

med *naturen* som indgang

175 Meditation i naturen



øvelser & meditationer

- : Afslapning gennem naturens lyde **12.01**
- : Fokuseringsøvelse **12.02**
- : Gående meditation **12.03**
- : Meditation ved solopgang eller solnedgang **12.04**
- : Meditation på uendeligheden **12.05**

Meditation i naturen

De følgende fem meditationer, alle beregnet til at blive udført i naturen, er formuleret af meditationslærer Svend Trier i forbindelse med et projekt for Park & Natur i Odense Kommune, som ønskede at give deres borgere redskaber til at stresse af i naturen.

Vort højteknologiske samfund giver os stadig flere valgmuligheder, og vi udsættes dagligt for en vedvarende strøm af informationer, som konkurrerer om vor opmærksomhed. Dette kan bringe os væk fra os selv, væk fra nuet og fra vore egne værdier, og mange oplever et voksende behov for indre ro og stilhed. Mangel på tid opleves som et stigende problem af mange mennesker, og det på trods af – eller måske i virkeligheden på grund af – al vores ”tidsbesparende” teknologi som internet og mobiltelefoner.

Hvornår er der egentlig tid til fordybelse og nærvær? Hvornår giver vi os selv lov til bare at være uden hele tiden at skulle ”være på”, være på vej eller være noget bestemt?

Nyere dansk forskning viser, at jo oftere mennesker besøger grønne områder og jo længere tid, de tilbringer der, des mindre stressede er de. Naturen kan derfor spille en afgørende rolle i en tid, hvor stress er blevet en folkesygdom med store menneskelige og samfundsøkonomiske konsekvenser til følge.

I det følgende får du en introduktion til fem enkle opmærksomhedsøvelser, som kan hjælpe dig til at stresse af i naturen og herigennem få overskud i hverdagen. Når du udfører disse øvelser, gør du det ikke for at opnå, opleve eller præstere noget bestemt. Det handler snarere om at lære at være til stede i nuet og for en stund bare tillade øjeblikket at være, som det er. De enkelte øvelser tager kun 5-10 minutter og er med til, at du bliver mere afslappet, eventuelle muskelspændinger mindskes, og det kan måles, at antallet af stresshormoner falder. Efter øvelserne vil du typisk opleve en tilstand af afslappethed og overskud.

Selvom du føler, du har travlt, så er der næsten altid lidt tid i overskud. Det er nemmere, end du tror, og du behøver ikke at være hverken spirituel eller religiøs for at få glæde af øvelserne. Det kræver blot, at du afsætter en smule tid midt i dit travle liv. Hvis du føler, at du ikke har tid, har du faktisk særlig meget brug for det. Som du kan læse af de følgende øvelsesvejledninger, så kan du f.eks. sagtens meditere, mens du står og venter ved busstoppestedet eller går på vej til arbejde. Sørg naturligvis altid for at være klædt på til årstiden og vejret.

At udføre øvelserne i grønne områder giver dig en yderligere følelse af ro og harmoni, som kan hjælpe dig til at få mere overblik og perspektiv i din travle tilværelse - og overskud til at møde de udfordringer, som hverdagen rummer.

Med naturen som indgang...

øvelser og meditationer

12.01 : Afslapning gennem naturens lyde

12.02 : Fokuseringsøvelse

12.03 : Gående meditation

12.04 : Meditation ved solopgang eller solnedgang

12.05 : Meditation på uendeligheden

Øvelse 12.01: Afslapning gennem naturens lyde

Udførelse

Varighed: 5-10 min

Find et sted i naturen, i en park eller i en have, hvor du kan sidde så uforstyrret som muligt. Gerne et sted med en smuk udsigt eller ved en bæk eller et vandløb. Sæt dig f.eks. ved foden af et træ eller på en bænk, og husk at slukke for mobiltelefonen. Sid bekvemt og afslappet men opret. Du kan udføre denne øvelse med lukkede eller åbne øjne, som du har lyst til. Prøv at eksperimentere med begge dele, og mærk forskellen.

