

Gode råd ved overstimulering

Nogle (gode - det er selvfølgelig op til dig) råd, ved overstimulering og tankemylder

Jeg skriver dette indslag, ikke fordi jeg tror, at jeg ved mere end jer andre, eller fordi jeg er specielt kvalificeret til at skrive dette. Jeg ved også, at mange af jer, allerede kender disse råd, og måske ikke er enige i dem, eller har andre råd i bruger, eller flere at tilføje fordi jeg har mangler. Det er alt sammen i orden.

Jeg skriver dem også lidt, for at minde mig selv om, at på trods af at al min viden om emnet, så har jeg stadig svært ved at sætte handling bag, og ved repetition, så håber jeg endnu engang, at det sidder endnu bedre fast i mig selv.

Grundlæggende for ALT arbejde med dig selv er, at du altid har fokus på en accept af dig selv! (den vender jeg tilbage til).

1.

Ved følelsesmæssige svingninger eller tankemylder (f.eks. NAT, men også alle andre tanker), der går ud over det normale, dvs. både munterhed, tristhed, vrede, jalousi, affektion og alle de andre (blandt tusindvis af) følelser man nu kan have, er det vigtigt, at finde balancen. At blive centreret. Der er mange gode råd til hvordan man kan blive centreret, og min erfaring er, at det ofte er bedst at prøve alle de råd af man kan, og se hvilke der virker godt for en. Her er et par forslag (eller flere).

a) Mærk dine fødder. Send din bevidsthed ned i fødderne. Det har den fordel, at du både bruger dine tanker på noget specifikt, samtidigt med, at du føler hvordan det er i dine fødder. Altså samler du både dine tanker og dine følelser på et ufarligt sted i din krop. Vær med det der nu kommer, men lad dig ikke forføre af hverken dine tanker eller følelser, til at slippe opmærksomheden på fødderne.

b) Gå en tur. Naturen beroliger, og den naturlige bevægelse løsner stivhed de fleste steder i kroppen. Ikke nok med det, så kan ubalance i vores syre/base balance i blodet, lettere blive balanceret, da vi stillesiddende har en tendens til at ophobe syre (co2) i blodet, og det udskiller vi ved bevægelse. Hvis tankerne stadig kværner løs mens du går, så gør en eller to ting (hvis du kan overskue to, så gør dem begge); kast igen dit fokus ned i dine fødder. Det skulle være en smule lettere, når du aktivt går på dem og kan føle dine sko, underlaget eller blot din krops vægt, der ruller hen over dem. Og mens du gør det, så hæv dit blik, så er flugter med horisonten eller derover. Det er svært, ja næsten umuligt, at sidde fast i negative tanker med blikket hævet. Der er en ren kemisk grund til dette i hjernen, men den vil jeg ikke komme nærmere ind på nu.

c) Hav fokus på dit åndedræt. Dette kan gøres på mange måder, men den letteste og mest harmløse metode er blot, ligesom i meditation, at flytte fokus til dit åndedræt (i stedet for fødderne). Mærk både ind- og udånding... og pauserne der i mellem. Bliv der lidt tid, og hvis tanker eller følelser trækker dig væk, så

vend stille og roligt tilbage til opmærksomheden på vejtrækningen når du bliver opmærksom på det. En meget afslappende vejtrækningsøvelse er, at placere tungespidsen i ganen, lige over fortænderne (eller på fortænderne, hvis det passer ting tunge bedst), træk vejret ind (helst gennem næsen), mens du tæller til 4 i et roligt tempo, hold vejret mens du tæller til 7, og ånd ud gennem munden, rundt om din tunge der bliver på sin plads, mens du tæller til 8. Indåndingen bliver ofte en smule kraftigere, for at få luft ind, og man skal strække udåndingen lidt, hvis den skal holde til 8, men med lidt øvelse, så går det. Der må gerne komme lidt lyd på, når man ånder ud. Hvis du tæller for langsomt i første runde og får åndenød, så sæt blot tempoet lidt op. Men lav åndedrættet maks. 4 gange i starten, og efter du har mestret det nogle gange, så kan du efter f.eks. en uge, sætte det op til 8 gange. Aldrig mere end det, for det er en stærk øvelse.

Tilbage til det med accept, for det er det store arbejde (i mine øjne). Hvis vi ikke kan acceptere os selv, så kan vi ikke forandre os selv. Vi forandrer os selv med kærlighed, ikke med kamp. Så længe vi ikke acceptere os selv, så kæmper vi MOD os selv. Når vi acceptere os selv, så kæmper vi SAMMEN MED os selv.

Der kan være flere grunde til at vi ikke acceptere os selv, og mange af dem kommer fra vores opvækst og negative erfaringer (faktisk er ingen erfaringer negative, de er blot erfaringer, men vi dømmes dem, og deler dem op i negative og positive... det er dog et helt emne for sig selv).

Tilgivelse er en stærk metode til at øge accepten af os selv, og også af andre. Man tilgiver ikke andre fordi de fortjener det, men tilgiver andre, fordi man selv fortjener det. Det er enormt vigtigt at huske på! Man kan begynde sin tilgivelse med en slags tilgivelses bøn/mantra, og bruge den så længe man føler den hjælper en. Man skal dog også være opmærksom på, at det kan tage noget tid, før man bryder igennem sine forsvarsmekanismer, og faktisk begynder tilgivelsesprocessen. Jeg kan ikke skrive hvad man kan sige, meget bedre end Jack Kornfield (en af mine læremestre) har gjort:

http://www.5th-precept.org/html/khama_2.html

Jeg tror jeg kunne skrive en bog om disse emner, og dette er langt fra fyldestgørende, men jeg håber det er nok til at skubbe folk lidt i gang.

Used with the kind permission of the meditation teacher Jack Kornfield;
author of the book 'A Path With Heart' published by Rider & Co; ISBN-10: 0712657800