



# Manual for VEIEN-MEDITASJON 7 ukers kurs

Siden 1960-tallet er mange forskjellige asiatiske meditasjonsformer blitt introdusert i Norge. Det å meditere er blitt en praksis de fleste kjenner til og som svært mange har prøvd i en eller annen form. Blant kristne har imidlertid skepsisen vært stor. Man har sett at meditasjon er noe som kan gripe dypt inn i et menneskes liv, og det er en frykt for at man gjennom meditasjon kan knytte seg til en spiritualitet som står i motsetning til kristendommen.

Selv er jeg av den oppfatning at meditasjon er et hjelpemiddel og ikke et mål i seg selv. Målet for en kristen er bønnen og et kontemplativt liv. Derfor er dette kurset lagt opp med en varighet på 7 uker, og at man så avslutter meditasjonsarbeidet. Kurset er ment som en hjelp til å etablere eller styrke et kontemplativt liv.

Nesodden 17. februar 2020  
Lars Michael Næss

## Tre meditasjoner i harmonisk samklang

Veien-meditasjon bygger på Johannes 14,6 hvor Jesus sier: *Jeg er veien, sannheten og livet. Ingen kommer til Faderen uten ved meg.* Konkret kan dette tolkes slik: Veien er sannheten, Veien er livet. Og: Sannheten er veien, Sannheten er livet. Og: Livet er veien, Livet er sannheten. Dette er en hengivelsens vei som skaper samhørighet med vår far, Gud i det høyeste som også er «under» oss som den guddommelige verdensgrunnen og uropphavet. Alt hviler i ham.

Gjennom jeg-er-ordene i evangeliene får vi som mennesker del i Kristi jeg-natur. Konkret kan dette erfares ved at det i vårt indre er en livskjerne, et sant jeg. Dette jeget er Kristus i meg. I Ham kan jeg fullt ut erfare meg selv som den jeg egentlig er. I hans sannhet er jeg forbundet med all sannhet, uansett i hvilken sammenheng den måtte vise seg. I hans kjærlighet er jeg forbundet med andre mennesker og verdens liv.

Veien er det første, alt begynner med den. I kristendommens begynnelse ble Jesu lære omtalt som Veien. Det er en vei hvor Jesus går foran. Han kaller på oss, vi lærer å lytte til hans stemme og han lærer oss hva det vil si å følge ham: «Så kalte han til seg både folket og disiplene sine og sa til dem: «Om noen vil følge etter meg, må han fornekte seg selv og ta sitt kors opp og følge meg.» Markus 8,34.

I disse meditasjonene over *veien, sannheten og livet* hjelper hver meditasjon de andre fram. Man unngår ensidigheter, og meditasjonene kan være til nytte i forhold til det mangfold av krav livet stiller.

Veien-meditasjon er til for enhver som har en tro, sterk eller svak, på at Jesus Kristus er Guds sønn og vår frelser. Et minimum er at du i innlæringsperioden velger å tro på de fem bibelsitatene den bygger på.

I innlæringsfasen gjennomføres meditasjonene i tur og orden. Seks dager med den første, så en dag med kontemplasjon. Deretter seks dager med den neste, en dag kontemplasjon, og så seks dager med den siste og en dag kontemplasjon. Syklusen gjentas slik at innlæringen tar 6 uker til sammen. I tillegg er det en uke hvor man velger meditasjonsformen fritt.

Veien-meditasjon er religiøse øvelser som tar sikte på å skape et bedre grunnlag for kontemplasjon. Det vil si å tenke, føle og handle med en bevissthet om at Gud, slik du selv forstår Ham, er nærværende i ditt liv.

- Første meditasjon heter **Veien – Livets lys**. Denne er knyttet til bibelordet: *Jeg er verdens lys. Den som tror på meg skal ikke vandre i mørke, men ha livets lys.* Joh 8,12.

