

## Guide til at lære at meditere

Start i det små. Bare sid stille et par minutter hver dag. Det lyder jo latterlig let. Prøv det nogle dage. Går det godt så sid måske i 4 min. hver dag i nogle dage. Måske er du oppe på 10 min. hver dag efter en måneds tid – og det er jo fantastisk.

Lad være med at bruge for meget krudt på, hvordan du skal gøre det rigtigt – bare gør det. Lad være med at bruge tanker på hvor og hvordan du skal sidde. Bare sid lige dér, hvor du har lyst. På en stol. I din seng. Et sted, hvor der er ro og dejligt at være. Senere køber du måske en meditationspude, men det er ikke vigtigt i starten – overhovedet.

Gør det som det første om morgenen. Istedet for at tjekke ind på din facebook, så tjek ind på dig selv.

Start med at rette din opmærksomhed mod dig selv. Hvordan har du det? Hvilke tanker går igennem dit hoved? Hvilke følelser har du lige nu? Hvordan har din krop det? Spændinger? Uro? Træthed? Er du optaget af tanker om det, der skal ske idag eller noget, der skete i går? Alt er okay – iagttag det og lad det være. Undlad at handle på det.

Ret nu din opmærksomhed mod din vejrtrækning. Træk dit vejr lige som det er – lige nu. Ret din opmærksomhed mod din næse, og den kølige luft du trækker ned i lungerne og den lidt varmere luft du puster ud igen. Eller ret opmærksomheden mod din mave, der spiles ud når du trækker vejret ind og flader ud når du ånder ud. Tæl måske "en" ved indåndingen og "to" ved udåndingen. Fortsæt til "ti", og start forfra.

Kom tilbage til vejrtrækningen når dine tanker begynder at vandre. For det gør de. Stensikkert. Og det er sådan det er. Det oplever vi alle. Så smil og kom stille og roligt tilbage til din vejrtrækning.

Vær venlig overfor dig selv når tankerne kommer. De gør bare det de plejer at gøre. Fylder dit sind. De er en del af dig. Så se på dem med venlighed og kom stille og roligt tilbage til din vejrtrækning.

Det at meditere handler ikke om at være helt tanketom. Det sker, men det er ikke målet i sig selv. Dit sind producerer mange, mange tusinde tanker hver dag. Tanker er bare mentale konstruktioner og ikke virkelighed. Når du bliver fanget af en tanke, så slip den venligt og kom tilbage til din vejrtrækning.

Vær med dét der er. Tillad de tanker og følelser, der dukker op under meditationen at være der. Registrer dem og slip dem igen. Som at sidde ved et vandløb og se blade på vandet flyde forbi. Det er også en måde at begynde at lære dig selv at kende.

Lære hvordan dit sind fungerer. Hvad er det, der sker derinde i dit sind? Det kan være super frustrerende at observere og nogle følelser har vi allermost lyst til at undgå. Men det er sådan det er.

Vær venlig mod dig selv. Du kommer stille og roligt til at lære dig selv at kende. Prøv at se på det, som om du er ved at lære en ny ven at kende. Smil og elsk dig selv. Med alt hvad du indeholder.

Lav en kropsscanning. Når du er blevet lidt bedre til at følge din vejrtrækning, kan du prøve at fokusere på din krop – en del ad gangen. Start med dine fodsåler – hvad mærker du her? Langsomt ret din opmærksomhed mod dine tæer. Hvad mærker du her? Dine ankler, dine knæ, dine lår og hele vejen op til dit hoved.

Læg mærke til lyset og lydene. Når du er blevet fortrolig med din vejrtrækning, kan du prøve at blive opmærksom på lyset omkring dig. Fokusere på et punkt og læg mærke til lyset i rummet. En anden dag, vær opmærksom på lydene. Uden at vurdere lydene som behagelig eller ubehagelig, men bare som lyd. Som den sansemæssige kvalitet lydene har.

Forpligt dig overfor dig selv, hvis du virkelig vil det her. Det er så let at falde tilbage i gamle mønstre, gamle spor. Så hvis du vil noget andet end du plejer, må du gøre noget andet end du plejer. Lyder let. Det er det ikke altid.

Meditér hvorsomhelst, nårsomhelst. Siddende meditation er klart det bedste sted at starte, men i princippet kan du meditere alle steder. I toget, i køen i Netto, når du går en tur, på toilettet. Hvor som helst. Vær tilstede med dit sind, der hvor dine fødder er.

Guidede meditationer. Der findes masser af rigtig gode guidede meditationer derude. Du kan høre mine meditationer på [Soundcloud.com](https://soundcloud.com/stresslaege) eller downloade app'en "soundcloud" på din smartphone. Søg på "Trine Rønnov", så får du mulighed for at høre ti forskellige meditationer. Helt gratis.

Smil når du er færdig. Vær taknemmelig over, at du tager dig selv alvorligt og bruger tid på dig selv. At du har forpligtet dig overfor dig selv. At du har vist dig selv, at du er værd at bruge tid på. Lad det her være en tid, hvor du begynder at lære dig selv bedre at kende.

Elsk dig selv.