



” Det giver en god kropsoverfølelse at holde fokus på lyde, og jeg kan godt lide at lytte til fugle. Det er rare lyde, og det giver ro i sindet. Jeg tror, det giver en bedre dag, når man lige mødes og bruger mindfulness til at fokusere.

Katrine Handberg

Deltagerne skulle blandt andet lytte efter lyde fra omgivelserne under meditationen.

Foto: Kim Rasmussen

Meditation tæmmede mørket

10 roskildensere trodsede mørke og morgenkulde og mødte op til meditation i Folkeparken.

ROSKILDE: På den høje træbænk 25 meter inde i Folkeparken sidder de.

Med lukkede øjne og afslappede ansigter lytter de til psykolog Nina Werner, mens himlen skifter farve fra sort til mørkeblå.

Klokken har kun lige passeret otte, men lyde tumler allerede rundt fra alle sider. Oppe fra vejen støjer morgenbilister af sted på arbejde, fra søn rapperænderne, og fra oven blander mågerne sig med skrig.

Omgivelserne leverer ikke meget stilhed til den meditation, som 10 personer er troppet op til. Men det er heller ikke meningen. Lydene skal bruges til noget.

- Hør lydene som om, det

er første gang, I hører dem. Mærk de lyde, der kommer tæt på, og dem der kommer længere væk. Lyt så til stillheden efter lyden, siger psykolog Nina Werner til deltagerne.

Sammen med psykolog Jeanette Beierholm har de startet gratis morgenmeditation i Folkeparken hver onsdag, og her spiller naturen en vigtig brik for at give de fremmødte en oplevelse af ro i kroppen.

- Pointen er, at de skal opleve det, der er. De skal iagttagende det, uden at lave om på det, og så skal de give slip, siger Nina Werner.

Det er tredje gang, at parken danner ramme for meditation, men første gang Katrine Handberg på 44 år prøver kræfter med det indrefokus.

Hun kan godt lide, at naturen og lydene bliver en del af oplevelsen.

- Det giver en god kropsoverfølelse at holde fokus

på lyde, og jeg kan godt lide at lytte til fugle. Det er rare lyde, og det giver ro i sindet. Jeg tror, det giver en bedre dag, når man lige mødes og bruger mindfulness til at fokusere, siger hun.

Maj Svendsen på 51 år er modsat Katrine Handberg vant til at meditere. Hun er glad for det nye initiativ og mener, at den travle og mørke julemåned netop bør være en anledning til at sætte tempoet ned.

- Det er sundt og meget inspirerende. Sjælen bliver glad, siger hun, inden hun skal videre på arbejde.

Efter en halv time bryder flokken op.

Efter tre onsdage kan de to initiativtagere konstatere, at det går den rigtige vej med antallet af deltagere.

- Hvis der kommer 10 personer her onsdag lige inden jul, så må det vist være en succes, siger Nina Werner, der så fire personer dukke op sidste gang.

De to psykologer er blevet inspireret af meditation i naturen efter et besøg i Frankrig, og de tøvede ikke med at realisere konceptet, da de kom hjem.

- Vi tænkte, det skal vi bare gøre, også selv om det er vinter, siger Jeanette Beierholm.

De fortsætter igen i det nye år med gratis morgenmeditation om onsdagen, og det tilbud vil Katrine Handberg også i det nye år gøre brug af.

- Det vil jeg helt sikkert. Det var en meget positiv oplevelse, og jeg frøs slet ikke.

Dall



Det var første gang, Katrine Handberg (yderst til højre på billedet) deltog i morgenmeditationen i Folkeparken, men ifølge et det bestemt ikke sidste gang.



Klokken har passeret halv ni, og psykolog Nina Werner slår på klokken for at slutte terapien.