

23 plakater

OVERSIGTSPLAKATER

1. Hvorfor meditere
2. Meditationstyper
3. Mindfulness er...
4. Timeglasmodellen – det hele menneske
5. Yoga sutras
6. 7 bevidsthedstilstande
7. Bevidsthedstilstande (i herz)
8. 7 gensvarsmåder

PRAKTISK EFTERTÆNKSOMHED / TO DO

9. Leveregler
10. Mindfulness i hverdagen
11. Mindful badning
12. Mindful spisning
13. Mindful søvn
14. Bevægelse hen imod meditation, meditation i bevægelse
15. Krop & sanser
16. The ear is at door: It allows
17. Åndedrættet
18. Meditation med hjertet som indgang
19. Meditation med naturen som indgang

DET ENERGIMÆSSIGE ASPEKT

20. Mantrameditation
21. Chakra
22. Chakra med sutra
23. Chakra med sutra og de 7 spirituelle love



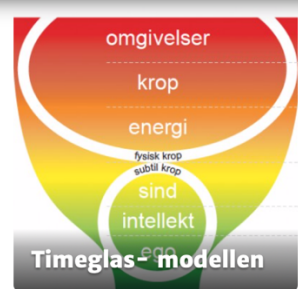
Hvorfor meditere



Meditations- typer



Mindfulness er



Timeglas- modellen



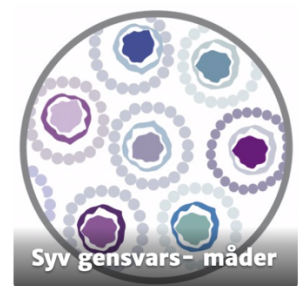
Yoga sutras



Syv bevidsthedstilstande



Bevidstheds- tilstande i herz



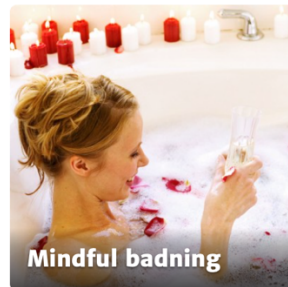
Syv gensvars- måder



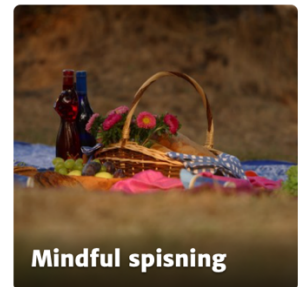
Leveregler



Mindfulness i hverdagen



Mindful badning



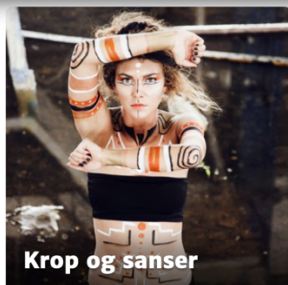
Mindful spising



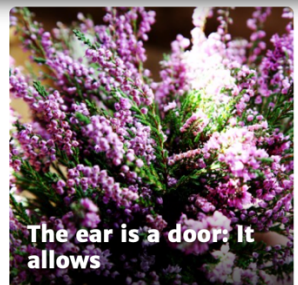
Mindful søvn



Bevægelse hen imod meditation...



Krop og sanser



The ear is a door: It allows



Åndedrættet



Meditation med hjertet som indgang



Meditation med naturen som indgang



Mantrameditation



Chakra



Chakra med sutra



Chakra med sutra og syv spirituelle love

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
- Kolesteroltal 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
- Stigning i 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 gigt, 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.

Meditations_{typer}

When you try the right method, it clicks immediately...

You try them.

Just PLAY with them. Go home and try.



Med...

krop og sanser

øret

åndedrættet

hjertet

et mantra

chakraer

naturen

... som indgang

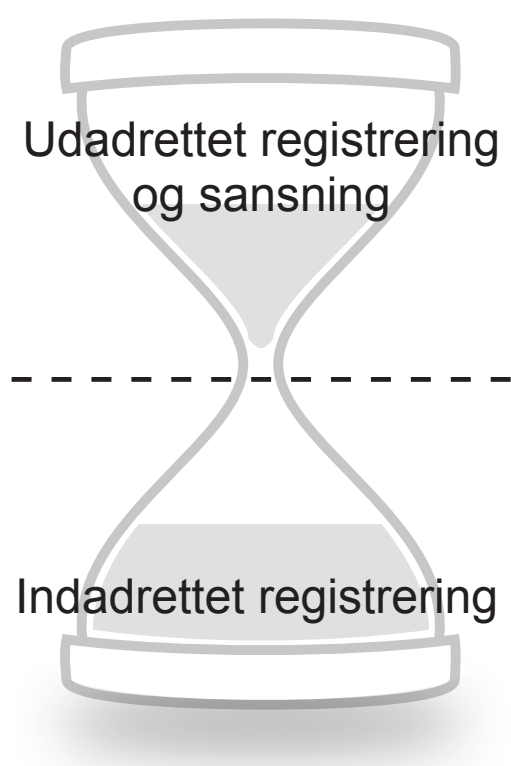
One day you have to drop the method. And the sooner you drop it, the better.

The moment you attain, the moment awareness is released in you, immediately drop the method.

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

Mindfulness er...

Carmody og Baer (2008) anvender en 5-faktor test (FFMQ, som integrerer flere hyppigt anvendte tests) til at modellere forholdet mellem træningsindsats, mindfulness-niveau og stress- og smertereduktion. De fem kan altså ses som de dimensioner, der tilsammen udgør mindfulness i vestlig terapeutisk sammenhæng. En praktisk-psykologisk og oplevelsesmæssig beskrivelse af dimensionerne kan være:



Iagttagelse/registrere

Bevidst observation og registrering af interne og eksterne stimuli er grundlaget for at være mindful. Det er en dynamisk balance; såvel indad-registrerende som udad-registrerende. Ved indad-registrerende forstås at »mærke sig selv«, dvs. fornemme kroppens almene tilstand, f.eks. puls, blodgennemstrømning, temperatur, lyd i øregangen, muskulær grundspændingsniveau, overenergier, underenergier mm. Ved udad-registrerende forstås at sanse sine omgivelser via syn, hørelse, lugtesans, smags-sans og følesans. Fornemme andre, både »i overfladen« og »i dybden«, samt 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 blot bevidner 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 udsender f.eks. smerteimpulser, vil mennesker almindeligvis reagere ved at spænde op i kroppen, blive følelsesmæssigt påvirket, typisk afmægtig, og fysiologiske mål vil afspejle en form for stress. I en mindful tilstand kan man forblive afspændt og trække vejret dybt, mens smerterne står på og opleves.

