



FOTO CHRISTIAN HOUGE

Modne meninger

Psykoterapeut Christine A. Schjetlein finner du også på nettet:

transpersonligterapi.no
christineschjetlein.no

Mørketid & meditasjon

Mørketiden er over oss. Med begrenset sollys trekker vi naturlig mer innendørs. Bedre muligheter for ro får vi ikke. Men, hva med å erstatte noe av TV-sløvetiden med meditasjon?

Vi er så dyktige på alle raske rytmer i krevende hverdager, men færre av oss har særlig peiling på de saktere, stillere modusene. Hva med å stoppe opp littegrann og se hva det kan gi deg av fred? Bli en stille øy midt inni alt du tenker om livet ditt, og tillate deg å bare observere. Meditasjon har mange virkninger, og lite slår virkningen av 20–30 minutters innadventhet. Bedre enn søvn, kan slik våken fordypning gi høyoktan hvile og ren energi.

Mye som selges som meditasjon på selvutviklingsmarkedet, er i realiteten bare forberedende faser. Vi sitter stille, prøver å

trafikken av tanker, vi lar det klø når det klør. Vi venner oss til å kjede oss litt der vi konsentrerer enten på pust, lyd eller andre hjelpefunksjoner for å klare å roe ned. Men, selve tilstanden av meditasjon kan ikke manipuleres frem, den inntreffer når det er rimelig synkronisert av nettopp ro i kroppen, fred på den emosjonelle fronten, og stille i toppetasjen – da får vi synergieffekten, som gir en opplevelse av å få slippe inn i større, stillere indre rom i oss selv.

Gjennom tusen år er meditasjon anerkjent som en tilstand av endret bevissthet. Erfaringer fra langtidsmediterende er at de også er mestere i å oppnå økt glede, lykke og visdom. En av de ferske bøkene ute er *Buddhas Brain, the practical neuroscience of happiness, love and wisdom* (2009), skrevet av nevropsykolog og meditasjonslærer PhD Rick Hanson og nevrolog Richard Mendius. De presiserer at det vi tenker, faktisk former hjernen. Boken utdypet hvordan du kan stimulere og styrke ditt sinn til mer tilfredshet ved å «gå nye veier i hjernen». Det som skjer i sinnet ditt endrer hjernen, både midlertidig og varig. Du kan trene deg til å velge kreative måter å tenke på som overstyrt gamle vaner. Du får nye neuroner til å «fyre av sammen og dermed lage nye forbindelser», siden hjernen og sinnet er et integrert system.

The root of compassion is compassion for oneself...

roe kroppen og bli sittende i samme stilling. Vi kjenner følelser dukke opp, som vi legger merke uten å forfølge, vi prøver å gi mindre oppmerksomhet til

Vi er så vant til å identifisere oss med våre daglig tanker og emosjonelle reaksjoner at vi feilaktig tror at dette er alt vi er. Mange ønsker seg bonusen av meditasjon, men langt fra like mange er villige til å gjøre jobben. Men, slik ingen kan påberope seg å kunne danse tango etter et nybegynnerkurs, får man ikke den stabile effekten av meditasjon uten

daglig øvelse over tid. Indre likevekt, som er en av virkningene, innebærer at du over på å ikke reagere på alle dine reaksjoner, hva enn de måtte være. Likevekt er ikke likegyldighet, avstand eller apati. Du er til stede i verden, men ikke like opprørt over alt som skjer rundt deg. Du utvikler større evne til å skjelne mellom ting. Dette er en kvalitet ved likevekt som understøtter vår evne til medmenneskelighet og vennlighet.

Du trenger viljestyrke for å sette deg ned til daglig praksis. Og du må være villig til å være med det som er i øyeblikket – på vondt og godt – dette er nøkkelen til fordypning i ro og fred. Underveis i meditasjonen endres sansningen av omgivelsene rundt en, perspektiv på opplevelse av mening, emosjoner både intensiveres og reduseres, det parasympatiske nervesystemet roer seg, kognitive prosesser trekker seg mer tilbake etterhvert som man blir roligere. Alt dette er forfaser, før meditasjon inntreffer, som konsekvens av at det blir stille nok på innsiden.

Å kunne kontrollere din oppmerksomhet er den enkleste og mest effektive måten du kan forme hjernen og sinnet på. Oppmerksomhet har tre aspekter: å holde informasjon i din erkjennelse, oppdatere din erkjennelse med ny informasjon og å søke riktig mengde stimulering. For å forbedre din oppmerksomhetsevne vil selv små positive handlinger hver dag bidra til å endre «avfyringsbanene» i hjernen. Med tid blir summen av de endrede måtene å tenke på til store endringer etterhvert som du bygger opp nye nevralt strukturer. For å bidra til det må du være på parti med deg selv. Du mestrer dine tanker istedenfor å være offer for ditt eget kaos. Likevekt er en uvanlig tilstand i hjernen. Og, du kan trene og styrke din



Mindfulness leder til visdom og den beste måten å øke mindfulness-en på, er å meditere.

oppmerksomhet som en hvilken som helst annen mental evne. Mindfulness er velkontrollert oppmerksomhet

Bonusene av meditasjonen er økt produktivitet, bedret læring og forbedring av helsen. Dessuten styrker meditasjonen konsentrasjonsevnen for kontemplativ praksis. Du oppnår en evne til å reflektere over livet på et langt dypere nivå med sannere perspektiv. Konsentrasjonen understøtter dype og frigjørende innsikter både i hva som forårsaker lidelsene dine, men også det som skaper lykke og fred. Som den svært erfarene, mediterende buddhisten Pema Chödrön sier det: – *The root of compassion is compassion for oneself.*

Mindfulness leder til visdom og den beste måten å øke mindfulness-en på, er å meditere.