Ret nu opmærksomheden mod lydene omkring dig: vindens susen i træerne, fuglenes sang, måske lyden af regndråber eller insekternes summen. Hengiv dig fuldstændigt til at lytte, og lyt uden at analysere eller vurdere, som om det er første gang, du hører disse lyde. Du vil blive opmærksom på alle mulige naturlyde, som du ellers ikke lægger mærke til. Bare ved at lytte bliver du mere nærværende, slipper dagligdagens spekulationer og er fuldt til stede i nuet.

Du forsøger ikke at holde nogen lyde ude. Lad bevidstheden og sanserne være fuldt åbne, og inkludér selv de fjerneste lyde. Måske er der en svag summen af trafikken inde fra byen, mennesker der taler sammen i det fjerne og så videre. Lad livet folde sig ud i sin helhed. Måske bliver du opmærksom på noget, som er større end lydene - et rum af stilhed, hvor lydene opstår og forsvinder. Lydene skifter hele tiden, mens det underliggende rum af stilhed varer ved.

Drop alle tanker og spekulationer og vær opmærksom på stilheden i naturen. Det er en stilhed, som du ikke kan forstå eller fremkalde med tanken - den er bare.



Øvelse 12.02: Fokuseringsøvelse

Udbytte

Med denne øvelse opøver du din evne til være fokuseret og nærværende, så du kan gøre én ting ad gangen med fuld opmærksomhed på den forhåndenværende opgave uden at bekymre dig om fremtiden eller gruble over fortiden.

Stress er i virkeligheden et udtryk for mangel på nærvær eller en manglende evne til at være fuldt tilstede i nuet og acceptere øjeblikket, som det er. Med denne enkle fokuseringsøvelse træner du din ”nærværsmuskel”, og øver dig i at være fuldt tilstede.

Udførelse

Varighed: 5-10 min

Find en genstand i naturen, som du kan fokusere på. Gerne noget smukt og behageligt som f.eks. en smuk blomst, en sten, det rislende vand i en bæk eller et stort gammelt egetræ. Placér dig selv i en passende afstand fra dit ”meditationsobjekt” og ret dit fokus mod den valgte genstand. Fasthold opmærksomheden på objektet på en måde, hvor du ikke anstrenger dig. Du er fokuseret og afslappet på samme tid. Vær opmærksom på, at øjnene er afslappede (det er tilladt at blinke). Giv dig selv lov til at opleve og forbinde dig med dit objekts kvaliteter og farver, uden at du analyserer eller prøver at forstå dem. Når du vender opmærksomheden mod en sten, en blomst eller et træ, betyder det ikke, at du skal tænke over det. Du skal bare betragte det og mærke, hvordan det virker på dig.

Når du opdager, at tankerne pludselig er beskæftigede med noget andet, bringer du roligt opmærksomheden tilbage til dit objekt og til nuet. Efter fem til syv minutter lukker du øjnene og prøver at genkalde objektet som et indre billede. Se det for dig og prøv at holde opmærksomheden på dette billede i yderligere nogle minutter uden at anstrenge dig. Til sidst giver du bare slip på det hele og sidder et par minutter og lader sind og krop hvile og slappe af.



Øvelse 12.03: Gående meditation

Udførelse

Varighed: 5-10 min

Når vi går en tur gennem parken eller i naturen, er vores sind ofte beskæftiget med alle mulige tanker om ting, der skete tidligere på dagen, eller noget vi skal foretage os senere. Derfor lægger vi knapt nok mærke til alle lydene, duftene og farverne omkring os.

Som bymennesker vænner vi os til at leve en stor del af tiden ”oppe i hovedet”, og derved mister vi nærværet og den umiddelbare sanselighed. Det er, som om vi altid er på vej et eller andet sted hen. Som om vi altid er lidt foran os selv. Vi har så travlt med at nå vores mål, at vi helt glemmer at nyde selve rejsen. Som om kroppen er ét sted, og sindet et helt andet sted.