At beskrive

Ideen er, at ved at erkende og tage ansvar for sine tanker, følelser, 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) Beskrive detaljeret, hvad 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 selv-kritiske tanker. Der opøves altså på den ene side at være registrerende overfor det, der foregår i krop og sind, og på den anden side at være registrerende i forhold til den indre kritiker, nærmest som om denne er en separat subpersonlighed.

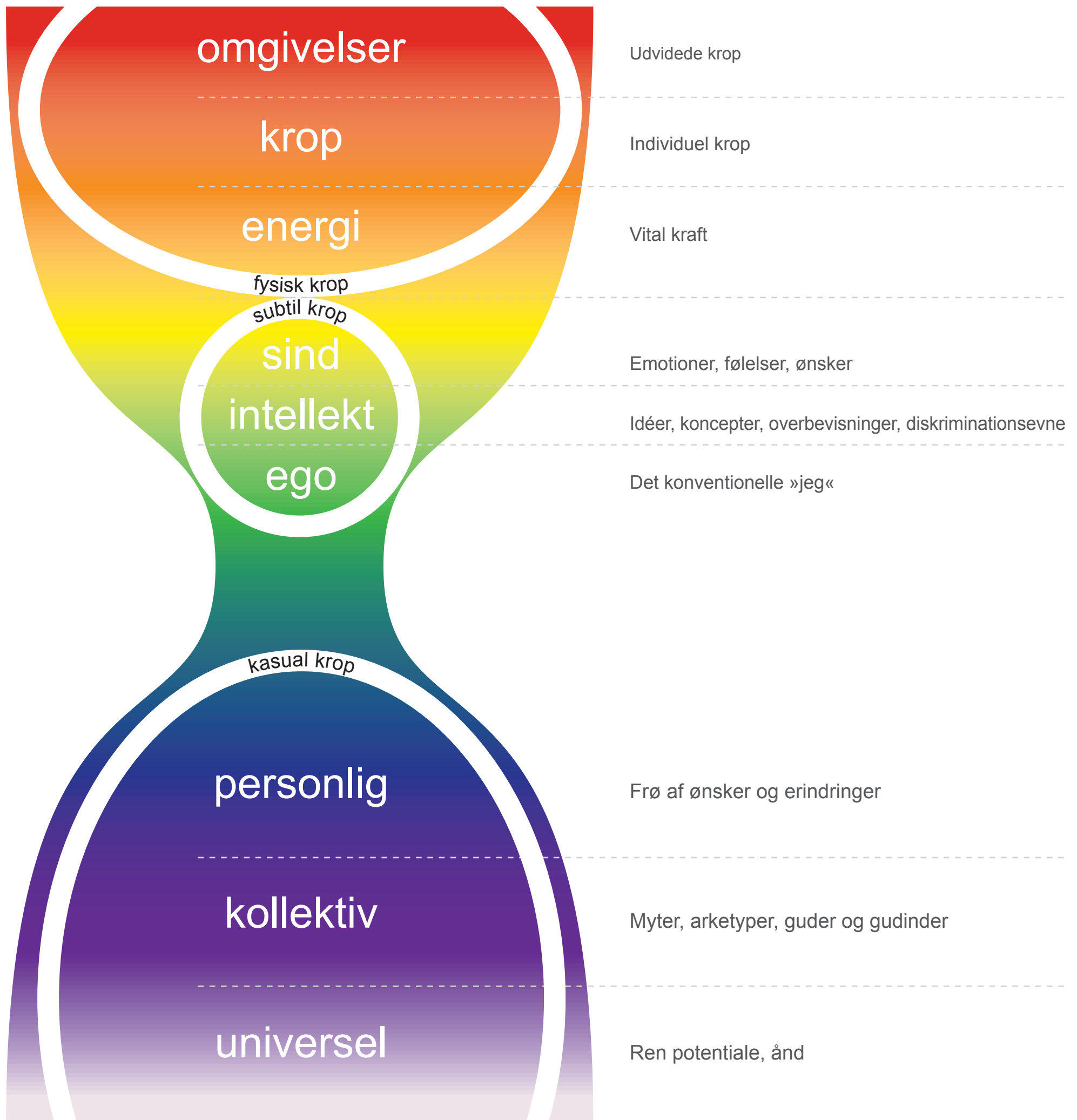
Handle med nærvær

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. »Automat-pilot«-tilstande er dikteret af vante tankestrukturer; mindfulness-træning søger at fremme mere bevidst og ansvarlig handlen.



Timeglasmodellen

Det hele menneske



Yoga sutras

Reglerne for social omgang *Yama*

Ahimsa – praktisere ikke-vold. **Satya** – ærlighed. **Asteya** – ikke stjæle
Brahmacharya – udøve passende seksuel kontrol. **Aparigraha** – være generøs



Reglerne for personlig adfærd *Niyama*

Sauca – renhed, fysisk og mentalt; der er hele tiden et valg mellem opbygning eller destruktion
Santosa – tilfredshed; vidnebevidsthed frem for fordømmelse, kæmp ikke mod universet
Tapas – disciplin; at være og leve forbundet med de biologiske rytmer
Svadyaya – selvstudie / spirituel udforskning, fra viden til visdom
Isvarapranidhana – overgivelse og nærvær i nuet

De fysiske øvelser *Asana*

Et middel til at opnå fysisk ubesværelighed, så man kan sidde ubevægelig med lige ryg for at meditere. Asanas forbindes typisk i vesten med yoga – men det er kun én dimension af dét at opnå en overbevidst tilstand.



Åndedrættet *Pranayama*

Åndedrættet er midlet til flow og livskraft. Det er broen mellem krop og sind, forbindelsesleddet mellem ubevidst og bevidst, bevægelsen af livskraft ind i materie. Så udviklingen af bevidstheden om åndedrættet, og udviklingen heraf, er én af de vigtigste nøgler til en fordybet meditationspraksis.



Tilbagetrækning af sanserne *Pratyahara*

Man er med sine sanser vanemæssigt hele tiden i gang med at tolke, genkende, lokalisere. Gennem at sanse bevidst – ydre og indre – lærer man at arbejde med sindet, så man ikke er fortolkende; man lærer at trække sanserne tilbage.



Koncentration *Dharana*

Her begynder man at kunne kontrollere sine tanker. Når sanserne isoleres, vandrer opmærksomheden ikke hid og did. I stedet kan man fokusere mod ét punkt i mindst 12 sekunder, uden at tankerne forstyrrer koncentrationen.



Meditation *Dhyana*

Når man kan fastholde fokus en vis tid, bliver koncentration til meditation. Grænsen er glidende, men hvis man kan sidde ca. 4 minutter uden at forbindelsen mellem sind og objekt brydes af andre tanker, er det meditation.



