

Sæt dig ned og slap af

Meditation handler om at finde ro. Bogen »I meditationens lys« bringer følgende øvelse til at slappe af ind i meditationen.

Af Marchen Jersild

Vælg det roligste sted, du kan finde, når du sætter dig ned for at meditere. Brug gerne et rum, du ikke bruger så meget, og hvis ikke det kan lade sig gøre, så sæt dig et sted, hvor de velkendte ting ikke distraherer dig. Begynd med ti eller femten minutter og sæt siden tidsrummet op. Hav blid eller dæmpet belysning og evt. blid baggrundsmusik.

Sådan lyder nogle af rådene i bogen »I Meditationens Lys«, der er formet som en række lektioner og dagbogsøvelser i Raja Yoga Meditation, der ifølge bogen udøves daglig af mere end 800.000 mennesker i 90 lande.

I bogen behandler forfatteren Mike George emner som »Bevidsthedens aspekter«, »Genforeningen med Kilden« og »Karmaens love og filosofi« og afslutter med et afsnit om »den åndelige forståelse af, hvordan livets dans på Jorden har udviklet sig.«

Men han bringer også mere enkle meditationsøvelser, som nedestående afspændingsøvelse, der ifølge forfatteren virker afslappende og tilfører ny energi.

mje@berlingske.dk

Afspændingsøvelse

1. Sæt dig behageligt til rette det sted, hvor du har valgt at meditere.
2. Luk øjnene og sid et par minutter i ro og stilhed, mens du giver krop og sind lov til at falde til ro.
3. Hold øjnene lukkede og flyt nu opmærksomheden til dine tæer.
4. Krum dem hårdt et øjeblik og slap af.
5. Gentag yderligere to gange.
6. Slap nu bevidst af i tæerne.
7. Arbejd dig langsomt, trin for trin, gennem kroppen, så du spænder og slapper af først i læggene, så i lårene, bagdelen, maven, brystet, armene, skuldrene, ryggen, hænderne, underarmene, kæberne, øjnene og øjenbrynene.
8. Vær bevidst om, at hele kroppen nu er afslappet i stolen, og at hele din opmærksomhed er fokuseret i midten af panden.
9. Med opmærksomheden udelukkende på dine tanker tillader du dem at flyde op til overfladen, og forestil dig så, at de opløses.
10. Lad stilhed fylde dit sind - som lyttede du til stilhed.
11. Hvis en følelse eller tanke begynder at distrahere dig, så tillad den at passere gennem sindet.
12. Vend derefter tilbage til stilheden i dit sind.
13. Anerkend med en stille tanke, at dit indre slapper af: »Mit sind er nu roligt, og jeg føler mig mere fredfyldt.«
14. Efter nogle minutter bringer du opmærksomheden tilbage til rummet og til her og nu.

»I meditationens lys« af Mike George, udkommet på Borgen. Bogen og en CD med syv guidede meditationer koster 239 kr.