentration skal straks-skabes og tankerne skubbes i baggrund.

Målene med øvelserne: Uro, opspænding og stress reduceres, ro og koncentration øges

Hvorfor bruge tid på at lægge sig til at tænke afspænding af forskellige delelementer i kroppen, som det gøres i de tre første øvelser? Hvorfor skifte perspektiv fra tænkning til sansning som i fjerde øvelse? Og hvorfor mentalt etablere grounding og fokus som i femte øvelse? Hvad forskel skulle det gøre? Er det ikke tilstrækkeligt blot at lægge sig og tage en lille lur? Så finder krop og sind vel tilbage i en sund balance? Eller så sker det i hvert fald under næste nats søvn.

Stressens onde cirkel

Sådan er det desværre ikke. De grundspændinger, der bæres med ind i hvilen eller søvnen, forbliver, medmindre man bevidst og proaktivt gør noget for, at de slipper. Lægger man sig til at hvile med rastløshed i kroppen og tankeoverflod i sindet, så forstærkes både den kropslige

og den mentale opspændthed. Tilværelsen kan således blive en art fængsel, hvor man for at føle sig nogenlunde tilpas, behøver at være i gang, selvom man egentlig ikke har ressourcerne til det. Koncentrations- og fokusevnen er gledet én af hænde. Og nattesøvnen er man måske heldig at falde ned i på de gode dage – mens man ligger og vender og drejer sig på de dårlige dage. Stressens onde cirkel er dermed blevet virkeligheden. Man har, måske fra tid til anden, måske mere permanent, mistet den frie vilje med hensyn til at kunne navigere krop og sind derhen, man gerne vil.

Man kan risikere at blive så moderat til svært stresset, at kroppen kortslutter, så man ufrivilligt bliver nødt til at stoppe op. Eller man kan, forhåbentlig, stoppe op tidligere, når man er let til moderat stresset og blive herre i eget hus igen, før kroppen vælter. Uanset om man kun er let, moderat eller svært stresset, vil man kunne drage nytte af disse fem guidede øvelser.



Ydermere, vi er sådan indrettede, stressede eller ej, at vi bygger ubevidste spændinger op gennem hele livet i kroppen. Det kan skyldes uhensigtsmæssige siddestillinger og bevægemønstre, kompensationsbevægelser for muskelubalancer i kroppen – altså fysiske årsager. Og / eller der kan være psykologiske årsager. En chokerende oplevelse kan sætte sig i kroppen. Ked af det hed, vrede eller andre negative følelser kan ligeledes tage bo i kroppen.

Disse spændinger giver som sagt ikke slip, blot fordi vi lægger os til at hvile eller sove. Så vejen hen imod at få færre spændinger i krop og sind – få et lavere grundspændingsniveau kræver et bevidst arbejde, hvor du er villig til at rejse som en detektiv ind i krop og sind, skrælle lag efter lag af. Kroppen kan ikke tvinges til at slappe af, den skal inviteres ind i en give slip proces. Og fordi opspænding sker helt ubevidst af sig selv, er bevidst afspændingstræning en relevant kompetence at opøve for stort set alle mennesker.

Der er mange måder at opnå det lavere grundspændingsniveau på:

Med kroppen som indgang

Sportslig udøvelse hvor man bliver udmattet, får automatisk musklerne til at afspændes for en stund. Dette er selvfølgelig godt, men hvis ikke man bringer en vis grad af bevidsthed med ind i sin sportsudøvelse og i tiden bagefter, vender kroppen hurtigt tilbage til det tidligere grundspændingsniveau.

Med kropsindet som indgang

Yoga og brug af åndedræsteknikker er den nok allermost lige vej til et lavere grundspændingsniveau, der holder i længere tid, fordi der skabes en bevidsthed om de strukturer og sammenhænge, der eksisterer i kroppen, både

under udøvelsen og i tiden bagefter.

Med det mentale som indgang

En tredje vej at gå – og alle tre indgange supplerer hinanden, så ideelt skal alle tre bruges – er at starte afspændingen ad den mentale vej. Alle de øvelser, du præsenteres for her, er således praksisser, der starter i det mentale.

Intention skaber retning. Tanke skaber virkelighed.

Så hvis du mere permanent vil eksistere ud fra en rolig og centreret tilstedeværelsesmåde, hvor du bruger de både kropslige og mentale ressourcer allermost effektivt, så må og skal det starte med en intention herom. Og dernæst: Træning, træning, træning. Kroppen er nemlig sådan indrettet, at den skaber hurtigt nye vaner; når du har lavet en afspændingsøvelse, hvor du starter med en mental intention mere end 20 gange, så er vanen så småt ved at blive indlejret i nervesystemet.

Følelseskroppen

Indfoldet i denne måde at nå dybere afspændte tilstande, er en dimension af egenkropsterapi. Forskellige dele af kroppen afspejler forskellige følelsesmæssige tilstande og blokeringer. Så f.eks. tilbagevendende myoser i skuldrene, en knude i brystet e.a., betyder ofte noget bestemt for det enkelte menneske, og hvor der kræves en vis lydhørhed og tålmodighed at mærke, hvad kroppen fortæller. Nogle gange vil kroppen velvilligt give slip ned i dybere afspændte tilstande. Andre gange møder du modstand – i musklerne, i organerne eller i åndedrættet. Det er følelseskroppen, der taler til dig, og den skal høres, rummes og inviteres – og er for de fleste den største flaskehals i forhold til at få mindfulness-praksisserne til at fungere.

Med tiden vil kroppen mere og mere velvilligt reagere på intentionen om at spænde af hurtigt og nemt, ligesom at du bliver mere trænet i at registrere følelserne, acceptere dem – og give slip i både krop og sind.

Du får en følelse af at have en langt større fri vilje i forhold til, hvordan du har det – og hvordan du gerne vil have det. Du begynder med andre ord at kunne styre din tilstand, måske for første gang i livet!

Tankekroppen

En anden vinkel og dermed grund til at lave fokuseret afspænding er, at for mange menneskers vedkommende sker der det, når de sætter eller lægger sig, at tankerne vælter op. Tankeoverflod giver i sig selv opspænding i kroppen – så man nærmest oplever det modsatte af det, intentionen var, da man satte eller lagde sig.

Fra tænkning til sansning

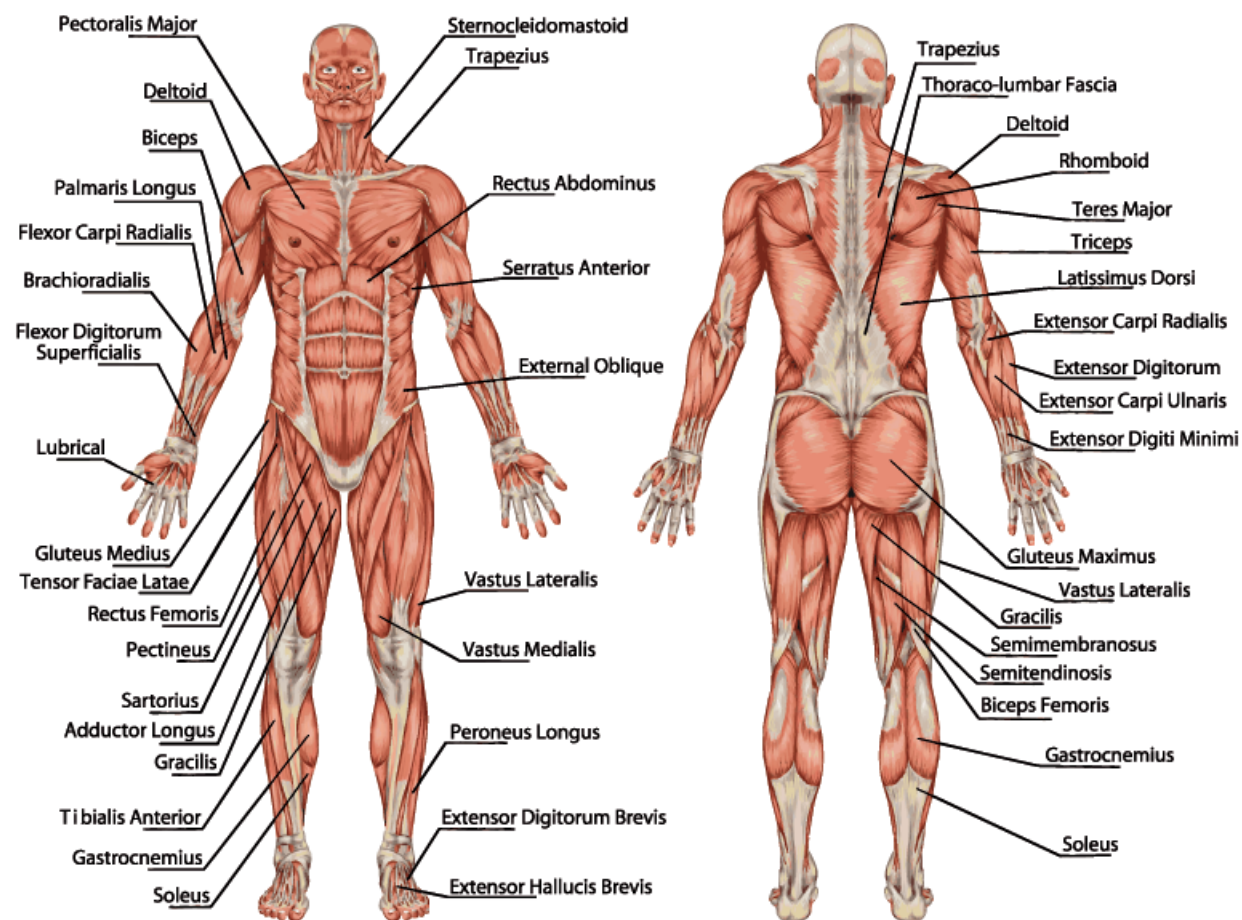
Fokus på sanserne er en effektiv vej til at få tankerne til at slippe. Du kan nemlig ikke på én og samme tid tænke og sanse. Men der er derudover to væsentlige sidegevinster ved netop at træne at sanse, som flere af de guidede øvelser har fokus på. For det første skærpes din hel-sansningsevne, dvs. evnen til at kombinere det, du registrerer, til et klart input om den situation, du er i.

Du begynder at opleve, at du midt i en oplevelse, følelse eller tankerække, samtidig kan iagttage dig selv i klart overblik. Du bliver bedre og bedre til at aflæse kroppens iboende intelligens og finde klare svar "i kroppen". For det andet sker der en vitalisering af hele sanseapparatet; når vi sanser mere intenst, føler vi os mere levende: og føler vi os mere levende, sanser vi mere intenst. En positiv cirkel er sluttet.

Samlet set, så ved at rette dit fokus mod, at du skal noget bestemt i kroppen, skubbes de daglige tanker i baggrund – og du har nemmere adgang til at nå dit mål: Dyb afspændthed i krop og sind – med konsekvensen, at du får energi og lethed i krop og sind til at klare de mange gøremål, som dit liv nu engang indeholder.

Selvobservation

Billedet nedenfor viser kroppens største muskler, på forsiden og bagsiden af kroppen. Det kan understøtte din udforskning af og bevidst om, hvilke muskler, du evt. latent spænder op i, og hvilke der er underudviklede / underspændte. Observer også, om der er bestemte muskler, du ofte er øm i / har smerter i.



Dag 2

Øvelse 1. Kropsscanning og afspænding

26:08 min

Denne 26 minutters guidede meditation er et ideelt redskab til målrettet at invitere krop og sind til en mere afspændt, men samtidig nærværende og årvågen forholdemåde til sig selv og omgivelserne. Næsten uanset hvilken ubalance, du måtte lide af, der gør at dit fysiske og mentale grundspændingsniveau er for højt, afhjælpes: Stress, rastløshed, søvnbesvær, tankeoverload, irritabilitet.



»Start med at sætte dig eller lægge dig komfortabelt. Gør det behageligt for dig. Bær løstsiddende tøj, et tæppe på eller omkring dig, et så lydfrit rum som muligt, dæmpet lys.

Oplev hvor du befinder dig lige nu, før du lukker øjnene. Du ved hvad tid på dagen, det er, og du har set dig lidt omkring her, hvor du er. Det skal være behageligt. Dette er et rum for dig selv, egen omsorg.

Registrer lydene i rummet, lydene uden for rummet. Tillad alt at være præcis som det er.

Mærk hele kroppen. Bliv bevidst om hele kroppen, der ligger her på gulvet. Oplevelse af hele kroppen. Mærk, at du er et med hele din krop. Oplev hele kroppen. Ingen del af din krop er undertrykt. Hver eneste del er del af denne oplevelse. En hel oplevelse. Din krop.

Uanset tankernes karakter, registrer dem. Lad

dem komme og gå, giv slip på tankerne, glid ikke med dem.

ÅNDEDRÆTTET. Læg mærke til at du trækker vejret. Din krop ånder, og du oplever det. Mærk åndedrættet. Følg vejtrækningen uden at påvirke den. Du kontrollerer ikke dit åndedræt. Du oplever det blot. Åndedrætsbevidsthed. Den normale åndedrætsproces du har, når du ikke tænker over det. Du ændrer intet på dit åndedræt, du lader det være, som det er, og følger blot den normale åndedrætsstrøm.

OG NU TIL KROPSSCANNINGEN. Start med det højre ben. Mærk fodsålen, mærk hælen, svangen, trædepuden. Mærk storetå, anden tå, tredje tå, fjerde tå, femte tå. Hele højre fod.

Lad opmærksomheden glide op til anklen, næst underbenet, mærk lægmuskel, skinneben. Og nu videre op: Knæ, bagsiden af knæet.

Flyt opmærksomheden op til bagsiden af låret, forsiden af låret.

Og mærk så hoften.

Mærk højre ben i sin helhed, med tilhæftningen til torso via hofte. Hele højre ben. Giv endnu mere slip.

Og nu til det venstre ben. Mærk hælen, svangen, trædepuden. Mærk storetå, anden tå, tredje tå, fjerde tå, femte tå. Hele venstre fod.

Lad opmærksomheden glide op til anklen, næst underbenet, mærk lægmuskel, skinneben. Og nu videre op: Knæ, bagsiden af knæet.

Flyt opmærksomheden op til bagsiden af låret, forsiden af låret.

Og mærk så hoften.

Mærk venstre ben i sin helhed, med tilhæftningen til torso via hofte. Hele højre ben. Giv endnu mere slip.

Giv endnu mere slip i begge ben.

Flyt så opmærksomheden til dit underliv. Mærk det indeni, mærk sædekuden bagtil, få en fornemmelse af underlivet indeni, fornem skambenet. Mærk i sin helhed hele underlivet.

Mærk så igen udenpå det nederste af maven, flyt opmærksomheden op til navleområde. Hele tiden med den intention at give slip, slappe endnu mere af.

Glid op til solar plexus, først højre side af brystet, så venstre side af brystet. Giv slip i brystkassen inde bagved, så der bliver mere rum til lungerne.

Mærk brysterne, og nu hjertet indeni, mærk det øverste af brystet.

Og nu, flyt opmærksomheden til ryggen. Først, mærk begge baller, så lænden, hele højre side af ryggen, fra lænden og hele vejen op til skulderblad og skulder. Og nu venstre side af ryggen, fra lænden og hele vejen op til skulderblad og skulder.

Mærk rygsøjlen, centrum for nervesystem og kommunikation fra hjerne og ned i kroppen. Få en fornemmelse af at give slip indefra i rygsøjlen, som om der bliver mere rum inde midt i den. Giv slip i musklerne, der bevæger sig ud fra rygsøjlen. Først giv slip under lænden, så om-

kring navlehøjde, så i solar plexus højde, hjertehøjde, i halshøjde. Mærk hvor rygsøjlen slutter, lige omkring kraniekant. Hele rygsøjlen.

Så højre skulder, overarm, albue, underarm, hånd. Tommeltot, pegefinger, langemand, ringfinger, lillefinger.

Næst venstre skulder, overarm, albue, underarm, hånd. Tommeltot, pegefinger, langemand, ringfinger, lillefinger. Mærk begge arme. Giv slip i skulderleddene, lad armene synke dybere ned i underlaget.

Så nakken, hals inde midt i, hals for på. Hele halsen, kraniekant, baghovedet, toppen af baghovedet. Lad hovedet hvile tungere endnu i underlaget.

Så hage, læber, tænder, tunge, toppen af ganen, svælget. Giv slip i hele mundpartiet. Så kæber, kinder, næse, ører, tindinger, mærk øjenhulene, giv rum omkring dem, giv slip i øjenæblet, tindinger, punktet midt mellem øjenbrynene, giv slip i selve øjenbrynene, panden, toppen af hovedet.

En hel krop, der ligger her.

TYNGDE. Oplev nu hele kroppen. Mærk hele kroppen - hele kroppen - hele kroppen - hele kroppen. Oplevelse af hele kroppen - oplevelse af hele kroppen. Bliv opmærksom på tyngde. Oplev tyngde i din krop. Mærk tyngde over det hele. Kroppens vægt mod gulvet. Den bliver tungere og tungere. Din evne til at opleve tyngde er vakt. Oplev tyngde i en af dine underarme. Mærk underarmen er tung. Den bliver tungere og tungere. Oplev også tyngde i hånden og albuen, i overarmen og i skulderen. Mærk tyngde i hele armen. Oplev tyngde i den anden underarm, i hånden, i albuen, i overarmen og skulderen. I

hele armen. Begge arme, hænder og skuldre. Hovedet er tungt, kinderne er tunge. Mærk tyngde i fødderne, i benene. Lægusklerne er tunge, knæene. Lårmusklerne er tunge, tyngde i lårene, i underlivet, i ryggen, i brystet, i maven. Tyngde. Tyngde over det hele. Mærk hele kroppen er tung. Oplev tyngde i øjnene, tyngde i musklerne omkring øjnene, tyngde i de små muskler i panden, tyngde i kinderne, tyngde i hele ansigtet. Mærk at hele ansigtet er tungt. Øjne, kinder, læber. Hele ansigtet er tungt. Oplev tyngde i hele kroppen.

LETHED. Bliv nu opmærksom på følelsen af lethed. Mærk lette hænder, lette fødder, let hoved, lette arme, lette ben, let torso. Oplev lethed over det hele. En meget let krop. Den er lettere end luft. Oplev rygøjlen. Oplev at rygsøjlen er vægtløs, mærk hjernen er vægtløs, hele kroppen er let. Væk følelsen af lethed i hele kroppen. Let krop. Over det hele. Armene er lette, benene er lette, hovedet er let, kroppen er let. Hele kroppen er let. Hænder, fingre, tæer, fødder. Lethed. Lethed i benene, armene, hovedet, kroppen. Lethed i rygsøjlen. Vægtløshed. Vægtløshed i hjernen. I hele kroppen. En oplevelse af at du er så let, at du næsten ikke rører gulvet. Det er som om, du svæver. Så let er du.

KULDE. Og nu bliv opmærksom på kulde. Hvordan føles det at gå barfodet på et koldt gulv? For eksempel i kælderens. Mærk kulde i håndfladerne. At røre ved en kold vinduesrude om vinteren, en snebold, koldt vand eller noget, du tager ud af køleskabet. Oplev kulde i håndfladerne, kulde i fodsålerne, kulde på toppen af hovedet. Mærk kulde over det hele. Det er hundekoldt. Oplevelse af kulde i hele kroppen. Det er, som om du ligger udenfor om vinteren, og en iskold vind blæser. Alle søerne er frosne, og sneen dækker landet. Du har næsten ingen klæder på,

men du værdsætter denne oplevelse. Du accepterer den og undersøger den. Du mærker kulden. Måske er det første gang i dit liv, at du accepterer oplevelsen af kulde og slapper af med den. Lad den gå til marv og ben og læg mærke til, hvordan det føles. Oplevelsen af kulde. At acceptere oplevelsen af kulde. Du giver slip og tillader oplevelsen af følelse af kulde. Kulde i hele kroppen.

VARME. Bliv nu opmærksom på varme. Oplev det som om det er hedeølge. Uden på hele kroppen føler du nu en let sved. Det er ligesom, når du ligger på en varm strand med det varme sand under dig, og solen som skinner på dig. Du føler dig varm, og du orker ikke andet end at ligge her i varmen og dase. Mærk hvordan kroppen bliver varmere. Du mærker varme i armene, varme i kinderne, varme i benene, i fødderne, i hænderne. Varme i navleområdet. Mærk det som om solen skinner ved navleområdet, og varmen strømmer derfra ud i hele kroppen. Hele kroppen føles varm indvendig, og det føles varmt omkring dig. En gennemgribende oplevelse af varme i hele kroppen. Du føler dig varm.

SMERTE. Nu bliv bevidst om smerte. Oplevelsen af smerte. En hvilken som helst smerte, hvor som helst. Måske du kan huske en smerte, eller måske lider du af en smerte i disse dage. Så fremkald den, gå ind i smerten og oplev den virkeligt. Tillad dig selv at opleve smerte. Gå ind i den og mærk den og accepter den. Fremkald smerten og mærk den. En eller anden smerte et eller andet sted. Følelsen af smerte. En virkelig oplevelse af smerte.

GLÆDE. Og oplev nu glæde. Tænk på glæde. Føl glæde. En følelse af glæde, som gennemstrømmer dig. Glæde og tilfredshed. Eller tænk på engang, hvor du var virkelig glad og genoplev

denne følelse. Oplev glæde her og nu. Glæde og tilfredshed. En dyb indre glæde og tilfredshed. En tilstand fri for bekymringer af nogen art. Glæde og tilfredshed. Du er kilden til denne følelse. Den stråler gennem alt, hvad du gør, i dine tanker og handlinger. Følelsen af glæde og tilfredshed. Jeg ligger her og hviler i mig selv. Jeg er glad og tilfreds. Denne tilstand gør mig uafhængig, kreativ og elskelig. Følelsen af glæde og tilfredshed.«

Guid personen/dig selv langsomt ud til slut...

(Meditationsbogens øvelse 7.01, side 93)

Hvor der står en henvisning til Meditationsbogen, er det Mette Kolds bog »Meditation«, der henvises til. Læs mere om den/køb den som fysisk bog eller e-bog på: <http://www.mettekold.dk/butik/meditation>



Dag 3

Øvelse 2. Kroppen lander - en kort kropsscanning

5:20 min / 4:31 uden indledning

Denne ca. 5 minutters guidede mindfulness-øvelse er ideel at anvende, når du har brug for et break, hvor du bliver kropsbevidst og i bedre balance. Øvelsen foregår sådan, at du systematisk glider hele bevidstheden henover kroppen; foretager en såkaldt kropsscanning. Den kan gøres lige før en vigtig præstation, eller den kan gøres i overgangen fra arbejde til at holde fri.

Øvelsen gøres i denne hurtige version bedst, hvis du metaforisk med en pensel svirper din bevidsthed henover hele kroppen for at balancere muskler og energi. Lyt til guidningen nogle få gange; derefter vil du nemt kunne guide dig selv.

Er du ikke til øvelsen i denne korte version, så kan du lytte til 26 minutters guidningen, øvelse 1: "Kroppen - afspænding og kropsscanning."



»Sæt eller læg dig komfortabelt. Registrer dine fødder, skab god stabil jordforbindelse, giv i en jævn bevægelse slip i lægmuskler, lår, hofter, baller. Mærk begge ben og lad hele understellet være samlet, afspændt og centreret. Uanset om du står, sidder eller ligger, så svirp energien henover ryggen, fra hofter og baller til lænd, opad langs rygsøjlen, i solar plexus højde, i hjertehøjde, giv slip inde bag skulderbladene, nakke, baghoved.

Flyt så opmærksomheden til forsiden af krop-

pen, nede fra mave og i et svirp opad mod navle, solar plexus, hjerte, skuldre.

Giv slip i skulderled, udad i arme og ned i hænder.

Og lad så opmærksomheden glide henover ansigtet, fra hage, kæber, læber til kinder, næse, ører, tindinger, øjne, øjenlåg, -bryn og pande til toppen af hovedet.

Sluttelig tag tre dybe åndedrag, hvor du manifesterer den balance, du lige nu har skabt i hver eneste celle i hele kroppen.

En hel krop, som du lige nu bringer i bedst mulig balance i forhold til de gøremål, der venter dig på den anden side af denne korte øvelse.

Afslut ved roligt og bevidst at linde på øjnene, registrer form, farve, lys, struktur, lyt, duft, mærk som om det var første gang, at du træder ind i en fuld sansning af dig selv i dine omgivelser.«



Øvelse 3. Ansigtsscanning

5:04 min / 4:22 uden indledning

Brug denne øvelse, når du ønsker at "smide masken" og vise dit ansigt i en afspændt, udfoldet version.



Vi har over 60 muskler i ansigtet, de fleste er vi ubevidste om. Men alle følelsesmæssige tilstande sætter sig i ansigtet, og en latent opspændthed i ansigtsudtrykket kan blive det normale. Fx mundvige der konsekvent vender nedad. En bekymrings- eller vredesrynke mellem øjnene.