Overbevidst tilstand *Samadhi*

Et kompleks, der dækker over en række højere bevidsthedstilstande. Det indebærer et samspil mellem en forening af: Seeren (=vidnet, Selvet), processen at se og det som ses. Selvet-sindet-objektet. Selvet kan komme til at udtrykke sig mere og mere gennem sindet. Jo renere sindet er, desto mere viser Selvet sig gennem det.



Bevidstheds tilstande

1 Dyb søvn

Kun hjernestammen er bevidst, dvs. »instinkthjernen« er vågen.

2 Drøm

Man har tid-rum oplevelser, sanser farver og strukturer. Det foregår udelukkende som indre oplevelser, der ind imellem huskes, men oftest er glemt, når man vågner.

3 Vågen

Man har tid-rum oplevelser, sanser farver og strukturer. Tankestrukturer, følelsesmæssig tilstand og kulturelle betingninger styrer, hvad der bliver ens oplevelse af en bestemt situation. Omend man er tilbøjelighed til at kalde ens helt subjektive oplevelse for »ægte virkelighed«.

4 Transcendent - atma darshan

Man får i glimt en mere direkte oplevelse af sjælen; det er som at tæppet trækkes til side og man oplever »den ægte vare« af, hvad skabelsen og livet egentlig er.

5 Kosmisk - vidne til

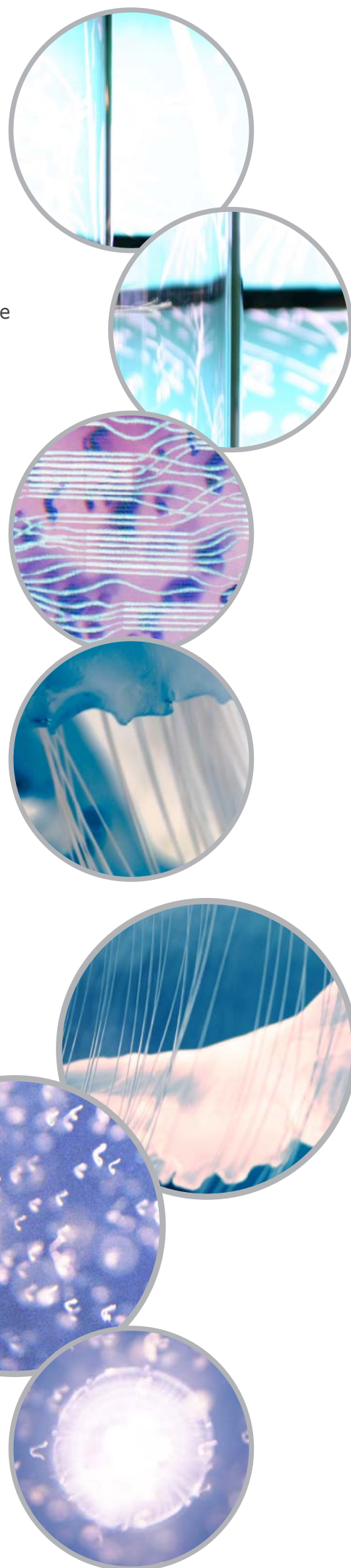
Man bliver i stand til mere konsekvent at bære bevidstheden om sjælen med sig i enhver tid-rum oplevelse. Man ved, at hvad der på overfladen tilsyneladende hænder én, ikke udgør den fulde fortælling. Livet er en kosmisk dans.

6 Guddommelig - »You Too!«

Man bliver bevidst om, at også alle andre er »ånd i forklædning«. Og man bliver i stand til at behandle dem, man relaterer til, som sådan, selv hvis de ikke selv er bevidste om, at de er sjæle i krop og sind-indpakning.

7 Forenet - ét med alt

Man ser guddommeligheden i alt levende. Skabelsen i sig selv, og forbundetheden mellem alt levende er allestedsnærværende.



Kilde: Chopra Center University.

Bevidstheds

tilstande

<i>Delta</i>	<i>Theta</i>	<i>Alfa</i>	<i>Smr</i>	<i>Beta-1</i>	<i>Beta-2</i>	<i>Gamma</i>
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	Drifter	Kropsbevidst	Afspændt	Tænkning	Spændt	Intens fokus
Koma	Følelser	Hvilende årvågen	Fokuseret	Mental aktivitet	Angst	Høj energi
Ubevidst	Trance	Bevidst hvis trænet	Integration af følelser	Bevidst	Ophidset	Exceptionel kombinations- evne
	Drømme		Bevidst		Ukoncentreret	
	Ubevidst	Subbevidst			Bevidst	



Tidensvars måder

1 Bekæmp-flygt

Angribes man verbalt, kan man enten angribe tilbage, eller man kan flygte fra den, der kommunikerer f.eks. aggressivt over for én.

Man antager umiddelbart den andens kommunikation som konkret og pålydende; har ikke overblik til at forholde sig til årsag og kontekst.

2 Reaktiv (tilbagetrukken, indifferent, upålidelig)

Hvis nogen kommunikerer til én på en uhensigtsmæssig måde, og man ikke som sådan har aktier i den andens følelser, kan man vælge at trække sig, tildække hvad afsenderen gjorde ved én. Blive lige så upålidelig som den, der læssede følelsesaffald ud over én.

3 Rolig/fredfyldt opmærksom

Når man kan diskriminere sig selv fra kommunikatøren – han er eksempelvis aggressiv, men det er man ikke selv – så vil det lykkes at fastholde sin egen balance og følelsesmæssige tilpashed.

Man lader den andens ubalance glide forbi sig uden at blive gidsel.

4 Intuitiv respons

Nu går man skridtet videre og formidler, hvad man intuitivt fornemmer, at den anden forsøger at formidle.

Hvilken følelse bag følelsen, man med større tydelighed end afsenderen ser, der ligger til grund for den følelsesmættede, f.eks. aggressive kommunikation. Man rummer uden at lade sig fange.

5 Kreativ respons

Skridtet videre igen er – proaktivt og måske humoristisk og med en skæv og kreativ vinkel

- så afsenderen af det aggressive budskab hjælpes til at have lys på sig selv
- at finde en ny kommunikationsvej og nye handlemuligheder.