- Andre meditasjon heter **Sannheten – Riktig tenkning**. Her er bibelordet: *Hvis dere blir i mitt ord, er dere virkelig mine disipler. Da skal dere kjenne sannheten og sannheten skal frigjøre dere.* Joh 8,31-32
- Tredje meditasjon heter **Livet – Indre ro**. Her er bibelstedet Gal 2,20 hvor Paulus sier: *Jeg lever ikke lenger selv, men Kristus lever i meg.*

## Hva legger vi i ordet meditasjon?

Ordet meditasjon har sin opprinnelse i det latinske *meditari* som betyr jeg tenker over noe. Latinske verb har to former, aktiv og passiv. Meditari har en passiv form. Antikkens filosofer opplevde ikke meditari, tenkningen som så jeg-styrt som vi gjør. For dem betydde meditari mer i retning av *det tenker i meg*. For de første kristne tenkerne ble dette til *Gud tenker i meg*. For åndelig søkende mennesker i vår tid er det viktig å bruke den våkne og aktive jeg-kraften til å vinne tilbake den passive, hvilene tilstedeværelsen i Gud tenker i meg.

I middelalderen fikk ordet en annen betydning, nå ble det til å tenke dypt, grunne over noe, vende gjentatte ganger tilbake til et tema. Nesten alltid var temaene fra kristendommen. Meditari var å tenke inn mot en grunnstein. Denne steinen var Kristus selv. Som det står i evangeliene: *Steinen som bygningsmennene vraket, den er blitt til hjørnestein*. Senere, opp mot nyere tid, gikk ordet meditasjon delvis ut av bruk, og ble i dagligtalen erstattet med uttrykket å grunne på eller grunne over, og ordet kontemplasjon i åndelige sammenhenger. Bruken av ordet meditasjon fikk en oppblomstring i siste halvdel av det 20. århundre i forbindelse med at østlige meditasjonsformer vant utbredelse i Vesten. Veien-meditasjon stiller seg ikke i et motsetningsforhold til disse, men vil vise at kristendommen gir grunnlag for en rikere, tryggere og mer utviklende form for meditasjon.

## Balanse og sammenheng

Veien-meditasjon legger vekt på å skape balanse og sammenheng mellom det ytre og det indre. Det er ikke et mål å komme inn i dyp meditasjon hvis dette ikke tjener livssammenhengene utøveren står inne i. Det er heller ikke et mål å fjerne alle plagsomme følelser. Negative følelser kan ha et potensiale for forandring. Veien-meditasjon bidrar til å bevare det som er sunt i slike følelser, og forvandle dem til konstruktive impulser for endring og erkjennelse.

# Veien - Livets lys

*Jeg er verdens lys. Den som tror på meg skal ikke vandre i mørke, men ha livets lys.*  
Joh.8,12

Varighet 20-25 min. I innlæringsperioden gjentas meditasjonen hver dag i 6 dager. Den 7. dagen kontemplasjon.

## Å slippe Gud til

Denne meditasjonen dreier seg om å gi slipp på den styringen egenviljen har over tankelivet for å bli vår hva som er Guds vilje. Når vi tenker arbeider vi som oftest med spørsmål som opptar vår egen vilje. Helt fra bagatellmessige spørsmål som hva vi skal ha til middag, hva vi har i kjøleskapet og hva som må kjøpes inn - til alvorlige spørsmål som presser seg på og hvor vi må gjøre beslutninger. Det kan være en konfliktsituasjon som har oppstått eller problemer av forskjellige slag, men det kan også være hyggelige og spennende muligheter som har åpnet seg for oss og som krever en beslutning. Tankene våre har ofte form av en indre samtale for og imot. Tenker vi for eksempel på å be noen til middag, vil straks en rekke avveininger melde seg. Den åndelige siden ved å møtes til et måltid kan lett bli borte i alle slags tanker for og imot forskjellige praktiske ting knyttet til måltidet. Egenviljen vår er hele tiden engasjert i en indre dialog med oss selv. Svært ofte stiller denne dialogen seg i veien for åndelig utvikling.

Se for deg to mennesker i samtale, opptatt av hva som må gjøres, hva som er riktig og mest fornuftig å gjøre. En tredje person står og hører på og venter på en åpning for å si noe, men nei. De to er bare opptatt av hverandre og det er et stress over samtalen som gjør at den tredje ikke slipper til. Dette er situasjonen hvor vi vil at Gud skal være til stede i våre liv, men gjør lite eller ingenting for at han skal kunne slippe til. Hvis de to derimot setter til side trangen til å bestemme hva som må gjøres, og trangen til å komme fram til det rette eller en konklusjon, vil stresset straks bli borte. Den tredje vil finne åpninger for å slippe til. Hvis vi vil at Gud skal være til stede i våre liv, må vi skape åpninger for ham der hvor vi trenger ham mest, og det er i vårt indre liv.

