

MEDITATIONS BETYDNING FOR VELVÆRE



Af erhvervspsykolog Majken Matzau

Danfoss gør det.

Novo Nordisk gør det.

Nokia gør det.

Jeg lukker øjnene, vender blikket indad og hengiver mig til en tilstand af dyb fred og væren. For en stund ophører tidens nådeløse slaveri, og jeg glider ind i mellemrummet mellem to tanker. Her – på denne ø af stilhed – svinder hverdagens stress og kompleksitet væk, og jeg kan atter mærke mit selv og min krop. 20 minutter senere åbner jeg atter øjnene – regenereret, afbalanceret og med klarhed i sindet.

Meditation har gennem de seneste år vundet frem i dansk erhvervsliv, og det med god grund. Vores arbejdsliv i dag er præget af mange og hastige forandringer, en enorm kompleksitet og ikke mindst et hektisk tempo.

Stress – det moderne traume

Stress er i høj grad kommet på dagsordenen i dagens Danmark. De nyeste tal viser, at 35.000 danskere melder sig syge af stress – hver dag, at cirka en tredjedel af den danske befolkning føler sig alvorligt stressede, og omkring 70% konstant er lettere stressede.

Hvis den ødelagte balance mellem krop, sind og ånd skal genskabes, skal det mentale tyngdefelt lattes og afspændes, og kontakten til kroppen og ånden styrkes. Meditationen er en af vejene hertil, og det herlige ved meditation er, at det er vidunderligt at praktisere,

at man ikke behøver at tage i træningscenteret og svede, og at det absolut ingenting koster.

I dette kapitel om Meditations betydning for velvære vil jeg vise dig, at mange stressproblemer kan undgås, hvis man som person lærer en helt enkel meditationsteknik, og praktiserer bare 20 minutters meditation om dagen. I forlængelse heraf bliver du præsenteret for en enkel og klassisk guide til meditation, som alle og enhver kan praktisere derhjemme uden hjælpemidler.

