



Meditation

som kilde til (selv)helbredelse

Meditation kaldes Kongevejen til sindet og bliver søgt af flere og flere som en vej til indre fred, fordybelse og fællesskab. I februar afholdt Kinesiologi-Akademiet og Audun Myskja, norsk læge, forfatter, komplementær helbreder og musiker, 3-dageskurset "Meditation – energi – selvhelbredelse". Det blev en berigende oplevelse og en strålende demonstration af, hvordan meditation og Enhedsterapi løfter den enkelte ud af sig selv, mens man er i dyb kontakt med sig selv.

Af Line Diemer Lyng Jørgensen

En solfyldt dag med vinterbid og forårsgrøde mødes 37 mennesker til meditationskursus i Husmandsstedet i Årslev på Fyn. Vi er en blanding af komplementære helbredere, sygeplejersker, fysioterapeuter, læger, psykologer, lærere og os, der kommer for fornøjelsens skyld. Mange kender hinanden, og en del er uddannede hos Audun Myskja. Stemningen er forventningsfuld. Vi, der ikke kender hinanden, giver pænt hånd og udveksler høfligheder. Det føles en smule risikabelt at give slip på tanker om rejsekort, mails og deadlines for at vende bevidstheden radikalt indad. Hvad hvis jeg bare møder tomhed eller ikke kan finde ud af at meditere?

Det er første gang, jeg møder Myskja, en vævermand med et varmt og opmærksomt blik. Jeg har læst flere af hans bøger og hørt godt om Enhedsterapien, hans uddannelse, der kombinerer lægeviden-

skab med komplementære teknikker, blandt andet meditation. Desuden regnes han som et fyrtårn inden for musikterapi og energiarbejde med demente.

I Myskjas arbejde ses mennesket som en helhed, hvor psyke, krop og sind er tæt forbundne, og selvhelbredelse ligger som en indbygget mulighed i os alle. Det er blandt andet disse potentialer, meditationen og de fysiske øvelser kommer til at åbne op for i løbet af de næste dage.

Mindfulness-meditation er nu så anerkendt som stressreducerende metode, at det næsten er trivielt at sige. Men trods alt det gode ved mindfulness er det for mig blevet rigeligt kvadratisk og praktisk og mere en lynafleder end egentlig fordybelse og forandring. Derfor meldte jeg mig til meditationskurset, uden dog at ane, hvor stor en betydning det ville få. Kurset var et selvstændigt meditationskursus, der



Hvad er ENHEDSTERAPI?

Enhedsterapi er en kombination af konventionel, videnskabeligt funderet lægegerning og komplementære behandlingsmetoder. Den henvender sig til ansatte i sundhedsvæsenet, i komplementære terapier og til mennesker, der ønsker at kunne hjælpe sig selv og andre. "Der er brug for meget undervisning af personale i, hvordan man hjælper med at håndtere stress og stilne sindet via selvhelbredende meditation," siger Myskja.

Princippet i Einheitsterapi er, at den enkelte udvikler evnerne i sig selv. Når disse færdigheder er forankret, læres de stærke metoder til at hjælpe andre. Der lægges vægt på at finde årsagen til menneskers lidelser og at formidle værktøjer til forvandling og forløsning af det, personen kæmper med. Undervisningen indeholder forskellige elementer som udvidet anatomi og fysiologi, teknikker til samtaleterapi, forebyggelse og forvandling af problemer til ressourcer. Der arbejdes meget med det autonome nervesystem og dets reguleringsfunktion, samt med forståelse af energifelter og vores "åndelige anatomi", meditation, fysiske øvelser, musik, energiarbejde, forløsning af psykiske traumer og maden.

I Danmark er det første hold på 37 personer uddannet i Einheitsterapi. Uddannelsen varer 250 timer, og næste kursusstart er august 2017.

Læs mere og tilmeld dig uddannelsen her:
www.enhedsterapi.dk

samtidig kan ses som en smagsprøve på Myskjas uddannelse i Einheitsterapi.

Meditation - opvågnen til livet

"Vi har ikke behov for at lære at meditere, for meditation ligger dybt i os. Det er en del af sindets natur. Se på et lille nyfødt barn, der ligger og hviler – dér har du billedet på naturlig meditation." Myskja indleder kurset med at fortælle om meditation. Vi sidder i et lyst rum med store træbjælker, igennem havedørene kan man se februar slippe sit tag i træerne.

"Meditation handler om at hæve bevidstheden og hjælpe os til at vælge og sortere," fortæller Myskja. Meditation ændrer målbart hjernebølgerne, og ved at ændre bevidsthedsniveauet vækkes den indre observatør, som gør, at vi kan gå vågne og ranke igennem livet, uanset hvad det byder på.