## Slik gjør du meditasjonen

Sitt behagelig med rett rygg og med god støtte for ryggen. La hendene hvile på lårene. La åndedrettet gå av seg selv, forsøk ikke å påvirke det. Omgivelsene bør være rolige, men litt lyder, forstyrrelser og mindre avbrudd gjør ingenting. Det er vanskelig å gjøre meditasjonen utendørs, det beste er å sitte inne med lukkede vinduer. Lukk øynene. Søvnighet, ubehag, uro og rastløshet kan melde seg. Da er det ingenting i veien for å reise seg, gå litt rundt på gulvet og sette seg igjen. Denne meditasjonen kan gjøres sammen med andre. For mange vil dette være det beste i starten, fordi det er godt å føle trygghet og støtte i andre.

Tenk over bibelordet ovenfor før du begynner meditasjonen. Her dreier det seg om *Livets lys*. Det levende og bevegelige i tankelivet vårt gir et "lys" som åpner for å "se". Meditasjonen går ut på å bli vår alt som rører seg i bevisstheten av tanker og følelser. Å sette egen styring av tankene til side for en stund, for å slippe Gud til. La alt som vil melde seg få lov til å melde seg. I begynnelsen gjør det ingenting om det oppstår uro og

tankene blir flakkende, for over tid vil tankelivet falle til ro. Vi søker vanligvis å være målrettet, tenke over ting, trekke slutninger og gjøre bedømmelser. Nå nøyer vi oss med noe enkelt: Å være med i alt som skjer i vårt indre. Det samme gjelder følelsene. Vi vil bort fra vonde og ubehagelige følelser og søker gode følelser og det å ha det godt. Nå gjelder det at du tillater alle følelser som melder seg å være til stede, uansett om de føles gode eller vonde. Det som ikke er enkelt i denne meditasjonen, er å la være å gjøre seg opp meninger, trekke konklusjoner eller bestemme seg for ting. Til dette trengs det øvelse. Derfor er det nyttig å ta noen korte tilbakeblikk underveis i meditasjonen for å kontrollere deg selv, for å se om du har gjort noen bedømmelser eller gjort meg opp meninger om ting.

## **Virksomheter**

Det indre oppleves som mer levende og lysfylt. Meditasjonen åpner for å lære seg selv bedre å kjenne, og øve opp en evne til å akseptere seg selv og de livsvilkårene man lever under. Man blir i bedre stand til å gripe fatt i ting i hverdagen og å håndtere motstand og problemer. Selv om man under meditasjonen søker å unngå å gjøre bedømmelser, vil man oppdage at det over tid utvikles en evne til å bedømme ting på en ny og bedre måte.

### **Forslag til innledningsbønn**

Kristus Jesus, du som er verdens lys. Lær meg å se mine tanker, følelser og handlemåter i ditt lys. Hjelp meg å legge mine egne bedømmelser til side for en stund om hva som må gjøres, hva som er bra, hva som er dårlig, hva jeg liker, og hva jeg ikke liker. La meg øse av livets vann, slik at jeg i det store så vel som det små, kan finne din rikdom og fylde. Du går foran, Herre, la ditt lys falle på min vei.

### **Morgenbønn**

Kristus Jesus, du som i sannhet leder oss fram. Vis oss i dag veien som bringer oss nærmere deg, slik at vi i tanker ord og gjerninger kan leve ditt virke blant menneskene.

# **Sannheten - Riktig tenkning**

*Hvis dere blir i mitt ord, er dere virkelig mine disipler. Da skal dere kjenne sannheten og sannheten skal frigjøre dere. Joh. 8, 31-32*

Varighet 5-10 min. I innlæringsperioden gjentas meditasjonen hver dag i 6 dager. Den 7. dagen kontemplasjon.

## Å øse av åndelige kilder

Se for deg en situasjon der du skal over et fjell. Du ser stien foran deg, kan følge den et lite stykke, men så blir den borte i terrenget. Oppover fjellsiden ser du bratte heng og noen steder også stup. Det er vanskelig, nesten umulig å tenke seg fram til hvordan stien skal forsere disse hindringene. Men stien rett framfor deg er tydelig og gangbar, og du har tillit til at når du har gått et stykke på den, vil mer av stien bli synlig for deg. Oppgaven å se veien over fjellet er vanskelig, nesten umulig, men hvis du forholder deg til det som ligger foran deg som sti er det mye lettere.

