TEKST ROBERT KIRSTEJN SCHMIDT **FOTO** ?

Kan Danmark eksportere meditation til Indien?

Indisk Guru lytter til Imeditation

Mange vil nok hævde, at læren om meditation og mindfulness udelukkende bevæger sig fra Østen mod Vesten. Men en danskudviklet applikation til smartphones, der tilbyder guidede meditationer, er nu oversat til flere sprog – og nu også tilgængelig på hindi.

I alle verdens store religioner finder vi meditation som en spirituel praksis, og anvendelse af meditation som adgang til dybere lag af vores egen bevidsthed har været praktiseret i mindst 5.000 år. I 1960'erne og 1970'erne bliver meditation stadig mere populært, og ønsket om bevidsthedsudvidelse rammer i de to årtier Vesten som en tsunami fra øst med buddhisme og klassisk østlig filosofi som katalysator. Bestsellere som Robert Pirsigs *Zen og kunsten at vedligeholde en motorcykel* og Richard Bachs *Illusioner* bliver for mange mennesker øjenåbnere for en mere spirituel tilgang til livet, og udbredelsen af praktiseringen af meditation vokser støt. *Skandinavisk Yoga og Meditationsskole* bliver grundlagt af yogi Swami Janakananda i 1970 som en af de første danske spirituelle skoler, der rækker ud til en ikke-religiøs del af befolkningen og er stadigvæk – nu 45 år efter – mange menneskers første møde med spirituel praksis.

IMEDITATION

Nu lader det til, at moderne teknologi kan *booste* praktiseringen af meditation endnu en gang. App'en iMeditation, der er udviklet af meditationsinstruktør og Tom Stern, er blevet downloadet mere end 20.000 gange.

En udfordring for mange af os i hverdagen er at finde det "rigtige" tidspunkt til meditation, og da mange mennesker også løber stærkt i hverdagen, kan selve det at finde ro til meditation være en udfordring. Her er guidede meditationer en stor hjælp, hvor du med en stemme og/eller musik bliver ledt gennem meditation, eller der bliver skabt en stemning, der hjælper dig til at finde den nødvendige indre ro. iMeditation består af en række forskellige guidede meditationer af kort eller længere varighed. App'en er brugervenlig, og alle kan anvende den uden først at skulle lave et utal af indstillinger. Du sætter dig med din telefon i hånden eller liggende på skødet – og starter din meditation. Alt afhængigt af, hvilken meditation du vælger, bliver du guidet gennem afslapnings- og åndedrætsøvelser, der forbereder dit sind på at meditere.

DEL DINE MEDITATIONER MED VENNERNE

IMeditation er gratis at downloade og indeholder tre guidede meditationer inklusiv en introduktion til meditation. I app'en kan du følge dit meditationsinterval, altså hvor ofte og hvor længe du har mediteret. Det har vist sig, at det for mange mennesker er godt at se sine fremskridt sort på hvidt. Som bruger kan man også vælge at dele sit resultat med vennerne på Facebook, men man kan naturligvis også bevare oplevelsen for sig selv. Når man som bruger har vænnet sig til iMeditation og har ønske om at udvikle sig yderligere, er det muligt at købe flere meditationer. De har alle forskellige længder og indhold, og der er mange emner, der passer til de forskellige situationer, vi møder i livet. I kataloget, der rummer mere end 30 muligheder for tilkøb, finder man meditationer, som er udviklet til stressbehandling, til vægtkontrol, til eksamensangst, til træning i at være til stede i nuet, til chakrahealing og meget, meget mere. Og Tom Stern vil fortsat udvikle nye meditationer til forskellige formål.

IDÉEN BAG IMEDITATION

I 2011, efter at have praktiseret meditation i mange år, og efter at have undervist mere end 1.000 mennesker i at meditere, fik Tom Stern sin første smartphone.

"Noget skete den vinterdag, da jeg holdt min nye iPhone i hånden," fortæller Tom. "Først føltes det underligt for mig. Jeg var jo ret fortrolig med at bruge min gode, gamle Nokia. Alt var nyt, og den måde, telefonen fungerede på, var helt ukendt for mig. Men den var også mere brugervenlig. Og efter at have leget med min nye telefon dag ud og dag ind i en rum tid, indså jeg, at en sådan smartphone tilbyder og indeholder mange nye muligheder."

Tom bliver nysgerrig på de mange muligheder, som applikationer til smartphones tilbyder. Han beslutter sig for at afprøve et utal af forskellige applikationer inden for stort set alle kategorier for at lære mere om de tekniske muligheder, og pludselig rammer idéen ham:

"Jeg fik idéen til at udvikle en applikation, der giver folk mulighed for at følge deres egen udvikling, når det kommer til meditation, og som tillader dem at dele fremskridtene med venner på eksempelvis Facebook, hvis de ønsker det. Måske er der nogle mennesker, der vil synes, det er sjovt at konkurrere med hinanden på noget som meditation, hvilket er det stik modsatte af konkurrence," forklarer Tom og understreger: "men app'en er udviklet med det formål, at brugerne kan følge deres egen udholdenhed og disciplin, som er så vigtig i meditation." Hvor mange, der rent faktisk deler deres meditationshistorik med andre, er uvist, men app'en har mere end 11.000 aktive brugere, så Toms idé fra 2011 var åbenbart ikke helt ude i skoven.

ALLE HAR ADGANG TIL GRATIS MEDITATION

Siden app'en kom på markedet i 2011, er antallet af brugere vokset støt, og det, der startede som en sjov idé, er nu blevet spredt til mange lande. iMeditation er oversat fra dansk til engelsk, tysk, fransk, svensk, spansk, russisk og nu hindi, og Tom forventer, at antallet af brugere vil vokse markant i udlandet i løbet af 2015. En succes, der egentlig ikke overrasker den efterhånden erfarne meditationsinstruktør:

"Jeg oplever i mit daglige virke som terapeut, Reiki-healer og meditationsinstruktør et stigende behov for at finde indre ro for "almindelige mennesker", og eftersom smartphones bliver en stadig større del af vores dagligdag, er det en forudsigelig udvikling, at meditation integreres i dette medie," forklarer Tom. "Det er også en "ufarlig" indgang til meditation for nye praktikere," fortsætter han. "Mange vil måske være generte eller af andre grunde tilbageholdende over for at opsøge et center for meditation for at afprøve, om meditation kan bidrage med noget til deres liv. Med iMeditation kan du stifte bekendtskab med meditation uden at skulle "blotte dig" over for andre mennesker, og du kan nemt afprøve forskellige typer af meditation, indtil du finder lige præcis den måde at praktisere på, som føles helt rigtig for dig."

TOM STERN – FRA DEALER TIL HEALER

Tom Stern møder i 1994 Henning Daverne, senere stifter af *Lotus Heart Academy*, og mødet med Henning bliver for Tom startskuddet på et mangeårigt samarbejde inden for udbredelsen af meditation i Danmark. De to tager sammen til Indien, og i 1995 bliver Tom uddannet som meditationsinstruktør af guru Maharaji fra Chitrakoot. Fire år efter stifter Tom *Institut for Personlig Udvikling*, hvor han blandt andet underviser i healing, terapeutisk clairvoyance og personlig udvikling. Selv om Tom er lærer i spirituel og personlig udvikling, var denne form for undervisning langt fra det primære i Toms karriere i de unge år. Overraskende er det, at Tom Stern er uddannet som børsmægler og har været direktør i flere danske virksomheder, men siden starten af 1990'erne har dedikeret sit liv til spirituel vejledning.