Denne ansigtsscanning hjælper dig til at slippe nogle af de negative udtryk, der har taget forholdsvis midlertidig bo i dit ansigt.

Selvobservation

Før øvelsen praktiseres er det en god idé at studere de to billeder af ansigtets største muskler.

Måske kigge dig i spejlet og studere, hvor i ansigtet du ubevidst holder igen. Studere hvilken tilstand, du udstråler.

Vi kan se permanent kede af det og bekymrede ud, hvis f.eks. mundvigene er krænget nedad. Mund og kæber kan være stivnet, selv når vi taler. Vi kan se permanent vrede ud, hvis vi spænder i musklerne omkring øjenbrynene. Hvis vi koncentrerer os [for] meget, kan musklerne omkring øjnene være spændt op, så vi opbygger hovedpine og føler os tunge i hovedet. Spændingerne kan sprede sig til baghovedet og kraniekanten, så vi skaber eller forstærker hovedpine og får ondt i nakke og skuldre.

Kombinationen af det selvobserverende arbejde vha. billederne nedenfor og en efterfølgende mindfulnesspraksis i form af ansigtsscanning,

er virkningsfuldt i forhold til at finde ind i en afspændt, årvågen og åben tilstedeværelse, der udspringer fra øjne og ansigtsmimik.



»» TEKST TIL LYDFIL

»Start med at sætte eller lægge dig komfortabelt. Luk øjnene halvt eller helt i. Svirp hurtigt hele kroppen igennem med din opmærksom.

Når du kommer til nakken, kan du begynde at gå i detaljer. Inviter nakken til at slippe, så du kan mærke det helt ned i skulderbladene, og op langs kraniekanten, udad mod ørerne. Inviter næst hårhvirvlen på toppen af baghovedet til at løsnes, så du kan mærke, at der bliver blødt omkring dit kranie. Giv slip omkring ørerne, mærk hvordan du så automatisk slapper muskulaturen i gane, svælg og tunge. Gør kæberne løse, giv slip i tænderne, så de ikke bider sammen. Fornem dit tandkød og gør det løst, så undermundens får lov at hænge let. Gør læberne bløde og store, og mærk hvordan du så automatisk også slipper opad mod og omkring næsen. Kinderne slipper. Flyt så opmærksomheden til tindingerne og giv slip. Få en fornemmelse af dine øjenhuler, hav en intention om at få rum inde midt i hovedet, så øjenæblerne kan ligge helt hvilende uden at bevæge sig. Lad øjenlågene hvile blødt oven på øjnene. Slip opad mod øjenbrynene. Lad punktet mellem øjenbrynene og indad mod midten af hovedet blive helt blødt og åbent. Lad panden være afspændt. Og til sidst toppen af hovedet.

Et helt ansigt, der indefra og ud er afspændt og hvilende. Fornem den følelsesmæssige fred, der automatisk følger.

Sluttelig, forestil dig et ganske blødt smil sprede sig indeni dig. Et indre smil. Måske det også kan ses en smule udenpå, men aktiver ikke som sådan nogle muskler, bare inviter følelsen af at

smile udad i dit ansigt.

Når du begynder at vende bevidstheden udad, åbner øjnene let, så sikr dig, at du tager den blødt smilende bevidsthedstilstand med dig ud, så den stille glæde kan sprede sig til omgivelserne. Måske du slet ikke længere behøver den gamle maske...«

Dag 5

Øvelse 4. Fra tænkning til sansning

4:43 min

Mindfulness er i sin essens at skifte perspektivet fra tænkning til sansning, til det at være registrerende både indadtil og udadtil. Tanker retter sig mod fortid og fremtid. Mens sansningen er her og nu.

Brug denne knap 5 minutters øvelse til at skifte tilstand. Den kan laves hvor som helst, når som helst.

»» TEKST TIL LYDFIL

»LYT til lydene i dine omgivelser, uden at bedømme lydene som gode eller dårlige. Vær registrerende, uden at lade dig påvirke af dem.

LUGT – fornem hvilken lugt der er i rummet, du er i. Registrer din egen lugt. Registrer lugten i din mund. Er der mennesker omkring dig, hvorfra der kommer en duft af en slags? Er der madlugte? Blomsterdufte?...

SMAG på smagen i din mund og dit svælg. Kom-

mer der lugte nede fra din hals, der påvirker din smag? Er der lugte i rummet der styrer, hvilken smag du har i din mund?

SE, enten bag de lukkede øjne, eller med hvilende åbne øjne på de teksturer, farver, former, der er omkring dig. Uden at koncentrere dig om hvad tingene er, forestiller eller fungerer som. Bare iagttag med din synssans.

Sluttelig MÆRK med følesansen på hele overfladen af din krop. Følesansen, den taktile sans, er vores første og største sans, allerede under udvikling fra 6. fosteruge. Berøring er essentiel for vores trivsel, uanset alder. Så lige nu, tag måske en finger og berør blidt din anden hånd eller arm. Ae din underarm, mærk hvor følsom den er for berøring. Mærk tøjet på din krop. Føles det rart? Mærk temperaturen som den rammer overfladen af din krop, der hvor den er nøgen. Registrer på hvor utalligt mange måder, du kan bruge din følesans...

Og konstater efter denne korte rejse rundt i dine sanser, hvor intenst du kom tilstede, både indadrettet i dig selv, og udadrettet nærværende...«



Øvelse 5. Stående grounding

2:20 min

Dette er en øvelse, hvor du får en fleksibel jordforbindelse og energien bliver fordelt ud i hele kroppen.

Du kan vælge at lytte til den korte instruktion på godt 2 minutter f.eks. dagligt i en uges tid, når du får brug for at blive centreret; derefter vil du være i stand til at gøre det selv når som helst, hvor som helst.

42



TEKST TIL LYDFIL

»Stå op, helst på bare fødder og i hoftebredde. Luk øjnene hvis det føles behageligt. Start med at mærke dine fødder. Lad musklerne under fødderne slappes lige tilpas så meget, så du stadig kan holde balancen. Fordel lige meget vægt på forfod og hæl. Spred tæerne til en fin andefod. Giv slip i lægmuskler, bøj let i knæene. Skyd så bækkenet lidt ind under dig, næst svaj en smule i lænden. Og find sluttelig en god balance midt imellem. Sug herefter lidt op inde i midten af kroppen lidt under navlehøjde, et let bækkenbundsopspænd. Men kun lige så meget, så du kan holde balancen. Løft brystbenet lidt, som om der sidder en krog i loftet med en snor, der trækker brystkassen lidt udad og opad. Lad

skuldrene falde nedad og bagud, så skulderbladene synker ned på plads. Skyd hagen en anelse ned- og indad. Lad kæberne blive løse, øjnene ligger stille inde i øjenhulerne, og alle muskler i øjnene og omkring dem giver slip. En hel krop i flow står lige her, lige nu.

Afslut øvelsen med den intention at bringe den stabile jordforbindelse med ind i dine næste gøremål.«

43



Dag 7

Med åndedrættet som indgang

Introduktion til 4 øvelser



Hele meningen med et velfungerende og normalt åndedræt er i al sin enkelhed: En optimal udnyttelse af den ilt, vi får tilført i indåndingen, og en optimal udskillelse af kuldioxid i udåndingen.

Derudover er åndedrættet en direkte nøgle til at kunne influere det autonome nervesystem og hormonbalancerne i kroppen – hvorfor det er vores mest direkte vej til at kunne styre vores tilstand hvorhen, vi måtte ønske den.

Du præsenteres for 4 åndedrætsøvelser:

ÅNDEDRÆTTET - NÆRVÆR PÅ DET NORMALE ÅNDEDRÆT (11:29 min)

Øvelsen hjælper dig med at genskabe kontakten til det helt normale åndedræt.

KONTAKT TIL DET FULDKOMNE ÅNDEDRÆT (3:16 min)

Øvelsen udvikler spændvidden i åndedrættet, så det bliver både dybere, roligere og længere.

PAUSERNE I ÅNDEDRÆTTET (4:48 min)

Den tredje øvelser faciliterer at finde ind bag åndedrættet ned i meditative tilstande.

MINDFULNESSMEDIATION MED FOKUS PÅ ÅNDEDRÆTTET (15 min)

Den sidste øvelse er en decideret meditations-teknik, hvor fokus på åndedrættet er det ankeringspunkt, der hjælper dig til at slippe bag om tanker, følelser og krop.

Tankerne bag øvelserne

NORMAL vejtrækning er noget, som små børn og dyr pr. automatik gør; men de fleste unge og voksne trækker kun vejret overfladisk det meste af tiden. Spændinger, stress, latente ubalancerede følelsesmæssige tilstande "sidder" i kroppen og kan risikere at begrænse åndedrættet på en måde, så man sjældent trækker vejret normalt. Derfor kan det være nødvendigt at øve normal vejtrækning bevidst, for at kunne vende tilbage til det som vane i kroppen.

Det FULDKOMNE ÅNDEDRÆT er vigtigt at gøre et antal gange hver dag. Hvis ikke det sker af sig selv, er det vigtigt bevidst at gøre det som en decideret øvelse.

Vi kan gøre en række ting for at udvikle vores vejtrækning, og det kan opdeles i UDHOLDENDE, STYRKENDE, HELBREDENDE eller LINDRENDE*) vejtrækning. Endelig kan specifikke åndedræts teknikker anvendes KROPS-TERAPEUTISK til FØLELSESFORLØSNING.

Man kan spørge: Hvad har dette med meditation at gøre? Åndedræts teknikker hjælper til at fokusere mentalt og er i yogatraditionen en væsentlig forberedelse og hjælp til udøvelse af meditation. Åndedrættet er vores allertydeligste forbindelsespunkt mellem krop og sind. Åndedrættet spejler sindets aktivitet; enhver følelse og bevidsthedstilstand afspejles i åndedrættet. F.eks. angst sætter sig straks som et tilbageholdt åndedræt, hvor det ikke er muligt at puste ud. Vrede giver et hurtigere og mere stakato-agtigt og tilbageholdt åndedræt. Glæde – og især latter giver et fuldkomment åndedræt, hvor man fylder lungerne helt – og puster helt ud. Især når man er næsten grådkvalt af latter, trækker bughulen sig ind og lungerne tømmes helt. En sovende person har et dybere åndedræt med en let hvislen i svælget. Man kan

aflæse, hvor dybt personen sover, ved blot at lytte til åndedrættet. Når sindet er meget aktivt og tankerne farer af sted, vil åndedrættet sætte tempoet op og visa versa.

De fleste iagttager åndedrætsændringer i meditation. Som regel imod et langsommere åndedræt, men hvis megen stress frigives, kan hastigheden blive forøget. Oplever man, at kroppen pludselig trækker vejret dybt ind efter at åndedrættet har været stoppet totalt i en rum tid, er det udtryk for, at man har været i "the gap".

Så udviklingen af bevidstheden om åndedrættet, og udviklingen af åndedrættet er en af de vigtigste nøgler til en fordybet meditationspraksis. Derudover findes der en række meditationsteknikker, der tager udgangspunkt i åndedrættet.

Selvobservation

ÅNDEDRÆT, BUGHULE, VAGUSNERVE OG NERVESYSTEM. Når der udføres meditative øvelser med åndedrættet som indgang, så er en af de vigtigste nøgler til at kunne flytte ens bevidsthedstilstand præcis derhen, hvor man ønsker sig, kendskab til sammenhængen mellem bughulens opspænding/afspænding og det autonome nervesystems balance

Vær nemlig bevidst om, at man på indåndingen via vagusnervens tilhæftning i den opspændte bughule, aktiverer det sympatiske nervesystem, dvs. den del af nervesystemet, der højner energien. Og på udåndingen når man slapper mellemgulvet, via vagusnerven, aktiverer det parasympatiske nervesystem, dvs. den del, der giver ro og centrering.

De 4 guidede meditationsøvelser med åndedrættet som indgang, øvelse 6-9, fordybes

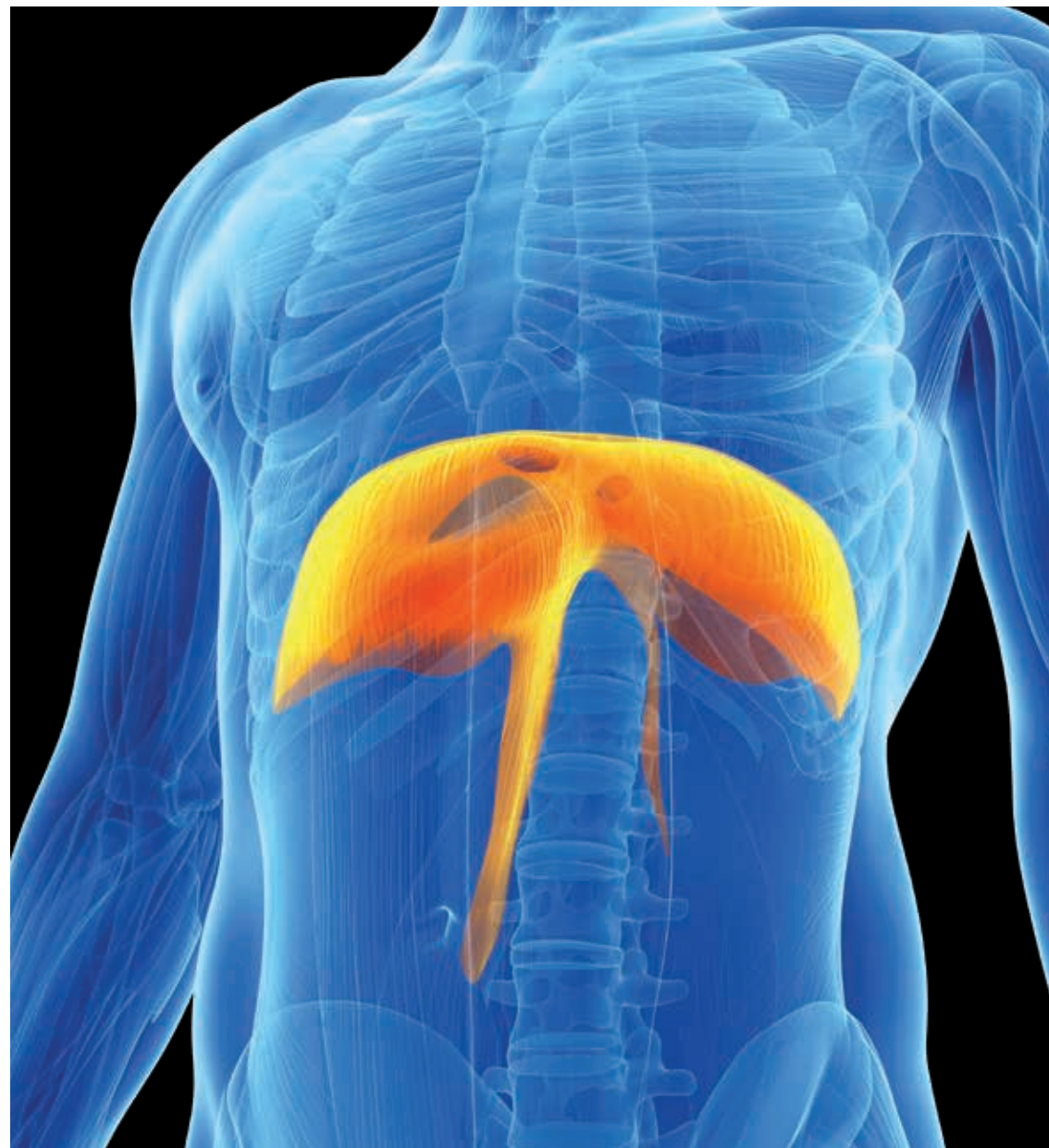
*) Severinsen, 2009

yderligere, når man gør sig bughulemusklen (diaphragm), muskulaturen omkring den, lungernes placering, deres fleksibilitet og maveens opspænding og afspænding bevidst.

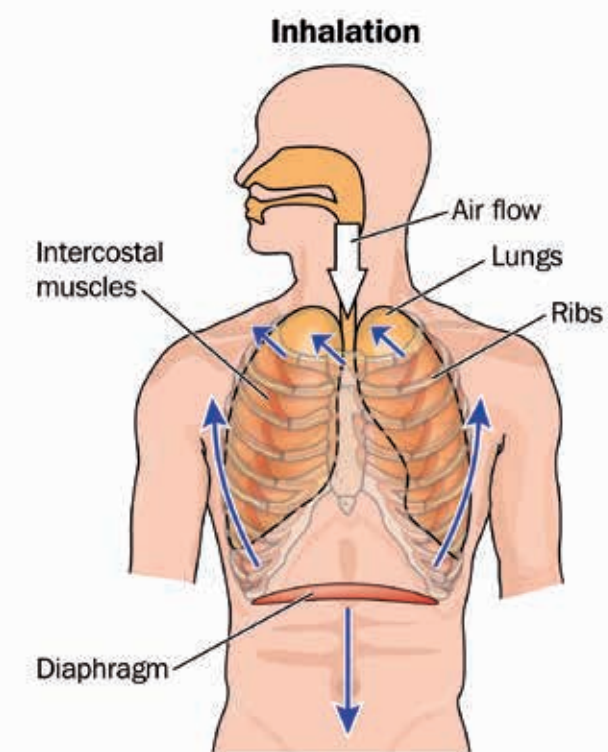
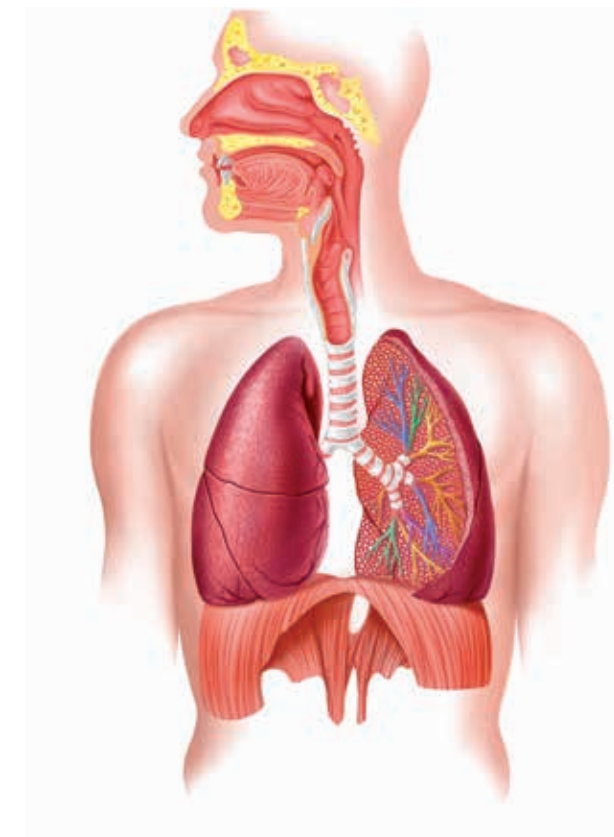
Brug de 3 billeder nedenfor til at gøre dig fysiologien bevidst. Mærk indeni, om du har styr på, når bughulen løsner og får faldskærmsform, og når den spænder op og bliver presset mere flad i det.

Når du med åndedræsteknikkerne kan aktivere det parasympatiske nervesystem, så kan du til enhver tid styre dig selv ned i en mere afspændt tilstand, selv hvis du vågner om natten med smerter, tankeoverload, hjertebanken e.a. - og gerne vil falde i søvn igen.

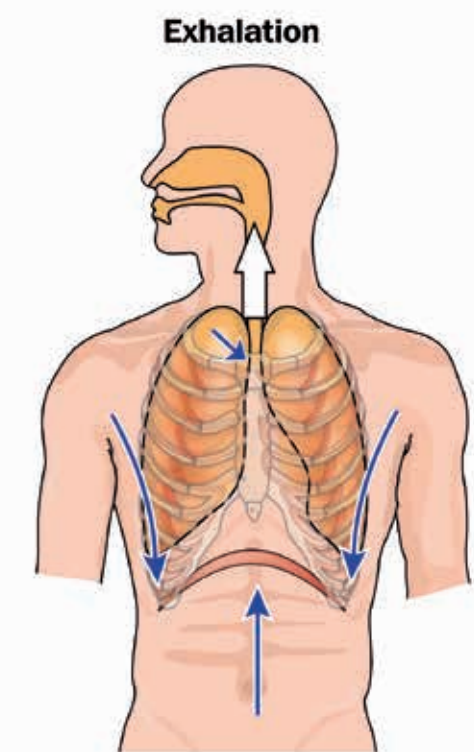
Man kan få et konkret visuelt udtryk for, med hvilken kvalitet, man trækker vejret, ved at bruge et biofeedback-apparat. I Time2be regi bruger vi HeartMath biofeedback apparat*).



*] Childre, 2005



Air flows into lungs due to increased lung volume following contraction of diaphragm and intercostal muscles



Air expelled from lungs due to relaxation of diaphragm and intercostal muscles

Øvelse 6. Nærvær på det normale åndedræt

11:29 min.



Denne øvelse handler om på blideste vis at lære det normale åndedræt at kende; hver eneste lille detalje. Jo bedre du kender det, jo nemmere vil det være at vende tilbage til det, hvis det er gledet dig af hænde. Og som det næste vil du kunne blive i stand til at udvikle det.

Det vil sikkert opleves som en udfordring at trække vejret som du plejer, når du begynder at observere det. Det er slet ikke unormalt at begynde at spænde og næsten ikke kunne trække vejret, når du starter med at observere dig selv. Det kan også være udfordrende at beholde den normale rytme og dybde; tilbøjeligheden vil være at gøre åndedrættet dybere.



»Læg dig på ryggen, gør det behageligt for dig, dvs. sikr dig, at rummet er nogenlunde stille, du har et tæppe over dig, hvis du har behov, dæmpet lys eller skygge. Mærk om kroppen holder igen nogen steder.

FRIT FLYDENDE REGISTRERING AF ÅNDEDRÆTTET. Registrer så kroppens helt naturlige åndedrætsrytme, bestående af 4 faser: Den trækker vejret ind og iltes, der er en kort naturlig pause med en let opspænding i kroppen, den puster ud, hvor den renses for kuldioxid, den holder en lille pause efter udåndingen,

hvor kroppen giver slip ned i total afspændthed.

KONKRET OPMÆRKSOMHED PÅ ÅNDEDRÆTTET. Hvordan føles det, når luften trækkes ind ved næsen? Læg mærke til, at temperaturen lige uden for næsen er rumtemperatur, når du trækker vejret ind, mens den er ca. kropstemperatur, når du puster ud. Er luften tør? Hvor rammer den i næsen? Kan du mærke næsehårene bevæge sig? Hvordan føles det i halsen, når luften bevæger sig derigennem? Er der plads nok? Lyt til lyden af dit åndedræt. Hvor kommer lyden fra? Er den forskellig ved ind- og udånding? Hvad føles nemmest og behageligst, ind- eller udånding? Hvor langt ned i kroppen bevæger åndedrættet sig? – Registrer skuldre, brystkasse, solar plexus og mave, når du trækker vejret. Er der nogle deciderede flaskehalse i din krop, når du trækker vejret? – Det kan være hals, øvre bryst, hjerteområdet eller solar plexus. Trækker du mest vejret på forsiden eller bagsiden af kroppen, eller lader du det fylde hele overkroppen ud?

RYTME OG PULS. Sæt nu konkret fokus på, hvad din åndedrætsfrekvens er – altså hvor mange hele åndedrag, du foretager pr. minut. Jo færre jo bedre. Omvendt, så kan du ikke forcere en lav frekvens igennem, for så vil din puls stige. Fornem din puls. Man kan godt lære at fornemme den i kroppen – i øret, på halsen, i lysken, uden at skulle holde hånden på, men hvis du ikke kan fornemme den, så prøv at tage din puls, så du konkret ved, hvad der er din hvilepuls. Registrer hvordan pulsen straks reagerer på ændringer i dit åndedræt. Få forbindelsen åndedrætsrytme og puls til at være en harmonisk enhed.

DET VELFUNKERENDE NORMALE ÅNDEDRÆT. Prøv nu, ganske blidt at tilstræbe et jævnt, roligt, dybt åndedræt med ca. lige lange

ind- og udåndingsbølger. Ingen forcering på hverken ind- eller udånding. En blød top og en blød bund, der signalerer den lille pause mellem bølgerne. Nogenlunde regelmæssighed. Mærk de positive konsekvenser i krop og sind, mens du lader det normale åndedræt stedfæste sig og blive det fremherskende igen.«

(Meditationsbogens øvelse 9.01, side 123-124)

Øvelse 7. Det fuldkomne åndedræt

3:16 min.



Denne 3 minutters øvelse kan du foretage hvor som helst, når som helst. I starten kan det være en god ide at øve i et privat rum med lukkede øjne. Men efter en tid kan du praktisere den uden at omgivelserne behøver opdage, at du er i gang med at centrere dig selv i ro samtidig med at du fylder energi på.