Analogt med dette kan vi se på vårt forhold til sannheten. Vi har en evne til å undre oss og stille spørsmål. Det er så mye vi gjerne skulle hatt svar på, men våre evner og muligheter å finne svarene er begrensede. Spørsmål om sannhet virker derfor ofte uoverkommelig vanskelige. Men det må ikke være slik. Spørsmålet om sannhet kan stilles annerledes, og det er hva vi gjør i denne meditasjonen. For å tenke riktig starter vi her med det enkle, for så å se hva som oppstår ut ifra det enkle.

## Slik gjør du meditasjonen

Sitt med lukkede øyne, rett i ryggen og med hendene hvilende på lårene. Omgivelsene bør være rolige, men litt lyder gjør ingenting. Innrett deg slik at du ikke blir forstyrret. Les eller tenk på bibelordet ovenfor, før du begynner. Det forteller at sannheten er noe man lærer å bli kjent med. Det dreier seg om å lære seg sannhetens vesen å kjenne. Det å utvikle en evne til ikke bare å finne sannheter, men også til å gjenkjenne sannheten som en åndelig realitet. Meditasjonen går ut på å ta for seg en lignelse eller bibelsted. Så tenke de tankene som svarer til lignelsen, og vise bort alle andre tanker. Vi starter med det konkrete. Hvis vi bruker lignelsen om såmannen (Markus 4, 3-20), leser vi bibelstedet før vi begynner meditasjonen. Deretter ser vi for oss såmannen, og ser for oss hvordan det faller korn på veien, på steingrunn, blant tistler og i god jord. Tanker som ikke hører til viser vi bort. Hvis det for eksempel kommer opp et barndomsminne hvor onkel Hans på Hadeland sådde korn med traktor og såmaskin, så hører ikke dette hjemme i en fortelling om hvordan korn ble sådd på Jesus tid. Ellers er alle tanker betydningsfulle. En tanke du kommer på kan synes stor og betydningsfull, en annen kan synes å være bagatellmessig eller bare en detalj. Det gjelder å ikke sortere etter betydning. Prøv å være mest mulig konkret. Føler du trang til det, kan du gjerne se etter i et leksikon om hvordan et korn kan bære hundrefold, før du begynner meditasjonen. Til slutt kan du slippe til tanker om hva lignelsen betyr, men dette er ikke det viktigste. Med riktig tenkning menes her ikke å tenke riktig for å løse vanskelige oppgaver, men å tenke de tankene som hører sammen. I eksempelet ovenfor kan det synes lett, men det er i virkeligheten en ”muskeløvelse” som krever konsentrasjon. Derfor er det tilstrekkelig med 5 minutter. Det er ingen grenser for hvor detaljert man kan tenke, men pass på du ikke går deg bort i detaljer. Det er bildet og forestillingene du danner deg som er viktig. Ikke gå så langt som til å tenke deg at du



er til stede der det skjer. Den samme lignelsen eller bibelstedet fordypes over minst 3 dager.

## **Virkninger**

Meditasjonen gir deg sterke, levende og sanne bilder og forestillinger som du kan bære med deg videre på livsveien. Den åpner for ny innsikt og forståelse. Bibelstedet blir til en kilde som du også senere vil kunne øse av. Fordi meditasjonen bryter opp rent assosiative tankemønstre, hvor den ene tanken av seg selv følger den andre, blir tenkningen friere og bedre i stand til å gripe virkeligheten.

### **Forslag til innledningsbønn:**

Kristus Jesus, du er Sannheten. Ved din sannhet kan jeg bli et fritt menneske. Gi meg nå av dine krefter, slik at jeg kan utvikle tenkningen min, og bedre forstå lignelser, bibelord og bildene som livet gir meg.

# **Livet – Indre ro**

*Jeg lever ikke lenger selv, men Kristus lever i meg. Gal 2,20. Varighet 20-25 min. I innlæringsperioden gjentas meditasjonen hver dag i 6 dager. Den 7. dagen kontemplasjon.*

## **Livgivende ro**

Se for deg det moderne mennesket i forhold til mennesket i tidligere tider. Alltid inne i en urolig strøm av tanker. Hva det enn gjør, om det lager mat, dusjer eller trener, alltid er tankene der og holder sjelen i kontinuerlig uro. Bare når de ytre stimuliene er sterke, og fanger ham eller henne fullstendig, synes denne tankevirksomheten å dempes ned. En film eller et engasjerende program på TV, en konsert eller et spill. En stund kan det bringe mennesket bort fra de urolige tankene. Og når det er over ser det seg om etter noe nytt.

