

"Trafikkontrol" forebygger stress

Langsom vejrtrækning. Fokusering af sindet. Åbne øjne. Indre ro. Velkommen til den hvide verden hos Brahma Kumaris i Århus. Her kan du blandt andet lære, hvordan dit liv kan blive stressfrit med hjælp fra meditation.

Af: Maria Christine Madsen

Meditation forbindes ofte med skrædderstillinger og at sidde og halvsove. Nogen vil måske endda påstå, at meditation blot er at tage sig 'en morfar', en lur. Men i virkeligheden er meditation andet og meget mere end det. Faktisk kan meditation forebygge stress og dæmpe stresssymptomer. Man kommer bare ikke sovende til det.

En verden af hvidt

Meditationsrummet er hvidt. Hvide vægge, hvide stole, hvide puder, hvidt lys og hvidt gulvtæppe, mens to hvide gardiner holder lys og farver fra verden ude. Rummet er fyldt med en altoverskyggende duft af røgelse. Den smyger sig rundt om en, når man træder ind. Alt det hvide henleder tanker til Nordpolen, men her i lokalet eksisterer kulde ikke. Tværtimod. Røgelsen blander sig med en tung varme, som får de mediterende til at slappe af.

"Det hvide er en farve, der beroliger sindet. Mange farver kan virke mentalt forstyrrende," siger Viggo Simonsen, underviser hos Brahma Kumaris.

Han og to andre mediterende sidder bagerst i lokalet. Direkte overfor dem, på den modsatte endevæg mellem de to gardiner, hænger et stort billede. Det er noget af det eneste i lokalet, som ikke er hvidt. Centrum er gult, nærmest som en sol, mens det bliver mere og mere rødt jo længere væk fra midten, man kommer. Det springer ud fra væggen midt i alt det hvide.

"Det er en symbolsk fremstilling af sjælen," forklarer Viggo Simonsen.

Deres blikke er fokuserede på billedet. Stilheden i rummet er fuldkommen. Vejrtrækning fornemmer man dårligt nok. Tavsheden afbrydes kun enkelte gange. Enten af stille musik eller af en kvindestemme, der flyder ud af højtalerne og guider den mediterende.

Hos Brahma Kumaris praktiseres Raja Yoga, en mere avanceret form for Yoga. Her holder man øjnene åbne. Hvis øjnene lukkes, får tankerne frit spil, og sindet bliver nemmere rastløs. Det afbryder koncentrationen og meditationen. Derfor holdes blikket fastlåst på billedet.

Bedre end stoffer

"Hjernen har nogle naturlige, morfinlignende stoffer, som den udskiller. Det sker for eksempel når vi slår os. Men vi kan også udskille dem selv gennem mental påvirkning," siger Viggo Simonsen som forklaring på, hvorfor meditation kan påvirke stress.

Når man bliver stresset, er det derfor en god idé at stoppe op og kigge indad. Slappe af og finde den indre ro.

"Stress har rod i vores tanker. De skal derfor ændres, men det kræver en konsistent indsats," siger han.

De udbyder derfor også "trafikkontrol". "Trafikkontrol" er små, korte meditationer i løbet af dagen. De skal standse sindets trafik. Deraf navnet. Ved at stoppe op, bringer man fokus tilbage til opgaverne foran en. Samtidig er det en effektiv metode til at forebygge stress.

Udbyttet kommer man ikke sovende til. Viggo Simonsen anbefaler derfor, at man gør det til en daglig vane. En daglig opladning, hvorfra man får mental energi, ligesom man får fysisk energi af at spise.

Men det kan være svært at investere i det. Nogen vælger derfor helt andre løsninger end meditation. Så som alkohol og stoffer.

”Stoffer har lidt den samme virkning på hjernens biokemi som meditation har. Det er bare en voldsommere måde at fremkalde det på. Ved stoffer er der også konstante op- og nedture, mens meditation er en permanent tilstand af fred,” siger Viggo Simonsen.

Henvisninger fra psykologer

Caroline Dosgaard, en udøver af meditation hos Brahma Kumaris, mener selv at kunne mærke, hvordan det at meditere har ændret hendes liv.

”Jeg har fået en indre ro og en større fred”, siger hun.

Samtidig kan hun også mærke, at hendes stress fortager sig. Samme effekt har hun ikke oplevet ved at gå til clairvoyance, terapeut eller til psykolog. Faktisk oplever meditationscentre en generelt stigning i anerkendelse, især som behandlingsform.

”Der bliver ofte henvist patienter til meditation af især psykologer, fordi det virker,” siger Viggo Simonsen.

Mod slutningen af meditationsseancen rejser Viggo Simonsen sig op fra sin plads bagerst i lokalet, og placerer sig på en stol foran det røde billede. Han mediterer derefter med øjenkontakt til de to andre. Det gør han for at skabe en synergieffekt. Fælles nærvær og fælles koncentration er vigtige aspekter hos Brahma Kumaris.

Meditationen er ovre og lyset i lokalet slukkes. Det før så hvide lokale henlægger nu i mørke, indtil de mediterende indtager det næste gang.

Antal: 4.648.