TEKST TIL LYDFIL

»Der er 3 steder i kroppen, hvor åndedrættet kan være placeret:

- Det overfladiske, altså kravebens-åndedrættet
- Det mellemdybe, altså ribbensåndedrættet

- Det dybe, også kaldet mellemgulvsåndedrættet

Det fuldkomne åndedræt kombinerer alle tre former for åndedræt.

Øvelsen udføres sådan her: I stående stilling, sikr dig, at du står i en god grounding, jfr. eventuelt guidning heri. Eller læg dig på ryggen og gør det behageligt for dig.

Begynd din indånding ved at trække vejret dybt ned i maven, så du kan mærke, at maven buler let udad. Fyld dernæst brystkassen. Sikr dig at ribbenene skubber sig lidt udad. Sidste del af åndedrættet udføres ved, at den øverste del af brystkassen løfter sig, så kravebenene løftes lidt. Dog uden at du begynder at spænde

op i skuldre og hals. Hold vejret inde nogle få sekunder og mærk ilten sprede sig i dig som energi, der fyldes på kroppen.

Når du skal puste ud foregår det passivt ved, at du lader luften suse jævnt ud fra top til bund. Giv slip i mave og mellemgulv. Nyd i helt afspændt tilstand en god rum tid udåndingspausen, inden kroppen spontant trækker vejret jævnt ind igen. Vær bevidst om, at du tømmer dig for kuldioxid og affaldsstoffer på udåndingen.

Vær også bevidst om, at du på indåndingen via vagusnervens tilhæftning i den opspændte bughule aktiverer dit sympatiske nervesystem, dvs. den del af nervesystemet, der højner energien. Og på udåndingen når du slapper mellemgulvet via vagusnerven aktiverer dit parasympatiske nervesystem, dvs. den del, der giver ro og centrerethed.

Blot tre sådanne åndedrag er nok til, at du får fornyet energi samtidig med ro og balance, men du kan selvfølgelig fortsætte åndedrætsmåden lige så længe, du har lyst.«

(Meditationsbogens øvelse 9.04, side 128)

Øvelse 8. Pauserne i åndedrættet

4:48 min.



Denne blide åndedrætsøvelse får sindet til at falde til ro, og såvel tanker som tid opløses. Øvelsen i sig selv opleves som en meditativ proces – og din meditative tilstedeværen udvikles, når du opøver en ubesværelighed omkring pauserne i åndedrættet. Mærk hvordan energien på en og samme tid både fordybes og forstørres. Praksissen er også ideel at bruge, når du ligger i din seng og glider nedad mod nattesøvnen.



»Udfør øvelsen i al sin enkelhed sådan her: Fortsæt med at trække vejret næsten normalt – men med fokus på en lille pause efter såvel ind- som udånding.

Når du holder en indåndingspause, så selvom vejret i bogstavelig forstand holdes, så er filosofien bag at kunne holde en uanstrengt pause,

at du mentalt lader åndedrættet ophøre og stå stille af sig selv. At "holde vejret" er anstrengt, at "lade være" er ubesværet.

Når du oplever modstand og spændinger forskellige steder i krop og sind, så hav hensigten "at give slip".

Når du holder udåndingspause, er der potentiale til at give slip på ALT og lade grundspændingsniveauet i krop og sind sænkes. Giv slip i skuldre, øvre brystkasse og øvre ryg, giv slip inde bag hjertet, i solar plexus, nedad mod navlen. Hengiv dig til det åbne rum, stilheden. Hold pausen så længe det er rart, og lad kroppen ubesværet nærmest suge luften ind af sig selv, når det føles naturligt.

Meditér kort eller længe med denne bløde ankring via åndedrættet, hvornår på døgnet det falder dig for.

(Meditationsbogens øvelse 9.03, side 126).

Øvelse 9. Mindfulness-meditation med fokus på åndedrættet

16:00 min.

Dette er en simpel meditationsteknik, som kan skabe en dyb, afspændt tilstand i din krop og dit sind. Når sindet gør sig stille men forbliver vågent, så vil du opleve dybere, mere stille niveauer af opmærksomhed.

Det anbefales, at du for optimal effekt praktiserer denne procedure ca. 20 minutter to gange om dagen, morgen og aften. Du kan også anvende praksissen nogle få minutter i løbet af dagen, hvis du føler dig stresset. Det vil hjælpe dig til at blive re-centreret i dig selv.

Bemærk at når du lytter til guidningen, så kommer først den generelle instruktion til meditationen, ca. 3 minutter. Så slås på en gang én gang for at signalere, at nu er du på egen hånd i meditationen, og der er en pause på 8 minutter. Derefter kommer gongen 3 gange, så du får lejlighed til blidt at komme tilbage, inden en kort instruktion kommer til sidst som afslutning.

Instruktionen er således for dig, der ønsker ganske lidt guidning og tidsstyring, og føler dig i stand til efterhånden at praktisere meditation egen-guidet.



»Luk dine øjne. Blidt, lad din opmærksomhed rettes mod åndedrættet. Observer åndedrættet, når du ånder ud og ind. Vær opmærksom på hele åndedrættet. Prøv ikke på at interve-

nere på en bevidst måde.

Når du observerer åndedrættet, iagttager du måske, at det ændrer sig. I hastighed, rytme eller dybde. Der er måske lejligheder, hvor det tilsyneladende stopper. Uanset hvad der sker med det, så iagttag det, uden modstand eller forsøg på at forandre det.

Du vil måske opleve, at opmærksomheden flyder væk fra åndedrættet og til en tanke i sindet, en følelse eller fornemmelse i kroppen, eller en lyd i omgivelserne. Uanset hvornår du registrerer, at du ikke observerer åndedrættet, bring så blidt din opmærksomhed tilbage til åndedrættet.

Forsøg gennem denne opmærksomhedsmeditation at give slip på de forventninger, du måtte have til praksissen. Til tider vil du registrere, at en følelse eller tilstand er dominerende i din opmærksomhed. Hvis du fokuserer på en følelse, en tilstand eller forventning, behandl den som enhver anden tanke og bring blidt opmærksomheden tilbage til åndedrættet.

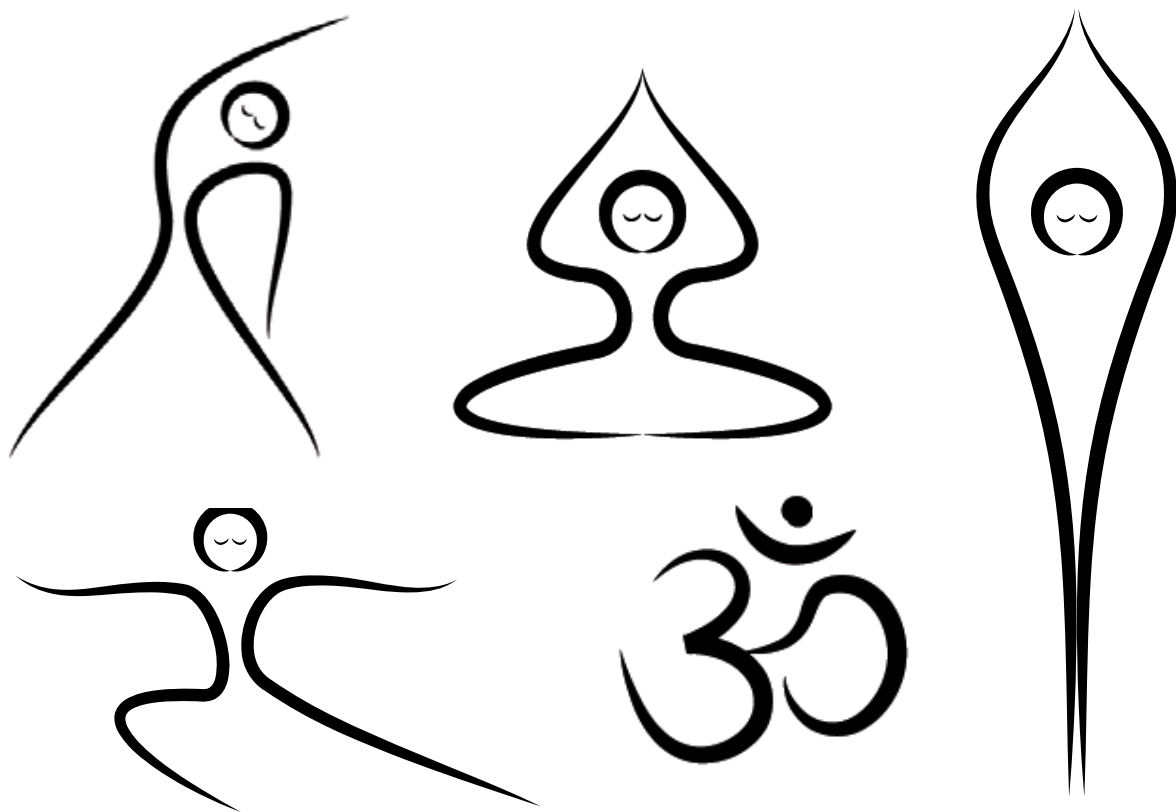
Gør praksissen i ca. 15-20 min.

(Meditationsbogens øvelse 9.11, side 136)



Bevægelse henimod meditation - meditation i bevægelse

Introduktion til 2 øvelser



Fuldkommen sundhed og balance findes. En let, stille, energifyldt krop er fra naturens side det, vi er skabt til, uanset om du er ung eller ældre.

Vejen hen imod at give slip på spændinger i krop og sind – få et lavere grundspændingsniveau – kræver et bevidst arbejde, hvor du rejser som en detektiv ind i krop og sind, skræller lag efter lag af.

Kroppen storkner og ophober ubalancer gennem livet, hvis man ikke gør noget for at modgå det. Dårlige sidde- og ståvaner sætter sig i hofterne, ryggen eller skuldrene, som fryser til i uhensigtsmæssige opspændte tilstande. Følelser, der opleves men ikke gennemleves, sætter sig i muskler og led, tager bo i krop-

pen. Det hele sker ubevidst og i små skridt ad gangen. Det bliver måske på snigende vis en ny normalitet, at kroppen er tung, træet, øm og har ondt hist og her. Og fordi det er normalitet, gør vi ikke noget ved det. Selv når vi sover, holder kroppen fast på ophobningerne.

Kroppen kan ikke tvinges til at være i flow, den skal inviteres ind i en give slip proces. Siddende eller liggende kropsbevidsthedstræning er godt. Men mindfulness i bevægelse er for de fleste en nødvendighed også. Fordi hvis man lægger sig ned, så trænger forstyrrelser og kaos sig på. Tankeoverload, muskler der sitrer, rastløshed, overvældende følelser. Så supplér din siddende eller liggende meditative praksis med at øge nærværet i bevægelse.

Når du går en tur, så mærk hele kroppens bevægemønstre, registrer hvor den arbejder med og hvor imod. Vitaliser dig selv ved at ånde helt frisk ilt dybt ned i lungerne, fyld dem helt, slip i mellemgulvet når du puster ud, så grundspændingsniveauet falder og alle affaldsstoffer forlader kroppen. Duft, iagttag, lyt med alle sanser helt udfoldede. Lad tankerne gå i baggrund.

Overfør også princippet om mindfulness i bevægelse til al anden motion, du laver. I fitnesscentret, på løbebåndet, ved løbeturen ude i naturen, på cykleturen. Hav al opmærksomhed rettet mod selve øvelsen / kroppens grovmotoriske og finmotoriske bevægelser. Find ind i at gøre bevægelserne med glæde, vitalitet og ubesværelighed. Hvad sker der i hovedet / tankerne? Kan du give slip på tankerne? I detaljen, iagttag kroppens medleven og modstand. Hvor er der flaskehalse i kroppen? Er de muskulære? Eller er det mere en følelse af modstand? Registrer, udforsk, vær nysgerrig, årvågen og rummelig med dig selv. Inviter uanset hvor blid eller hård motion, du dyrker, nænsomt og omsorgsfuldt dine flaskehalse til at slippe. Når du støder på følelser i kroppen – rastløshed, vrede, smerte, ked af det hed – betragt alle følelser som ophobninger af energi, begynd ikke at tænke over dem, men koncentrer dig om at fordele overskydende energi ud i resten af kroppen, og fyld energitomme steder ud. Få en fornemmelse af kroppens oprindelige tilstand, dvs. en fra naturens side stille årvågen, energifyldt fysisk tilstand og bevidsthedstilstand, hvor der ikke holdes igen nogen steder, og ingen steder hvor kroppen bliver for slap.

Åndedrættet anvendes til at arbejde sig dybere ned, på indånding fyldes energi på, på udåndingen gives slip på al unødigt opspænding i krop-sindet.

Dette nærvær kan som sagt overføres til alle former for motion. Men yoga er selvsagt en praksis, hvor det er nemt at arbejde med dette nærvær, fordi det er hele essensen af det at udøve yoga. Mange oplever, at kroppen sænker det basale spændingsniveau, man bliver smidig i dele af kroppen, man har genkendt som stive og usamarbejdsvillige måske det meste af voksenlivet. I reglen følger sindet også med. Man bliver mentalt både mere årvågen og fleksibel, mere levende. En attitude til al form for bevægelse, hvor du er nysgerrig, registrerende, årvågen og selviagttagende er den bedste, når kroppen skal finde ind i fuldkommen trivsel igen.

De to øvelser, du præsenteres for i det følgende, er valgt som eksempler på, hvordan du kan arbejde med energiaspektet i motion og bevægelse. Dels flytte den rundt i kroppen, som i øvelse 10. STÅENDE LEG MED AT LØFTE OG GROUNDE ENERGIEN. Dels forløse og omfordele energi, som i øvelse 11. RYST DIG PÅ PLADS.

Øvelse 10. Stående leg med at løfte og grounde energien

3:14 min.

Det kan starte med en tanke, der følges op af bevægelse. Eller bevægelse der følges op af en tanke. Så levendeheden både udfoldes og grundfæstes i krop og sind.

Vi har ofte en forestilling om, at "sådan som vi har det" er sådan vi kan have det. "Jeg er træt, jeg har ingen energi, jeg er glad, jeg er vred, jeg..." Men alle tilstande er forbigående tilstande. Og alle tilstande kan flyttes. Ja, du bestemmer altså virkelig selv et meget langt stykke henad vejen! Du behøver ikke piller, kaffe, sukker eller andre stimulanser for at flytte tilstanden.



TEKST TIL LYDFIL

»Hold hænderne i en kugleform foran brystet, som om der mellem dem er en bold med en diameter på ca. 10 cm. I takt med åndedrættets bevægelse op og ned i kroppen skal du nu bevæge energien op og ned. Når du trækker vejret ind, så løfter du jævnt armene og energien op i halshøjde, uden at løfte skuldrene unødigt. Registrer energien som noget, der både bæres mellem dine hænder og mærk det foregå inde i kroppen. Understøt oplevelsen ved at løfte kroppen helt op, så du gør dig så høj som mulig, dog uden at løfte dig op på tæerne.

På udånding, sænk hænderne i en jævn bevægelse ned til navlehøjde, lad hænderne være bløde og håndfladerne ligesom skubbe energien ned. Få en fornemmelse af at skabe god

jordforbindelse med fødderne, forstærk følelsen ved at bøje let i knæene. Dette er bevægelsen, du skal gøre i kroppen på ind- og udånding. Tilføj en mental attitude. Når du trækker vejret ind og løfter energien, siger du indvendig "styrke og energi". Når du sænker energien på udånding siger du "ro og centrering." Hav også et indre billede af, at du udvider din spændvidde, så der i princippet ingen grænser er for, HVOR stor styrken og energien kan blive, og hvor dybt rodfæstet du kan blive i en stærk centrering, hvor ingen og intet kan vælte dig.

Fortsæt med at løfte og sænke energien, indtil du har opnået det ønskede tilstandsskifte. Du kan lave øvelsen i 2 minutter, eller i 10 minutter. Du bestemmer selv.«



Øvelse 11. Ryst dig på plads

4:08 min.



Mange dyr skifter tilstand ved at ryste sig, og vi mennesker tilnærmer os at gøre det, når vi spontant strækker og vrider os og gaber inderligt. En god rystetur er endnu mere effektiv end stræk, vrid, gab. Så prøv hvor meget energi du kan få op i kroppen på blot de 4 minutter, som øvelsen varer.



TEKST TIL LYDFIL

»I stående stilling, start med fødder og ben, løsn musklerne og ryst så på skift benene på en måde, så det løsner helt op i hofterne og ballerne.

Dernæst tag hænderne og underarmene og ryst dem grundigt til det næsten svier indvendig. Udvid så til hele armen, løsn oppe fra skulderen og ryst hele armen. Du kan også vælge at svinge armene rundt, på skift i begge retninger. Bagefter svinge armene fra side til side, stadig helt løs i muskulaturen, så det kommer til at

minde om rysteturen.

Så kommer turen til mave og hofter. Gør ballerne løse og ryst dem, vrik hofter fra side til side, cirkuler underlivet. Slip det hele fri! Så kommer vi til brystkasse, bryster og skuldre. Ryst alting løs mellem skulderbladene, lad skuldrene være løse, tillad brysterne at bevæge sig. Dernæst nakke og hoved. Mærk hvad der måtte føles behageligt, rul i halvcirkler, slip opspænding i kæber, løsn i øjne, tindinger og pande. Og ryst hvis det føles rart. Pust gerne ud på en stønnende måde, så alle spændinger slipper. Og træk vejret dybt ind imellem.

Til sidst se om du kan få alting til at ryste sig, som om du var en hund

Tilsammen behøver det ikke tage mere end 2-3 minutter. Men skiftet i energien – OG tankestrømmen – er helt enormt for de fleste!

Du kan også sætte noget selvvalgt energifyldt musik på, det vil forstærke effekten.«

Dag 15

Forvaltning af tanker og følelser

Introduktion til 4 øvelser



Når vi holder op med at ville tvinge positive følelser frem, får de frihed til at dukke op af sig selv.

Når vi holder op med at ville bekæmpe negative følelser, opdager vi at de driver over af sig selv.

Når vi holder op med at ville få noget til at ske, åbner en verden af nye og uventede oplevelser sig for os.

Frihed tæmmer sindet

Du vil de næste 4 dage blive præsenteret for følgende fire øvelser:

TANKER SOM SVÆVENDE SKYER PÅ HIMLEN (2:11 min)

Den første øvelse er meget enkel at udføre og hjælper dig til at slippe identifikationen med tankerne. Alle kan gå direkte på denne øvelse og profitere af den.

TRANSPORTBÅNDET (2:56 min)

Øvelsen bygger ovenpå den første øvelse. Ligesom i den første øvelse placeres tankerne uden for dig selv, og derudover opøves evnen til at være vidne til, være dobbeltrettet bevidst om dig selv. Det kræver for de fleste lidt træning, før den virker efter hensigten. Øvelsen giver dig træning i såkaldt labelling, dvs. 'mærkning'.

DEFUSION: AT INVITERE ET PROBLEM INDENFOR - OG ARBEJDE MED DET GENNEM KROP-PEN (10:14 min)

Øvelsen kan opleves ganske konfronterende, indtil det er blevet en ny forholdemåde til problemer og udfordringer, fordi du i stedet for at flytte dig fra et problem, eller indkapsle eller fortrænge det, simpelthen registrerer det råt for usødet, indtil det slipper sit tag i kroppen. Anbefalingen er, at du i starten træner med små ting, du gerne vil give slip på. Brug eventuelt øvelsen sammen med en coach eller terapeut.

DET KLOGE, VISE SIND (4:32 min)

Den fjerde øvelse er en skøn øvelse med hensyn til at kultivere det højeste i dig. Kan bruges når som helst af hvem som helst, også af unge mennesker.

Tankerne bag øvelserne

TANKETOGET. Nogle gange kommer vi til at tænke på noget, hvor vi ryger ud af en hel masse tankebaner. Det er som om, at vi er stået på et tog – et associationstog – hvor den ene tanke tager den anden, og vi kan ende med at komme meget vidt omkring. Ofte er vi ikke bevidste om, at vi er 'stået på toget', og vi kender ikke de-

stationen. Pludselig kan vi opdage, at vi har været på en tanketogtur, og når vi så stiger af toget, kan vi være et helt andet sted, end da vi steg på – også følelsesmæssigt. For at kunne 'stige af toget' er det først og fremmest vigtigt at opdage, at man overhovedet er på 'togtur'. Derfor arbejder vi i mindfulness med at få en øget bevidsthed om vores tanker. Det handler om at opdage, når sindet tager sig en togtur. For i samme øjeblik, at du opdager det, kan du benytte dig af dit frie valg til 'at stige af toget'. Tanker kommer og går. Det kan vi ikke forhindre, men du behøver ikke at gå med.

PROBLEMLØSNING er oftest en gøre-tilstand, hvor vi forsøger at ændre eller fjerne det, som vi gerne vil have skal være anderledes. Hvis vi er utilfredse med at have ukrudt i haven, kan vi luge det væk. Er vi trætte af at der ligger støv i hjørnerne, kan vi fjerne det ved at støvsuge. Evolutionært set er vi indrettet sådan, at vi bruger de strategier, der virker, og i mange sammenhænge er det en brugbar strategi at gøre alt, hvad vi kan, for at undgå, fjerne eller flygte fra det, vi ikke vil have med at gøre. Når det drejer sig om en psykisk tilstand præget af angst, sorg, depressivitet og dårligt humør er målet klart: Vi vil gerne undgå eller flygte fra ulykke og fjerne ubehaget. Men ofte slår denne strategi ikke til, når det handler om vores følelsesmæssige tilstand – tværtimod. Hvis man forsøger at håndtere det at vågne op i dårligt humør ved at fokusere på målet – at vågne i godt humør – vil man ofte opleve, at det dårlige humør forværres. Ved at sammenligne den nuværende tilstand med målet, kan den nuværende tilstand komme til at se endnu værre ud og tanker som: »Jeg ville ønske, jeg ikke havde det sådan her,« »hvorfor føler jeg sådan?«, og »hvorfor kan jeg ikke have det anderledes?« - kan blive fremtrædende.

Nogle gange opleves det som om at stå ved en virkelighedskløft mellem den virkelighed, der er, og den virkelighed, som man ville ønske, der var. På den ene side af kløften er det liv og den følelsesmæssige tilstand, som man befinder sig i lige nu. På den anden side af kløften er det liv og den tilstand, som man ville ønske, man var i. Jo mere man sammenligner sin tilstand med den, man ville ønske, at man kunne være i, jo dybere kan kløften opleves at blive, for jo tydeligere bliver det, at man ikke er der, hvor man gerne vil være. Vores fokus på at få det anderledes kan således skabe nogle dysfunktionelle, negative tankemønstre, som afstedkommer negative følelser.

Idéen med mindfulness er IKKE at løse problemet, for det er ikke alle problemer, som vi overhovedet kan løse. Det handler derimod om at få en ny måde at forholde sig til problemet på – at være MED problemet. Det kræver, at vi indimellem giver slip på behovet for at løse problemer ud fra en doing-tilstand. I processen, hvor vi forsøger at give slip, får vi paradoksalt nok mulighed for at se ubehaget mere tydeligt og finde ud af, hvad der er hensigtsmæssigt at gøre. Intentionen er således at forsøge, så godt som man kan, at være opmærksom på og registrere ubehaget for på den måde at få en timeout fra at være fanget i gamle, slidte, negative tankemønstre. Dvs. man bevæger sig fra DOING til MINDFUL BEING. Eller på dansk, fra GØREN til BEVIDST VÆREN.



AT FORHOLDE SIG TIL TANKER OG FØLELSER VIA TILNÆRMELSESSYSTEMET. De fleste, der ønsker at lære at meditere, er motiveret af, at de føler tankeoverload. Det kommer især på tidspunkter, hvor man ikke har brug for at tænke, ja helst ikke skulle tænke, f.eks. når man er på vej til at falde i søvn. Ønsket er at genvinde kontrol over tankerne. Stort set alle har imidlertid også oplevet, at tankerne ikke lader sig kommandere med. Det vil aldrig lykkes én at sige: »Hold op med at tænke på en lyserød elefant...« (hvis det nu var dét, der var tvangstanken). Ydermere kan tanker, der er indlejret i stærke følelser som f.eks. angst, ikke umiddelbart stoppes. Hvis man forsøger at stoppe tankerne i første omgang, er der risiko for, at der opstår nye tanker, der beskæftiger sig med angsten for angsten. Så hvordan foregår det mere konkret, når man ad mindfulness-vejen arbejder med at forvalte tanker og følelser?

Vi kan dele vore tanker op i:
Dem vi kan lide.
Dem vi ikke kan lide.
Og dem vi ikke ved af.

Manglende nærvær, især hvad angår tankerne vi ikke kan lide eller ikke bevidst ved om, betyder, at sindstilstanden bliver styret af krop og følelser i en grad, der forskrækker de fleste.

