Litt om meditasjon og refleksjon

Meditasjon er en samlebetegnelse for psykologiske og kroppslige øvelser som kan hjelpe oss til å oppnå positive sinnstilstander. Meditasjon kobles ofte til livsfilosofi og etikk basert på visdom og kjærlighet, som for eksempel beskrevet på Visdomskortet eller Solskinnsplansjen. I god meditasjon fokuserer vi på å være til stede for oss selv og andre med mest mulig visdom og kjærlighet, med lys og varme. Slik meditasjon fremmer trygghet, varme og vennlighet, samt fysisk og psykisk avspenning. Dette beroliger vanskelige tanker og følelser. Meditasjon brukes mye i god psykologi.

Selve øvelsene som brukes for å oppnå positive sinnstilstander varierer mellom meditasjonstypene. Øvelser kan inkludere en beroligende pusterytme, et varmt og vennlig ansiktsuttrykk, en varm og vennlig indre stemme, kroppslig avspenning, positiv fokusering og konsentrasjon, kontemplasjon, fri assosiasjon, positive setninger eller lyder, affirmasjoner, sanseøvelser eller visualiseringer. Det skilles iblant mellom det vi kan kalle konsentrasjonsmetoder som fokuserer på noe positivt, og innsiktsmetoder som kan hjelpe oss til bedre å forstå oss selv og livene vi lever.

Meditasjonsøvelser brukes mye i moderne psykologi. Selve ordet kommer av det latinske «meditatio» som betyr «å dvele over», «å kretse rundt» og «å reflektere».

Refleksjon er å undersøke og tenke gjennom noe. Ved å reflektere over noe i en positiv sinnstilstand, kan vi få økende innsikt og forståelse for det vi fokuserer på.

Hvordan kan vi meditere og reflektere?

Vi kan meditere og reflektere i alle situasjoner hvor vi har mulighet til å slappe litt av. Vi kan bruke første avsnitt på Solskinnplansjen eller visdomskortet for å varme opp, og komme i en positiv sinnstilstand. Vi kan si følgende til oss selv: **'Jeg puster rolig med magen mens jeg smiler varmt til meg selv og mine medmennesker. Jeg er her med lys og varme. Trygg, varm og vennlig møter og håndterer jeg det som skjer'**. Det er viktig at vi sier dette rolig, varmt og vennlig.

Deretter kan vi åpne opp for innsikt ved å la tanker og følelser komme og gå på en naturlig måte. Det er først og fremst følelsesreaksjoner som får oss til å bli opptatt av noe, og det er viktig å forstå og håndtere våre følelser, ønsker og behov. Hvis det er noe viktig vi tenker eller føler på, kan vi gjerne bruke refleksjonsspørsmålene på Visdomskortet eller Solskinnsplansjen til å reflektere positivt over dette.

Virkninger av meditasjon og refleksjon

Meditasjon og refleksjon kan løse opp i stress og andre problemer. Det kan gi mer ro, trygghet, mot og styrke, samt bedre konsentrasjon og tilstedeværelse. Meditasjon og refleksjon kan fremme trivsel, læring, selvutvikling, helse og livskvalitet. [1] [2] [3]

Vennlig hilsen psykologspesialist Andreas Aamodt ☺ 2022

---

[1] Mindfulnessmeditasjon er spesielt populært innen moderne medisin og psykologi. En kombinasjon av mindfulness, medfølelse og refleksjon med visdom og kjærlighet hjelper mot alt: Aamodt, A. (2018). Visdom og kjærlighet gir mot, styrke, helse og livskvalitet. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening.* 10, 963.

[2] https://forskning.no/menneskekroppen-alternativ-behandling-medisin/meditasjon-er-sunt/1075605

[3] https://forskning.no/forebyggende-helse-hjernen-ntnu/meditasjon-skaper-bolger/863467