

ØVELSE

Træk vejret

Har dine følelser det med at overtage dit liv? Her følger en åndedrætsøvelse, som kan være nyttig, når en følelse som vrede fylder for meget.

Sæt dig godt til rette.

Tag højre hånd og bøj pege- og midterfingerne ind mod håndfladen, således at ringfingeren, lillefingeren og tommelfingeren stritter.

Læg tommelfingeren på højre side af næsen, ringfingeren på venstre side af næsen.

Luk for højre næsebor med tommelfingeren.

Tag en indånding gennem venstre næsebor.

Luk af for venstre næsebor med ringfingeren.

Slip grebet med tommelfingeren og ånd ud gennem højre næsebor.

Luk af for højre næsebor med tommelfingeren.

Slip ringfingeren og ånd ud gennem venstre næsebor.

Tag en indånding gennem venstre næsebor.

Forsæt med at ånde ind og ud gennem næseborene på skift i alt fem-ti gange.

(Personlig Karma s. 51 – 52)

Meditationsteknikker

Der er mange forskellige måder at meditere på. Her er fire klassikere:

Åndedræt

Meditation på åndedrættet kan ske på den måde, at du fokuserer på, at indåndingen, udåndingen og den, der trækker vejret, skal blive ét. Der er også meditationer, hvor du tæller dine ind- og udåndinger. Fx tæller du til ti på udåndingen og lukker luften ud, mens du blot tæller til et.

Genstand

Så er der meditationer, hvor du fokuserer på en genstand. Du sidder med halvåbne øjne eller halvlukkede øjne og kigger på en genstand. Hvis du lukker øjnene helt, bliver det måske en meget mystisk oplevelse, fordi vi lever med åbne øjne. Du fokuserer på en genstand, og så har du halvdelen af din opmærksomhed på din næsetip, på indåndingen og udåndingen ind og ud af næsen, og på den anden halvdel af din opmærksomhed er rettet mod genstanden.

Lys

Der er også noget, der hedder lysmeditation. Det kan du gøre om aftenen, hvor du kigger på et stearinlys. Det gør du et stykke tid, så puster du lyset ud og lukker øjnene, og så kigger du op i det tredje øje, punktet midt på panden. Så fokuserer du på det punkt og kan se dit lys der.

Visualisering

Endelig er der en meditation, som samtidig er en visualiseringsøvelse. Når du trækker vejret ind, ser du en tåge for dig, en tåge, der kommer ind gennem næsen, ned i mellemgulvet og ud gennem hele din krop. Når du ånder ud, kommer tågen ud gennem munden. Det er en meget god visualisering, der renser hele kroppen. (Bruges også som åndedrætsøvelse).

Personlig Karma s. 105 – 106