Dette urolige tankelivet, og med det en stadig jakt etter ytre stimuli, er til stor skade. Ikke bare sjelelig og åndelig, men også vår legemlige konstitusjon tar skade av det. Vi er ikke skapt for å leve på denne måten. I tidligere tider, den gang mennesket hadde et direkte avhengighetsforhold til naturen, og arbeidet med materialene de skaffet tilveie fra den, var tankelivet store deler av dagen i en rolig flyt knyttet til enkle og rutinemessige arbeidsoppgaver. Mens de arbeidet kunne de grunne på forskjellige ting. Den dype følelsen av sammenheng til naturen ga ro og balanse i det de tenkte på.

I vår tid forstår stadig flere at de må ta grep, for å bringe ro i tankene og få balanse i sinnet. Et vidt tilfang av fysiske øvelser og meditasjonsteknikker står til rådighet. I en kristen sammenheng er imidlertid ett spørsmål av stor betydning: Hva skal slippe til og fylle sinnet når tankevirksomheten er tonet ned? I denne meditasjonen søker vi Kristi liv i oss. Vi søker å være «midt i oss selv» som er å være i Kristus. I roen og freden vi finner der, er *livet*.

## Slik gjør du meditasjonen.

Sitt behagelig med rett rygg og med god støtte for ryggen. Lukk øynene. La hendene hvile på lårene. La åndedrettet gå av seg selv, forsøk ikke å påvirke det. Omgivelsene bør være rolige, men litt lyder, forstyrrelser og mindre avbrudd gjør ingenting. Det er vanskelig å gjøre meditasjonen utendørs, det beste er å sitte inne med lukkede vinduer.

Les eller tenk over bibelordet ovenfor, før du begynner meditasjonen. Denne meditasjonen tar sikte på å la tankevirksomheten stilne, slik at vi i vårt indre kan finne ro, hvile og fornyende krefter. Dette er en øvelse i å gi slipp. Når du oppdager at du sitter og tenker på noe, gir du slipp og lar tanken fare. Dette gjør du ved å si inni deg: *Kristus Jesus du er i meg, jeg søker å være i deg*. Så oppdager du at du igjen tenker på noe, og gjentar setningen på nytt. Den skal ikke gjentas rytmisk. Gjenta setningen bare når du oppdager at du tenker på andre ting. Ikke kritiser deg selv for at du stadig begynner å tenke på ting. Vær mild, men bestemt overfor deg selv. Tankene som melder seg, virker etter hvert mer åndelige i den forstand at det oppleves meningsfullt å tenke disse tankene. Gi likevel slipp på dem også for å komme dypere inn i meditasjonen. Det er ikke mulig å komme helt fri fra tankevirksomheten, det er heller ikke målet. Du vil merke at tankene som kommer berører deg mindre og mindre. Livet er noe som er i stadig bevegelse, derfor er det underlig å forbinde livet med indre ro - men slik er det! Tenk på hvor omfattende livet er. Vi opplever dette aller sterkest når vi har roen i vårt indre og livet omgir oss på alle kanter.

## Virkninger

Meditasjonen gir dype fornemmelse av hva *livet* er, og en forankring i Kristus som er *livet*. Den gjør noe med forholdet ditt til motsetninger. De blir lettere å hansk med. Du lærer deg å møte vanskeligheter med større ro. Du kan oppleve at det stormer i følelseslivet ditt, like fullt kan du i ditt indre senter opprettholde roen. Du lærer deg å gi slipp, og fri deg fra plagsomme tankemønstre. Du utvikler en evne til finne stunder med fred og hvile når du trenger det.

### Forslag til innledningsbønn

Kristus Jesus du som er Livet. Hos deg finner jeg fred og hvile. Hjelp meg å gi slipp slik at tenkningen min og følelseslivet mitt kan bli fornyet ved ditt liv i meg. La nærhet til deg gi meg nye krefter i mitt daglige virke og i min tjeneste for deg.



# Den 7. dagen – Kontemplasjon

Varighet 15-20 min. Helst søndag.