Man kan sige, at vi har to former for systemer, der kan håndtere tanker og følelser:

1. Undgåelsessystemet, hvor vi forsøger at undgå at se nærmere på eller beskæftige os med vores tanker og følelser. Dette system er uegnet til at håndtere uønskede tanker og følelser, fordi det medfører udelukkelse, undertrykkelse og benægtelse. Vi kommer på denne måde til at reagere på vores egne tanker og følelser, som var det en ydre trussel.

2. Tilnærmelsessystemet, hvor vi forholder os nysgerrigt, og gerne endda kærligt, venligt og åbent over for vores tanker og følelser. Det er tilnærmelsessystemet, som vi benytter os af, når vi praktiserer mindfulness. Når vi tilnærmer os tanker og følelser, uanset hvilke, med nysgerrighed, engagement og velvilje, så sker der oftest det, at følelserne transformeres af sig selv.

Vi vil mere præcist erfare, at: Når vi holder op med at ville tvinge positive følelser frem, får de frihed til at dukke op af sig selv. Når vi holder op med at ville bekæmpe negative følelser, opdager vi, at de driver over af sig selv. Når vi holder op med at ville få noget til at ske, åbner en verden af nye og uventede oplevelser sig for os. Når vi vender os mod ubehaget og bevidst byder det velkommen i opmærksomheden, når det opstår, udvikler vi de centrale egenskaber åbenhed og velvilje. En sådan kultivering af opmærksomheden mindsker vores tilbøjelighed til at ville undgå indre oplevelser, som vi ikke bryder os om. Samtidig svækkes den ubevidste afhængighed af handle-modus versus væremodus.

Grundprincipperne i alle de følgende øvelser er, at du basalt tror på kroppens intelligens; DU MÅ NÆRE TILLID TIL KROPPENS SIGNALER. Det vil sige, at du lytter med respekt og årvågenhed efter, hvad kroppen rent faktisk fortæller. Du begynder ikke at spinde en fortælling op eller tilbagevise dét, kroppen afslører. Vi har sædvanligvis tre strategier, vi benytter os af, når vi forsøger at kontrollere tanker: Manipulation, kontrol og fornægtelse.

Manipulation prøver at bevise, at man kan få enhver til at gøre, hvad man vil. Kontrol prøver at bevise, at ingen kan afvise én. Fornægtelse prøver at bevise, at dårlige ting forsvinder, hvis

man ikke kigger på dem. Alle tre håndteringsmåder er livsløgne.

Det kritiske øjeblik i alle øvelserne er: I stedet for handling, så vender vi os mod det, vi finder svært. Vi responderer i stedet for at reagere. Vi møder følelsen præcis, som den kommer til udtryk i kroppen lige nu med åben, rummelig og kærlig opmærksomhed.

Vi fokuserer på sansningen frem for tænknin-gen.

Vi trækker vejret med det ubehagelige, frem for at holde igen.

Stemmerne i hovedet vil stilne, når tankerne sættes fri, og man blot lader dem komme og gå uden at handle på dem. Så når ingen tanker eller følelser er forbudte i meditation, når alt er tilladt, som små krusninger eller større bølger på havets overflade, eller som med metaforikken i øvelserne sættes på forbisvævende skyer, eller sættes i kasser på samlebåndet, så slipper de med tiden deres tag i én.

Når vi via tilnærmelsessystemet forholder os til vores tanker og følelser, forsøger vi, så godt som vi kan, at blive bevidste om, hvilke tanker og følelser, vi har. Det handler på denne måde først og fremmest om at opdage, hvad der kører gennem hovedet og hvilke følelsesmæssige tilstande, der er til stede, f.eks. »Hej selvkritiske tanke, der var du igen« eller »Følelsen af ked-af-det-hed er her lige nu«. Bring venlighed og nysgerrighed mod det, der sker, og forsøg at forblive i en vidneposition.



Dag 16

Øvelse 12. Tanker som svævende skyer på himlen

2:11 min.



Dette er en mindfulness-praksis, der vil hjælpe dig til at slippe identifikationen med tanker, så de dominerer krop, åndedræt og følelsesmæssig tilstand stadig mindre.

Tanker, der måske tidligere har stresset dig unødigt, får ikke den sædvanlige næring og vækst, når du stopper med "at gå med dem" kropsligt set. Du opdager, at de fleste tanker er bare gentagelsestanke, skabt af vane. Tanker er bare tanker. De er ikke DIG.

Øvelsen kan udføres 2 minutter, 20 minutter – eller blive til din normale forholdemåde til tanker gennem dagen.



»Øvelsen er ganske enkel: Forestil dig, at alle tanker, der dukker op i dit hoved, dem tager du blidt ud af hovedet og sætter op på skyer, der svæver forbi på himlen foran dig.

Nogle af dem er måske små ubetydelige skyer, andre er lidt mere bastante, nogle måske endda truende og dominerende det meste af himmelen. Opgaven er igen og igen, ikke at stoppe tanker, men tværtimod lade dem komme i det tempo og med det indhold, der nu engang kommer, men at du benytter dig af dit frie valg og tager tanker og sætter dem op på de forbisvævende skyer.

Benyt teknikken lige så kort eller længe, du måtte ønske det. Lige så længe, som du har brug for.

Det kan blive en teknik, du benytter flere gange gennem dagen. At du med en del af dig bevidner og observerer, at tanker kommer – og svæver forbi – som skyer på himlen, uden at du går med dem.

Afslut øvelsen glidende, mens du bestræber dig på at bringe attituden – at tanker er bare tanker, der ikke behøver erobre dig – med ud i dine næste aktiviteter.«

Dag 17

Øvelse 13. Transportbåndet

3:00 min.



Hvis dine tanker volder dig stort besvær, kan denne øvelse være en konkret og struktureret måde at slippe dem på, så de dominerer dig mindre.

Øvelsen er i familie med "Tanker som svævende skyer." Forskellen mellem øvelserne er, at du installerer en mere aktiv vidne-bevidsthed i din mindfulness-praksis i denne øvelse. Den kan udføres i 2 minutter, 20 minutter – eller blive til din normale forholdemåde til tanker.



»Luk dine øjne, eller fokuser på et neutralt punkt foran dig.

Forestil dig at dit sind er et transportbånd. Fremkald dette tydelige billede af sindet som

et transportbånd, før du går videre.

Del op i at være bevidst om: 1) Selve observationen, som om en del af dig er vidne til alt, der dukker op af såvel sansninger som tanker. 2) Beskriv indeni dig fra vidnepositionen neutralt og uden fordømmelse, hvad det er, du registrerer.

Når du bliver vidne til tanker, vil du opleve, at det er som om tanker kommer fra mange forskellige kanaler – og en del af øvelsen er således blot at registrere, fra hvilke kanaler tanker popper op.

Lad være med at forsøge at stoppe båndet. Tillad ALT at komme, men hvor du forbliver vidne dertil, dvs. du går ikke med det, du identificerer dig ikke dermed.

Teknikken kan benyttes kort og længe. Dens

formål er først og fremmest, at tankeoverload får lov at være, lever sig selv i gennem, men hvor identifikationen dermed kortsluttes. Du vil givetvis opleve, at efterhånden slipper overtrykket af tankerne, måske der ligefrem opstår pauser, hvor sindet er stille.

Fordi du erfarer, at på den ene side er sindet sin egen lænke, men på den anden side, så tæmmer frihed paradoksalt nok sindet.

Når du først og fremmest er et neutralt, registrerende vidne, der tillade alt at være præcis som det er, hvad enten det er mange tanker – eller når de har fået lov at leve sig igennem, et næsten tanketomt sind, så kan ingen tanke vælte dig.«

Der kan tilføres endnu et led, hvis tankerne er meget drilske. Forestil dig, at du tager tankerne og putter i forskellige kasser, hvor du gør dig deres "radiokanal" bevidst. F.eks. kan nogle af

FORTIDstankerne deles op i "fortrydelserne", "nostalgi", "skyld- og skam" osv. FREMTIDstankerne kan være "jeg skal huske...", "hvad nu hvis...", "hvad tænker de om mig..." osv. Eller hvad med de uendeligt mange måder af "skælde ud på sig selv" radiokanaler, der ofte starter med "du er også så..." eller "du burde også...", der blander sig ind i de øvrige kanaler?

Når du begynder at konstatere, at tanker er kun tanker, et (affalds)produkt af fortiden, det lønner sig bedst at placere i kasser (eller radiokanaler, hvis den metafor passer én bedre), der glider af sted og væk på samlebåndet, så der tilbage bliver ren og skær stille bevidsthed, symboliseret ved metaforen samlebåndet i sig selv.

Brug eventuelt andre metaforer, der måtte passe dig bedre. Blade på åen, der sejler forbi, og hvorpå du placerer tankerne, er mere blødt og tjener samme funktion.



Dag 18

Øvelse 14. Defusion: At invitere et problem inden for – og arbejde med det gennem kroppen

10:14 min.

Denne øvelse giver dig en træning i at arbejde nærværende med et problem, hverken blive overinvolveret med det eller fortrænge det.

Over tid slipper problemet sit tag i kroppen, og du føler dig forløst og let steder i kroppen, hvor du måske i adskillige år har haft følt dig tung og tynget. (Har du tunge traumer i din historik, anbefales det, at du de første gange, du laver øvelsen, guides af en erfaren terapeut.)



»Sid lidt og fokuser på åndedrættet, udvid så opmærksomheden, så den omfatter hele kroppen.

Når du er grounded og parat, fremkald så at tænke på et problem, du har lige for tiden, noget du godt vil beskæftige dig med for en stund. Noget du registrerer som ubehageligt eller uløst.

Når du har valgt noget, der bekymrer dig, en situation, en tanke eller en intens følelse – brug så lidt tid på at finde frem til de fornemmelser i kroppen, som problemet fremkalder. Kan du nærme dig, registrere og undersøge, hvilke følelser der er i kroppen, og blive bevidst om, hvilke fysiske fornemmelser, du har i det område, hvor du føler størst ubehag. Forsøg at omslutte følelsen og byde den velkommen, præcis i den

form, som den er. Du kan også trække vejret ind i området og give slip på følelsen lidt efter lidt, hver gang du puster ud.

Uanset hvilken kropslig fornemmelse, der kommer, se om du kan øge din accept og åbenhed. Sig måske inden i dig selv:

"Uanset hvad det er, er det her allerede. Lad mig være åben. Det er i orden."

Se om det er muligt, at selvom følelsen vedbliver en rum tid, så giver du slip på den kropslige modstand og den muskulære opspænding. Kroppen slipper lige så stille at gå med følelsen.

Fordi du har kortsluttet den automatiske forbindelse mellem krop, åndedræt og følelse, vil du efter en tid givetvis opleve, at følelsen også begynder at slippe sit tag i din bevidsthed.

Når det sker, så afslut øvelsen med at sidde en rum tid og vær nærværende i forhold til at trække vejret afspændt, dybt og roligt.

At acceptere en følelse – for at kunne slippe den i krop og sind – er ikke det samme som at acceptere den hændelse, der eventuelt afstedkom følelsen. Dette bearbejdningsarbejde tjener udelukkende den funktion, at du ikke bliver gidsel i de følelser, der knytter sig til din fortid. Når du evner at give slip også kropsligt, på fortidige hændelser og afstedkommende følelser, får du mulighed for at træde mere åbent og

nærværende ind i nu'et.

Fortsæt defusions-processen lige så længe du behøver det i forhold til at kunne være lige her lige nu.«

66



Dag 19

Øvelse 15. Det kloge, vise sind

4:32 min.



67

I den kommende øvelse opfordres du til at blive bevidst om forskellige systemer i dig, hvorfra tænkning opstår eller hvorigennem tænkning foregår. Som systemerne nævnes, mærk dem og anerkend dem for deres særlige egenskaber og kvaliteter. Få måske flashbacks omkring, hvornår og hvordan de forskellige systemer er aktive i dig; vær bevidst om, hvornår de er konstruktive, og hvornår de er destruktive for dig.



TEKST TIL LYDFIL

»INSTINKTET er impulspræget og driftsstyret. Kamp-flugt reaktionen, spontan vrede eller pludselige seksuelle impulser kommer herfra. Instinktet er at betegne som den såkaldt dyriske del af dig. Vi kan ikke klare os uden instinktet, men det skal selvfølgelig helst ikke tage magten i vort liv.

DET RATIONELLE SIND baserer sig på logisk tænkning og fornuft. Planlægger og evaluerer, er disciplineret. Dette sind er brugbart i en computer, det kan beregne, bygge, strukturere, løse opgaver. Men det har ikke alle svarene på de mere komplekse og relationsbaserede dele af livet.

I DET EMOTIONELLE SIND dominerer følelserne. De positive følelser farver konstruktivt tanker og adfærd, og er i den forstand brugbare. Men de er uhensigtsmæssige, hvis det kræves, at du skal være rimelig eller logisk. Opfattelsen af virkeligheden kan hænde at blive forvrænget. Især hvis du har negative følelser, farver de forestillingen om rimeligt og urimeligt og hænder at blive til utilpasset, udadreagerende adfærd.

Det emotionelle sind er mest brugbart i form af, at det 1) Hjælper os med at bevare forhold,

hvor vi basalt set føler positive følelser for en anden. 2) Det kan motivere heroisk adfærd. 3) Det risikerer livet for at redde andre. 4) Det tilfører energi til kreative, kunstneriske præstationer. Al passion er emotionelt baseret.

DET KLOGE, VISE SIND er vigtigt at kultivere. Det er her, der sker en integration af det rationelle og det emotionelle sind. Det balancerer logik med, hvad du føler med hjertet. Det er centreret og har en sund jordforbindelse. Det inkluderer intuition og faktisk kendskab.

Alle har en kapacitet for indre visdom. Men det er en kapacitet, der skal trænes og kultiveres for at tage mere fast bo i én. Mindfulness-træning og meditation er gode redskaber hertil. Terapi kan også være en metode. Autentiske samtaler med gode venner kan kultivere det kloge, vise sind. Men vigtigst af alt, i relationen til dig selv, gør det måske til en vane, når du møder en udfordring at spørge dig selv: Hvad ville mit kloge, vise sind mene, sige og gøre?

Tag bevidstheden om de forskellige nuancer af dit sind med i de gøremål, der venter dig, efter at du har afsluttet øvelsen.«

MINDFULNESS

Dag 20

Relationsfordybelse

Introduktion til 1 øvelse



I morgen kommer der en øvelse, der guider dig dybere ned i en autentisk tilstedeværelse - og kultiverer din evne til at kunne se dybere og bagom hos andre. Brug i dag til at rette opmærksomheden mod, at der kan være flere muligheder i dine relationer, ved at begynde at opdage såvel det rytmiske som det asynkrone i dine relationer...

Sproget

Sproget er potentielt et smukt middel til at nå hinanden. Og det er modsat også redskab til konflikt og måske endda krig mellem mennesker. At kunne "tale pænt" til hinanden er imidlertid kun overfladen af relateren.

Affektiv afstemning

Hvad der er mere afgørende, hvad angår kvaliteten af vores relateren, er vores GEN-

SVARSMÅDE i forhold til den anden. Kvaliteten af en relation mellem mennesker er på det dybere plan en følelse af at være "i sync" med hinanden, som om vi svinger "i samme frekvens". Det er slet ikke mærkeligt, at vi ubevidst sprogligt benytter os af disse metaforer, fordi ser man på det lille barns relationsdannelse med den voksne, består kontakten i, at barnet udøver "moulding behavior", dvs. det former sin krop efter den voksnes krop og matcher aktivitetsniveauet efter den voksne. Barnet udøver såkaldt "affektiv afstemning", dvs. der sker en rytmisk og bevægelsesmæssig tilpasning. Og den voksne matcher typisk tilbage på samme måde.

At relatere er med andre ord en form for dans, hvor man danser i takt - eller er ude af trit, i mismatch, med hinanden. Dette vores aller-

mest grundlæggende instinkt - at vi kan komme "i sync" ved at matche, eller ved at invitere den anden til et match kropsligt og i energiniveau - er det, der udnyttes i den kommende øvelse.

"At ligne - og dermed kunne lide"...

En faldgrube, hvad angår relateren, er den måde, vi danner filter i forhold til andre. Vi har altid en umiddelbart følelse af sympati eller antipati for den anden. Dette "gruppetilhørsforhold" optræner vi også i barneårene, hvor det "at ligne" er i forgrund. Som voksne holder vi stadig fast i, at vi kan lide dem, der har samme holdninger som os selv. Så at kunne lide hænger sammen med, om vi føler os "i gruppe med", om de andre er spejl for, hvem vi selv er. Skal dette udlægges pessimistisk, så er vi kun i stand til at kunne lide dem, der bekræfter vore egne overbevisninger.

Så er relationsdannelse i virkeligheden ikke andet end en skjult form for narcissistisk selvgenkendelse - og dem der ikke ligner os, de er vores modstandere?

Hvis vi vil have dybere og bedre relationer, både arbejdsmæssigt og privat, så er det vigtigt, at vi bevidst vælger og kultiverer en dybere genkendelse af den anden. Denne dybere genkendelse kan beskrives på to måder:

I) FRA Kliche til Autenticitet

1. Vi kan relatere kliche-præget til andre,
2. eller hvis vi går dybere, så kan relateringen være rolle-præget.
3. Dybere endnu bliver vi fortrolige med hinanden, og det umiddelbart genkendelige eller ej bliver underordnet. Den anden anerkendes i dennes egen blomstring.

4. Og på det dybeste plan kan vi mødes som autentiske væsener.

Guidningen i morgen bringer dig til det autentiske niveau i dig selv.

II) GENSVARSMÅDER.

Gensvarsmæssigt, dvs. både nonverbalt (mere kropsligt/energimæssigt) og verbalt kan det beskrives i følgende 7 strukturer:

1. Bekæmp-flygt er den mest instinktive og primitive måde at relatere på. Firkantet sagt: Er du ikke på mit hold, skal du bekæmpes, ellers du presses til at flygte.
2. Reaktiv. Hvis nogen kommunikerer på en måde, som du ikke bryder dig om, eller én projicerer sin følelsesmæssige ubalance på dig, så kan du vælge at trække dig, blive til-dækket og dermed upålidelig i dine gensvar. Måske du ikke gensvarer, måske du gensvarer uden at være ærlig. Gensvaret er ikke lige så sort-hvidt som bekæmp-flygt, men det afstedkommer uigennemsigthed og utydelighed, og det afstedkommer derved utryghed i relationer.
3. Rolig/fredfyldt. Når du er i stand til at holde dig selv ude af den andens eventuelle ubalance og holder fast i dig selv, så vil du se og acceptere den anden mere tydeligt. Du lader vedkommendes kommunikation synke ind og evt. glide gennem dig, uden at gå med.
4. Intuitiv. Og hvis du så kan se dybere i den anden, kan du gensvare på vedkommendes egentlige budskab og følelsesmæssige tilstand. Dvs. du ser meningen bag det sagte.

5. Kreativ respons. Og hvis du oven i købet kan sende det du ser af den anden tilbage i en "afgiftet" version, hvor den anden smittes af din balance og forståelse, er I tæt på en autentisk kontakt.

6. Visionær respons. Er du ved at nærme dig ekspert-niveau i at se bag og se dybere – og formidle det både verbalt og nonverbalt, så vil de fleste føle sig godt tilpas i dit selskab. De føler sig set, hørt, anerkendt på et dybt niveau. Og du er ligeledes gennemskinskelig helt ind til din autentiske kerne.

7. Hellig respons. Dette niveau af kommunikation er den oplystes tilgang: Jesus, Buddha, Dalai Lama er arketyper for den kommunikation. Det individuelle niveau, ego'et er smeltet eller i hvert fald underordnet, og i stedet har de relaterende en dyb form for enhed med hinanden – og med alt og alle omkring sig.

Øvelsen beskæftiger sig ikke direkte med dine gensvarsmåder, men den faciliterer, at gensvarsmåderne kan udvikle sig, så du oplever langt mere direkte kontakt, samhørighed og forståelse i dine relationer.

Dag 21

Øvelse 16. Fra kliche til rolle til fortrolighed til autenticitet

4:00 min.



Når vi relaterer, så kan vi mødes i forskellige grader af dybde. Er der et menneske, du ønsker en bedre og dybere relation til, er denne øvelse en rigtig god visualisering at gøre, før I skal ses. Den guider dig gennem fire lag af mulig dybde at mødes i.

Øvelsen kan foretages i relation til en kollega, en ven, en partner, en forælder. Der er ingen

grænser for, hvem du kan lave øvelsen i forhold til, men du kan selvfølgelig selv justere, hvor dybt du forestiller dig relationen gå. Ofte tror vi, at vi kan kun være autentiske med vore allernærmeste. Men hvorfor ikke tilstræbe at møde verden uden panser og maske? Møde verden i vores allermest lysende, ærlige og ægte tilstedeværelse. Og invitere til, at den anden gør det samme.

»» TEKST TIL LYDFIL

»Sæt dig og luk øjnene, forestil dig selv og den anden siddende i samme rum, i en passende afstand, så I kan tale sammen eller være stille i hinandens selskab. Forestil dig så, at I udveksler lidt almindeligheder, I har en behagelig KLICHE-præget samtale.

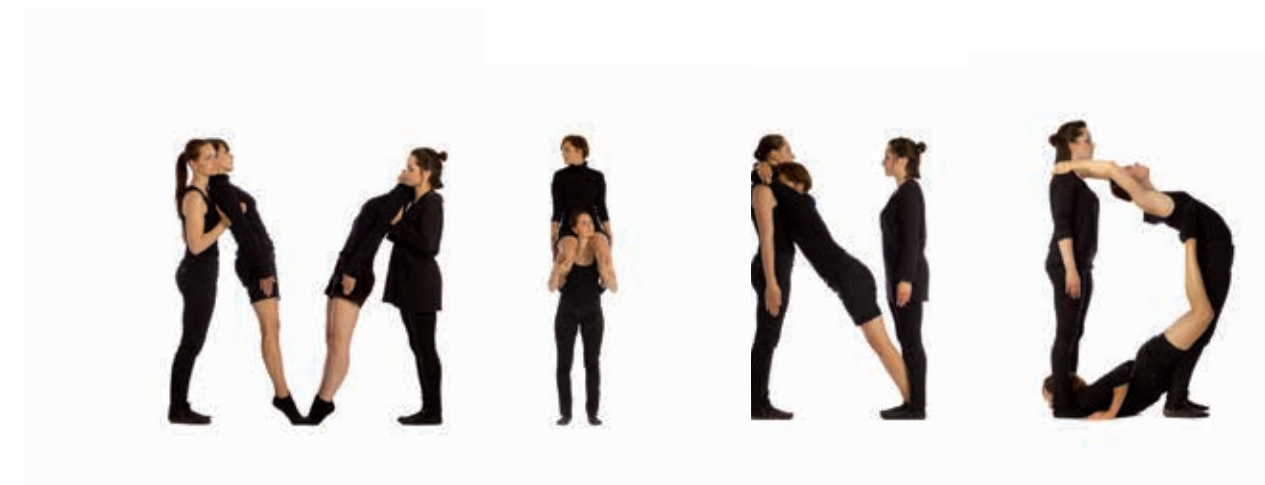
Forestil dig næst, at I samtaler eller udfører en aktivitet sammen - i relation til de ROLLER, I plejer at udfylde i hinandens selskab. En aktivitet eller en dialog om et indhold, hvor I hver især smukt udfylder jeres rolle. Både i forhold til de kompetencer, I hver især besidder, og i forhold til den personlighed og de egenskaber, I har.

Forestil dig som det næste, at I udveksler FORTROLIGT om et vigtigt emne. I er begge ærlige,

åbne og fuldt tilstede.

Og nu til det dybeste lag af relation, der ikke nødvendigvis er knyttet op på samtale, men lige så vel kan være stille samværen. Forestil dig selv og den anden i AUTENTISK tilstedeværelse. Dér hvor I er åbne, nærværende, gennemsigtige. I føler jer sitrende levende, ikke fanget ind i tanker om fortid og fremtid. I udfolder i attitude og blik jeres sande jeg, jeres essens. Samværet er på én og samme tid sitrende levende og helt roligt.

Slut roligt øvelsen med den intention at mødes ude i den fysiske verden på den måde, som du visualiserede inden i dig lige nu.«



Dag 22

Med hjerte og sjæl som indgang

Introduktion til 4 øvelser



Du vil de næste 4 dage blive præsenteret for følgende fire praksisser og meditationer:

HJERTESUTRAMEDITATION (18:08 min)

Praksissen tager sig god tid, hvad angår at lægge frø for bestemte kvaliteter i hjertet.

HJERTEFOKUS, HJERTEÅNDEDRÆT, HJERTE-FØLELSE (3:10 min)

Den næste praksis er en kort version af hjerte-kontakt. Skift mellem at bruge de to praksisser, alt afhængig af hvor meget tid du vil afsætte.