6 Visionær respons

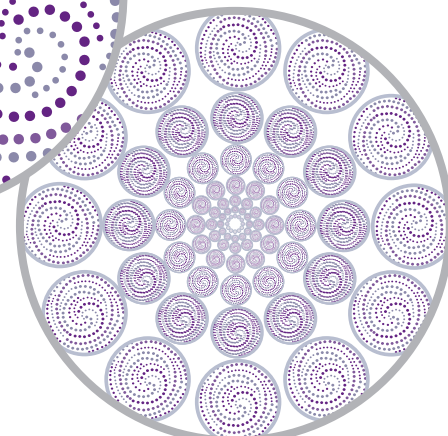
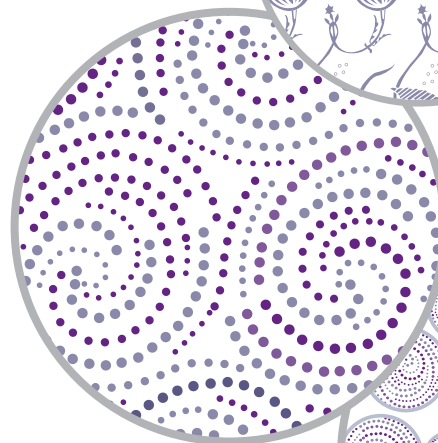
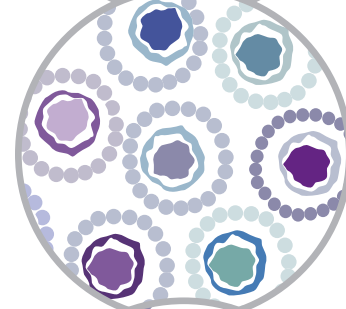
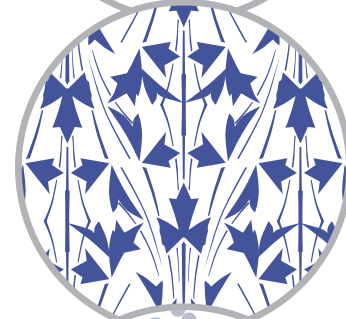
Når man formår at anskue relationen fra helikopterperspektiv, ser man såvel ens egen som den andens kommunikative facon i større perspektiv, man ser og anerkender

sjælen bag rollespillet. Er rummende, intuitiv og kreativ i kommunikationen; begge parter løftes et bevidsthedsniveau op i en fælles sjælsgenkendelse.

7 Hellig respons

Dette niveau af kommunikation er den oplyste persons tilgang til medmennesket:

Jesus, Buddha, Dalai Lama er arketyper herfor. Såvel kommunikationen som relationen er ego-transcendent; tilstanden spredes sig umiddelbart til mennesker i personens nærhed.



Kilde: Chopra Center University.

Leveregler

- Vær venlig og tolerant mod alle.
- Handl velovervejet.
- Undgå vrede eller kritik, tag dig hver dag tid til leg, humor, afslapning og godt selskab.
- Vær i kontakt med naturens rytme – stå op med solen, se solen gå ned om aftenen, gå tur i måneskinnet.
- Spis let mad.
- Vær storsindet i enhver henseende; giv gaver og komplimenter, påpeg det bedste i alle, vær tillidsfuld.
- For et sattvisk menneske eksisterer alle menneskelige relationer primært som en lejlighed til at give.
- Den grundholdning kompletteres af, at naturen altid giver tilstrækkeligt til at opfylde vores behov.



Mindfulness

i hverdagen

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

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 bearbejdes, organerne revitaliseres. I morgen bliver en ny god dag, hvor alt er muligt...

Motion og bevægelse:

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

Vejrtrækning:

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

I relationerne:

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



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

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 spising

De omgivelser, hvor maden tilberedes og indtages, er vigtige i forhold til, hvordan maden påvirker kroppen. Den svært definerlige »ånd«, følelsen af æstetik og sammenhæng i måltidet, kan udvikles og understøttes ved at følge nogle vejledninger:

- Spis i en rolig atmosfære.
- Spis aldrig når du er ophidset eller vred.
- Sid ned når du spiser.
- Spis kun når du føler dig sulten.
- Reducer iskold mad og drikke; det slukker fordøjelsens ild.
- Snak ikke når du tygger maden. Mellem du spiser, engager dig i en lethjertet og varm samtale med dem, du er sammen med.
- Spis i et passende tempo, hverken for hurtigt eller for langsomt.
- Fordøj ét måltid (ca. 4 timer), før du spiser det næste måltid.
- Sip moderate mængder lunken eller varmt vand til dit måltid.
- Egentlig indtag af væske – vand, the – gøres optimalt mellem måltiderne.
- Spis overvejende frisklavede måltider. Reducer at indtage mad, der har været frosset, levnet, er ikke-tilberedt, mikroovn tilberedt og konserveret.
- Minimer at spise helt rå mad. Mad der er kogt let eller wok-svitet er lettere at fordøje.
- Drik mælk separat fra måltiderne. Foretræk varm og enten alene eller med andre søde fødevarer.
- Lad maven være minimum $\frac{1}{4}$ tom når du har spist; det højner fordøjelsestempoet.
- Sid stille og roligt og start fordøjelsesprocessen efter måltidet. Hvis du kan, tag en gåtur.



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. Cellerne skal have optimale betingelser for fornyelse etc. Søvn før midnat er generelt den optimale for cellefornyelse, 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 dufte tilsat.
- Spred afslappende dufte i dit soveværelse, f.eks. friske blomster.
- Giv evt. dig selv en beroligende massage før du lægger dig i karbadet.
- 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

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 størkner 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.



De subtile sanser der kan erfares i transcendent tilstande:

Lyd

- bagerst i svælget

Berøring

- midt på tungen

Syn

- i toppen af ganen

Smag

- på tungespidsen

Lugt

- på næstetippen

The ear is a door it: *It allows*

Læs ikke teksten om lytning »med hovedet«. Snarere FØL og dvæl ved Oshos smukke formuleringer.

Mærk hvordan du bliver lidt mere stille, lidt mere ægte årvågent lyttende, når du langsomt tager sætningerne ind.

Sit silently.

Whenever there are sounds, *you are the center*. All the sounds come to you from all directions.

With sights, with eyes, this is not so. Sight is linear. I see you, then there is a line toward you. Sound is circular. For sounds, you are always »God,« the center of the whole univers.

Bathe in the center of sound. Close your eyes and feel the whole universe filled with sound.

Why this emphasis on feeling that you are in the center? *Because in the center there is no sound*. The center is absolute silence. That is why you can hear sounds entering you, coming to you, penetrating you, encircling you.

Find out where the center is, where in you the field is to which every sound is coming, suddenly sounds will disappear and you will enter into soundlessness. If you can feel a center where every sound is being heard, there is a sudden transference of consciousness. One moment you will be hearing the whole world filled with sounds, and another moment your awareness will suddenly turn in and you will hear *the sound the soundlessness*, the center of life.

The *sound always hits at the belly*, at the navel, never in the head. If it hits in the head, you can understand well that is not sound: it is words. Then the purity is lost.

To listen you will have to *drop your thinking*.

If you are speaking inside while I am speaking to you, how can you listen to me? Your thoughts will make a ring around you and they will not allow my words to enter. They will allow only those ideas that are in tune with them. They will not allow anything that is strange, unfamiliar, unknown.

Then you are simply listening to your own thoughts. And it is dangerous, because you will think that you have heard me.

