

DET ER ALDRIG FOR SENT
AT BLIVE DEN,
DU TROEDE,
DU SKULLE
VÆRE

»TIL DIG, DER VIL
TAGE ET SKRIDT
VIDERE MED LIVET SÅVEL
SOM KARRIEREN.«

BØRSER

**SOFIA
MANNING**

*Personlig
karma*

**CHRISTIAN
N. STADIL**

GYLDENDAL

Danish version (English version below)

ØVELSE

Træk vejret.

Har dine følelser det med at overtage dit liv? Her følger en åndedrætsøvelse, som kan være nyttig, når en følelse som vrede fylder for meget.

Sæt dig godt til rette.

Tag højre hånd og bøj pege- og midterfingerne ind mod håndfladen, således at ringfingeren, lillefingeren og tommelfingeren stritter. Læg tommelfingeren på højre side af næsen, ringfingeren på venstre side af næsen.

Luk for højre næsebor med tommelfingeren.

Tag en indånding gennem venstre næsebor.

Luk af for venstre næsebor med ringfingeren.

Slip grebet med tommelfingeren og ånd ud gennem højre næsebor.

Luk af for højre næsebor med tommelfingeren.

Slip ringfingeren og ånd ud gennem venstre næsebor.

Tag en indånding gennem venstre næsebor.

Forsæt med at ånde ind og ud gennem næseborene på skift i alt fem-ti gange.

(Personlig Karma s. 51 – 52)

MEDITATIONSTEKNIKKER

Der er mange forskellige måder at meditere på. Her er fire klassikere:

Åndedræt

Meditation på åndedrættet kan ske på den måde, at du fokuserer på, at indåndingen, udåndingen og den, der trækker vejret, skal blive ét. Der er også meditationer, hvor du tæller dine ind- og udåndinger. F.eks. tæller du til ti på indåndingen og lukker luften ud, mens du blot tæller til et.

Genstand

Så er der meditationer, hvor du fokuserer på en genstand. Du sidder med halvåbne øjne eller halvlukkede øjne og kigger på en genstand. Hvis du lukker øjnene helt, bliver det måske en meget mystisk oplevelse, fordi vi lever med åbne øjne. Du fokuserer på en genstand, og så har du halvdelen af din opmærksomhed på din næsetip, på indåndingen og udåndingen ind og ud af næsen, og den anden halvdel af din opmærksomhed er rettet mod genstanden.

Lys

Der er også noget, der hedder lysmeditation. Det kan du gøre om aftenen, hvor du kigger på et stearinlys. Det gør du et stykke tid, så puster du lyset ud og lukker øjnene, og så kigger du op i det tredje øje, punktet midt på panden. Så fokuserer du på det punkt og kan se dit lys der.

Visualisering

Endelig er der en meditation, som samtidig er en visualiseringsøvelse. Når du trækker vejret ind, ser du en tåge for dig, en tåge, der kommer ind gennem næsen, ned i mellemgulvet og ud gennem hele din krop. Når du ånder ud, kommer tågen ud gennem munden. Det er en meget god visualisering, der rensrer hele kroppen. (Bruges også som åndedrætsøvelse).

(Personlig Karma s. 105 – 106)

EXCERSICE

Breathe.

Do your emotions take over your life? Here is a breathing exercise that can be helpful whenever a feeling like anger has a too strong presence.

Settle yourself.

Take the right hand and bend the index- and middle fingers towards the palm so that the ring finger, little finger and thumb stand on end. Place the thumb on the right side of the nose, the ring finger on the left side of the nose.

Close the right nostril with your thumb.

Take a breath through the left nostril.

Close the left nostril with the ring finger.

Release the grip with your thumb and exhale through the right nostril.

Close the right nostril with your thumb.

Release the ring finger and exhale through the left nostril.

Take a breath through the left nostril.

Continue to breathe in and out through the nostrils alternately five to ten times.

(Personal Karma p. 51 – 52)

MEDITATION TECHNIQUES

There are many ways to meditate. Here are four classics:

Breath

Meditation on the breath can be done by focusing on the inhalation, the exhalation and the one who breathes must become one.

There are also meditations where you count your inhales and exhales. For example, you count to ten on the inhalation and let out the air while you just count to one.

Object

Then there are meditations where you focus on an object. You sit with half-open eyes or half-closed eyes and look at the chosen object. If you close your eyes completely, it might be a very mysterious experience because we live with open eyes. You focus on the object and then you have half of your attention on your nose tip - on the inhalation and exhalation through the nose, and the other half of your attention is directed towards the object.

Light

There is also something called light meditation. You can do this in the evening by looking at a candle. You do this for a while, then you blow out the candle and close your eyes - then you look up into the third eye, the point in the middle of the forehead. Then you focus on that point and see your light there.

Visualisation

Finally, there is a meditation, which is also a visualisation exercise. When you breathe in, you see a mist in front of you, a mist coming in through your nose, down into the diaphragm and out through your entire body. When you exhale, the mist comes out through your mouth. This is a very good visualisation that cleanses the whole body. (Is also used as a breathing exercise).

(Personal Karma p. 105 – 106)