CHAKRAAFBALANCERING MED 28 SUTRAER (6:40 min)

Praksissen er en invitation ind i en dybere meditativ praksis, i starten guidet med denne øvelse, senere selvguidet eller for en større effekt endnu brugt i en meditationsgruppe, hvor du mediterer regelmæssigt sammen med andre.

MED SJÆLEN SOM UDGANGSPUNKT (6:16 min)

Den sidste praksis er en påmindelse om, gang på gang, adskillige gange hver dag, at vende tilbage til din oprindelige natur, til din grundlæggende essens.

Tankerne bag øvelserne

Meditative praksisser kan benyttes til mange formål. Men allervigtigst er at slippe alle disse formål og "bare" betragte den meditative stund som en stund for VÆREN. Slippe alle forventninger. Fordi når sindet bliver stille, kommer ens eget Selv, eller sjælen, eller essensen (alt efter vores sprogbrug), til orde.

Væren kan aldrig forstås, tænkes eller handles frem. Stilhed, og dermed væren, opstår i sprækken, når alle lag af krop, tanker og følelser skrælles væk.

Vejen til væren går gennem hjertet, eller gennem at registrere den energimæssige dimension i sig. De 4 øvelser anviser således på hver deres måde forskellige veje ind i denne væren.

Ifølge en af de østlige lærere, Osho, der har haft stor indflydelse i vesten, så åbner hjertet sig af

sig selv, når man fortsætter en regelmæssig meditationspraksis. Det beskrives lyrisk smukt således:

»If you meditate, sooner or later you will come upon love. If you meditate deeply, sooner or later you will start feeling a tremendous love arising in you that you have never known before – a new quality to your being, a new door opening. You have become a new flame and now you want to share. (Osho, 2004, p. 13)«.

Men man kan også foretage fokuserede compassion-baserede og hjerteåbnende meditationer, som altså praktiseres her.

'Med hjertet som indgang' er et perspektiv at lægge henover alting, et klarhedsfilter eller et fundament af en slags. Det kan tegnes således, jfr. at opstillingen afspejler strukturen i dette hæfte/forløb:



Compassion

Compassion kan forstås som passion for omsorg – med andre og sig selv. Når man uanset karakteren og kvaliteten af den enkelte relation har en passion for at hjælpe eller forstå en anden eller sig selv, så oplever man compassion. Det enkeltord, der på dansk kommer tættest på, er »barmhjertighed«. Og uden at det skal blive religiøst, så er det smukt metaforisk fortalt i lignelsen om Den Barmhjertige Samaritaner i Bibelen (Det nye testamente, Lukas Evangeliet, 10:25-37).

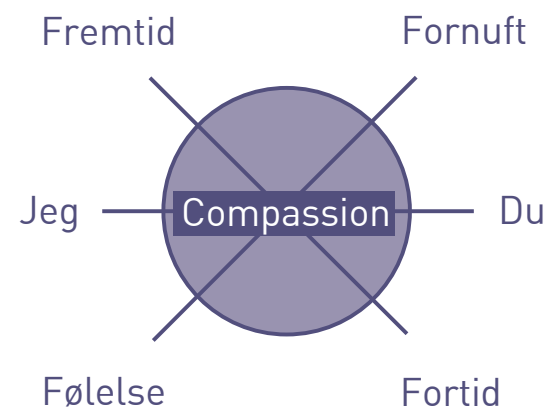
For helt at have begrebet på plads skal det understreges, at compassion ikke er »medlidenhed med«. Når man er barmhjertig, lider man jo ikke med den berørte; tværtimod giver man med stabil kraft en rendyrket omsorg, uafhængig af situation og person.

»Medfølelse« er også en for upræcis oversættelse. Medfølelse eller »empati« er evnen til at genkende og forstå andres følelser. Det er evnen til at sætte sig i andres sted.

Begrebet skal heller ikke forveksles med »sympati«, som er at dele en følelse med en anden person. I empatien føler man sig ind i den anden, i sympatien såvel som i medlidenheden føler man med den anden.

Ordet compassion stammer fra det buddhistiske begreb tsewa, uden at de to ord er direkte oversættelige med hinanden. Og det ord omfatter på en og samme tid medfølelse med én selv og andre.

Nedenstående illustrerer, hvordan mindfulness og compassion spiller sammen og tilsammen udgør en centrerethed og balance imellem forskellige parametre:



Så vi kan vælge at se compassion som dét, vi kan praktisere, når vi balancerer jeg- og du fokus, og når vi balancerer fornuft og følelse samt balancerer fortids- og fremtidsrettethed.

Når disse tre parametre er i balance, kan vi således opleve bevidsthedsmæssige tilstande, hvor vi accepter nu'et, præcis som det er og med dybfølt, kærlig omsorgsstrang praktiserer egen- og næstekærlige handlinger.

COMPASSION OG KÆRLIGHED ER TO ASPEKTER AF DET SAMME. Dalai Lama kobler compassion-begrebet sammen med kærligheds-begrebet på følgende klare måde (jfr. hans hjemmeside www.dalailama.com):

”Before we can generate compassion and love, it is important to have a clear understanding of what we understand compassion and love to be. In simple terms, compassion and love can be defined as positive thoughts and feelings that give rise to such essential things in life as hope, courage, determination, and inner strength. In the Buddhist tradition, compassion and love are seen as two aspects of the same thing: Compassion is the wish for another being to be free from suffering; love is wanting them to have happiness.”

Hjernen i hjertet

De sidste to årtier er der kommet væsentlig ny viden om hjertet fysiologisk set – som understøtter både den psykologiske og den sjælelige oplevelse, som vi fleste har af, at hjertet virkelig er livskraftens og kærlighedens udgangspunkt og centrum.

Hjertet råder over sit eget netværk af semi-autonome neuroner. Det er derudover en lille hormonmaskine. Det udskiller sin egen adrenalinbeholdning, som det frigiver til blodbanerne, når det skal fungere på højtryk. Det udskiller og kontrollerer også afgivelsen af hormonet ANF, der regulerer blodtrykket. Det udskiller sin egen beholdning af oxytocin, kærlighedshormonet. Det sendes ud i blodet, når en mor ammer sit barn, eller når to personer gør kur til hinanden – og under en orgasme. Disse hormoner indvirker direkte på hjernen. Hjertet lader kort sagt hele organismen få del i de variationer i det udstrakte elektro-magnetiske felt, som man kan måle flere meter ud fra kroppen – men som i hvert fald videnskaben endnu ikke kender den fulde betydning af. (Om end de spirituelle traditioner i flere tusinde år har sat ord herpå, se nedenfor om chakraerne). Med andre ord: Hjertet sanser og føler. Og når det udtrykker sig, påvirker det hele organismens fysiologi.

Pointen er, at forbindelsen mellem den emotionelle hjerne og hjertets ”lille hjerne” er en af nøglerne til følelsernes intelligens. Lærer vi at gå ind i vores hjerte og ”kontrollere” det, påvirker vi også vores emotionelle hjerne – og vice versa. Det skyldes, at den stærkeste forbindelse mellem hjertet og den emotionelle hjerne er den, der er oprettet af det autonome perifere nervesystem – det vil sige den del af nervesystemet, der regulerer alle vore organers funktion, og som unddrager sig vores vilje og be-

vidsthed. Men hjertet nøjes ikke med at lade sig styre af centralnervesystemet. Det sender op til kraniets nederste del nervefibre, som på deres side kontrollerer hjernens aktivitet. Så den ”lille hjerne” kan altså indvirke på den emotionelle hjerne gennem direkte nerveforbindelse.

Hjertets ”hjerne” er altså et selvstændigt netværk af forskellige typer af neuroner, neurotransmittere og proteiner mv. Dette udfoldede netværk gør hjertet i stand til at handle uafhængigt af kranie-hjernen og selvstændigt at sanse og føle, lære og huske. Men selvfølgelig vil det være sådan, at når hjertet kommer i uorden, trækker det før eller siden den emotionelle hjerne med.

Det autonome nervesystem spiller den vigtige rolle, at den sympatiske del accelererer hjertet og aktiverer den emotionelle hjerne, og den parasympatiske del fungerer som bremse på både hjerte og hjerne. En normalvis fin balance. Den direkte afspejling af denne vekselvirkning mellem den emotionelle hjerne og hjertet, er hjerteslagenes normale variabilitet. Man kan f.eks. godt have en gennemsnitlig puls på 62, mens intervallet mellem de enkelte hjerteslag kan skifte, alt afhængig af, om man føler behag eller ej, er presset eller ej. *

Compassion påvirker og ændrer hjernen

Hjerneforskeren Richard Davidson, bl.a. i samarbejde med Dalai Lama, har gennem det seneste årti været med til at uddybe kendskabet til, hvad der sker i hjernen, når man mediterer. Davidson et al. udgav i 2004 en banebrydende artikel om, hvad der sker i hjernen på erfarne buddhistiske munke, når de mediterer. Det var især, når de mediterede med hjertet som indgang, mediterede på »compassion«, at der skete væsentlige ting i hjernen. Davidson be-

* Dette afsnit baserer sig på viden fra fortrinsvis Doc Childre / www.heartmath.org.

skriver det konkret og metaforisk som at venstre frontallap aktiveres, 'lyset bliver tændt' – og både kærlighedskapacitet og lykkefølelse går hånd i hånd og vokser, også virkende efter at man har mediteret. I 2003 kom den første artikel, der dokumenterede hjernens såkaldte neuroplastiske kapacitet i forbindelse med udøvelse af meditation, samt den direkte konsekvens i immunsystemet. Hans forskning sidenhen har rettet sig mod mere og mere specifik viden om hvad, hvor og hvordan meditation påvirker hjernen, hvilke praksisser der er bedst for hvilke mennesker og hvilke lidelser. Forskningen har bl.a. rettet sig mod stress, aldring, PTSD, børn samt identifikation af generelle fysiske og mentale positive konsekvenser af meditation. Senest har Davidson været med til at publicere artikler, som udforsker de kognitive mekanismer i forbindelse med meditation. Med hensyn til børn er der lavet flere studier, hvad angår effekter af mindfulness-praksis hos et stort antal pre-skole- og skolebørn i USA. Der er lavet forskning på hjemvendte soldater med PTSD. Mht. aldring da er der forsket i resiliens og trivsel, og hvilke faktorer der bedrer disse. Davidson har været med til at lave filmen Free the mind, som kan danne en fin indgang til at få en viden om meditations store indflydelse på hjerne og trivsel i det hele taget.

Selvobservation

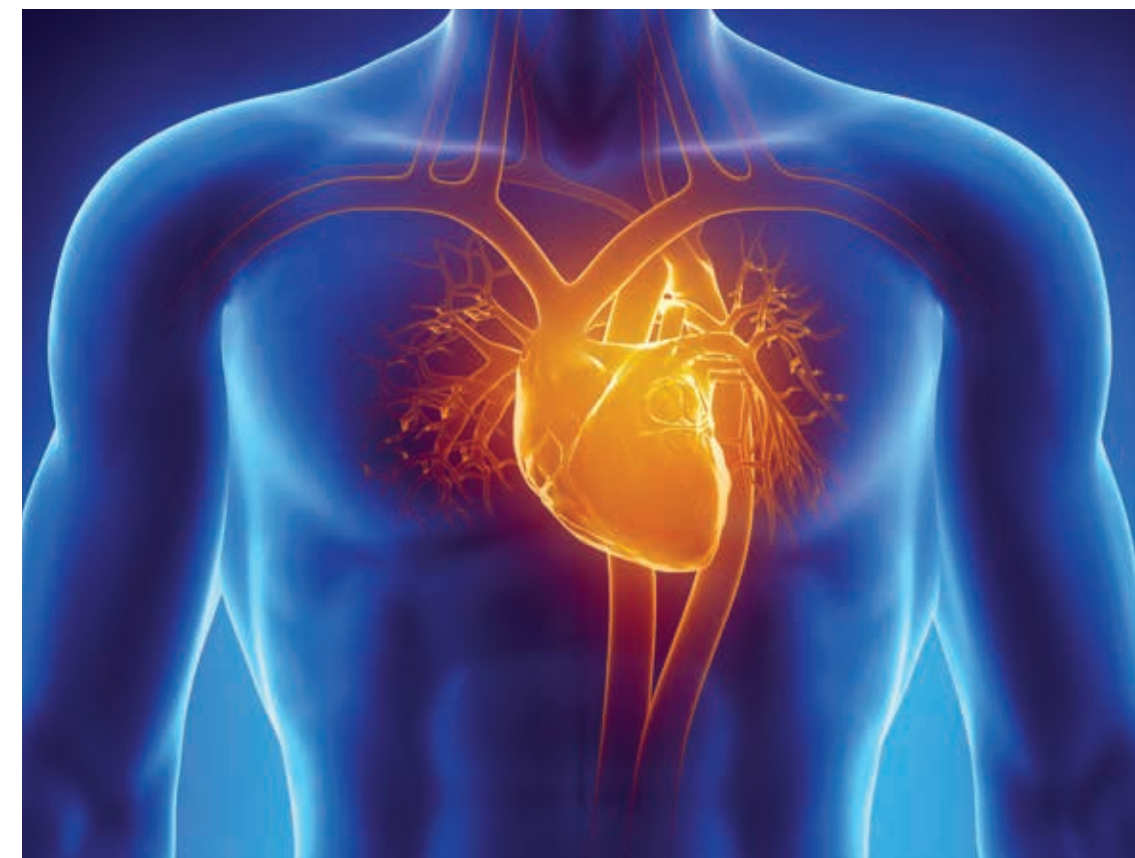
Nedenstående billeder/plakater giver et konkret billede af hjertets udseende, og hvordan venerne og arterierne, der løber til og fra hjertet er placeret.

Både når man praktiserer øvelse 1. "Krops-scanning", og især når man praktiserer meditationerne knyttet til hjertet, øvelserne 17. "Hjertesutrameditation" og 18. "Hjertefokus, hjerteåndedræt, hjertefølelse", så er det en god idé for lods at have et konkret forhold til,

hvor hjertet præcist ligger, hvordan det ser ud, og hvordan tilløbet og afløbet af blod foregår. På den måde bliver den indre visualisering præcis – og der er mulighed for at komme endnu tættere på hjertet også følelsesmæssigt og sjæleligt.

For at fordybe din praksis, studer derfor grundigt de to billeder nedenfor, samtidig med at du retter bevidstheden mod dit eget hjertet. Selvom de i princippet viser det samme, så er begge billeder vist, fordi det ene fremhæver det fysiske, blodgennemstrømningen, mens det andet i sit udtryk viser, at hjertet er et lyssende centrum, livskraftens og kærlighedens udgangspunkt.

Sammenfattende må det siges, at meditation med udgangspunkt i hjertet nok må være den indgang, der har størst potentiale, hvad angår trivsel, velvære og fred både indeni én og mellem mennesker alment set.



Øvelse 17. Hjertesutrameditation

18:08 min.



»Sutra betyder frø. Så denne meditation er en meditation, hvor der lægges frø for, at kærligheden i og omkring dig kan vokse.

Din opgave er – for det første at være og forblive så stille i sindet, som overhovedet muligt, næst at du tillader frøet at sprede sig som ringe i vandet i dig. Hvis du tænker en masse tanker eller er forstyrret af din krop, vil frøene ikke have nogen virkning. Dvs. det kan være en god ide at meditere lidt først, f.eks. ved blot at fokusere på dit normale åndedræt en rum tid. Når så du mærker, at sindet begynder at stilnes og du kan glide ind i et mere stille rum, så er det tid at lægge frøene.

Helt konkret siges 4 ord, 4 frø i alt 7 gange, altså 7 runder. Mellem hvert ord er der stille i ca. 15 sekunder, og din opgave er at lade frøet sprede sig i din krop, dit sind, din energi.

Og nu lægges frøene: FRED-HARMONI-GLÆDE-KÆRLIGHED (gentages her 7 gange. Når du mediterer selv er antallet af gentagelser naturligvis op til dine konkrete ønsker og behov).

Og nu, en tid endnu, forbliv siddende med opmærksomheden i hjertet, en stille følelse af fred, harmoni, glæde og kærlighed. Lad den sprede sig ud i hele din krop, i dit sind, i din sjæl, ud omkring. Lad den vokse, lad den gro.»

Meditation, uanset hvilken teknik du bruger, åbner dit hjerte. Men du kan også åbne dit hjerte, din evne til at give og modtage kærlighed, ved at meditere med udgangspunkt fra hjertet.

Når der her tales om kærlighed, så er det ikke i den forståelse, at kærligheden nødvendigvis har et bestemt objekt. Jo, det har den også. Men det er en endnu dybere og større kærlighed. Det er en grundlæggende forholdemåde til alt levende, der menes. Kærlighed i denne forstand er med udgangspunkt i, at vi alle er ét.

Øvelse 18. Hjertefokus, hjerteåndedræt, hjertefølelse

3:10 min.

Har du en følelse af at leve for meget med udgangspunkt fra hovedet, pligt og disciplin, eller lander du i for mange kampe i løbet af dagen, kan det være befriende at skifte fokus til hjertet. Det giver akut fred.

Du kan også være målgruppe for guidningen, hvis du er et af de flere og flere mennesker, der har truffet en bevidst beslutning om at leve med udgangspunkt fra din sjæl – med hjertet og kærligheden som kompasnål. Indtil hjertets kvaliteter er blevet allestedsnærværende i dit liv, kan det være nødvendigt adskillige gange i løbet af en dag at minde dig selv om dit valg. Denne tre minutters reminder sætter dig tilbage på rette spor.



»Sæt eller læg dig komfortabelt. Først, skab HJERTEFOKUS. Dvs. flyt din opmærksomhed til hjerteområdet. Fokuser på området i centrum af dit bryst. Mærk hjertet både rent fysisk og som en kvalitativ tilstedeværelse.

Næst, praktiser HJERTEÅNDEDRÆT. Dvs. forestil dig, at dit åndedrag flyder ind og ud gennem dit hjerteområde. Træk vejret langsomt og blødt. Find en naturlig indre rytme, som føles behagelig.

Og så HJERTEFØLELSE. Genkald en positiv følelse knyttet til hjertet. Det kan være kærlig-

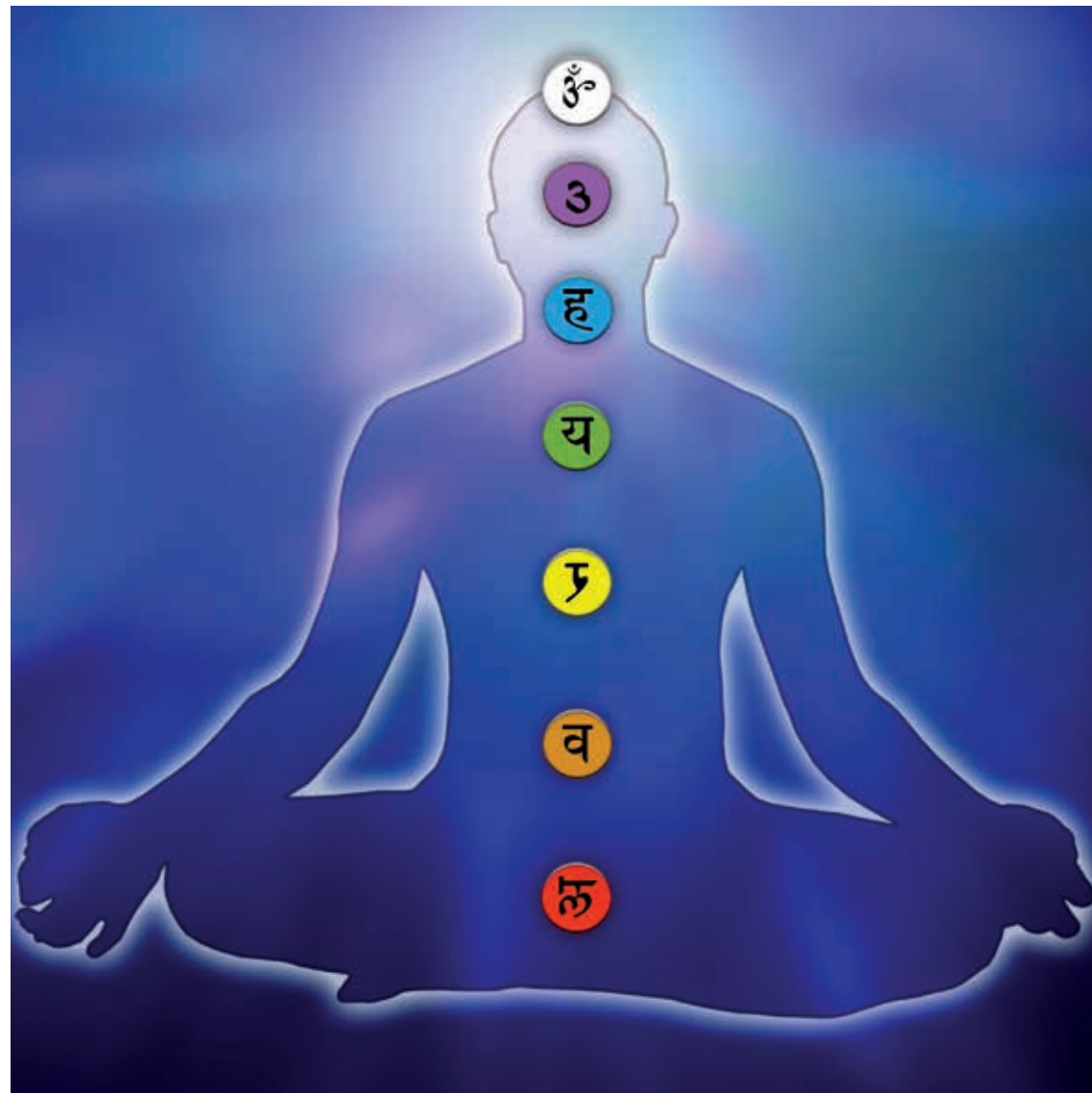
hed. Taknemmelighed. Glæde. Omsorg. Fred. Mærk efter hvilken kvalitet, der virker stærkest for dig lige nu. Bliv ved den lige så længe, du har tid til det eller brug for det.

Når du afslutter øvelsen, efter få minutter eller efter en længere meditation, så se om det er muligt at tage følelsen af det åbne hjerte med ud i de aktiviteter og menneskelige møder, der kommer dagen igennem. Du vil opleve, at hvis det er din intention, så vil du gå ind i alle relationer langt mere roligt, fredfyldt og givende, end du måske er vant til.«



Øvelse 19. Chakraafbalancering: Sutra-meditation på chakraerne

8:32 min./ 6:40 min. uden indledning



Dette er en chakra-afbalancerings-praksis. I hvert af de 7 chakraer lægges 4 kvaliteter som frø, der kan få lov at spire, gro og sprede sig.

Ved at gennemgå alle 7 chakraer og lægge disse positive kvaliteter, balanceres chakra'erne ét efter ét. Ved at lægge frøene i energilegemet, vokser kvaliteterne ind i det mentale og mani-

festeres fysisk. Roligt og ubesværet over tid.

Følg blot instruktionen gennem de 7 chakraer uden at begynde at tænke over hvad, hvordan og hvornår. Mærk dig selv som et energilegeme, hvor kvaliteterne lægges og får optimale betingelser for vækst.

For optimal meditativ praksis

Den guidede meditation du kan lytte til her, er med indledning på 8:32 min. Når du har lyttet til versionen med indledning nogle gange, kan du springe direkte til at lytte til de 28 sutraer i guidningen på 6:40.

En chakra-afbalancering har til formål at højne energien i hvert enkelt chakra samt sikre en uhindret forbindelse mellem dem, så der er flow i energilegemet.

(Meditationsbogens øvelse 11.02, side 169)

En så kort guidning fører ikke til en egentlig og dyb meditation – men tjener formålet at bringe dig tilbage til dit center, så du kan møde verden i en mere balanceret og flowagtig tilstand efterfølgende.

Vil du praktisere en egentlig meditation, kan du enten sætte guidningen på repeat, så du hører sutraerne 2-4 gange. Eller du kan bruge denne guidning som indgang til at lære sutraerne udenad og dermed med tiden blive selvguidet. Det optimale er at gentage sutraerne 4 gange i hvert chakra. Når du således over nogle ugers daglig praksis har fået lært de 28 sutraer udenad, er det en god idé at praktisere meditationen i ca. 30 minutter, efter at du i f.eks. 20 minutter har benyttet dig af din foretrukne teknik til at stilne tankestrømmen.

Accepter at det tager tid at blive familiær med denne potentielt meget dybe og livstransformerende meditationsform.

Konsulter gerne en erfaren meditationslærer eller allerhelst: Tag på et retreat hvor du kan fordybe dig i at få denne meditationsform til at fungere.

Tankerne bag øvelsen

Chakraerne er forbindelsesleddet mellem energilegemet og det fysiske legeme – er stedet hvor krop, sind og energi mødes. Metaforisk er chakraerne transformatorer og energifordelere.