En vigtig forberedelse til meditation er at stressregulere nervesystemet, så vi banker på energipunkter, roterer i hofterne, skærer grimasser og laver dybe lyde. Efterhånden overgiver vi novicer os til at bevæge os frit. For Myskja er det vigtigt, at meditation er kropsligt forankret. "Spiritualitet er ikke sentimental eller udflydende, det er en meget jordnær praksis," siger han.

Myskja fortæller om sin vision for meditation som alt andet end en egoistisk praksis: Han ønsker at udbrede meditation for at genoprette det store tab, der sker i offentlige institutioner, hvor kloge, følsomme mennesker bryder sammen under krav om effektivisering og fejlminimering og den enorme informationsstrøm. Og så melder de sig ud.

"Det nye mantra i sygeplejen er *jeg sygemelder mig*," siger Myskja. "Når folk bliver sygemeldt, oplever de en bedring; de har mulighed for at gå tur, meditere, motionere ... men det er et samfundsmæssigt tab. Og vi må træne at kunne være i livet, og skabe, på en anden måde end den, hvor man tømmer."

"Derfor ligger det Myskja meget på sinde at udbrede simple, kropslige øvelser og dybere meditative tilstande, der giver

*Meditation kaldes
Kongevejen til sindet og
meditation og Enheds-
terapi løfter den enkelte ud
af sig selv,*

mulighed for at være i belastende situationer og bevare en kærlig, barmhjertig handlekraft. Det er et budskab, der ræsonnerer godt med mig. Jeg kender mange, der svinger mellem hyperaktivitet og kollaps, som kunne bruge hjælp til en bedre balance mellem handling og hvile.

" Et rige i splid med sig selv kan ikke bestå"

"Den vigtigste pointe er at starte der, hvor du er. Godtag det, der kommer op. Ellers kommer du i kamp med dig selv, og så bliver det bare værre. For *Et rige i splid med sig selv kan ikke bestå*," citerer Myskja. Det paradoksale er, at man fuldt ud må acceptere der, hvor man er, før det kan forandre sig.

Vi træner at være til stede i det indre og ydre samtidig. Flere af deltagerne får smerter eller stærke følelser. Selv rammes jeg af en uigennemtrængelig træthedståge. Jeg spørger Myskja om den. Han tænker sig om og svarer langsomt på



sit klingende norske: "Ja, der er en meget kompliceret forklaring på netop det." Pause. "Jeg tror, du er træt!" Gruppen ler og bliver mindet om, at vi ofte komplicerer tingene unødigt.

Vi lærer både små øvelser af få minutters varighed, til dybe, timelange meditationer. Et centralt punkt er arbejdet med symboler. Myskja pointerer, at vi går glip af noget, hvis vi laver bevidste, selvskabte visualiseringer. Vi opfordres i stedet til at lade os overraske af det, der kommer til os. Om det giver mening eller ej. Selv havde jeg, i en dyb meditation, et ganske overraskende og sjovt nok meningsfuldt møde med et containerskib.

"Audun har en dyb menneskelighed, en dyb faglighed og en meget stor humor," siger en medkursist om, hvad der tiltrak ham ved kurset. Mange af deltagerne deltager, fordi Myskja både er læge og komplementær behandler. Og han har da også mange udtryk: han er en indiansk shaman, der bruger kroppen som tromme og dybe toner som helingsmetode; han er en



ØVELSER

Små meditationer i dagligdagen kan enkelt reducere stress og forberede dybere meditation.

I øvelserne trækker du vejret dybt og roligt ind gennem næsen og ud gennem munden.

Vuggen

(regulerer nervesystemet)

Stil dig med spredte ben og bløde knæ og mærk føddernes kontakt med underlaget. Vug roligt fra det ene ben til det andet, mens du bøjer i knæene.

Fokus

(styrker koncentrationen)

Sæt dig i en behagelig stilling og fokuser på et bestemt punkt. Det kan være flammen på et lys, et blad på en plante eller noget helt andet. Hold et afslappet blik og opmærksomhed på punktet i fem minutter, mens du lægger mærke til farven og formen.

Udvidet fokusøvelse

(træner dobbeltbevidsthed, der bevarer den indre ro, mens man er aktiv)

Efter det ydre fokus vender du opmærksomheden ind i kroppen. Oplev kroppen, som den er lige nu, kontakten med underlaget og din vejtræknings bevægelse i kroppen. Observer følelser, tanker, fornemmelser uden at engagere dig i dem. Fortsæt, så længe du har lyst.

Du kan finde flere øvelser i bøgerne *Find din Indre Kraft* og *Helbred dig selv*.

islandsk drillealf, der griner overgivent ad livets mysterier; så er han den kompetente overlæge. Ikke mindst er han en engageret underviser, der med utrolig præcision opfanger hver enkelt deltagers tilstedeværelse, energi og kampe og omfatter det med stor empati og visdom.

Enhedsterapi

Om lørdagen går vi dybere i meditationerne og får forklaret de fysiologiske, biokemiske og spirituelle aspekter involveret i meditation.

