

0) Om meditation - og vælge ikke at have et problem

#1 - Målet med meditation er at være helt tom for tanker

- ☐ Rigtigt
- ☒ Forkert

#2 - Hvor længe skal man meditere?

- ☐ Det er lige meget
- ☐ 20 minutter om dagen
- ☒ Så længe man på forhånd har besluttet sig for at gøre det
- ☐ Altid over 10 minutter ad gangen

#3 - Man kan kun meditere rigtigt hvis man sidder i lotusstilling

- ☐ Rigtigt
- ☒ Forkert

#4 - Meditation er en teknik

- ☐ Rigtigt
- ☒ Forkert

#5 - Hvis jeg opdager, at jeg tænker på et problem, hvad gør jeg så?

- ☐ Gennemgår instruktionerne og vender tilbage til meditationen
- ☐ Tænker på noget andet
- ☒ Ingenting - jeg er allerede fri af tankerne
- ☐ Skubber tankerne væk

#6 - Hvis jeg synes det er svært at meditere, hvad gør jeg så?

- ☒ Så vælger jeg ikke at gøre et problem ud af det
- ☐ Så forsøger jeg at tænke på noget positivt
- ☐ Så gør jeg det forkert

1) Om at være stille

#1 - At være stille har både en indre og en ydre del

- ☒ Rigtigt
☐ Forkert

#2 - Den indre del betyder:

- ☒ At jeg ikke forholder mig til tanker og følelser
☐ At alle tanker og følelser står stille
☐ At jeg kan fjerne alle tanker og følelser
☐ At jeg ikke dagdrømmer

#3 - Man kan ikke være stille når der er larm i nærheden?

- ☐ Rigtigt
☒ Forkert

#4 - Man kan godt være fuldkommen stille og samtidig have hovedet fuld af tanker igennem hele meditationen?

- ☒ Rigtigt
☐ Forkert

#5 - Man kan kun meditere hvis man sidder fuldkommen stille?

- ☐ Rigtigt
☒ Forkert

#6 - Stilhed er ...

- ☐ en følelse
☐ en oplevelse
☐ en måde at have det på
☒ en indre position i forhold til tanker og følelser

2) Om at være afspændt (ease of being)

#1 - Den indre del af instruktionen er den vigtigste?

- ☒ Rigtigt
- ☐ Forkert

#2 - Det indre og ydre afspejler hinanden i meditationen. Hvad betyder det?

- ☐ Hvis man ser anstrengt ud i ansigtet, så har man psykiske problemer
- ☐ At hvis man smiler, så virker meditationen bedre
- ☐ At hvis der er fred på ydersiden, så er der også fred på indersiden
- ☒ At hvis man er afspændt på ydersiden, er det lettere at være afspændt på indersiden og omvendt

#3 - Det gælder om at blive mere og mere afspændt i kroppen i løbet af meditationen?

- ☐ Rigtigt
- ☒ Forkert

#4 - At være afspændt i forhold til sin oplevelse betyder, at vi

- ☒ ikke blander os i hvad vi oplever
- ☐ observerer vores tanker og skubber dem væk
- ☐ ikke må føle noget når vi mediterer

#5 - Meditation virker ikke hvis man er anspændt i kroppen

- ☐ Rigtigt
- ☒ Forkert

#6 - Hvis jeg er helt afspændt i kroppen efter en meditation er det et tegn på at jeg har gjort det rigtigt?

- ☐ Rigtigt
- ☐ Forkert
- ☒ Måske

3) Om at være opmærksom og lysvågen

#1 - I denne meditationsform retter man sin opmærksomhed mod objekter i bevidstheden

- ☐ Rigtigt
- ☒ Forkert

#2 - Objekter i bevidstheden er:

- ☐ Tanker, følelser og lyde
- ☒ Alt som har en begyndelse og en afslutning
- ☐ Tanker og genstande

#3 - Man kan ikke småsove og være opmærksom på samme tid?

- ☒ Rigtigt
- ☐ Forkert

#4 - At være opmærksom i meditation er ...

- ☐ at være opmærksom på alt, der rører sig i bevidstheden
- ☒ ikke at hænge fast i noget
- ☐ at være fast fokuseret på et punkt

#5 - Når man er opmærksom er der ingen tanker?

- ☐ Rigtigt
- ☒ Forkert

#6 - Man skal anstrenge sig for at være opmærksom?

- ☐ Rigtigt
- ☐ Forkert
- ☒ Hverken rigtigt eller forkert

4) Om at lade alting være

#1 - Hvis man overholder den første instruktion og er fuldkommen stille, så lader man også alting være?

- ☒ Rigtigt
☐ Forkert

#2 - Du er dine tanker og følelser?

- ☐ Rigtigt
☒ Forkert

#3 - At lade alting være, som det er, er det samme som at vælge ikke at have et problem?

- ☒ Rigtigt
☐ Forkert

#4 - At lade alting være som det er, betyder at man først og fremmest skal lade de negative tanker være?

- ☐ Rigtigt
☒ Forkert

#5 - Når vi lader ALTING være, så har vi droppet vores relation til alt bevidsthedsindhold

- ☒ Rigtigt
☐ Forkert