SUTRA'ERNE

ROD-CKAKRA

- Fleksibilitet
- Transformation
- Sammenhæng
- Stabilitet

HARA-CHAKRA

- Renhed
- Næring
- Tiltrækning
- Sammensmeltning

SOLARPLEXUS-CHAKRA

- Ønske
- Intention
- Vilje
- Skæbne

HJERTE-CHAKRA

- Fred
- Harmoni
- Glæde
- Kærlighed

HALS-CHAKRA

- Kreativitet
- Velstand
- Overflod
- Anstændighed

ACHIA-CHAKRA

- Integration
- Sandhed
- Grænseløshed
- Visdom

KRONE-CHAKRA

- Uendelighed
- Udødelighed
- Fromhed
- Oplysning

Dag 26

Øvelse 20. Med sjælen som udgangspunkt

6:16 min.



Denne 6 minutters praksis skal mere betragtes som en påmindelse om at leve med udgangspunkt fra sjælen, end at den skal betragtes som en særskilt meditativ praksis, du trækker dig tilbage og foretager.

Formålet med adskillige af de korte øvelser og praksisser, du præsenteres for er, at de bringer dig tilbage til din kerne, til din sjælstilste-

deværelse og -bevidsthed, så den bevidsthed bringes med i ALT, hvad du laver dagen igennem.

Så øvelsen "afsluttes" ikke som sådan efter de 6 minutter, tværtimod fortsætter den, indtil bevidsthedstilstanden måtte glide dig afhænde igen – hvorefter det er en god ide at gentage øvelsen.

»Hvem er jeg? HVEM er jeg? Hvem ER jeg? Hvem er JEG? – er nok et af de spørgsmål, der fra tid til anden spøger i alle mennesker.

Er du din krop? Nej. Kroppen har sit eget liv. Den bygger op, den bryder ned. Al hud er skiftet ca. én gang månedlig. Alle celler i hele kroppen er udskiftet i løbet af 7 år.

Er du dine tanker? Nej, tanker kommer og går. De er flygtige, og de farves af tilfældige og udefrakommende input. De farves af de skiftende følelser.

Er du da dine følelser? Nej, følelser er også ganske flygtige og skiftende, styret af vejr, vind, cyklus, andre menneskers luner og tilstande mm.

Er du dine relationer? Nej, dine relationer afspejler aspekter af dig – men fortæller i sin essens alligevel ingenting om, hvem du er.

Er du mon noget større bagom krop, tanker, følelser og relationer? Er du mon en SJÆL, hvorigennem dette liv – i al sin blomstring og forfald – leves? Er du mon mest af alt en OPLEVENDE BEVIDSTHED, der samler ERFARINGER udi det at være menneske. Er du mon mest af alt metaforisk udtrykt lærredet i biografen, den væren, hvorigennem livets mange dramaer udspilles.

Ønsker du først og fremmest at leve ud fra din essens, så gør det til en vane adskillige gange hver dag at skifte perspektivet ved at sige – og mærk i dig: ”Med sjælen som udgangspunkt”.«

MIND FULNESS



Dag 28

Den fremtidige meditative praksis

Når du på egen hånd skal have en praksis med mindfulness og meditation til at fungere fra i morgen, så er det vigtigt at holde fast i ånden omkring meditation. Det handler mere om at give slip ind i, at din grundlæggende intelligens og natur kan fungere optimalt, end at du skal have en ny »to do« i dit liv, en ny »jeg skal tage mig sammen til« ting.

Udfør kun én type meditation ad gangen, helst 20-30 minutter og i en sammenhængende periode, så du kropsligt lærer den pågældende teknik godt at kende. Husk at en teknik er ikke et mål i sig selv, men et middel til at nå dybere niveauer at stilhed.

Yogamæssigt, udfør hellere fire stillinger grundigt og med nærvær end at haste gennem et bestemt program. Mærk efter hvad kroppen beder om, og giv dig også god tid til at mærke, hvad kroppen har brug for som mellem-stillinger og -bevægelser.

Så overskriften LESS IS MORE, skal helst bære dit valg af praksisser. Tænk måske over:

- Hvor lidt behøver du gøre for optimal effekt?
- Hvilke øvelser og teknikker gør mest for dig?
- Hvornår på døgnet vil det være nemmest og mest ubesværet for dig at praktisere?
- Hvor få øvelser og teknikker behøver du?
- Hvordan kan du gøre det behageligt og godt for dig selv? Det må gerne blive en stund til selvforkælelse, som du glæder dig til.
- Vil du guides? Var der nogle af de mindfulness- og meditationsøvelserne, der talte særligt til dig, så du vil bruge dem over en mere sammenhængende periode?

- Kan du bedst lide at have musik på, når du laver yoga og mediterer? Hvilken genre og instrumenter taler til dig? Eller skal der være helt stille?
- Mangler du andre inspirationer, før du kan gå i gang med en egen praksis?

Se tilbage...

Brug et øjeblik på at tænke tilbage. Overvej følgende spørgsmål:

- Genkald dig dine grunde til at begynde til mindfulness og dine forventninger og håb
- Hvad har du fået ud af forløbet?
- Hvilke forhindringer kan der være for dig i forhold til at holde fast i mindfulness. Overvej strategier til at imødekomme forhindringer

Se fremad...

- Tænk på en god grund til at holde fast i mindfulness og meditation
- Spørg dig selv: »Hvad er vigtigst i mit liv – hvad værdsætter jeg mest – som min mindfulnesspraksis vil hjælpe mig med?«
- Skriv evt. dine svar ned

TIPS TIL AT FASTHOLDE MINDFULNESS

1. Når det er muligt så gør kun én ting ad gangen
2. Hav fuld opmærksomhed på det, du gør
3. Når sindet vandrer væk fra den praksis, du gør, så bring det tilbage
4. Gentag tredje trin 1 million milliard gange
5. Udforsk det, der distraherer dig
6. Gør det til en vane at dyrke mindfulness og gerne yoga
 - En fin sten, du finder på stranden
 - En køleskabsmagnet
 - Lad denne bog ligge fremme
7. Find evt. en ting, der kan minde dig om din praksis

SPØRGSMÅL & SVAR

Her får du konkrete svar på nogle af de mest stillede spørgsmål om mindfulness og meditation fra mennesker, der for nyligt er gået i gang med at udforske meditation.

Kan jeg få tankerne til at forsvinde, hvis jeg lærer at meditere?

Vores tanker har det med at fjerne os fra nuet, fordi vi dvæler ved fortiden og bekymrer os om fremtiden. I løbet af en travl hverdag oplever vi en strøm af tanker, der dræner os for energi. Kun når vi lader sindet hvile, finder vi tilbage til vores naturlige tilstand af væren, som er en tilstand af fred og tilfredshed. Meditation bringer os i en bevidsthedstilstand, hvor sindet hviler. Vi kan ikke viljesbestemt få tankeoverflod til at forsvinde. Til gengæld kan vi intentionelt give slip i det at lade vore tanker dominere kroppen og den følelsesmæssige tilstand – og når vi gør det, slipper tankerne ofte at komme så intenst og vedvarende. Hvordan kan du konkret gøre, når du opdager, at nu faldt du igen i tanker? – Accepter at det skete, lad kroppen hvile, slip eventuel irritation på dig selv, og forestil dig så, at du sætter dine tanker op på svævende skyer over dig. Hver gang der kommer en ny tanke, sættes den op på skyen, og du giver slip og lader den svæve væk, uden at du involverer dig med den.

Bliver jeg stress kvit, hvis jeg lærer at meditere?

Meditation igangsætter en proces, hvor du genvinder balancen kropsligt og mentalt, så det vil givetvis påvirke stressniveauet positivt. Ved meditation bliver man mere kropsbevidst og bliver dermed mere lydhør overfor, når man overforbruger sine ressourcer. Forskning vi-

ser, at kroppens mængde af stresshormoner reduceres hurtigere, når man mediterer. Om end det implicitte formål med meditation kan være stress-reduktion, så er det vigtigt, at man går til hver ny meditation med åbent sind og ingen bestemte forventninger. Udover meditation som redskab til stressreduktion er det for de flestes vedkommende nødvendigt at kigge på hele sin livsstil: Søvn, kost, motion, antal aktiviteter i løbet af en dag etc.

Hvad stiller jeg op med ubehagelige følelser under meditationen?

Nogle gange sætter meditation os i kontakt med tilstande, der allerede er der, men som vi løber fra at erkende. Andre gange sker der det, at kraftige følelser popper op, når man mediterer. Det kan være negative eller positive følelser. Grundreglen under meditation er at lade dem være, der er. Ikke undertrykke nogen del af sig. Menanskue følelser som lige så forbigående som tanker og andre tilstande. Og lade dem slippe sit tag i kroppen. Jo mere vi overgiver os til at acceptere dem i nu'et, jo mere tilbøjelig er de også til at forsvinde af sig selv. Frihed tæmmer sindet.

Kan meditation sammenlignes med noget, jeg allerede gør i løbet af dagen?

Meditation er vel nærmest det eneste man gør i løbet af en dag, som er "ikke-gøren". Som er en proces hen imod væren. "Gør mindre, opnå mere" – er et gængs ordsprog om meditation. Det kan gøres med mange metoder og redskaber, så på den måde er der mange veje mod målet. Hvert menneske skal finde sine metoder, der fungerer. Så nej, intet andet kan sammenlignes med meditation. Falde i søvn-pro-

cessen kan ligne, fordi man højst sandsynligt bruger samme "give slip" redskaber, som når man falder i søvn. Men meditation er at forblive vågen og nærværende og ikke falde ned i en vegetativ tilstand.

Hvad stiller jeg op med fysiske smerter, der gør det ubehageligt at sidde?

For mennesker med kroniske smerter eller fysisk intens stress, kan det være en god ide at lave "bevægelse hen imod meditation, meditation i bevægelse", dvs. lave sin sædvanlige motion med fuldt kropsligt nærvær, et frit flydende åndedrag, være årvågen over for, hvad kroppen har brug for. Udøvelse af yoga er rigtig godt til at optræne at være mindful i bevægelse. Når man bliver lidt mere trænet i at "være med" sin smerte på en registrerende og afspændt måde, sker der ofte det, at en liggende praksis giver frirummet, hvor man evner intentionelt at reducere graden af smerter. Forskning understøtter, at mindfulness-træning og meditation har positiv indflydelse på smertereduktion og følelse af kontrol med og over smerterne.

Hvor tit skal jeg meditere for at det har effekt?

Det er vigtigt at gøre det regelmæssigt. Og i starten skal der for de flestes vedkommende bruges lidt disciplin og det skal skrives i kalenderen, for at man får skabt rummet til det. Regelmæssigt kan for nogen være dagligt, for andre 2-3 gange om ugen. Det skal passe ind i det liv, man lever, så derfor skal det heller ikke omgærdes med for megen følelse af besvær. Tidspunkt på dagen bør ligeledes individuelt tilpasses. For de flestes vedkommende vil det ideelle tidspunkt være sidst på eftermiddagen, mens nogen ynder at gøre det om morgenen. Man kan selvfølgelig, hvis man har tid og lyst, gøre det både morgen og eftermiddag.

Behøver man overhovedet praktisere stillesiddende meditation?

Kan man ikke blot holde sig til at fokusere på at blive mere mindful, mere nærværende i hverdagen i ens gøremål? Siddende med lukkede øjne meditation giver muligheden for at dykke ned i dybere lag af væren, så det kan næppe erstattes af noget andet, heller ikke at blive mere nærværende i gøremålene. Tværtimod så oplever de fleste automatisk at blive mere nærværende i vågen bevidsthed, når de har en velfungerende regelmæssig meditationspraksis. Men gør op med dig selv, hvad du ønsker at prioritere. Det er et rigtig godt sted at starte at blive bevidst om og fokusere på at blive mere nærværende i de dagligdags gøremål. Føler du ikke for stillesiddende med lukkede øjne mindfulness meditation er der i hvert fald ikke noget i vejen for at starte med nærværet i gøremålene som essensen af din mindfulness-praksis. Husk at det ikke skal være endnu et "må tage sig sammen til" projekt i dit liv.

Jeg kan ikke finde ro nogen steder i mit hjem til at meditere. Hvad gør jeg?

I starten, hvor man indøver en praksis, kan det være nødvendigt og behageligt at skabe sig et privat rum at meditere i. Det er dog en fordel på sigt at vise sine nærmeste, at man mediterer, for roen smitter! Når børnene vises, at det er ok at tage en pause og synke ind i sig selv, at man ikke behøver være on og online hele tiden, så vil de også i stadig højere grad acceptere dit pauserum uden at forstyrre dig. Der skabes en kultur i jeres hjem, at her kan det være rart, stille og fredfyldt at være. Så i princippet skal du med tiden kunne meditere hvor som helst når som helst, uafhængig af graden af støj – der givetvis vil mindskes, hvis du ikke stresser over den. Tilladelsen til pauserummet er måske én af de vigtigste værdier, vi kan give vores børn med i forhold til at sikre deres fremtidige trivsel?...

28 DAGES ONLINE FORLØB

BREV TIL DIG, DER VÆLGER AT MELDE DIG TIL 28 DAGES ONLINE FORLØB

Tilmelding på: <http://time2be.dk/online-udviklingsforlob/mindfulness-og-meditation-en-regelmaessig-praksis>

Du har truffet en stor beslutning fordi:

1. Det at sige ja til at modtage en daglig inspirationsmail er samtidig et ja til dig selv om, at du mener det seriøst mht. at implementere en daglig meditativ praksis.

2. Gennem de næste 28 dage modtager du hele 20 guidede mindfulness-øvelser og meditationer. Du opfordres til hver eneste dag at praktisere en kortere øvelse typisk flere gange på en dag, eller en længere øvelse én til to gange den dag. Øvelseslængden er så forskellig som fra 2:20 min til 26 min, hvilket afspejler, at øvelserne benytter sig af både vidt forskellige indgange, har vidt forskellige mål, og sigter i vidt forskellige dybder meditativt set. Regn med, at dit daglige tidsforbrug til øvelserne vil være 10-30 minutter.

De dage, hvor du ikke modtager en guidet øvelse, men du introduceres til et tema, er der stadig potentiale for at gøre et stykke hjemmearbejde; f.eks. den dag du får en introducerende tekst omkring åndedrættet, så begynd at opdag gennem dagen, hvordan du rent faktisk trækker vejret, hvor og hvornår der er flaskehalse og blokeringer i det.

3. Til slut i forløbet opfordres du til at foretage en nøje analyse af og beslutning om, hvilke af øvelserne, du vil benytte dig af i fremtiden, guidet eller selv-guidet, og hvor tit du vil praktisere samt hvornår på døgnet du har størst effekt af det. Dvs. dette er ikke bare underholdning gennem 28 dage, hvor så du slipper at bruge mindfulness- og meditative teknikker efterfølgende i dit liv. Forløbet er sammensat for at kunne sætte dig på sporet af en god vane, der holder.

Forløbet / øvelserne er sammensat under 6 temaer, og med to dages afslutning af forløbet:

MED KROP OG SANSER SOM INDGANG

Dag 1 får du en introduktion til temaet, og fra dag 2-6 modtager du 5 vidt forskellige øvelser til formålet.

MED ÅNDEDRÆTTET SOM INDGANG

Dag 7 får du en introduktion til temaet, og fra dag 8-11 modtager du 4 forskellige øvelser.

BEVÆGELSE HEN MOD MEDITATION

Dag 12 får du en introduktion til temaet, og dag 13-14 modtager du 2 forskellige bevægelsesøvelser.

FORVALTNING AF TANKER OG FØLELSER

Dag 15 får du en introduktion til temaet, og dag 16-19 modtager du 4 forskellige øvelser til formålet.

RELATIONSFORDYBELSE

Dag 20 får du en introduktion omkring det at relatere. Dag 21 modtager du 1 øvelse, der er specifikt egnet til at gå bagom konflikter.

MED HJERTE OG SJÆL SOM INDGANG

Dag 22 får du en introduktion til temaet. Dag 23-26 modtager du 4 hjerteåbnende og energibalancerende øvelser.

OPSUMMERING OG OVERBLIK

Dag 27 giver dig et overblik over øvelserne og samler trådene. Dag 28 får du en konkret inspiration til hvordan at vælge hvilke meditative praksisser, du vil bruge i fremtiden.

DEL 03

HVORDAN BRUGES
MEDITATIVE PRAKSISSE
TIL PSYKOLOGISKE
UDFORDRINGER?



STRESS

Når man 'mærker energien' i følelsesmæssige udfordringer, så kan de metaforisk opdeles i overtændte og undertændte tilstande. Stress og angst er (over)antændte følelser med stor 'klar, parat, angrib'-energi i sig, mens sorg og depression er tilbagetrukne / regressive energimæssigt set.

"OVERTÆNDING"

Stress

Angst



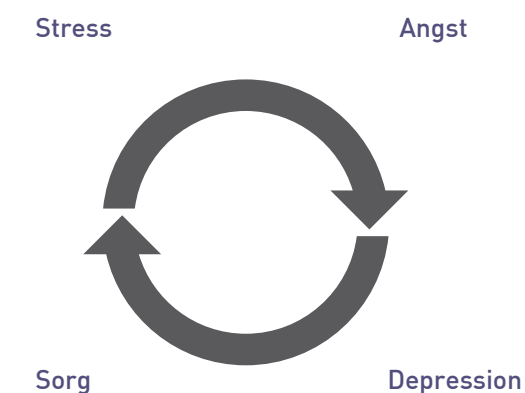
"UNDERTÆNDING"

Depression

Sorg

Stress afføder ofte flere negative følelser. Stress er tæt samhørende med 'fare' og 'handling', som kan medføre ængstelse og angst, hvis ikke man kan handle fyldestgørende. Efter lang tids overtændthed kommer udmattelsen og måske opgivelsen og følelsen af håbløshed og ingen vej ud, som kan føre til depression. Med fyldestgørende baggrundsviden og relevante mindfulness- og meditative praksisser, arbejder vi således fokuseret med de fysiske og psykosociale udfordringer, der står til at ændre, og efterfølgende i højere grad arbejder med at acceptere det, der ikke står til at ændre – men i stedet arbejder indgående med at ændre gensvaret til det, der ikke kan ændres. Det gør vi, fordi accept og overgivelse ofte er dét, der baner vejen for nye – og på et dybere plan – mere effektive handlestrategier.

Vi prøver at bryde stressens onde cirkel og i stedet få igangsat en udviklings- og forbedringsspiral, hvor vi tager fat på at ændre ét grundvilkår ad gangen, og vi starter dér, hvor følelsen af flaskehals er størst.



Vi vil nu tage fat på begreberne Stress & Angst samt Depression & Sorg, så du kan få en konkret viden om, hvad de er for nogle størrelser fagligt set, og hvordan de bedst håndteres fra et mindfulness-perspektiv.



High performance og stress – en dynamisk (u)balance

Nedenfor vises et kontinuum, der viser, hvordan stress er en dynamisk ubalance, der kan vippe frem og tilbage, alt afhængig af, hvilke opgaver vi byder os selv, med hvilken intensitet, og på hvilken måde vi indarbejder kvalitetspauser.

HANDLING/PRÆSTATION

HVILE	FOKUS TILSTAND	BEGYNDENDE STRESS	MODERAT STRESS	SVÆR STRESS
• Muskulært afslappet • Roligt dybt åndedræt, lav puls • Langsom blodcirkulation i flow/blodtryk lavt • Parasympatisk nervesystem mest aktivt • Fordøjelse i flow • SMR/alfa hjerne-svingningsfrekvens	• Muskulært aktiv • Aktivt mellemdybt åndedræt, medium puls • Blodcirkulation i flow/ blodtryk lettere forhøjet • Sympatisk nervesystem mest aktivt • Fordøjelse i flow • Beta-1 (gamma) hjernesvingningsfrekvens	• Muskulært let opspændt • Lettere anspændt overfladisk åndedræt, medium puls • Blodcirkulation i flow/ blodtryk lettere forhøjet • Sympatisk nervesystem mest aktivt • Fordøjelse i non-flow • Beta-1/Beta-2 hjernesvingningsfrekvens	• Muskulært latent opspændt • Anspændt overfladisk åndedræt, høj puls • Blodcirkulation kun i "kernen" / blodtryk forhøjet • Sympatisk nervesystem meget aktivt • Fordøjelse i non-flow det meste af døgnet • Beta-2 hjernesvingningsfrekvens Psykisk • Faldende selvtilid • Mentalt manglende overblik • Konflikter i relationerne	• Muskulært stærkt opspændt <-> Kollaps • Anspændt overfladisk åndedræt, høj puls <-> Kollaps • Blodcirkulation kun i "kernen" /blodtryk forhøjet <-> Kollaps • Sympatisk nervesystem konstant aktivt <-> Kollaps • Fordøjelse i non-flow det meste af døgnet <-> Overaktiv • Beta-2 hjernesvingningsfrekvens <-> Alfa Psykisk • Mentalt kaos • Social isolation • Depression <-> Aggression

FOKUSTILSTAND

- Du har god kontakt med dig selv og er i balance i dine sanser.
- Du er opmærksom på det, der er omkring dig og dufter, smager, føler, ser og hører med nærvær.
- Du har en rolig og behagelig vejrtrækning, hvor du ubesværet kan fylde lungerne med ilt og tømme dem for kuldioxid.
- Du kan koncentrere dig, når der melder sig en opgave, der kræver opmærksomhed.
- Du har god kontakt til dine følelser, tillader de følelser, der er, og mærker, hvordan din følelsesmæssige tilstand skifter i løbet af dagen.
- Du har en god fornemmelse af andre mennesker og dine følelser for dem.

HVILE

- Når du mærker, at du har brug for en pause, giver du dig selv det.
- Du har en sindsnæssig ro, hvor du bliver ikke overvældet af tanker.
- Du er i en behagelig tilstand, hvor sansning kommer i forgrunden.
- Din krop er afspændt og du kan give slip og synke helt ind til kernen af dig.selv og ploppe ned i søvnen...

BEGYNDENDE STRESS

- Begyndende stress kan være positivt, når du oplever, at dit potentiale i krop og sind aktiveres.
- Stress er en naturlig reaktion på udfordringer og forandringer – en tilpasningsreaktion, hvor krop og psyke forsøger at tilpasse sig den nye situation.
- Du oplever at blive mere fokuseret og koncentreret, fordi det sympatiske nervesystem aktiveres og højner dit energiniveau.
- Grænserne for performance kan udvides ved begyndende stress.

- Ved begyndende, positivt stress har du stadig din frie vilje i behold, så du kan tage en pause og komme ud af tilstanden.
- Positiv stress – og veludført handling som reaktion på stress – skal følges af en velfortjent pause. Vi skal ikke blive i en stress-tilstand for længe.

MODERAT STRESS

- Et højere grundspændingsniveau blevet det 'normale'.
- Man er kommet i et for højt 'gear', der har sat sig fast, så det kan være rigtig svært at geare ned igen.
- Det er dårlig udnyttelse af energien. Det er som at lade bilen stå i indkørslen og hele tiden trykke på speederen uden at komme nogle vegne – man brænder bare benzin af.
- Der er risiko for udmattelse som følge-tilstand.
- Det kan udvikle sig til det, vi kender som langtidstress, hvor kroppen begynder at sige fra. Vi kan og orker ikke mere.
- Nervesystemet går i ubalance, med enten en konstant tænding af det sympatiske nervesystem med uro og rastløshed til følge. Eller en for konstant tænding af det parasympatiske nervesystem med udmattelse og træthed til følge. Sammenhængende her med skævvrides den fine hormonbalance.

Typisk dannes der for meget kortisol, der ganske vist aktiverer det parasympatiske nervesystem – for kroppen forsøger jo at geare ned – men man opnår ikke den fornødne afspændthed – og så fortsætter kortisol med på uhensigtsmæssig vis at blive udskilt. De dominerende fysiologiske reaktioner bliver nedsat puls, lavt blodtryk, nedsat blodtilførsel til musklerne, øget aktivitet i tarmene, ofte med en generelt dårlig fordøjelse til følge, nedsat passage i lungerne, så kroppen hverken iltes

eller renses tilstrækkeligt, og der kommer en nedsat svedudskillelse og hæmning af den immunologiske aktivitet, så man generelt er mere modtagelig for virusinfektioner mm.