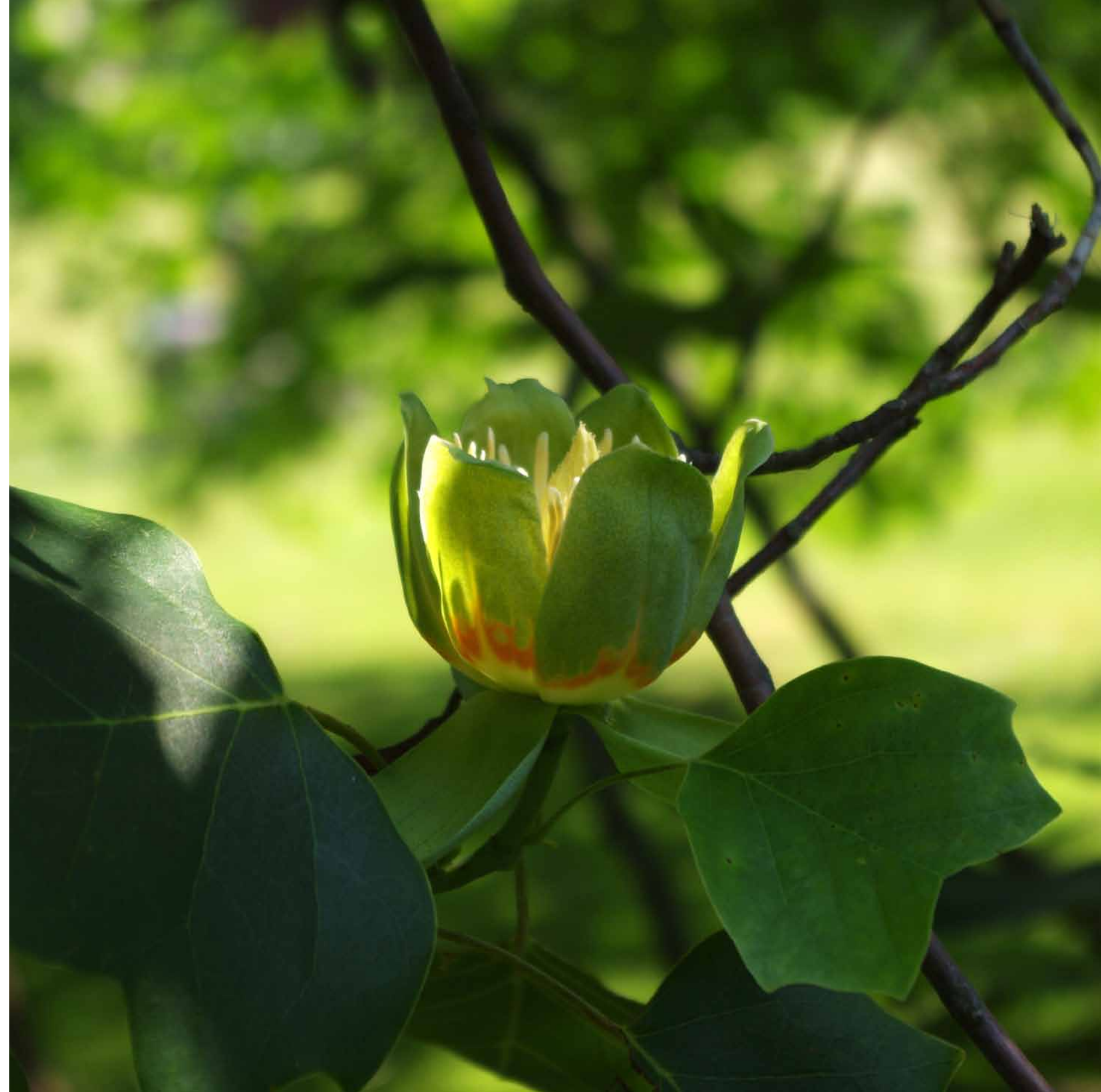
Så sæt dig godt tilbage i stolen, sluk telefonen og indstil dig på at give dig selv et break fra hverdagens krav og kompleksitet.

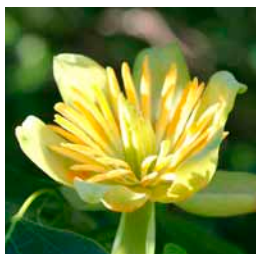
Stress-tilstanden

For at forstå, hvorfor meditation er så godt for vores velvære, skal vi starte med at se meditation som en metode til at reducere stress.

Stress kan forstås som de forandringer, der sker i kroppen og i hjernen, når vi belastes indefra af vores følelser og tanker, eller udefra af for eksempel arbejdet. Forandringerne skyldes stress-hormoner og signalstoffer, som udløses, når vi er pressede. Disse omfatter komplicerede ændringer i hormoner og signalsubstanter (især kortisol, adrenalin, noradrenalin og serotonin).

Når kroppen og sindet overbelastes, og vi følelsesmæssigt kommer ud af balance, mister vi jordforbindelsen og fornemmelsen af centrering. Vi bliver mere og mere trætte, og i den tilstand er vi ikke i stand til at mærke os selv eller vores krop. Vi mister derfor kontakten til vores naturlige behov, og kan ikke mærke vores alarmsignaler.





Det mentale over-load

Hvis vi bliver ved med at kræve mere af os selv, end vi har overskud til, vil vi langsomt begynde at dræne kroppen for positive følelser og kvaliteter og begynde at opleve flere følelser som vrede, irritation, frustration, utålmodighed, bekymring og tristhed.

Dertil kommer de typiske fysiske symptomer på stress, som er forhøjet blodtryk, hjertebanken, tryk i brystregionen, søvnløshed, mave-og fordøjelsesproblemer samt hyppige infektioner. Ethvert af disse symptomer eller signaler fra vores krop og psyke skal forstås som en alarmklokke, der ringer. Når vi i lang tid har været i alarmtilstand og overhørt kroppens og sindets signaler på stress, kommer vi en tilstand, der svarer til fartblindhed. Tankerne raser af sted, hormoner kører på overdrive, og et normalt tempo opleves som ulideligt langsomt.