Right listening means to be in a totally receptive, silent mood.

Kilde: Osho (2004): Meditation. S. 109



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* åndedræt

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

udholdende åndedræt

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

styrkende åndedræt

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. Med følgerne f.eks.: 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 hjertet
som indgang



Love, the fragrance of meditation

*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): Meditation. S. 13

FORBIND DIG TIL HJERTET...

HJERTEFOKUS: Fokuser på dit hjerteområde...

HJERTEÅNDEDRÆT: Træk vejret blødt gennem hjertet...

HJERTEFØLELSE: Genkald dig en positiv følelse, f.eks. taknemmelighed. Føl taknemmelighed for bestemte ting, du har oplevet eller fået i livet, bestemte mennesker der er i dit liv, det de er og gør for dig.
Taknemmelighed for overhovedet at være i live...

Mantra meditation

**Et mantra er et lydord, der benyttes som redskab
til at stilne sindet og skabe indre fordybelse.**

Brug af et mantra er en af de mest udbredte meditationsformer. Mantraer kan anvendes med vejtrækningen eller uafhængig af vejtrækningen. De kan anvendes mentalt/ indvendigt, eller siges højt, reciteres syngende. De kan være uden meningsindhold eller de kan have mening. Et af de mest kendte mantraer, er stavelsen OM, der betragtes som den oprindelige vibration, hvorudfra alle andre mantraer udspringer, dvs. selve skabelsens urlyd. OM kan også symboliseres visuelt, se billedet henover teksten.



*Meditér til
en primordial lyd*

Primordial betyder grundlæggende eller essens.

Primordiale lyde er de mest essentielle lyde i naturen

**- som vinden, bølgerne, regnen, ilden, fuglefløjt, delfinlyde
eller andre dyreløde eller børns latter. Det kan være en mantra-
meditation, hvis vi f.eks. mediterer til lyden af hav, en
rislende bæk, vindens susen i træerne, vinden
der fejer henover sneen, ilden der knitrer...**



**Vi ved hver især, hvilket element vi
føler os mest tiltrukket af.**

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...



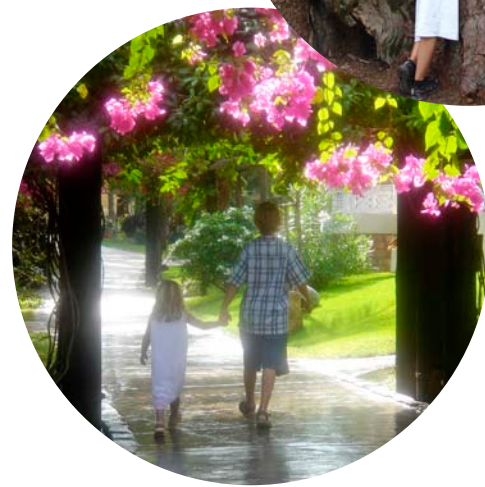
Fokuserings øvelse

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, ude 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.

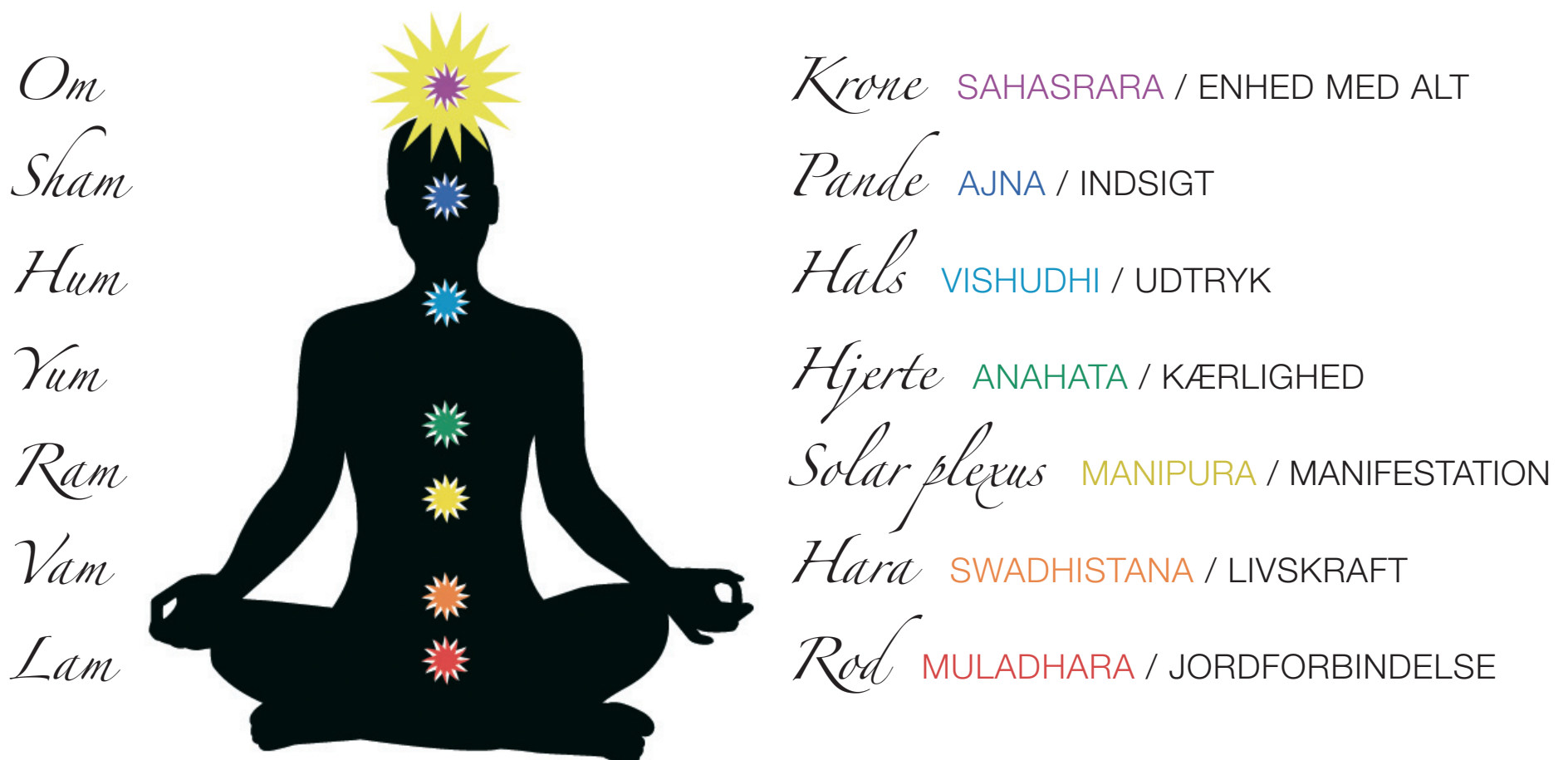


Chakra

Formålet med at praktisere chakrameditationer

er at bygge en mere direkte forbindelse mellem krop, sind og energilegeme.