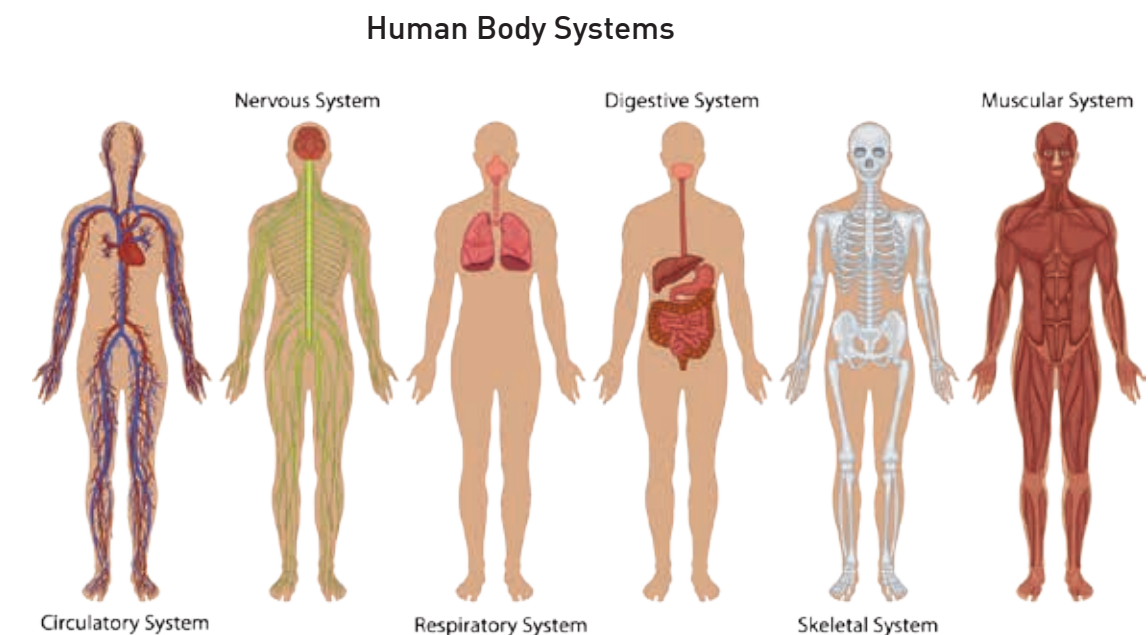
- Det er meget almindeligt at opleve psykiske følger som nedtrykthed og tristhed. Man kan have lyst til at give op. Det kan opleves som om, at det hele bliver uoverkommeligt, og man bliver overvældet af problemer.
- Nu kan man tale om stress i klinisk forstand. Definitionen på negativ stress er en følelse af uoverkommelighed, anspændthed og/eller mangel på kontrol. Dvs. en ubehagelig tilstand af uligevægt pga. problemer, som man føler sig overvældet af.
- Vi udsættes alle gang på gang for stimuli, der potentielt kan opfattes som stressorer eller rettere: For nogle mennesker i nogle situationer opfattes de som positive stimuli, for andre mennesker som belastende forhold. Så det er den **INDRE OPFATTELSE** af en **PÅVIRKNING**, der afgør, om personen bliver stresset. **REAKTIONEN** viser, om vedkommende opfattede påvirkningen som en stimulus eller en stressor.
- Lyst, engagement, fysisk og mentalt overskud gør selvsagt, at ens ressourcer er maksimale, men er man fysiologisk og/eller mentalt kippet over i en latent ubalance, kan man ikke længere aktivere ressourcerne. Den frie vilje er på vej til at blive sat ud af kraft.

SVÆR STRESS

- Her taler vi om langtidsstress, hvor en hormonal, fysisk og psykisk ubalance har været tilstede over en længere periode.
- Det er en permanent tilstand af ubehag med tilstande præget af angst, depression, irritabilitet eller nogle gange aggressivitet.
- Der er en tilbøjelighed til at isolere sig socialt, fordi man ikke kan overskue socialt samvær.
- Mentalt kaos med nærmest konstant tankeoverload, hvor manglende koncentrationsevne bliver standarden
- Stagneret tilstand.
- Søvnløshed bliver almindeligt og forstærker den negative tilstand pga. manglende restitution.
- Den frie vilje er sat ud af kraft, og det kræver oftest professionel hjælp at komme ud af tilstanden.

Trivsel og stress afspejles i alle kroppens systemer

Det skal nu gennemgås, hvordan stress er en tilstand, der rammer hele det fysiske system. Og i næste afsnit gennemgås, hvordan det også enten starter som eller rammer mentalt/psykologisk.



Det er allerede blevet anslået, at vores krops systemer er fint sammenhængende. Ubalance ét sted kan blive balanceret af et andet system. Men ubalance kan omvendt hænde at kickstarte en lavine af uhensigtsmæssige konsekvenser i de øvrige systemer.

Når du systematisk skal identificere, om / hvor meget / hvordan / hvor du har stress, så er denne oversigt et rigtig godt redskab.

SKELET

Har du haft / har du knogleømheder, -stivheder eller -skader? Ømhed og stivhed i knogler og især led, er ofte tegn på, at din sundhedstilstand ikke er optimal.

MUSKLER

Latent muskelopspænding er ofte konsekvensen, hvis vi presser os selv uden at give os pauser. Eller hvis vi 'fryser til' i bestemte siddestillinger. Skuldre der løftes op under ørerne, giver nakke- og øvre rygspændinger. Der manifesterer sig ned i lænd, balder og anus, der måske holdes konstant opspændte. Vendingen 'at knibe ballerne sammen' er det helt konkrete udtryk for at presse sig selv, tage sig sammen. Der kan sprede sig en konstant opspænding i brystkasse, mellemgulv og mave. Det kan sprede sig og blive til en latent lår-opspænding, så musklerne konstant men unødigt er på (over)arbejde.

ÅNDEDRÆT

Med følgen at åndedrættet ikke har plads nok. Ikke blot kan muskelspændinger give et ufuldkomment åndedræts-system. Også forskellige følelsesmæssige tilstande og tanker sætter sig i åndedrætssystemet.

HJERTE OG CIRKULATION

Stive knogler, opspændte muskler, tilbageholdt åndedræt - hver af tingene eller dem alle sammen - påvirker blodcirkulationssystemet. Hjertet er ydermere stedet, hvor vi først mærker vore følelser. Så omend det føles næsten mirakuløst, at hjertet slår og atter slår, vedholdende og uden pauser livet gennem, så er hjertet særdeles påvirkeligt af resten af vore systemer.

NERVESYSTEM

Nervesystemet er nært sammenhængende med hele det yderst komplekse endokrinologiske (hormonelle) system. For nu blot denne (banale men alligevel vigtige) påmindelse:

Du er et fint sammenhængende system. Kroppen er dit tempel. Den skal holde i mange år.

Så derfor behøves, at du har grundlæggende viden i forhold til at give den de rigtige betingelser for trivsel.

Tanker, følelser og krop hænger sammen

Når mennesker frekventerer en psykolog, så kommer næsten altid spørgsmålet: Tror du det kan være psykisk? Altså forstået sådan, at personen er psykisk syg og dermed har en selvindbildt stress, der intet har at gøre med kroppen, jobbet, partneren og livsomstændighederne i øvrigt. Eller i nogens øjne noget værre endnu: At det i virkeligheden ikke er stress, men en skjult depression, man ikke vil indrømme for sig selv.

Modsat: Hvis der så måtte være kropslige symptomer, der ikke helt kan forklares og sættes præcis sygdomsdiagnose på, så har såvel psykologien som den lægelige indfaldsvinkel sågar en diagnose herfor: Somatisering - der defineres som en tilstand, hvor fysiske symptomer i virkeligheden er udtryk for psykologiske problemer, man ikke vil erkende som sådanne.

Uanset mistrivsel-ætiologi, så har vi med andre ord ofte en træls og måske endda stigmatiserende diagnose at klistre på, der giver skyld og måske endda skam. Underforstået at mistrivsel har at gøre med at være fejl- og mangelbehæftet, ikke at kunne magte sit liv.

Man kan spørge: Findes der noget menneske, der ikke somatiserer? Er somatisering ikke en helt naturlig konsekvens af det at leve, arbejde, tænke tanker og føle følelser? Og i yderste konsekvens: Hvorfor prøver vi dog som kultur at sygeliggøre noget, der er helt naturligt? Ja, måske det endda er sundt at mærke sit livs adfærd, tanker og følelser i kroppen, fordi det at mærke det i kroppen er en kompasnål for, at vi tager vare på at behandle os selv lidt bedre. Mindfulnessmæssigt handler det i bund og grund om at være lydhør over for sin krop, være mere registrerende og ikke dømmende, og

endda være 'kærlig venlig'.

Måske 'kropstrods' burde erstatte somatiserings-begrebet som en langt mere destruktiv og farlig diagnose? For hvad nu hvis jeg har siddet foran computeren i tre timer med stor træthed i hovedet til følge, stivnede øjne der føles tunge, skuldre der har opbygget en muskelospænding, så hovedpinen i baghovedet kommer snigende - og jeg så siger til mig selv: »Stop med det pyldr og arbejd videre!« Er det godt? Er det sundt? Tjener det nogens bedste? Svaret er et rungende NEJ. I en sådan situation, vil det være langt mere hensigtsmæssigt at give sig selv en pause og mærke efter, hvad kroppen og sindet har brug for. Måske lægge sig ned på ryggen med lukkede øjne for en stund, bevæge sig eller strække og vride kroppen i forhold til dér, hvor den beder om at blive strakt ud og strakt hen.

Et andet helt common sense eksempel på, at krop, tanker, følelser og handlinger hænger nært sammen, kan fås ved at gøre følgende lille øvelse:

Tænk på sidste gang du var rigtig, rigtig ked af det. Genkald dig hvad du var ked af, hvad du tænkte, og hvordan kroppen reagerede herpå. Lev dig helt ind i det...

Formentlig oplever du nu følgende: Kroppen bliver tung og handlingslammet. Åndedrættet bliver overfladisk og stivnet. Ansigtet falder nærmest sammen. Du kigger automatisk nedad, indad. Tankerne bliver grå, og det forstærker følelsen af ked-af-det-hed...

Genkald dig så en 180 grader modsat følelse. Det kan være sidst, du havde fantastisk sex med et skønt menneske. Eller sidst du var til en fest og dansede løs. Eller du var til et

selskab, hvor der blev leet og snakket lystigt. Uanset hvilken situation, du forestiller dig, så er der et eller flere mennesker med i scenen, som du elsker. Forsøg så godt som du kan at se situationerne for dig og se menneskene. Hør lydene, musikken...

Og nu oplever du så sikkert: Kroppen bliver straks lettere. Du retter dig mere op, musklerne bliver mere fleksible. Åndedrættet bliver dybere og mere livgivende. Munden begynder at vende lidt opad og trækker resten af ansigtet med. Tankerne og følelserne bliver mere positive...

Dette må være et helt tydeligt eksempel på, at krop, tanker og følelser hænger sammen. Ydermere bliver det tydeligt, at vi, uanset hvor vi gør et indstik: I kroppen, i tankerne, i følelserne, kan presse en kile ind i en tilstand og få den til at vende. Det er denne helt enkle mekanisme, der udnyttes i mindfulness og i den meditative indfaldsvinkel til stresshåndtering.

Valget: Kropstrods - eller kærlig, venlig omsorg for krop og sind?...

Er du stresset?

Tag denne lille stresstest som indikator for, om ”advarselsslamperne” blinker (brug ikke afkrydsningen til at føle dig diagnosticeret).

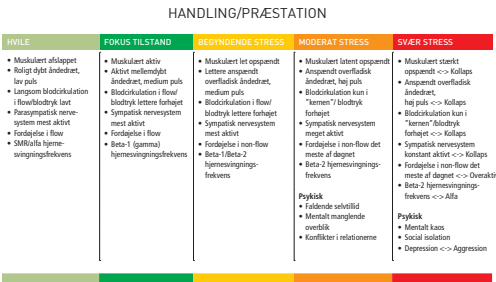
Har du 6 eller flere krydser i ”ind imellem”, kan det være tegn på, at du er LET STRESSET. Der er grund til at være obs på, om du spænder buen for hårdt for lang tid ad gangen. Sørg for at indarbejde flere pauser i dit liv. Har du 6 eller flere krydser i ”ofte”, kan det være tegn på, at du er MODERAT STRESSET. Det kan være relevant at søge lægehjælp. Har du 6 eller flere krydser i ”dagligt”, kan det være tegn på, at du er SVÆRT STRESSET. Det er nødvendigt at søge lægehjælp.

STRESS

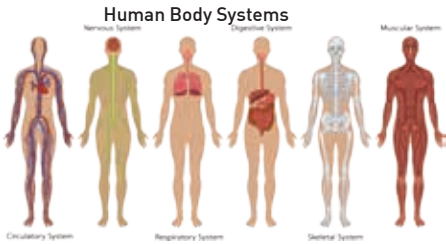
	Sjældent	Indimellem	Ofte	Dagligt
1. Påvirker stress dine madvaner	☐	☐	☐	☐
	Sjældent	Indimellem	Ofte	Dagligt
2. Bekymrer du dig om din økonomi?	☐	☐	☐	☐
	Sjældent	Indimellem	Ofte	Dagligt
3. Føler du dig nervøs/angst?	☐	☐	☐	☐
	Sjældent	Indimellem	Ofte	Dagligt
4. Bliver du ked af det, når tingene ikke går som forventet?	☐	☐	☐	☐
	Sjældent	Indimellem	Ofte	Dagligt
5. Tænder du af på folk omkring dig?	☐	☐	☐	☐
	Sjældent	Indimellem	Ofte	Dagligt
6. Er din sexlyst mindre, end den plejer?	☐	☐	☐	☐
	Sjældent	Indimellem	Ofte	Dagligt
7. Føler du dig isoleret eller ensom?	☐	☐	☐	☐
	Sjældent	Indimellem	Ofte	Dagligt
8. Bliver du asocial på grund af stress?	☐	☐	☐	☐
	Sjældent	Indimellem	Ofte	Dagligt
9. Har du sygefravær relateret til stress?	☐	☐	☐	☐
	Sjældent	Indimellem	Ofte	Dagligt
10. Jeg føler mig stresset på jobbet?	☐	☐	☐	☐
	Sjældent	Indimellem	Ofte	Dagligt
11. Jeg føler mig stresset i privatlivet?	☐	☐	☐	☐
	Sjældent	Indimellem	Ofte	Dagligt
12. Jeg føler mig generelt stresset?	☐	☐	☐	☐

Først efter at have identificeret og forstået dig selv, kan du håndtere på den rigtige måde. Der skal tages hensyn til graden af stress. Der skal tages hensyn til udtryksform af stress'en; Nogle er 'hy-pede' og kan ikke finde ro, andre er deprimerede og stivnede sansemæssigt. Nogle er mest ramt i kroppen, andre i sindet eller på koncentrationsevnen... Når du kigger på stresshåndteringsover-sigten betyder det ikke, at du skal gøre det hele, men at du skal tage fat dér, hvor det føles mest logisk og overkommeligt lige præcis i forhold til din tilstand.

1)
Håndtering af stress starter med at finde ud af:
Ud fra kontinuum'et fra trivsel til stress at mar-kere: HVOR stresset er du?
Er du stresset i en grad, så du stadig har den frie vilje i behold - eller er du så langt ude, at du SKAL gøre noget for radikalt at lave en turna-round? Hvor lidt kan du nøjes med at gøre for størst mulig effekt?



2)
Ud fra systemoversigten marker: I HVILKE dele af dig, giver stress'en sig mest til udtryk? Hvilke konkrete fysiologiske stress-markører har du? Altså: Hvor er flaskehalsen(e)?



3)
Fokuser særligt på: Er din muskulatur generelt opspændt?



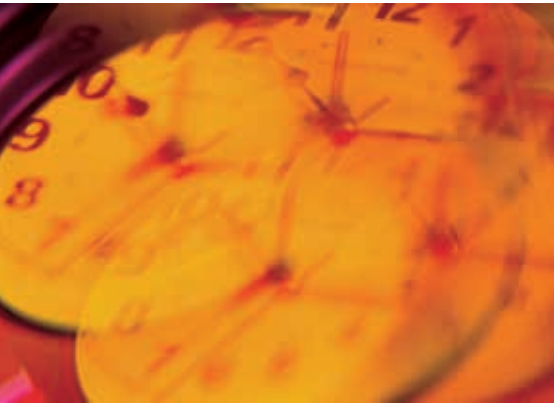
4)
Fokuser særligt på: På hvilken måde er ånde-drættet og blodcirkulationssystemet påvirket.



5)
Hvordan er dine hjernebølger gennem en dag?

DELTA	THETA	ALFA	SMR	BETA-1	BETA-2	GAMMA
0,5-4 Hz	4-8 Hz	8-12 Hz	12-15 Hz	15-20 Hz	20-30 Hz	30-42 Hz
Dyb søvn	Mellemdyb søvn	Meditativ	Mindful	Aktivt vågen	Stresset vågen	Overbevidst
Instinkt	Emotion	Vidne	Nærvær	Koncentra-tion	Stress	High per-formance
Overlevelse Koma Ubevidst	Drifter Følelser Trance Drømme Ubevidst	Kropsbe-vidst Hvilende årvågen Bevidst hvis trænet Subbevidst	Afspændt Fokuseret Integration af følelser Bevidst	Tænkning Mental aktivitet Bevidst	Spændt Angst Ophidset Ukoncen-treret Bevidst	Intens fokus Høj energi Exceptionel kombinati-onsevne

- 6)
- Ud fra et pause-synspunkt reflekter over:
- Hvor mange to do's du pakker ind i en normal hverdag?
 - Om du bruger for mange timer foran en eller flere skærme?
 - Om du er blevet til 'human doing', en menneskelig robot, der skal være så effektiv som overhovedet muligt hele tiden?
 - Om og evt. på hvilke måder og tidspunkter på dagen snyder du dig for / er der for lav kvalitet vedrørende de naturligt behovs-bestemte pauser?
 - Er din søvn god nok, både kvantitets- og kvalitetsmæssigt?



- 7)
- Hvad, angår, livsstil reflekter over KRAM:
- Hvordan er din **K**ost?
 - **R**yder du?
 - Hvordan er dine drikkevaner, hvad angår stimulanser (**A**lkohol, kaffe, sukkerholdige drikke)?
 - **M**otionerer du i passende mængder og med rette effekt?



Hvordan starter du så og hvad gør du?

Idet ethvert menneske er et systemisk hele, så bør stresshåndteringsmetoderne også være helhedsorienterede. Ud fra en forestilling om, at når man gør en indsats ét sted i systemet, så påvirkes resten af systemet, nogle gange på forudsigelig vis, andre gange på diskontinueret vis, så tages der fat på stresshåndtering dér, hvor mindst mulig indsats forekommer at kunne få størst mulig effekt. Når vi taler stresshåndtering, taler vi om at kunne sætte en katalysatorproces i gang, således at der er systemisk synergi af indsatsen. Helt konkret leder vi efter den mest virkningsfulde nøgle i forhold til at kunne knække en negativ stressspiral og få den til at blive en positiv sundhedsfremmede spiral.

Det vigtige er nu: Én ting ad gangen! Og accept af at det kan være svært at knække dårlige vaner, så derfor er en høj grad af egenomsorg og selvrummelighed absolut nødvendig!

Stresshåndtering

1. starter hvor mindst investering giver størst udbytte
2. og hvor stress-nålen slår hårdest ud
3. kræver nye kompetencer og vaner
4. og er et langt sejt træk med adskillige tilbagefald
5. Mindfulness og meditation som fundamental livskompetence

ANGST

Angst er en grundlæggende normal del af det at være menneske. Det kan spænde fra almindelig årvågenhed til nervøsitet til opspænding til ængstelse og frygt og dernæst forskellige grader af angst. Vi skal bruge angsten som selvbeskyttelse og til at kunne tænde krop og sind, så vi hurtigt og effektivt kan handle passende.

F.eks. mennesker med kroniske sygdomme eller forhøjet stress generelt set, oplever ofte tilstande, der minder om angst, og hvor det kan være svært at skelne årsagerne til, at følelsen kommer. Dette er forståeligt, fordi den opspænding, der sker i kroppen, den tænding af det sympatiske nervesystem og den heraf følgende følelse af stress, det afstedkommer, på mange måder minder om den tilstand, som kroppen er i, når der er tale om angst. Følelsesmæssigt kan det således også være svært at skille ad, hvad der er hvad, og hvad der kom først.

Hvad stiller man op? Nogle har fået stillet en angstdiagnose hos lægen, andre oplever måske ind imellem en tilstand præget af både angst og depression. Uanset om der er tale om en diagnose eller ej af en depressions- eller angsttilstand, kan mindfulness-praksisserne give en øget psykisk robusthed og fleksibilitet, og derfor vil angsttilstande som eksempelvis generaliseret angst eller panikangst ofte reduceres, uden af vi eksplicit beskæftiger os med dem.

Vi skal bruge angsten som selv- beskyttelse og til at kunne tænde krop og sind, så vi hurtigt og

effektivt kan handle passende.

Holder man sig stringent til psykiske diagnoser, så findes følgende former for angst (ICD-10):

AGORAFOBI: Angst for at være på steder med mange mennesker, hvor man ikke kan komme væk, f.eks. i en bus, i toget eller en kø i supermarkedet.

SOCIALFOBI: Angst for at føle sig observeret eller kritiseret, for eksempel hvis man spiser sammen med andre, siger noget når man er flere sammen eller går ud med en ny kæreste.

ENKELFOBI: Angst i specielle situationer, for eksempel i mørke, tordenvejr eller i lukkede rum eller ved synet af blod, edderkopper eller slanger.

PANIKANGST: Anfald af angst som er så uudholdelige at man forsøger at undgå situationer, hvor man tidligere har haft panikanfald.

GENERALISERET ANGST: Konstant angst hvor man er nervøs, får hjertebanken, bliver svimmel, sveder, ryster og spænder i musklerne.

BLANDET ANGST – DEPRESSIONSTIL- STAND: Blanding af angst og depression i så høj en grad, at der er tale om en sygdom, men ikke så udtalt at man har en angsttilstand eller en depression.

DEPRESSION

Depression... hvad er det for en størrelse? Når vi taler depression kan der skelnes mellem depression som en decideret diagnose, som inddeles i let, moderat og svær, og depressivitet forstået som en tilstand, vi alle befinder os i fra tid til anden. Når man selv eller ens nærmeste bliver ramt af sygdom, stress eller modgang i livet i øvrigt, er den depressive tilstand et naturligt gensvar på livskrise og udmattelse. Depressivitet kan bl.a. skyldes langvarig stress og/eller sorg.

Depressive symptomer omfatter bl.a.:

- Nedtrykt humør
- Følelse af energiløshed
- Opgivelse og håbløshed
- Svært ved at tro, at det bliver bedre
- Koncentrationsproblemer
- Søvnproblemer
- "Osteklokke"-tilstand
- Af og til angst og indre uro
- Problemer med selvværd
- Uoplagthed
- Manglende lyst
- Tilbagetrækning

Depressivitet kan være både konstruktiv og destruktiv. Når der er tale om en reaktion på stress, en overtændthed der har varet alt for længe, er der ofte tale om en negativ udmattelsesfase. Er der derimod tale om en depressiv tilstand, der udfolder en konstruktiv regression, hvor man uden frygt overgiver sig til regressionen og opnår at glide ind i den dybest tænkelig stilhed, der er i kernen, kan tilstanden være en bearbejdningsproces med fokus på egenomsorg og restitution. Den depressive til-

stand, der er et naturligt gensvar på livskrise, kan på denne måde få os til at trække os tilbage til stilheden i den indre kerne og give os rum til at være med det, der er.

Ligesom med angst er der specifikke diagnostiske kriterier i ICD-10. Følgende er kriterier for depressiv enkeltepisode.

A: GRUNDLÆGGENDE KRITERIER

- Symptomvarighed → 2 uger
- Ingen tidligere hypomane (lettere maniske) eller maniske episoder
- Organisk ætiologi udelukkes

B: KERNESYMTOMER

- Nedtrykthed
- Nedsat lyst/interesse
- Nedsat energi eller øget træthedsfølelse

C: LEDESAGESYMTOMER

- Nedsat selvtillid / selvfølelse
- Selvbefrædelse / skyldfølelse
- Tanker om død / selvmord
- Tænke- / koncentrationsbesvær
- Agitation / hæmning
- Søvnforstyrrelser
- Appetit- og vægtøgning

GRADSOPDELING

Lettere grad:

A + 2 kriterier fra B + 2 kriterier fra C

Moderat grad:

A + 2 kriterier fra B + 4 kriterier fra C

Svær grad:

A + 3 kriterier fra B + 5 kriterier fra C

Varigheden samt antallet og graden af symptomer er afgørende for diagnostik og behandling. Lette depressioner er svære at afgrænse fra andre normalpsykologiske oplevelser som sorg, tristhed og pessimisme.

Hvis man tager til lægen for at blive diagnosticeret, bliver man højst sandsynligt bedt om at udfylde spørgeskemaet MDI (Major Depression Inventory). Du kan finde skemaet her, men, jfr. ovenstående, anser vi ofte testen for misvisende for de fleste kronisk smerteramte.

http://www.dsam.dk/files/9/depression_bilag_1.pdf

Man skelner også mellem enkeltstående episode og tilbagevendende depression.