Næste gang, du går en tur, så øv dig i at være fuldt nærværende og opmærksom, mens du bevæger dig. Start med at være opmærksom på din egen krop, der bevæger sig, og på hvert eneste skridt, du tager. Lad sind og krop være helt det samme sted. Mærk også din forbindelse med jorden, du går på. Bevæg dig i et roligt tempo, og vær fuldt tilstede med hver eneste lille bevægelse, du foretager dig.

Husk også vejtrækningen indimellem. Giv dig selv lov til at mærke vejtrækningen og den friske luft, du ånder ind. Efter nogen tid retter du opmærksomheden mod lydene, duftene og farverne omkring dig. Åbn dine sanser og giv dig selv lov til at opleve alle ting uden at analysere. Oplev naturen, som om det er første gang, du ser blomsterne eller hører ænderne skræppe - uden erindringens eller tankernes filter, som en ren sansende tilstedeværelse. En vågen opmærksomhed i nuet som inkluderer alt.



12.04: Meditation ved solnedgang eller solopgang

Udbytte

Til alle tider har mennesker mediteret ved solopgang og solnedgang for på denne måde at opleve naturen stå op og gå til ro. Som travle bymennesker mister vi let fornemmelsen for døgnets naturlige rytmer.

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.

Både daggry og tiden omkring solnedgang er gode tidspunkter at meditere på. I disse overgangsperioder føles det, som om man har en dybere adgang til naturens mysterium.

Udførelse

Varighed: 5-10 min

Start meditationen, kort tid før solen står op, eller når den er ved at gå ned. Sæt dig et sted, hvor du har et godt udsyn, og start med at lukke øjnene og tage nogle få dybe vejrtrækninger. Giv slip på alle dagligdagens spekulationer, gøremål og bekymringer.

Åbn nu langsomt øjnene og ret opmærksomheden i retning mod den opstigende eller nedgående sol, uanset om der er skyer for eller ej. Åbn bevidstheden og sanserne for den forvandling, der sker for øjnene af dig. Betragt de skiftende farver på himlen og lad både farverne og solens stråler nære dig mentalt og fysisk. Oplev samhørigheden med naturen.

Hvis det er solopgang, så forestil dig, at du fyldes med ny energi og nyt liv gennem solens stråler, mens du ved solnedgang mediterer på fred og stilhed for dig selv og andre.

Forholdsregel: Undgå naturligvis at kigge for længe direkte på solen.



12.05: Meditation på uendeligheden

Udførelse

Varighed: 5-10 min

Sæt dig et sted i naturen, hvor du har et stort udsyn – f.eks. ved havet, ved en sø eller på en bakketop. Undgå at sidde sådan, at solen skinner direkte på dig. Start med at lukke øjnene, tag nogle få dybe vejrtrækninger, og giv slip på alle dagligdagens spekulationer, gøremål og bekymringer.

Når du er faldet til ro, åbner du langsomt øjnene og kigger mod himlen eller horisonten. Fokuser ikke på noget bestemt punkt, men lad bevidstheden åbne sig for den ubegrænsede blå himmel. Det er, som om det indre og det ydre smelter sammen, og du vil føle dig som ét med rummet og himlen.

Lad blot tankerne komme og gå uden at involvere dig med dem. Giv slip, overlad alle processer til sig selv, og lad alting være, som det er. Til sidst lukker du øjnene igen, sidder nogle minutter i stilhed og lader bevidstheden hvile i nuet.

Du kan foretage en tilsvarende meditation om natten. Her retter du på samme måde din opmærksomhed mod stjernehimlen og mærker, hvordan du er en del af uendeligheden.

»Vi er ikke kun afhængige af naturen for vores fysiske overlevelse. Vi behøver også naturen til at vise os vejen hjem, vejen ud af vores eget sinds fængsel... Vi har glemt, hvad klipper, planter og dyr stadig ved. Vi har glemt, hvad det vil sige at være – at være stille, at være os selv, at være, hvor livet er: her og nu.«

Eckhart Tolle