De fleste mennesker kender oplevelsen af at vågne ved 3-tiden om natten og føle sig lysvågne, om end trætte og udmattede. Tankerne flyver og farer rundt, og mange står sågar op og arbejder et par timer, før de går i seng igen. For at bevidstheden kan få ro og plads igen for alle de terroriserende tanker, er det nødvendigt at bringe sit system og sit sind i balance igen ved at reducere sin tankeaktivitet.

Meditation

Meditation er en enkel mental teknik, der virker afslappende, mindsker stress og giver klarhed, perspektiv og energi. Der er intet mærkeligt ved meditation, det er tværtimod den naturligste tilstand i verden. Meditation er simpelthen fravær af tanker. Det er en videnskabelig

undersøgt metode, der ikke forudsætter ændringer i livsstil eller tro. Meditation er således en metode til at skabe mere stilhed i vores tankevirksomhed.

Tanker kommer og går af sig selv, hvis vi ikke er opmærksomme, og vores mange tanker kræver en enorm mængde psykisk energi. Forskere anslår, at der passerer ca. 60.000 tanker gennem vores sind hver eneste dag. Men de fleste af disse tanker er gamle tanker, vi allerede har tænkt før. Den ene tanke tager den næste, og vores opmærksomhed bliver således splittet ud i et hav af associationer. Pop up, pop up, pop up...

Sindets natur

Når vi bliver mentalt overloadede, sker der det, at vi mister kontakten til kroppen, dvs. vi kan ikke mærke kroppens signaler. Og samtidig går vores tankevirksomhed i selvsving. Jo flere komplekse ting, du forsøger at holde styr på, jo mere benzin kommer du på tankebålet. Og jo større og mere kraftfuldt, det mentale bål brænder, jo mere brænde kræver det.

Løsningen er derfor at nedsætte tankeræset, og ville det ikke være rart, hvis du bare havde en slukknep, så du kunne slukke for strømmen af tanker og få den tiltrængte dybe ro for en kort stund? Men så let er det ikke. Sindet er nemlig en kompleks størrelse. Du kan ikke blot sætte dig ned og sige til dig selv: Nu vil jeg ikke tænke. For så har du netop tænkt en tanke. Og du kan heller ikke anstrenge dig for ikke at tænke, idet al koncentration og anstrengelse netop er sindets typiske aktivitet. Prøv selv at lade være med at tænke overheadet, et øjeblik...bare et minut....Lykkedes det? Sikkert ikke. Medmindre, du har trænet mentalteknik-

ker eller meditation tidligere.

At koncentrere sig eller anstrenge sig er jo mere af det samme. Nemlig mental aktivitet. Meditation kræver det modsatte... Nemlig at give slip på den mentale anstrengelse.

Tricket!

Når man ikke kan tvinge sit sind til at være stille, må sindet sættes ud af spil. Og dette gøres ved at skabe et fikspunkt for opmærksomheden – et anker, at hægte sin opmærksomhed på. Når man fokuserer sin opmærksomhed på en og samme ting eller for eksempel et mantra, falder sindet stille og roligt mere og mere til ro. Normaladfærden for sindet er jo, som før beskrevet, at forfølge hver en tanke, som opstår. Den ene tanke leder til den næste, som igen leder til den næste, og hvis man ikke er opmærksom, raser tankerne af sted, og har overtaget styringen. Pop up, pop up!

Men når man mediterer fokuseres tankerne på et bestemt fikspunkt. Et klassisk fikspunkt for opmærksomheden er her at observere sit eget åndedræt. Og hver gang, man opdager, at der kommer tanker myldrende, så forlader man blot tankespindet og vender opmærksomheden tilbage til sit åndedræt. Igen og igen.

