

OM MEDITATION:

Den meditationstradition vi arbejder med på psyke-soma kurserne kombinerer erfaringer fra den tantriske yoga og chakrameditation, udviklet og beskrevet af Bob Moore, Jung og Jes Bertelsen. Samlet og formidlet af Ole Vedfeldt. Et chakra er en energi-hvirvel, vi arbejder med 7, der alle findes på rygsøjlen.

Når vi taler om energi, drejer det sig om et ikke fysisk måleligt fænomen, der hverken er ånd eller materie, men en tilstand midt imellem.

Forestillingen om, at mennesket har et forfinet energilegeme er næsten universelt udbredt, men under en række forskellige navne:

I vestlig, okkult tradition taler man om aura eller æterlegeme, i Orienten tales og arbejdes der med energibaner, som vi kender fra akupunktur, og fodzoneterapi. Hos shamaner eller åndemagere tales om energilegemet som en dobbeltgænger, der kan foretage rejser ud af kroppen til højere bevidsthedsnivoer, hvor større sammenhænge forstås. Hos den kristne helgen viser energien sig som en glorie, og i hverdagen taler vi om et menneskes udstråling, "kemi", som noget vældigt mærkbart, og dog uhåndterligt.

På dette kursus vil vi forsøge at åbne døren til disse fænomener, skimte derind, opdage dem, lege lidt med vores indre billeder, kropsfølelser og tanker og reflektere over, hvad det mon er der dukker op i vore sind undervejs. Vi vil meditere og opleve, være opmærksomme på, hvad der sker undervejs, vi vil ønske os drømme, og iagttagelse, hvad der foregår i vores drømmeliv.

Erfaringsmæssigt påvirkes drømmene af meditation, så de bliver mere detaljerede og især, optrænes vi i at fastholde dem.

De kropslige øvelser er ligeledes veje til selvopdagelse. Vi vil prøve at genopdage de erindringsspor om vore liv, der ligger i kroppen, og som vi har vænnet os til i en grad, så vi faktisk ikke oplever dem, medmindre, de udvikler sig til generende symptomer. Hvad kan kroppen fortælle os, om den måde vi forholder os til os selv, vore omgivelser og faktisk hele vores liv?

Meditation, drøm og det ubevidste kropssprog er væsentlige vidner, kundskabsveje om hvem vi er, og hvordan vi lever.

På kurset vil vi meditere i gruppe, guidede fællesmeditationer. Vi vil dele oplevelserne med hinanden, i det omfang det passer os.

Min erfaring er, at det er en lang rejse, at blive fortrolig med at meditere, og den fælles erfaringsbearbejdning i gruppen er en vigtig genvej på denne rejse. Vi inspirerer hinanden, opdager fælles vanskeligheder. Men ofte betyder gruppeprocessen også, at vi bliver kritiske overfor egne oplevelser: "Jeg ser ikke alle de fine ting, I andre ser". Dette fænomen er meget almindeligt, og netop ved at tale om vores indre kritiker, der skaber denne selv nedvurdering, opdage vore grundigt tillærte præstationskrav kan vi mildne dem. Derved bliver vi mere modtagelige overfor de oplevelser, vi faktisk får og mindre fokuserede på at ville styre processen.

Meditation kan ikke styres men blot opleves!

Vi har imidlertid brug for styring for at bringe os i kontakt med muligheden for at opleve vort indre. Vi skal anbringe os uforstyrret, sætte tid af og sætte os kropsligt så godt til rette, at energien kan flyde frit, og kroppen ikke overbelastes. Alt dette kræver stor styring og disciplin af os.

Når vi så sidder der, skal vi "skifte program", og indstille os på den frit flydende opmærksomhed, som er ufocuseret, let og åben overfor ALT, hvad der måtte komme til os.

Jeg tror, at det ikke mindst er dette skift mellem styring og ikke styring der gør, at det er vanskeligt at bringe meditationen ind i vores hverdagsliv. Her hjælper gruppen os så fint. Sammen laver vi denne kultur, hvor vi skifter mellem disciplin og fristilling.

Jeg håber dette oplæg vil stimulere jeres lyst til at fortsætte med at udforske meditationer.

Kærlige hilsner
Karen Bering.