“Chakraerne er kroppens 7 energicentre. Den fysiske krop er intet andet end fortættet energi. Bag det fysiske legeme eksisterer der et såkaldt energilegeme, auraen. I dette energilegeme findes en række centre eller energihvirvler, der fungerer som transformatorer og fordelere af energi og som døre mellem forskellige bevidsthedsdimensioner. Hvert chakra forbindes desuden med bestemte farver og lydvibrationer (mantraer) (Svend Trier (2007): Meditation - en rejse tilbage til dig selv.)”



The body has its own electrical sources.

If you hammer them with more breathing and more oxygen, they begin to flow.

And if you become really alive, then you are no longer a body.

The more alive you become, the more energy flows in your system and the less you will feel yourself physically.

You will feel more like energy and less like matter.

Osho (2004): Meditation. S. 72-73.

Chakra

med sutra

KRONE: Uendelige muligheder

Placering: Toppen af hovedet.

Farve: Lilla.

Element: Tanken/viljen.

Funktioner: Vitaliserer den øverste del af hjernen.

Kvaliteter & lektioner: Enhed mellem det højere selv og det menneskelige potentiale. Enhedsbevidsthed. Spirituel vilje, inspiration, harmoni, visdom og forståelse. Idealisme, uselvskhed. Opfattelse hinsides tid og rum. Udvikling af bevidsthed.

PANDE: Viden om Væren

Placering: Centrum af hovedet, mellem øjenbrynene.

Farve: Indigo.

Element: Lys.

Funktioner: Vitaliserer den nederste del af hjernen og central nervesystemet. Styrer synet.

Kvaliteter & lektioner: Sjæls-indsigt, intuition, fantasi og forestillingsevne. Clairvoyance, koncentration og fred i sindet. Visdom, hengivelse, perception hinsides dualitet.

HALS: Kreativitetens udtryk

Placering: Området ved halsen.

Farve: Blå.

Element: Æter.

Funktioner: Tale, lyd, vibration og kommunikation.

Kvaliteter & lektioner: Styrken af det talte ord. Sand kommunikation. Kreativt udtryk af det talte ord, skrivning og kunst. Integration, fred, sandhed, erfaring, visdom, loyalitet, oprigtighed, pålidelighed, kærlighed og venlighed.

HJERTE: Healing og barmhjertighed

Placering: Centrum af brystet.

Farve: Grøn, den sekundære farve er pink.

Element: Luft.

Funktioner: Forankrer livskraften fra det højere selv. Styrker blodet og den fysiske krop med livskraften (åndedrættet) og regulerer blodcirkulationen.

Kvaliteter & lektioner: Ubetinget kærlighed. Tilgivelse, medfølelse, barmhjertighed, balance, gruppebevidsthed, harmoni med livet. Accept, fred, åbenhed, harmoni og tilfredshed.

SOLAR PLEXUS: Transformation af Væren

Placering: Over navlen, under brystet.

Farve: Gul.

Element: Ild.

Funktioner: Vitaliserer det autonome nervesystem, fordøjelsesprocessen, metabolisering og følelser.

Kvaliteter & lektioner: Vilje, personlig styrke, autoritet, energi, beherskelse af ønsker, selvkontrol. Udstråling, varme, transformation, humor og latter.

HARA: Bosted for Selvet

Placering: Det nedre underliv op til navleområdet.

Farve: Orange.

Element: Vand.

Funktioner: Formering, optagelse af mad, psykisk styrke og vitalitet, seksualitet.

Kvaliteter & lektioner: At give og modtage, stærke følelser, lyst, seksualitet/lidenskab, forandring, manifestation af nye ideer. Godt helbred, tolerance, overgivelse. Harmonisk og kreativ samarbejdsevne.

ROD: Bevidsthedens grundlag

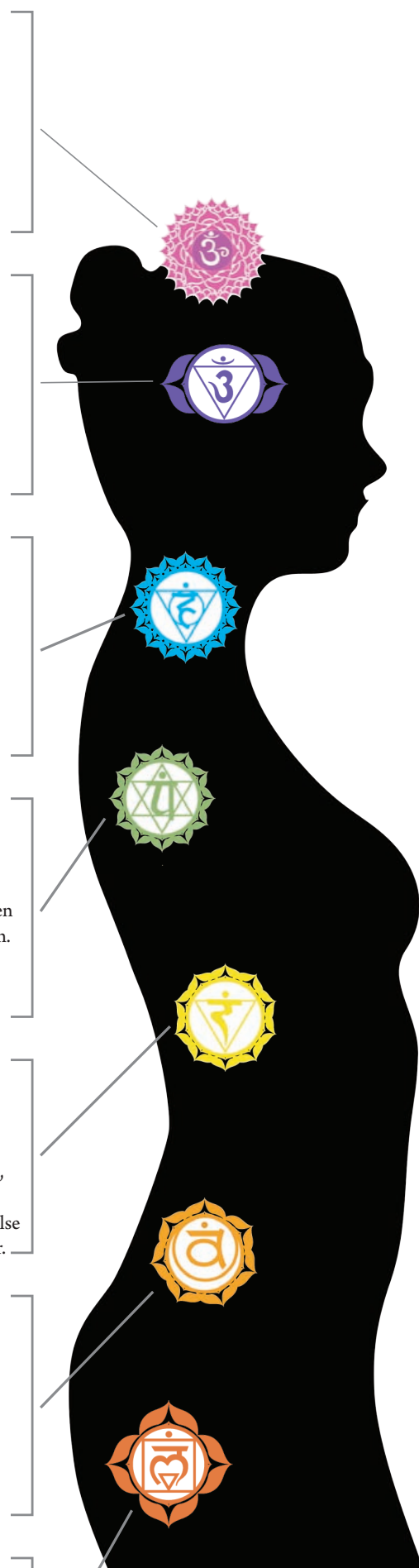
Placering: Slutningen af rygraden.

Farve: Blod rød, den sekundære farve er sort.

Element: Jord.

Funktioner: Giver vitalitet til den fysiske krop. Livskraft, fysisk selv-varetagelse, instinkter.

Kvaliteter & lektioner: Temaer der relaterer til den materielle verden. Succes. Beherskelse af den fysiske krop, jordforbindelse, individualitet, stabilitet, sikkerhed, sundhed, mod, tålmodighed.



ILLUMINATIONS- & BEFRIELSESSUTRAER

25. **Uendelighed.** Etableret i en tilstand af: uendelighed.
26. **Udødelighed.** ... opmærksomhed, hvor der er spontan viden om sjælens evige eksistens.
27. **Helhed.** ... at det hellige i alt er kendt og genkendt.
28. **Oplysning.** ... spontan viden om Ånd i alt.

