

Malene Lunden: "Meditation fungerer som en power nap i min verden"

Hvordan får man den bedste lur?

Det gør man ved at have en øget bevidsthed og ikke bevidst gå efter den perfekte lur. I stedet bør man trække sig tilbage flere gange om dagen og mærke efter, hvordan man har det – lave en slags indre scanning af krop og sjæl, og spørge sig selv, hvordan det står til. Hvor andre tager sig en lur, bruger jeg meditation til at opnå denne effekt, og det har jeg gjort i årevis.

Hvor tog du din sidste lur?

Hvis vi taler om lur som i lur, så lagde jeg mig ned forleden på en bakketop udenfor Kolby. Jeg fandt mig en dejlig, tør plet og nød at ligge i græsset.

Hvordan har du sovet i nat?

Jeg har sovet fint og tungt som et gammelt næsehorn.

Beskriv det sted, du mestendels tager en lur

Som sagt er meditation min hyppigste form for lur, og den udfører jeg for tiden vendt mod nord. Nord er derfra de nye veje kommer, og det fokus er vigtigt for mig lige nu. Så sætter jeg mig på gulvet på min meditationspude klokken 6.30 hver morgen, tænder et lys og slår nogle metalkugler mod hinanden for at vække min sjæl. Jeg lukker øjnene næsten i og begynder så at bevæge mig rundt i min krop for at scanne dens tilstand: gør det ondt nogen steder? Hvor er jeg særligt stiv? Hvordan har mine organer det? Jeg gør ikke andet end det: registrerer, og fokuserer på mit åndedræt. Det er denne øgede bevidsthed, som tømmer sindet og fungerer som en power nap i min verden.

Hvad lurer du på for tiden?

At lyset er ved at vende tilbage, det er vidunderligt. Jeg tegner nemlig med lys i mine fotografier, og samler på gråtoner.

Hvis du skulle blæse noget i en lur, hvad skulle det så være?

I skovens dybe, stille ro.