Herved oplever man, at mellemrummet mellem tankerne langsomt bliver større og større. Bålet brænder mere stille, og man får en oplevelse af den rene bevidstheds kraft uden forstyrrelserne af de evindelige tanker.

Under meditationen falder den mentale aktivitet således til ro, og sindet overskrider dagligdagens tankeaktivitet. Når sindet falder til ro under meditationen,

indtræder en dyb hviletstand i kroppen, der virker foryngende og regenererende.

Virkingen af meditation på sindet

Under meditation falder tankeaktiviteten således til ro. Efter meditationen er sindet mere frisk, afslappet og opmærksomt. Problemer, der måtte have presset sig på før meditationen, ses ofte i et klarere lys, og man er ofte bedre i stand til at bevare roen og overblikket i pressede situationer.

Meditation har vist sig at have en gunstig indflydelse på nervøsitet, angst og lettere depressioner. Andre dokumenterede virkninger omfatter færre negative personlighedstræk, større psykisk stabilitet, mindre vrede og fjendtlighed og øget selvværd.¹

Virkingen af meditation på helbredet

Den dybe hvile, der opnås med meditation, stimulerer vores krops evne til at reparere og vedligeholde sig selv, ligesom dens naturlige modstandskraft overfor sygdom øges, når der løses op for ophobet stress og anspændthed.

Læger angiver, at helt op til 80% af deres patienter lider af stress-relaterede lidelser, såsom anspændthed, lettere depressioner, søvnløshed, spændingshovedpine, migræne, mavesår, astma, hjertekarsygdomme og forhøjet blodtryk.

Meditation afhjælper disse lidelser og mindsker behovet for stimulanser og beroligende midler.²

Forskning viser, at kroppen får en ekstraordinær dyb hvile under meditationen, hvilket bl.a. udtrykker sig ved:



¹ Forskning i meditation og dens evne til at reducere stress, www.psykosyntese.dk/i-45/

² Forskningsrapport over Transcendental Meditation og TM-Sidhi programmet, www.transcendental.dk/forskning/forskning_top.htm



- Mindre udskillelse af laktat, adrenalin og kortisol i blodet (stresshormonerne og dermed udtryk for mindre stress)
- Lavere puls og faldende blodtryk
- Højere serotonin-niveau (udtryk for mindre stress og mere lykkefølelse)

Endaglig praktisering af meditative teknikker har således stor betydning for vores velvære – både på det fysiske plan og på det følelsesmæssige og psykologiske plan. Vi bliver mere lykkelige, friske, nærværende og velfbalancerede, og blodtryksmedicin bliver en saga blot.

Meditationsøvelse

Der findes mange forskellige meditationsteknikker. Den teknik, jeg beskriver her, følger nogle simple grundtrin, som du sagtens kan følge selv. Du kan også tage på kurser i meditation eller købe meditationscd'er med guidede meditationer, så du blot skal lukke øjnene og give dig hen.

Husk, at meditation ikke handler om at koncentrere sig eller om at øve sig eller anstrenge sig. Dette er alt sammen aktivitet for sindet. Meditation er derimod blid hengivelse til nuet, gennem et fiks-punkt for opmærksomheden.

Sindet har som nævnt, brug for et fikspunkt for at falde til ro. I denne meditation anvender du dit åndedræt som fikspunkt for opmærksomheden.

Der vil altid komme tanker, men du vil opleve, at mellemrummet mellem tankerne langsomt bliver større. Og større. Der bliver lidt mere stille. Og så kommer tankerne myldrende igen. Men hver gang, du opdager, at tankerne har sneget sig ind, forlader du dem blot igen,

og vender opmærksomheden tilbage til dit åndedræt.

Meditationen er let at lære og anvendes 15 til 20 minutter om dagen, mens man sidder bekvemt med lukkede øjne. Jeg anbefaler gerne at meditere om eftermiddagen, når du kommer hjem fra arbejde, så får du rensset dit sind fra dagens støj, og kan blive klar, frisk og nærværende i dit privatliv. Din partner og din børn vil værdsætte dit nærvær på et ubevidst plan mere end du aner.