INDSIGTSSUTRAER

21. **Integration.** ... af : forenetheden af kroppen, sindet & sjælen.
22. **Sandhed.** ... at kende den skjulte mening bag alle begivenheder.
23. **Grænseløshed.** ... frihed fra fortidens styring.
24. **Visdom.** ... alvidenheden, der afføder spontan korrekt adfærd uden at skulle tænke på det.

UDTRYKS- OG MANIFESTATIONSSUTRAER

17. **Kreativitet.** ... uendelig forestillingen om det kosmiske sind.
18. **Velstand.** ... hvor alt godt ubesværet flyder.
19. **Overflod.** ... hvor alle ønsker spontant opfyldes; rigelighed af materielle ting.
20. **Skelneevne.** ... spontane korrekt trufne valg.

HJERTESUTRAER

13. **Fred** ... ikke-vold.
14. **Harmoni.** Etableret i den kosmiske dans (sutra for synkronicitet).
15. **Latter.** Etableret i livets paradoks (lige gyldigt hvad er det modsatte der også altid. Der er altid plads til at skifte perspektiv).
16. **Kærlighed.** Etableret i enhedsbevidsthed.

MANUSKRIFT OG STYRKENDE SUTRAER

9. **Ønske** ... nærvær, hvor fokus spontant er i retning af evolution.
10. **Intention.** ... nærvær, evolutionære impulser spontant aktiveres.
11. **Vilje.** ... commitment til evolutionære mål. Æn retning, ingen vej tilbage, ligesom når et barn ikke kan vende tilbage i livmoderen.
12. **Skæbne.** ... opmærksomhed hvor der er fuld virkeliggørelse og manifestation af ens mening med livet (Dharma).

RENSENDE OG STYRKENDE SUTRAER

5. **Renhed.** ... nærvær, hvor alle toksiner effektivt neutraliseres og elimineres.
6. **Næring.** ... nærvær, hvor essensen af energien (ojas) styrker krop og sind.
7. **Tiltrækning.** ... nærvær, hvor essensen af energien (ojas) magnetiserer og tiltrækker kærlige forhold i alle typer relationer.
8. **Sammensmeltning.** ... nærvær, hvor essensen af energien (ojas) søger enhed med den spirituelle kerne af alle levende væsener.

ELEMENTÆRE SUTRAER

1. **Fleksibilitet.** ... perfekt tilpasning til udefrakommende kræfter (rum & luft).
2. **Transformation.** ... nærvær, hvor alle problemer omdannes til kreative muligheder (ild).
3. **Sammenhæng.** ... forenede mål (vand).
4. **Stabilitet.** ... centreret opmærksomhed i uforudsigeligheden (jord).

Kilde: Chopra Center University.

Chakra

med sutra og de 7 spirituelle love

KRONE: Uendelige muligheder <i>Placering:</i> Toppen af hovedet. <i>Farve:</i> Lilla. <i>Element:</i> Tanken/viljen. <i>Funktioner:</i> Vitaliserer den øverste del af hjernen. <i>Kvaliteter & lektioner:</i> Enhed mellem det højere selv og det menneskelige potentiale. Enhedsbevidsthed. Spirituel vilje, inspiration, harmoni, visdom og forståelse. Idealisme, useviskhed. Opfattelse hinsides tid og rum. Udvikling af bevidsthed.	
PANDE: Viden om Væren <i>Placering:</i> Centrum af hovedet, mellem øjenbrynene. <i>Farve:</i> Indigo. <i>Element:</i> Lys. <i>Funktioner:</i> Vitaliserer den nederste del af hjernen og central nervesystemet. Styrer synet. <i>Kvaliteter & lektioner:</i> Sjæls-indsigt, intuition, fantasi og forestillingsevne. Clairvoyance, koncentration og fred i sindet. Visdom, hengivelse, perception hinsides dualitet.	
HAALS: Kreativitetens udtryk <i>Placering:</i> Området ved halsen. <i>Farve:</i> Blå. <i>Element:</i> Æter. <i>Funktioner:</i> Tale, lyd, vibration og kommunikation. <i>Kvaliteter & lektioner:</i> Styrken af det talte ord. Sand kommunikation. Kreativt udtryk af det talte ord, skrivning og kunst. Integration, fred, sandhed, erfaring, visdom, loyalitet, oprigtighed, pålidelighed, kærlighed og venlighed.	
HJERTE: Healing og barmhjertighed <i>Placering:</i> Centrum af brystet. <i>Farve:</i> Grøn, den sekundære farve er pink. <i>Element:</i> Luft. <i>Funktioner:</i> Forankrer livskraften fra det højere selv. Styrker blodet og den fysiske krop med livskraften (åndedrættet) og regulerer blodcirkulationen. <i>Kvaliteter & lektioner:</i> Ubetinget kærlighed. Tilgivelse, medfølelse, barmhjertighed, balance, gruppebevidsthed, harmoni med livet. Accept, fred, åbenhed, harmoni og tilfredshed.	
SOLAR PLEXUS: Transformation af Væren <i>Placering:</i> Over navlen, under brystet. <i>Farve:</i> Gul. <i>Element:</i> Ild. <i>Funktioner:</i> Vitaliserer det autonome nervesystem, fordøjelsesprocessen, metabolismering og følelser. <i>Kvaliteter & lektioner:</i> Vilje, personlig styrke, autoritet, energi, beherskelse af ønsker, selvkontrol. Udstråling, varme, transformation, humor og latter.	
HARA: Bosted for Selvet <i>Placering:</i> Det nedre underliv op til navleområdet. <i>Farve:</i> Orange. <i>Element:</i> Vand. <i>Funktioner:</i> Formering, optagelse af mad, psykisk styrke og vitalitet, seksualitet. <i>Kvaliteter & lektioner:</i> At give og modtage, stærke følelser, lyst, seksualitet/ldenskab, forandring, manifestation af nye ideer. Godt helbred, tolerance, overgivelse. Harmonisk og kreativ samarbejdsevne.	
ROD: Bevidsthedens grundlag <i>Placering:</i> Slutningen af ryggraden. <i>Farve:</i> Blod rød, den sekundære farve er sort. <i>Element:</i> Jord. <i>Funktioner:</i> Giver vitalitet til den fysiske krop. Livskraft, fysisk selv-varetagelse, instinkter. <i>Kvaliteter & lektioner:</i> Tænaer der relaterer til den materielle verden. Succes. Beherskelse af den fysiske krop, jordforbindelse, individualitet, stabilitet, sikkerhed, sundhed, mod, tålmodighed.	

