



MEDITATION er en væsentlig del af mit liv siden 2013. Min lærer, Viggo Vikkelsø, introducerede mig til Heartfulness Meditation, SRCM, i 2007, som en integreret del af Tai Chi undervisningen.

Jeg kunne straks mærke, at der skete noget godt. Det var svært at forklare. Jeg blev 'helt væk'. Ikke som at sove. Men som en meget dyb og meget rar afslapning. Allerede efter første session med Tai Chi og meditation hos Viggo Vikkelsø vidste jeg, at her havde jeg fundet noget godt, noget rigtigt og rart for mig. Det var mig en stor glæde, at Viggo Vikkelsø antog mig som privat meditationselev.

Meditationsformen er ældgammel og fra Indien. Eleven betegnes abhyassi, som ud over at betyde elev også betyder, den der praktiserer. Læreren betegnes preceptor. Der mediteres på lys i hjertet.

Der er intet kryptisk, mærkeligt, helligt eller krævende ved denne meditationsform. Taknemmelighed ligger lige for. Kærlighed er den stærkeste healende kraft der findes. Ønsket er at være kærlighed.

På rejsen sker en naturlig udvikling. Læren er det naturlige, naturen, vi er natur, og i hjertet bor kærligheden, og meditation på kærlighed er naturligt, og det indre energiflow afbalanceres naturligt over tid. Alt er, naturligvis, helt uden pres.

Vi sidder i stilhed. Giver slip på tanker, der banker på. Tanker er der hele tiden, men i meditationsstunden skal vi ikke gå ind i tankerne, men slippe og bare være i tomhed. En blød opmærksomhed på hjertet.

I udviklingen indgår den forudgående kleaning, hvor dagens oplevelser takker af. Hver af dagens oplevelser gives der slip på i en ganske kort opmærksomhed. Herefter har vi tømt af og er dermed klar til meditationen.

Tidspunkt for kleaning og meditation, samt tidsrum, kan være forskelligt. At finde sin egen sti er godt. En vis regelmæssighed anbefales til en start.

Denne intro til meditationspraksis er ganske kort.
Den interesserede kan finde meget mere her: [LINK](#)





MINDFULNESS hold hos mig handler om at være i nuet. Om at 'mærke' nuet. At være helt og udelt tilstede. Om at rumme stilhed. Om at turde at give slip.

Opmærksomhedsøvelser. Indre øvelser. Kropslig og mental afspænding. Den livslange 'arbejdsopgave' at give slip er væsentlig. Det er vist, for de fleste, ret nemt at forstå med forstanden, men langt, langt vanskeligere at implementere i livet. Der er så uendelig mange vinkler at tage fat på. Det glædelige er, at så snart man går i gang, er der et udbytte. Til stadighed kan man komme dybere.

I stilheden kan man opleve, at kroppen fortæller. Opgaven er at lytte indad, og derefter at 'vove' at agere på budskaberne.

Alt foregår uden pres. Vi er dér, hvor vi er, og derfra sker udvikling. Intet haster. Afkald på det anspændte og velkendte fokus på resultater. Vi går ikke efter resultater. Vi er. Tiden bringer, hvad tiden bringer.

Der styres ikke på holdene. Vi mærker forskelligt. Vi rejser forskelligt på livets vej. Der sker det, der skal ske. Vi får det, vi skal bruge.

Meditationsstund indgår i et mindfulness forløb.

Interesserede, der selv kan stille med en gruppe, er velkommen til at kontakte mig. Efter nogle sessions træner gruppen videre, sammen eller hver for sig, uden mig. Ad hoc kan jeg bidrage, når der med mellemrum er brug for støtte.

Meditation og **mindfulness** er sundhedsskabende. Ovennævnte er min intro til forskellige former for 'nuets kraft', 'stilhed' og 'stilhed i bevægelse'.

Man kan finde hold og guider mange steder. Søg i eget område og mærk efter om læreren giver dig en tryk og rar oplevelse. Personligt vil jeg anbefale en tilgang uden pres og regler, uden forsøg på styring af fx dine tanker. Intet at gøre - og alt vil komme.

Vær velkommen til at kontakte mig.