Det er fint at sidde på en almindelig stol med hænderne i skødet og gerne med håndfladerne op, hvis det føles behageligt.

Hav altid afslappet, ret ryg, så energien flyder frit fra det mentale og ned i kroppen. Så opdager du også, hvis du er ved at falde i søvn.

Endelig er det også vigtigt, at alle telefoner er slukket, og at du har sikret dig, at du ikke bliver forstyrret.

Øvelse – Din bevidstheds flod

- Du sidder komfortabelt med lukkede øjne, ryggen ret og håndfladerne i skødet
- Tag et par dybe åndedrag, hvor du holder vejret til du ikke kan længere, helt ned i maven, og så puster ud med en aah-lyd
- Bliv opmærksom på lydene omkring dig, og accepter hver eneste lyd
- Træk opmærksomheden ind i dig selv, og observer tilstanden i dit indre. Er der mest uro, ro, bevægelse, stilhed?
- Få din bevidsthed fra sindet og ned i kroppen ved at sende opmærksomheden rundt i kroppen. Hver gang du mærker en spænding, tager du et dybt

åndedræt ind, holder vejret, og giver slip på spændingen med aahh-lyden:



- Mærk fødderne
- Ankler og lægge
- Lår
- Baller
- Underliv
- Hofter
- Mave
- Bryst
- Skuldre
- Overarme
- Underarme
- Hænder
- Ryggen
- Nakken
- Hovedet

- Bliv nu opmærksom på hele kroppen. Mærk at du er totalt nærværende i din krop. Tilstede i nuet, i kroppen.
- Bliv dernæst opmærksom på din vejrtrækning. Du skal ikke kontrollere eller ændre på vejrtrækningen, men blot observere denne.
- Mærk, hvordan hver en celle i kroppen ånder ud og ind, det føles næsten som om, at hver eneste celle er en lunge i sig selv. Celler, der ånder ind og ånder ud.
- Og hver gang, du ånder ind, trækker du ny energi ind i hele dit system, og hver gang du ånder ud, giver du slip på spændinger og gammel træthed.
- Mærk vejrtrækningen som en rytmisk, cyklisk flod og ebbe, som skyller ud og ind af dit system... som

en flodbølge af energi.

- Forestil dig en flod, der bruser forbi. Floden er din bevidstheds evige strøm, og vraggoods, blade og kviste, der flyder forbi, er dine tanker. Husk, at når du mediterer, forfølger du ikke tankerne, men lader dem flyde forbi. Og hver gang, du opdager, at du har fået en tanke (og det får du,,,) forlader du den blot igen, og vender din opmærksomhed tilbage til åndedrættet
- Sid nu i stilhed og observer dit åndedræt
- Stilhed..
- Vend nu opmærksomheden tilbage til din krop. Mærk, hvordan det er at være stille indeni.
- Og vid, at den ro, du mærker lige nu, tilhører dig. Den kommer indefra, og du har altid adgang til din indre ro, når du blot er stille et øjeblik.
- Når du kan mærke, at du er færdig med at meditere, så brug et par minutter til at komme tilbage igen. Massér øjnene, stræk dig godt, og bring roen og klarheden med over i dit dagsbevidste liv.

Du vil hurtigt vende dig til, at en god meditation varer omkring 20 minutter. Få et ur til at give et bib de første gange, du mediterer, og mediter derefter uden. Kroppen lærer med det samme, hvor længe de 20 minutter varer.

Men allerbedst er det at anvende guidede meditationer i starten på cd, så du kan give helt slip på at tænke over, hvad der sker. Og langsomt vil du mærke, at det mentale overload aflades, at energien flyder ud og fordeles i hele kroppen, at du bliver nærværende i hver eneste celle i dit væsen, og at en dyb fred og velvære afløser stressen og anspændtheden.