ILLUMINATIONS- & BEFRIELSESSUTRAER	SØNDAG - loven om det rene potentiale
25. <i>Uendelighed.</i> Etableret i en tilstand af: uendelighed.	<i>Mantra:</i> OM. »Om Bhavam Namah«
26. <i>Udødelighed.</i> ... opmærksomhed, hvor der er spontan viden om sjælens evige eksistens.	Jeg er absolut eksistens. Giv dig tid til at være stille, til bare at være. Vær vidne til intelligensen i alt. Vær ét med naturen. Kultiver stilheden mellem hver tanke og handling. Praktiser ikkedommende bevidsthed.
27. <i>Helhed.</i> ... at det hellige i alt er kendt og genkendt.	
28. <i>Ophysning.</i> ... spontan viden om Ånd i alt.	
INDSIGTSSUTRAER	LØRDAG - loven om »Dharma« eller meningen med livet
21. <i>Integration.</i> ... af : forenetheden af kroppen, sindet & sjælen.	<i>Mantra:</i> SHAM. »Om Varunam Namah«.
22. <i>Sandhed.</i> ... at kende den skjulte mening bag alle begivenheder.	Mit liv er i harmoni med de kosmiske love. Søg dit højere selv. Opdag dine unikke talenter. Spørg dig selv, hvordan du er bedst egnet til at tjene menneskeheden. Brug dine unikke talenter og tjen andre. Dette bringer uendelig lyksalighed og overflod. Nær guderne og gudinderne i din sjæl.
23. <i>Grænseløshed.</i> ... frihed fra fortidens styring.	
24. <i>Visdom.</i> ... alvidenheden, der afføder spontan korrekt adfærd uden at skulle tænke på det.	
UDTRYKS- OG MANIFESTATIONSSUTRAER	FREDAG - loven om ubundethed
17. <i>Kreativitet.</i> ... uendelig forestillingen om det kosmiske sind.	<i>Mantra:</i> HAM. »Om Anandham Namah«.
18. <i>Velstand.</i> ... hvor alt godt ubesværet flyder.	Mine handlinger er lyksaligt fri fra tilknytning til udkomme. Tillad dig selv og andre friheden til at være, hvem de er. Tving ikke løsninger igennem, tillad løsninger at fremkomme spontant. Ubestemthed er essentielt og er din vej til frihed. Træd ind i tilstanden af, at alt er muligt. Overgiv dig til ubundethed. Dyrk en indstilling af nysgerrighed og ikke dømmende undren.
19. <i>Overflod.</i> ... hvor alle ønsker spontant opfyldes; rigelighed af materielle ting.	
20. <i>Skelneevne.</i> ... spontane korrekt trufine valg.	
HJERTESUTRAER	MANDAG - loven om at give og modtage
13. <i>Fred.</i> ... ikke-vold.	<i>Mantra:</i> YAM. »Om Vardhanam Namah«.
14. <i>Harmoni.</i> Etableret i den kosmiske dans (sutra for synkronicitet).	Jeg giver næring til universet & universet giver næring til mig. Giv i dag hvem end du træffer en gave. Vær taknemmelig når du modtager gaver. Anerkend gaverne som livet tilbyder dig. Fortsæt at lade rigdom cirkulere ved at give og modtage omsorg, hengivenhed, værdsættelse og kærlighed. Kultiver intentionen om at cirkulere kærlighed. Kultiver en attitude af taknemmelighed over for din krop; tillad, inviter din krop, snarere end at tvinge den i al form for bevægelse.
15. <i>Latter.</i> Etableret i livets paradoks (ligegyldigt hvad er det modsatte der også altid. Der er altid plads til at skifte perspektiv).	
16. <i>Kærlighed.</i> Etableret i enhedsbevidsthed.	
MANUSKRIFT OG STYRKENDE SUTRAER	TORSDAG - loven om ønske og intention
9. <i>Ønske</i> ... nærvær, hvor fokus spontant er i retning af evolution.	<i>Mantra:</i> RAM. »Om Ritam Namah«.
10. <i>Intention.</i> ... nærvær, evolutionære impulser spontant aktiveres.	Mine intentioner og ønsker er støttet af kosmisk intelligens. lboende ethvert ønske og intention ligger kimen til at nå det. Lav en liste over dine ønsker. Vær klar over dine intentioner. Slip dine ønsker og stol på udfaldet. Stol på at når ting ikke ser ud til at gå din vej, er der en grund. Praktiser nærvær i nuet. Overgiv dig til processen.
11. <i>Vilje.</i> ... commitment til evolutionære mål. En retning, ingen vej tilbage, ligesom når et barn ikke kan vende tilbage i livmoderen.	
12. <i>Skæbne.</i> ... opmærksomhed hvor der er fuld virkeliggørelse og manifestation af ens mening med livet (Dharma).	
RENSENDE OG STYRKENDE SUTRAER	ONSDAG - loven om mindste mulig anstrengelse
5. <i>Renhed.</i> ... nærvær, hvor alle toksiner effektivt neutraliseres og elimineres.	<i>Mantra:</i> VAM. »Om Daksham Namah«.
6. <i>Næring.</i> ... nærvær, hvor essensen af energien (ojas) styrker krop og sind.	Mine handlinger muliggør maksimal udnyttelse med minimal anstrengelse. Accepter folk, situationer og begivenheder, som de opstår i livet. Tag ansvar for din situation og for alle tilsyneladende problemer. Slip trangen til at forsvare dine holdninger. Accepter din krop som den er. Praktiser at være fleksibel i dine tanker og handlinger.
7. <i>Tiltrækning.</i> ...nærvær, hvor essensen af energien (ojas) magnetiserer og tiltrækker kærlige forhold i alle typer relationer.	
8. <i>Sammensmeltning.</i> ... nærvær, hvor essensen af energien (ojas) søger enhed med den spirituelle kerne af alle levende væsener.	
ELEMENTÆRE SUTRAER	TIRSDAG - loven om »karma« eller årsag og effekt
1. <i>Fleksibilitet.</i> ... perfekt tilpasning til udefrakommende kræfter (rum & luft).	<i>Mantra:</i> LAM. »Om Kriyam Namah«.
2. <i>Transformation.</i> ... nærvær, hvor alle problemer omdannes til kreative muligheder (ild).	Mine handlinger er i overensstemmelse med de kosmiske love. Enhver handling frembringer konsekvenser, som kommer tilbage til os. At vælge handlinger som bringer lykke og succes til andre, sikrer strømmen af lykke og succes til dig selv. Vær vidne til dine valg. Overvej konsekvenserne af dine valg. Mærk efter i kroppen, når du vælger. Vær fuldt tilstede i krop, sind og energi.
3. <i>Sammenhæng.</i> ... forenede mål (vand).	
4. <i>Stabilitet.</i> ...centreret opmærksomhed i uforudsigeligheden (jord).	