Meditasjon og kontemplasjon er ord som kan forveksles med hverandre. Ofte brukes ordet meditasjon der det er mer riktig å si kontemplasjon. Ordet kontemplasjon kommer fra det latinske *contemplari* som betyr jeg skuer. Hvis jeg mediterer en fastsatt tid hver dag, er det snakk om metode og øvelse hvor jeg lærer meg å forholde meg til et indre liv. Kontemplasjon derimot er friere og mer omfattende. Jeg kan gå inn i kontemplasjon i mange sammenhenger, på bussen, på et venteværelse, eller i kirken. Kontemplasjon betyr en skuen hvor en indre realitet trer fram. Mens meditasjonen er en øvelse jeg disiplinere meg til å gjøre, er evnen til kontemplasjon frukten av dette arbeidet. Ved å disiplinere meg gjennom meditasjon, skaper jeg et grunnlag for at Gud kan gi sin gave form av å la meg erfare åndelige sammenhenger, og få mer kunnskap om det åndelige. Og som et resultat av dette; få et styrket trosliv.

## Dele med Gud

Med kontemplasjon den 7. dagen menes rolig ettertanke, overveielse og fordykning av hva som har oppstått i 6 dagers meditasjonsforløp, og ellers i livet ditt. Det viktige er nå at du er alene med deg selv, og at du prøver å kjenne etter hvilke impulser, tanker og følelser som har oppstått som en følge av meditasjonsarbeidet. Det kan være godt å se tilbake på uken som har gått. Ta Gud med i dette og still spørsmål! Er det ting som har skjedd i det ytre livet som vil si deg noe? Er det en bibeltekst, dikt eller andre åndelige tekster som nå opptar deg? Er det ting i livsforholdene dine som du begynner å se annerledes på? Er det vanskeligheter og problemer du nå kan ta fatt i på en ny måte? Hva med det som bringer glede, har du kommet nærmere livets sanne gleder? Er du blitt mer tilfreds med deg selv?

## Virkninger

Du lærer deg å stå sterkere i livet, utvider horisonten din og blir et mer reflektert menneske. Dette kan vise seg å være av stor betydning dersom du rammes slike ting som sykdom, samlivsbrudd og arbeidsledighet, eller sorg over tapet av en som sto deg nær. I situasjoner hvor du er helt ute av psykisk balanse, er det ikke bra å meditere. Da er det godt å ha etablert et forhold til Gud gjennom bønn og kontemplasjon.

## Situasjon

Det er viktig at du nå bryter med meditasjonssituasjonen. Sett deg i godstolen eller legg deg på sofaen. Gå gjerne en tur. Uansett hva du gjør, så pass på at du ikke anstrenger deg for mye. Hvis du skulle få slitsomme, smertefulle eller vanskelige tanker og følelser, er det en god ting å skrive det ned som et dagboksnotat. Kontemplasjon er noe du må

gjøre alene overfor Gud. Gjør en avtale om ikke å forstyrre hverandre, eller snakke sammen, hvis det er andre til stede.

## Uke 7 - Fri bruk

Etter å ha praktisert de tre meditasjonene i to runder over seks uker, avsluttes kurset med en uke hvor du kan velge meditasjonene fritt, etter hva du føler behov for der og da.

## Viktige prinsipper

### Felleskap

*For hvor to eller tre er samlet i mitt navn, der er jeg midt iblant dem.* Matt 18, 20

For å praktisere Veien-meditasjon er det godt å delta i et felleskap, stort eller lite, som kjenner til din meditasjonsform, hvor du kan søke råd og støtte, og hvor du kan gi inspirasjon og få inspirasjon.

### Selvstendighet

Veien er din vei. Vær selvstendig, kreativ og realistisk. **Ikke pålegg deg selv et meditasjonsopplegg du ikke har motivasjon, krefter eller muligheter til å gjennomføre.** Ta ansvar for problemer som melder seg og søk forskjellige måter å løse dem på.

### Hold tilbake forventninger om gode opplevelser

Meditasjon er en vei til meningsfylde og gode opplevelser. Det er naturlig for oss å søke gleden, men vi må heller ikke glemme at Jesus ber oss om å ta opp vårt kors og bære det. Det viktige er å finne mer glede i livet sett som en helhet. En god innstilling til meditasjonen er å la glede og gode opplevelser komme «når de selv vil».

### Ikke søk svar eller still spørsmål under meditasjonen

Vi har alle et behov for å finne en mening og finne svarene på hvorfor ting skjer, og hvorfor vi og andre må gjennomgå motgang, skuffelser, smerter og lidelser. Derfor er

det fristende å søke svar når man føler nærhet til Gud, eller hvis man er fortvilet over noe. Erfaring viser at dette er til skade. Ta heller opp slike ting i en bønnestund etter at meditasjonen er avsluttet!

