**Guidet meditation for begyndere**

**Sådan kommer du i gang trin for trin**

* Find et rart og roligt sted, hvor du kan lide at være, hvor du føler dig tryg og hvor du ved at du kan være i fred de næste 20 minutter.
* Sluk din mobil helt. Det er ikke nok at mobilen er på lydløs, den skal være helt slukket. Gør det samme ved din computer. Lås evt. døren til det rum, hvor du sidder og sæt evt. en lille seddel på døren, så din familie ved at du ikke vil forstyrres. Du kan også finde et godt sted ude i det fri, hvor du ved at du kan sidde uforstyrret. Jeg har lært mine børn, at når jeg hænger det lille hjerte på døren, så er det fordi mor mediterer. Det fungerer fint.
* Rul gardinerne for og sluk for al lys og musik.
* Sæt sig godt tilrette på en god stol. Du skal sidde, så du kan nå gulvet med begge fødder og mærke gulvet med undersiden af dine fødder. Tag skoene af og evt. strømperne, så der er bedre kontakt med gulvet under dig.
* Sørg for at du sidder rank. Din ryg skal være lige op og ned, evt. med et naturligt svaj.
* Det er vigtigt at du er lige i din nakke. Hovedet må ikke hænge.
* Luk dine øjne og slap af i musklerne omkring dine øjne.
* Læg dine hænder i skødet eller på armlænet (hvad du synes er mest komfortabelt) med håndfladerne opad. Sørg for at tommel- og pegefinger rører hinanden forsigtigt med spidserne.
* Træk vejret langsomt gennem maven. Hvis du synes at det er svært, så læg din ene hånd på maven og den anden hånd på brystet. Når du trækker vejret ind skal du kunne fornemme luften i maven og ikke i brystet. På den måde kan man nemlig øge iltoptagelsen under meditationen. Når du har fået styr på vejrtrækningen, lægger du hænderne tilbage i skødet eller på armlænet.
* Træk vejret langsomt, dybt og roligt ind gennem næsen, brug ca. 4-5 sekunder ved hver indånding og mærk hvordan maven buler ud. Hold vejret et par sekunder og mærk hvordan ilten kommer rundt i kroppen, ånd langsomt ud igen gennem munden. Det er vigtigt at du ikke anstrenger dig med vejrtrækningerne. De skal være så naturlige som muligt.
* Mange oplever lidt svimmelhed ved at trække vejret på denne måde. Jeg plejer at tænke på at det er cellerne i min hjerne, der siger tak for al den friske ilt.
* Når din vejrtrækning kører automatisk og du ikke længere behøver tænke over den, det tid til at give sig hen i meditationen. Start med at slappe af i alle muskler. Hver gang du opdager en muskel, der ikke slapper af, så giver du slip på den. Du skal ikke vurdere den, ikke have tanker på den, bare give slip så den slapper af.
* Det samme gælder med alle de andre tanker, der pludselig kommer forbi. Acceptér dem, uden at du forholder dig til dem, uden at du bedømmer dem, bare acceptér dem og giv slip på dem igen. Til sidst forsvinder de.
* Med lidt træning kan du opleve fuldstændig tomhed. Bliver du forstyrret af tanker, skal du ikke gøre noget ved dem. Giv bare slip på dem og vendt tilbage til dit åndedræt. Meditation er noget man skal lære.
* Find en tryghed i at vide at du altid kan vende tankerne tilbage til dit langsomme, dybe åndedræt og fokusere på dét.
* Hvis dine tanker fortsætter med at forfølge dig, kan du evt. visualisere at du træder et skridt tilbage fra dem og blot betragter dem, som noget der bare er en del af dig selv. Herefter giver du slip på tankerne og vender tilbage til dit rolige, dybe åndedræt.
* Man kan sige at dit fokus skal være på ikke at fokusere på noget som helst. Første gang du mediterer, oplever du måske dette i et halvt eller et helt minut. Næste gang oplever du det måske i fem minutter. Det gør ikke så meget, det vigtigste er at du har givet dig hen og givet dig tid. De minutter hvor du har været plaget af tankemylder, er ikke spildt, de har blot været god afspænding.
* Du er inde i den dybe meditation, når du kan lukke alt ude. Lys, lyde, tanker, følelser. De fleste der mediterer føler sig mere afbalancerede, når de er færdige. De mærker ofte indre ro, samt varme, glæde eller lykke. Der er også nogen der føler sig en lille smule trætte, som om at man lige er vågnet op fra en middagslur.
* Hvis du føler det uopnåeligt, at kunne lukke alt ude, så fortvivl ikke. Jeg har aldrig selv oplevet den dybe meditation med total tomhed, men jeg har til gengæld haft mange skønne meditationer, som blot var mindre dybe.
* Hvis du har det lige som mig, at du synes at det er svært at holde koncentrationen og komme ned i den dybe meditation, kan du evt. forsøge dig med guidet meditation (fåes på CD) eller med noget meditativt musik i baggrunden. Jeg bruger altid selv en eller anden for meditativ musik, som jeg har kørende lige så stille i baggrunden. Andre kan ikke fordrage det og finder det forstyrrende. Prøv dig lidt frem og find det der virker bedst for dig.
* Det er vigtigt at man ikke falder i søvn under meditationen. Hvis man ønsker at opnå den meditative tilstand, skal man være vågen under hele seancen.