Jeg taler med flere af kursisterne, som starter på uddannelsen i Enhedsterapi til august. De ønsker at supplere deres arbejde i sundhedsvæsenet med metoder, for eksempel energiøvelser, der giver nærvær i relationen med patienterne og som kan ændre fysiske og psykiske tilstande, uden at medicin altid er det første valg.

”Jeg er blevet bekræftet i, at jeg kan bruge min intuition i min praksis,” siger en kinesiolog, som har meldt sig til uddannelsen. ”Og jeg ønsker at få flere redskaber at trække på, når jeg behandler mine klienter.”

Også de fire kinesiologer bag Kinesiologi-Akademiet nævner intuitionen som et væsentligt element i Enhedsterapien, da jeg søndag taler med dem over den lækre vegetariske, lune frokost. Intuition tæt bundet i faglighed. Rundt om os taler folk om oplevelserne i den sidste meditation, der trækkes englekort og masseres ømme lænde. Træning af de intuitive muskler og oplæring i en ny forståelse af energi giver helt unikke muligheder i både behandling og selvudvikling.

”Uddannelsen giver en dyb forståelse af energi, som trænger ind i dagligdagen og alt, hvad man gør,” siger Mette Pedersen. ”De behandlere, der deltager, oplever at få et unikt fundament. Fra at stå alene på en slette står man nu i et hus med mange døre og ingen frygt for at åbne de døre.”

Kinesiolog Inge Harris, der er uddannet enhedsterapeut, siger: ”Denne uddannelse har for mig været ren selvforkælelse på grund af den megen meditation ... og så har

det været en nydelse at blive undervist af én, der har et solidt fundament i sin lægelige viden og samtidig har en selvoplevet energiforståelse, der er i stadig udvikling. Mange gode redskaber – af energimæssig og psykologisk art har jeg fået med samt viden om og brug af lyd og toning – alt sammen til glæde for både mine klienter og mig selv” (i Muskeltrykket, marts 2017).

Et venligt univers

Einstein mente, at et af de væsentligste spørgsmål mennesket måtte besvare var, om universet er venligt.

I de meditative tilstande vi når i på kurset, er svaret Ja. Her mærkes et dybere liv inde i livet, en overraskende kreativitet og et bevægende fællesskab. Efter den første dag havde gruppen opbygget en forløsende energi. På tredjedagen udfoldes den, så det føles naturligt at lade en oplevelse af universel kærlighed strømme igennem sig, så tårerne triller, og traumer forløses i en lattermild stemning. Ved kursets afslutning er håndtrykkene afløst af varme knus. Vi tager hjem til hverdagen på en bundklang af ro og indre kreativitet; en resonans med et større, venligt rum, på trods af gråvejre og dårlige avisoverskrifter. Det duftes i regnen og synges fra træernes rakler; det er forår. Og Kinesiologi-Akademiet har lige fået min tilmelding til Enhedsterapiuddannelsen.

Myskja får det sidste ord: ”Gennem meditation får du en større spirituel bevidsthed, men du får også helbredelse. Det må du se, om du kan leve med.”

“Gennem meditation får du en større spirituel bevidsthed, men du får også helbredelse. Det må du se, om du kan leve med”



Audun Myskja

Audun Myskja, født 1955, overlæge i almen medicin med en doktorgrad i musikterapi i ældreomsorgen, forfatter, foredragsholder, musiker og mere end 35 års erfaring med integreret medicin. Medstifter og faglig leder af Center for Livshjælp i Norge og faglig vejleder for det norske Nationale kompetencecenter for kultur, sundhed og omsorg. Ca. 20 bøger er kommet fra Audun Myskjas hånd, senest bogen *Ungdomskilden – 12 gode valg for livet*, som ligger på den norske top 10-bestsellerliste. Flere af hans bøger er oversat til dansk, blandt andet *Find din indre kraft*, *Helbred dig selv* og *Mit hjerte har ikke demens*.

I Enhedsterapien bygger han på det bedste – det, der virker – fra lægevidenskaben og komplementær helbredelse. Hans tilgang til meditation og spiritualitet er videreudviklet fra Bob Moore, som Myskja har studeret hos.

Læs mere på www.livshjelp.no

Kinesiologi-Akademiet

Kinesiologi-Akademiet udbyder enkeltkurser og en uddannelse i kinesiologi. Indholdet i kurserne rummer teori og praksis i muskeltest, traumeforløsning og regulering af nervesystemet gennem lyd, lys, farver, frekvenser, magnetisme, polaritet, meridianer, chakraer, energi-medicin, hjerne-gymnastik, kost og ernæring.

Sammen med Audun Myskja udbyder akademiet uddannelsen Enhedsterapi i Danmark.

Læs mere eller find en kinesiolog på www.kinesiologi-akademiet.dk