## Taushet

Tale er sølv – taushet er gull. Dette ordspråket passer godt på denne meditasjonsformen. Her ber vi ikke om svar og stiller heller ikke spørsmål. Det som oppstår av anelser og fornemmelser i Guds nærvær er det vesentlige. **Det kan være en lang prosess å få satt ord på det man aner og fornemmer, og bli sikker i sin sak.** Derfor – snakk ikke om hva du opplever i forbindelse med meditasjon, dersom du ikke har en god grunn til det. Et unntak er under innlæringen av teknikkene i de tre meditasjonene. Da vil det være behov for å snakke om hva man har opplevd. I andre sammenhenger er det selvsagt viktig å formidle lærdom og innsikt som har oppstått som en følge av meditasjonsarbeidet, men da uten å snakke om meditasjon.

## Forstyrrelser

Bevar en vennlig og tålmodig innstilling til omverdenen selv om du blir forstyrret av lyder, eller av at noen kommer inn til deg mens du mediterer. Kortvarige forstyrrelser er ikke så skadelige som man kan tro.

## Søvnighet

Søvnighet kan vise seg som et stort hinder, særlig for eldre mennesker. En måte å håndtere problemet på, er å reise seg og gå litt rundt rommet med en gang man merker at man begynner å bli døsig. Venter man for lenge med dette, kan døsen virke uimotståelig, og man bruker tid og krefter på å sitte og kjempe med den. Det kan også være en løsning å legge meditasjonen til den tiden av døgnet hvor man er mest opplagt. Hvis man har for vane å ta en middagslur, kan det være gunstig å meditere etter denne.

## Alkohol

Alkoholvaner hemmer den åndelige utviklingen som denne meditasjonsformen åpner for. Prøv å være avholdende, eller begrenns alkoholbruken i den tiden kurset varer.

## Mediter ikke:

- Når du er svært sliten eller trøtt
- Når du er ute av psykisk balanse
- Når du føler deg ”satt ut” av sykdom
- Når du har drukket alkohol

## Noen råd

Vær oppmerksom på din egen tilstand før du begynner meditasjonen. Kjenn etter hvordan du har det akkurat nå.

Hvis du sitter med ubehagelige følelser, vonde tanker og minner, er det viktig å være til stede i de vonde følelsene, uten å ville forandre på noe som helst. Aksepter at de er en del av livet ditt der og da. Dette er den beste måten å åpne opp på, slik at også gode tanker og gode følelser kan få slippe til. Hvis du etterpå sitter noen timer for deg selv i stilhet, eller går en tur, kan dette fungere som en «mini-retreat».

**Vær realistisk med hensyn til hva du selv makter. Hvis du er inne en alvorlig krise, søk hjelp!**

Det tar tid å falle inn i den indre roen. Press derfor ikke på for at det skal gå fort. Vær fornøyd om det tar 10-15 minutter før roen er der. Hvis du bruker Indre ro-meditasjonen over en uke, vil du merke at det går lettere og lettere.

Veien-meditasjon tar sikte på å skape balanse mellom ytre og indre forhold. Vær våken for det som skjer i det ytre. Grubling over hva som er meningen med det som skjer, har lite for seg. Det viktige er å legge merke til ting. Det som skjer, samme hvor lite og ubetydelig det kan synes å være, er konkrete hendelser. Det er kjensgjerninger som gir støttepunkter for sjelen i ditt indre arbeid med deg selv. Grunnlaget for å tenke riktig, er å merke seg hva som faktisk skjer. Arbeidet med lignelsene i Riktig tenkning-meditasjonen lærer deg å bedre ta til deg bilder og tanker som kommer til deg i det ytre.

Hvis hindringer oppstår, og det ikke er mulig å meditere i 20 minutter, er det bedre å meditere kortere enn ikke å meditere i det hele tatt.

Hver dag er en Guds skapelse. Å lære seg å oppdage det kreative i hendelsene, er den kunstneriske siden ved meditasjonsarbeidet.

**Åndelig utvikling skjer gjennom modningsprosesser som strekker seg over lange tidsrom. Vær tålmodig. Merk deg de små framskrittene og gled deg over dem!**



---

<sup>1</sup> Forsidebilde av Maria Bugajska