

## SÅDAN PÅBEGYNDER DU EN MEDITATIONSPRAKSIS

Når du er afklaret om din motivation, kan du begynde at forberede dig på at meditere. Forberedelse handler om den kontekst og det grundlag, du etablerer for at meditere. Både fysisk og mental kontekst er med til at støtte en vellykket meditation.

Nøglen er, at du skaber et rum for meditationstræningen. Dette rum er både et fysisk sted, hvor du kan sidde uforstyrret, men det er i høj grad også et rum mellem dine daglige aktiviteter.

Hvilke aspekter i dine omgivelser og hvilke forudsætninger for dine daglige handlinger skal omstilles for at støtte en regelmæssig meditationspraksis?

### Sted

Som udgangspunkt kan du meditere når som helst og hvor som helst, du har mulighed for at gøre det. Det er ikke nødvendigt at trække sig tilbage til en bjerghule i Himalaya eller tage på retreat i et kloster for at meditere. Man kan også trække sig tilbage eller tage på retreat i sit eget hjem. Først må du hive stikket ud i bogstavelig forstand, altså slukke for telefonen og sørge for at sidde uforstyrret.

Rummet, du sidder i, skal have en behagelig temperatur, ikke for varmt og heller ikke for koldt, gerne ventileret. Dit meditationsrum behøver ikke nødvendigvis være et særligt rum, det kan også blot bestå af puder ved en væg eller en behagelig stol. Men for de fleste mennesker vil det være afgørende at have et sted, som alene bliver brugt til meditation. Når du skaber et fysisk rum til din meditation, er det med til at støtte dig i din praksis. Du demonstrerer hermed din vilje til at meditere.

Hvis du har mulighed for at meditere på din arbejdsplads, uddannelsesinstitution, eller hvor du ellers opholder dig i din hverdag, kan det være, at der er et særligt rum til formålet. Ellers må du finde et sted, hvor du kan være uforstyrret.

Især i starten af din meditationspraksis er det vigtigt at have et fast sted, senere kan du eksperimentere med alternative steder.

Meditationsrummet behøver ikke at være et særligt rum, men det er afgørende at have et sted, der alene bliver brugt til meditation.