SORG

Sorg er ikke kun knyttet til at miste en nærtstående – det kan også være andre tab, der afstedkommer sorg:

Tab af erhvervsevne, kropslig funktionsevne, tab af drømme, identitetstab mv. Uanset hvilken sorg, der er tale om, er det vigtigt at tillade sorgens tilstedeværelse og sorgens proces. Når man er i sorg, vil man ofte opleve at pendle mellem sorgens rum og livets rum. I nogle stunder er sorgen altdominerende. Smerten, savnet, håbløsheden og følelsesmæssigt såvel som kropsligt ubehag fylder hele vores indre rum. I andre stunder kan vi på trods af sorgen glædes, grine og blive fyldt af alt det liv, som tilværelsen stadig rummer. Da er vi i livets rum. Begge rum kan være svære at være i. Det kan være svært at tillade sig selv at være glad og grine, for der er jo nok at være ked af. Samtidig kan det være noget så opslidende og udmattende at befinde sig i sorgens rum, men begge rum skal have lov til at være der. Det handler om på bedste vis at tillade sig selv at være i begge rum på skift.

DE FIRE OPGAVER I EN SORGPROCES

Det er på den ene side vigtigt at tillade sig tilbagevendende sorgprocesser, gå ind i sorgen og acceptere dens tilstedeværelse. På den anden side er det vigtigt at kende til en sorgproces' organiske udvikling; hos det normalpsykologiske menneske vil den være i bevægelse, hen imod at man styrkes og bliver mere robust; psykologisk set kan man vokse ved den sunde gennemlevelse af sorgen. De fleste, der har prøvet at gennemleve en sorg, vil kunne sig genkende sig selv skifte frem og tilbage mel

lem de opgaver, der beskrives nedenfor. Det skal ikke læses som at man gennemgår faserne, én ad gangen, der overstås én gang for alle.

Der er forskellige temaer eller opgaver, som man typisk vender tilbage til flere gange i løbet af tilvænningsperioden. Og derfor kaldes det altså opgaver og ikke faser. Sorgopgaverne kan deles op i 4 opgaver:

Første opgave omhandler selve det at erkende, fortrinsvis på et intellektuelt plan, hvad man har tabt fysisk og af muligheder i livet.

Anden opgave handler om, at sorgens følelser trænger sig på i forskellige ikklædninger. Det er klart den mest smertefulde periode følelsesmæssigt set, når man oversvømmes af de store og voldsomme følelser.

Tredje opgave handler om, at man – på trods af smerterne, begynder at se nye muligheder i livet, begynder at tilegne sig nye færdigheder for at kunne få et godt liv.

Fjerde opgave handler om at give slip på de gamle identitetsbilleder og fuldt træde ind i livet igen med de nye rammebetingelser.

Se opgaverne i oversigt:

ERKENDELSE AF TABET

- Intellektuel forståelse
- Følelsesmæssig erkendelse af uigenkaldeligheden
- Benægtelse/erkendelse
- Behov for at fortælle om tabet

SORGENS FØLELSER

- Det centrale i sorgarbejdet: Den nødvendige smerte
- Den forløsende gråd – at nå ind til savnet og smerten
- Fortvivlelse, angst, forladthed, skyld, skam, bitterhed, vrede
- At fortælle historien i detaljer
- Andre metoder: Billeder, musik, brevskrivning

TILEGNELSE AF NYE FÆRDIGHEDER

- Løsning af opgaven kan give personlig vækst
- At bruge sit netværk mere intenst
- Lære at handle på nye måder

REINVESTERING AF DEN FØLELSERMÆSSIGE ENERGI

- Forudsætter det endelige farvel, som ikke kan fremskyndes
- Skyld og skam over det nye liv

ACCEPT UANSET ÅRSAG

Opsummerende sagt, når vi ser på såvel stress og angst som depression og sorg med mindfulness-briller: Det er overordentlig vigtigt at være lydhør over for sig selv. Vær meget opmærksom på, hvad der er godt for dig, og hvordan du tager bedst muligt vare på dine behov lige her og nu. Gerne på en meget kærlig, venlig selvomsorgsfuld måde. Tillad at livet, tankerne, følelserne og menneskene omkring dig er, som det / de er – forstået på den måde at du bliver bevidst om, at det er udgangspunktet lige nu. Det er okay, at du har det, som du har det. Find ind til kernen i dig – til stilheden – til det sted, hvor du bare kan være i det, der nu engang er.

Såvel brug af de formelle praksisser, der er beskrevet i arbejdsbogen, som de uformelle praksisser og måder at være mindful i hverdagen på, er alle sammen måder, der bidrager

til at acceptere livet, som det nu engang er – samtidig med at sætte det i flow og bevægelse, således at psykologiske udfordringer ikke stagnerer og kommer til at sidde fast i én.

Hvis du kigger på dette billede af en udsigt fra en skiferie, kan du vælge i forgrunden at se det grimme, orange snorhegn, der forstyrrer øjet – eller du kan vælge at se det som en venlig beskyttelse af dig, så du ikke kører udover kanten af bjerget. I den sidste version behøver du knapt registrere, at det er der, det kan holdes i baggrund, for så i forgrund at fokusere på det store udsyn udover de uendelige sneklædte alper og den høje himmel.

Valget er dit. Og ofte skal det valg træffes bevidst og med klar intention, for at det kan blive din virkelighed.



Litteratur

Når man skal anbefale litteratur om mindfulness og meditation, vil det naturligvis bero på ens egen rejse både teoretisk og erfaringsmæssigt. Derfor er nedenstående liste absolut ukomplet og subjektiv. Men brug den til at lade dig inspirere til din videre rejse.

Listen står i alfabetisk rækkefølge. Så rækkefølgen er ikke udtryk for prioritering.

Til praktisk brug og uddannelse

Baer, Ruth A. (ed). *Assessing mindfulness & acceptance processes in clients. Illuminating the Theory & Practice of Change.* Context Press, 2010.

Bennett, Bija. *Følelsernes yoga.* Borgens Bogklub, 2002.

Brudal, Lisbeth F. *Positiv psykologi. Empati, flow, køn, humor.* Dansk Psykologisk Forlag, 2006.

Brændgaard, P., Damborg, U. *Mindful spisning. Vægttab med nærvær og nydelse.* Pretty Ink, 2012.

Chopra, Deepak. *Er en af de lærere, der har påvirket mig mest, og hos hvem jeg tog min oprindelige meditationslæreruddannelse, se selvstændig uddybning om ham nedenfor.*

Csikszentmihalyi, M. *Flow. Optimaloplevelsens psykologi.* Dansk Psykologisk Forlag, 2008. (Oprindeligt på engelsk, 1989 med titlen: "Flow. The psychology of optimal experience.")

Csikszentmihalyi, M. *Selvets udvikling. Evolution, flow, og det gode samfund.* Dansk Psykologisk Forlag, 2008. (Oprindeligt på engelsk, 1993 med titlen: "The evolving self. A psychology for the third millenium.")

Dahl, J., Lundgren, T. *Slip smerterne. ACT mod kroniske smerter. Acceptance and Commitment Therapy.* Dansk Psykologisk Forlag, 2010.

Davidson, Richard J. *Din hjernes følelsesmæssige intelligens.* Borgen, 2012. (Oprindeligt på engelsk, 2012 med titlen: "The Emotional Life of Your Brain."). Se selvstændig uddybning om Davidson nedenfor.

Elsass, Peter. *Buddhas veje. En introduktion til buddhistisk psykologi.* Dansk Psykologisk Forlag, 2011.

Epstein, Mark. *Thoughts without a thinker. Psychotherapy from a Buddhist Perspective.* Gerald Duckworth & Co., 2001 (oprindeligt 1996).

Goleman, Daniel. *Destruktive følelser. Hvordan kan vi håndtere dem?* Borgen, 2003. (Oprindeligt på engelsk 2003: "Destructive emotions.")

Goleman, Daniel. *Følelsernes intelligens.* Borgen, 1997. (Oprindeligt på engelsk 1995: "Emotional intelligence.")

Goleman, Daniel. *Social intelligens. Den nye videnskab om menneskelige relationer.* Borgen, 2006. (Oprindeligt på engelsk 2006: "Social intelligence.")

Grof, Stanislav. *Fremtidens psykologi. Den moderne bevidsthedsforsknings perspektiver.* Borgen, 2001. (Oprindeligt på engelsk: "Psychology of the future. Lessons from modern consciousness research.")

Grof, Christina og Stanislav. *Psykiske kriser. Personlig udvikling gennem kriser.* Borgen, 1990. (Oprindeligt på engelsk: "The stormy search for self: A guide to personal growth through transformational crisis.")

Harris, Russ. *ACT teori og praksis. Acceptance and Commitment Therapy.* Dansk Psykologisk Forlag, 2011. (Oprindeligt på engelsk 2009: ACT made simple, An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy).

Haues, SC., Strosahl, KD., Wilson, KG. *Acceptance and Commitment Therapy. The Process and Practice of Mindful Change, second edition.* The Guildford Press, 2012.

Ingvar, M., Gunilla E. *Hjernen styrer smerterne. Sådan styrer du hjernen.* Dansk Psykologisk Forlag, 2014.

Kabat-Zinn, Jon. *Lev med livets katastrofer. Sådan bruger du kroppens og sindets visdom til at håndtere stress, smerte og sygdom,* 2. udgave. Dansk Psykologisk Forlag, 2014. (Oprindeligt på engelsk 1990, 2. udgave 2012:"Full Catastrophe Living.")

Ladegaard, Yun, Rasmussen, Pernille, Netterstrøm, Bo. *Kort og godt om stress.* Dansk Psykologisk Forlag, 2014.

Linehan, Marsha M. *Manual til dialektisk adfærdsterapi.* Dansk Psykologisk Forlag, 2012 (3. oplag). (Oprindelig på engelsk 1993).

Lipton, B.H. *Intelligente celler. Overbevisningens biologi: De mirakuløse kræfter i bevidsthed og stof.* Borgens Forlag, 2009. (Oprindeligt på engelsk 2005 med titlen: "The biology of belief.")

Long, R. with illustrator Macivor, C. *The key muscles of yoga, third edition.* www.bandhayoga.com, 2006.

Lorenzen, Eva Bengta. Reintoft, Stine. *Ind i mindfulness.* L&R Business, 2010.

Nilsonne, Å., Kåver, A. *Grundbog i dialektisk adfærdsterapi - teori, strategi og teknik.* Dansk Psykologisk Forlag, 2004.

Rosenberg, Marshal. *Ikkevoldelig kommunikation: 'Girafsprøget'.* Borgen, 1999. (Oprindeligt på engelsk 1998 med titlen "Nonviolent communication.")

Scharmer, O.C. *Teori U. Lederskab der åbner fremtiden. Mod en ny social teknologi - presencing.* Ankerhus Forlag, 2011. (Oprindeligt på engelsk: "Leading from the future as it emerges. The social technology of presencing.")

Segal, ZV., Williams, JMG; Teasdale, JD. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, second edition.* The Guildford Press, 2013. (Manual primært for fagpersoner, brugerhåndbog-versionen, Williams et al, se nedenfor).

Suzuri, S. *At begynde, hvert øjeblik. En zen-mesters uformelle vejledning i meditation.* Klims Lotusbøger, 2000. (Oprindeligt på engelsk 1970.)

Vedfeldt, Ole. *Bevidsthed. Bevidsthedens niveauer.* Gyldendal, 1996.

Williams, JMG; Teasdale, JD., Segal, ZV.; Kabat-Zinn, J. *Bevidst nærvær - en vej ud af nedtrykthed; The mindful way. Akademisk, 2008.* (Denne bog er brugerhåndbogen hørende til manualen for fagpersoner, Segal et al., 2013, nævnt ovenfor).

Til dannelselse

Amritanandamayi, Sri Mata. *Eternal Wisdom. Upadeshamritam - part 1 and 2,* 6. edition. Mata Amritanandamayi Mission Trust, 2009.

Bach, Richard. *Illusions. The adventures of a reluctant messiah.* Pan Books, 1978.

Bekker, Verner: *Er en væsentlig lærer og mentor for mig. Han har skrevet to bøger: Mit univers. Metatone,* 2010. *Sund krop og sund sjæl - intet uden Ånd.* Metatone, 2013.

Ehdin, S. *Det selvhelbredende menneske.* Aschehoug, 2003.

Frankl, V.E. *Man's seach for meaning.* Beacon Press, 2006. (Oprindeligt på tysk, 1946: "Ein psycholog erlebt das Konzentrationslager.")

Hanh, Thich Nhat. Åndsnærværets mirakel. En introduktion til meditation. Dansk Psykologisk Forlag, 2006. [Oprindeligt på engelsk 1975 med titlen: "The miracle of mindfulness.")

Hesse, H. Siddharta. Roman om en ung mands søgen efter sandheden. Gyldendals Tranebøger. 3. udgave, 1984. [Oprindeligt på tysk 1950.]

Hoff, B. Peter Plys og hans tao. Rhodos, 1983.

Kabat-Zinn, J. Find hjem til dig selv. 108 lektioner i mindfulness. Dansk Psykologisk Forlag, 2008.

Københavns Museum. Kærlighedens genstande og gerninger. Københavns Museum og Søren Kierkegaard Forskningscentret, 2013.

Kåver, A. Accept - At leve et liv, ikke vinde en krig. Dansk Psykologisk Forlag, 2005.

Lao-Tse. Tao te king. Sphinx Forlag, 1982. [Oprindeligt 1950.]

Larsen, J. Anker. De vises sten. Visdomsbøgerne, Sankt Ansgars Forlag, 1923.

Moss, Richard: Flere af hans bøger skal nævnes:
Livets mandala. En metode til at leve mere fuldt og helt. Borgen, 2008.
[Oprindeligt på engelsk 2007: "The mandala of being.")
Inside out healing. Transforming your life through the power of presence. Hay House Inc, 2011.
The black butterfly. An invitation to radical aliveness. Celestial Arts, 1986.
The second miracle. Intimacy, spirituality and conscious relationships. Celestial Arts Publishing, 1995.

Myss, C. Hvorfor nogle bliver raske og andre ikke. Borgens Bogklub, 1991.

Nilsonne, Å. Bevidst nærvær. Hvem er det, der bestemmer i dit liv? Dansk Psykologisk Forlag, 2005.

Osho. Meditation. The first and last freedom. St. Martin's Griffin, 1988 og 2004.

Patanjali. Yoga Sutras. Visdomsbøgerne, Sankt Ansgars Forlag, 1983.

Rigtrup, M.M. Det intelligente hjerte. Frigørelse gennem nærvær og kærlighed til indre sandhed. Borgen, 2009.

Robinson, M. The True Dynamics of Life. SOL Promotions Ltd, 2010.

Severinsen, S.Å. Træk vejret. Mere energi - mindre stress. Gyldendal, 2009.

Silva, José. Silva metoden. Sphinx, 1990. [Oprindeligt 1977].

Tolle, Eckhart: Er en så væsentlig lærer for mig, at adskillige af hans bøger skal nævnes' (alle er udgivet på engelsk først).
En ny jord. Nuets muligheder og livets mening. Borgens Bogklub, 2005.
Firbenede skytsengle. Borgen, 2009.
Lev i nuets kraft. Meditationer og øvelser. Borgen, 2002.
Nuets kraft. Nøgle til personlig frigørelse. Borgens Bogklub, 2000. [Oprindeligt på engelsk 1997].
Nuets kraft. 50 inspirationskort. Borgen, 2007.
Stilhedens budskab. Borgens Bogklub, 2003.

Trier, Svend. Meditation - en rejse tilbage til dig selv. Politikens Forlag, 2007.

Trier, Svend. Vær dit eget lys. 108 meditationer over livets dybere formål. Borgen, 2006.

Ulrikkeholm, M. Gudindens genkomst. En bog om kvindelighed, kraft og kreativitet. Lindhardt og Ringhof, 2008.

Ulrikkeholm, M. Det magiske rum. En bog om kreativitet, indsigt og forvandling. Borgens Bogklub, 2002.

Walsch, Neale Donald. Guddommelige samtaler. En usædvanlig dialog. Bog 1-4. Borgen, 1997.

Yogananda, Paramahansa. En yogis selvbiografi, bind 1-2. Borgens Billigbøger, 1975. [Oprindeligt 1946].

Uddybende om Deepak Chopra

Chopra har været lærer for adskillige hundrede tusinde mennesker worldwide gennem mere end 2 årtier. Hans produktion af speaks, videoer, bøger, optrædener på tv, kurser etc. er utallige. Nedenfor forsøges at give et overblik, og der tages et udpluk af det, som jeg på subjektiv vis har haft mest glæde af at læse og bruge over årene.

21 dages online forløb

Ønsker man en direkte og hands on brug af Chopras tilgang til meditation, så laver / har han løbende lavet en række 21 dages online forløb, hvor man hver dag gratis får adgang til en 15-20 minutters guidet meditation. Meditationerne er tilgængelige i 5 dage. Ønsker man at fortsætte med at have adgang til meditationerne, kan hele pakken købes for 50-70\$, nogle gange på tilbud til ca 40\$. En del af forløbene er lavet i samarbejde med Oprah Winfrey.

Jeg elsker denne daglige enkle reminder og deltagelse i et community på mange tusinde mennesker, der sætter sig for at udforske et tema, til både eget bedste og omgivelsernes gavn. De gamle forløb kan p.t. udelukkende købes, mens der som sagt jævnligt kommer nye gratis forløb til. Jeg kan f.eks. anbefale:

Til at øge den fysisk/psykisk/sjælelige sundhed, følg Perfect Health.

Til at komme til at trives bedre med livet i sin helhed, f.eks. Finding Your Flow. Eller: Expanding Your Happiness.

Til at forbedre relationerne: Miraculous Relationships.

Se, lyt, tilmeld og evt. køb på: www.chopracentermeditation.com.

Bøger

Deepak Chopra har skrevet mere end 70 bøger, og der kommer 2-3 nye om året, så det bliver lidt svært at komme med en fyldestgørende anbefaling. I stedet vil jeg komme med en anbefaling, der tager udgangspunkt i den fordybelse, jeg selv har gjort, dog uden her at kommentere, hvordan jeg har brugt bøgerne. Der kan nemlig generelt læses uddybende om disse bøger på alskens bogsalgsplatforme - saxo.com, amazon.com etc., hvilket må være mere relevant for dig, der planlægger at læse bøger af Chopra. Men her kommer min top 10 liste, der bl.a. også er valgt ud fra at være de mest basale af hans "brugs-bøger", hvoraf mange af de nyere er mere diskuterende og/eller (efter min mening) "gammel vin på nye flasker". Hvor de findes på dansk er det nævnt, mens når de kun findes på engelsk er det den primære henvisning:

De 7 spirituelle love for succes - en praktisk vejledning til indfrielse af dine drømme. Oprindeligt på engelsk: "The Seven Spiritual Laws of Success: A Practical Guide to the Fullfillment of Your Dreams" (nyrevideret 2011).

Livets videnskab. Ved lægevidenskabens grænser. Oprindeligt på engelsk: "Quantum Healing. Exploring the Frontiers of Mind/Body Medicine."

Fuldkommen Sundhed. At leve i harmoni med sin egen natur. Oprindeligt på engelsk: "Perfect Health. The Complete Mind/Body Guide."

Krop uden alder. Sind uden tid. Hvordan du bevarer vitalitet og selvværd gennem hele livet. Oprindeligt på engelsk: "Ageless body, timeless mind."

The Seven Spiritual Laws of Yoga. A practical guide to healing body, mind and spirit. Deepak Chopra sammen med David Simon. I kombi med: The seven spiritual laws of yoga guidebook.

Vejen til kærlighed. Forny dit livs åndelige kraft. Oprindeligt på engelsk: "The path to love. Renewing the power of spirit in your life."

Skyggeeffekten - omfavn din skygge og sæt dig selv fri. Deepak Chopra sammen med Debbie Ford og Marianne Williamsn. Oprindeligt på engelsk: "The Shadow Effect. Illuminating the Hidden Power of Your True Self."

Oplevelsen af Gud. Sjælens vej ind i mysteriet over alle mysterier. Oprindeligt på engelsk: "How to know God. The soul's journey into the mystery of mysteries."

Magical beginnings, enchanted lives. A holistic guide to pregnancy and childbirth. Deepak Chopra sammen med David Simon og Vicki Abrams.

Jeg bliver nødt til at nævne Chopras mangeårige medstifter af Chopra-Centret og samarbejdspartner, nu afdøde David Simons smukke bog, der kan betragtes som en detaljering og overbygning af deres fælles Seven Spiritual Laws of Yoga:

Free to love, free to heal. Heal your body by healing your emotions.

Forskning

Den i mine øjne mest revolutionerende forskning, der laves p.t., laves på to fronter: Hvad angår viden om effekt af meditation på DNA- niveau, og hvad angår effekter i hjernen.

Deepak Chopra har skabt en fond, hvor der gives penge til forskellige initiativer worldwide. Det mest spændende, som han har gang i nu dér er, at der er startet et randomiseret forskningsprojekt, hvor en gruppe gennemgår Perfect Health-forløbet, som er en ayurvedisk helhedsbehandling bestående af yoga, meditation, ayurvedisk mad og ayurvediske behandlinger. Deltagerne og en kontrolgruppe måles på en lang række alders-biomarkører, på den cellulære aktivitet og på gen-aktiviteten.

Han kalder det: SBTI-INITIATIVET = Self Directed Biological Transformation Initiative. Bl.a. på basis af denne forskning har Chopra sammen med Rudy Tanzi skrevet (2015):

Super Genes. Unlock the astonishing power of your DNA for optimum health and well-being.

Uddybende om Richard J. Davidson

Davidson har været en af de førende hjerneforskere i de sidste 20 år, bl.a. baseret på en lang række forskningssamarbejder med Dalai Lama og buddhistiske munke. Hans ovenfor nævnte Din hjernes følelsesmæssige liv er en virkelig god indgang til et overblik over denne spændende forskning. Han opsummerer i bogen seks kriterier for følelsesmæssig stil, der afspejler den moderne neurologiske forsknings opdagelser:

- Ukuelighed
- Livssyn
- Social intuition
- Selverkendelse
- Situationsfornemmelse
- Opmærksomhed

Uanset hvilken indgang til meditation, vi bruger, så vil hjernen – og dermed den følelsesmæssige stil – både direkte og indirekte blive påvirket.

Davidson har sin base på University of Wisconsin – Madison, hvor han p.t. har over 70 forskere i gang. I stedet for at lave en oversigt over nogle af hans væsentligste arbejder, er der her en henvisning til centrets egen oversigt over artikler, altid opdateret og med nyeste øverst: <http://centerhealthyminds.org/science/publications>.

KOM IGANG MED MINDFULNESS OG MEDITATION OG FÅ EN REGELMÆSSIG PRAKSIS

– et www.time2be.dk hæfte på print

Denne brugsorienterede bog er til dig, der adskillige gange har lovet dig selv, at NU vil du i gang med at komme i bedre følelsesmæssig balance.

Den er for dig, der savner at have gode, konkrete og effektive redskaber til at genfinde dit flow.

Du kan bruge bogen, såvel hvis du er nybegynder udi mindfulness og meditation, som hvis du mangler at komme tilbage på sporet efter at have haft en praksis, eller har deltaget på et kursus tidligere, men ikke rigtig er kommet i gang med at praktisere hjemme.

Bogens første del, KOM IGANG, er en introduktion til især de uformelle praksisser, altså hvordan det kan være muligt at blive mere nærværende i alle dagligdagens gøremål.

Anden del, EN REGELMÆSSIG PRAKSIS, byder på 20 øvelser. De er systematisk præsenteret således, at først er øvelsen kort beskrevet, og så er der et transkript af øvelsen. Det giver dig mulighed for enten at være selvguidet, eller du kan læse i forvejen, hvad tekstindholdet af den guidede øvelse er.

De guidede øvelser kan tilgås gratis i form af streaminger, eller de kan downloades for et beskedent beløb. Det er også muligt at melde sig til et 28 dages online forløb, hvor øvelserne gennemgås og praktiseres dag for dag.

I tredje del gennemgås de mest almindelige psykologiske udfordringer - stress, angst, depression og sorg - såvel præcis hvad der karakteriserer lidelserne, og hvordan mindfulness og meditation bedst bruges i forhold til håndtering af dem.

OM TIME2BE

Time2be er et overflødhedshorn af inspirationer, udfordringer, udforskninger, redskaber og viden inden for emnerne psykologi, meditation, mindfulness, yoga, simple living, friluftsliv, brainfood, soulfood, sanselighed, nærvær og kærlighed i relationer.

Redaktør Mette Kold, cand. psych., ph.d. i sundhedspsykologi og Chopra Center certificeret meditationslærer, har skabt www.time2be.dk.

Platformen er skabt ud fra værdierne: Nordisk rå ægthed, sundhedspsykologisk faglighed og en spirituel forholdemåde til livet.



TIME2BE