



Stillasittande meditation

Börja denna sittande meditation med att sätta dig i en bekväm och avslappnad ställning med rak men inte stel rygg. Vila händerna på låren eller i knät. Om du sitter på en stol så trycks dina fotsulor mot golvet.

Slut ögonen försiktigt. Du kan också låta ögonen vara öppna och sänka blicken mot golvet en dryg meter framför dig.

När du är redo, rikta din uppmärksamhet mot din kropp. Känn hur ryggraden reser sig upp från höfterna. Känn hur huvudet är i balans på toppen av ryggraden.

Låt axlarna sjunka nedåt. Låt bröstkorgen öppna sig. Dra in hakan något.

Känn nu hur vikten av din kropp känns. Hur känns det när skinkorna trycker mot underlaget?

Fundera på hur kontakten och trycket känns där din kropp rör vid golvet. Känn hur det känns när händerna vilar på låren. Låt alla känslor som väcks av sittandet kännas precis som de är just nu.

Låt nu alla tankar försvinna bort i bakgrunden. Låt din uppmärksamhet riktas mot rörelserna i din andning.

Var medveten om de ständigt varierande känslorna när andningen flödar in och ut.

Fokusera din uppmärksamhet på var du känner andetaget tydligast. Kanske känns det tydligast i magen, i magens rörelser eller i bröstet. Eller kanske känns det tydligast i näsborrarna och överläppen. Samtidigt flödar luften in och ut.

Det är bra att välja något specifikt att fokusera på under hela övningen, i stället för att skifta fokus från en sak till en annan.

Här ska du fokusera på andningens rörelse i magen, i diafragman: den lätta känslan av tänjning när andningen strömmar in och diafragman utvidgas, och den lätta känslan av avslappning när andningen strömmar ut och diafragman sänks.

Du kan lägga handen på magen för att hjälpa till. Känn hur diafragman försiktigt trycker mot din hand vid varje inandning. Känn också hur diafragman sänker sig under din hand vid varje utandning.

Du behöver inte kontrollera din andning på något sätt. Låt den bara flöda av sig själv.

Känn efter om du kan känna andetaget hela tiden när du andas in. Kan du känna det vid varje inandning och hela tiden vid varje utandning?



Du kanske märker en liten paus mellan utandningen och den efterföljande inandningen. På samma sätt kan du märka en paus mellan inandningen och den utandning som börjar. Låt ditt medvetande vila mjukt i andetagets rörelser.

Tankarna kommer naturligtvis att vandra bort från andningen, som tankar gör. När du märker att du inte längre är fokuserad på andningen, stanna upp ett ögonblick för att reflektera över vart tankarna har tagit vägen. Ta sedan bort din uppmärksamhet från det. För försiktigt tillbaka uppmärksamheten till andetaget: till hur diafragman höjs och sänks med andetaget.

Tänk på att även om din uppmärksamhet vandrar iväg flera gånger kan du alltid komma tillbaka till andningen. Andningen är det ankare som kopplar dig tillbaka till nuet. Andningen gör att du kan börja om igen, när du vill.

Andningspaus ca 1,5 minuter.

Låt nu medvetandefältet expandera till att omfatta alla känningar i hela kroppen, ända ner till huden. Du kanske lägger märke till hur luften känns på din kropp. Upplev känslan av hela din kropp när du sitter här. Var medveten om din andning samtidigt som du ökar medvetenheten om hela din kropp.

Var medveten om hur det känns där skinkorna rör vid underlaget. Känner du tryck eller värme?

Lägg märke till känslan där dina händer vilar på dina låar. Fundera på hur det känns där fötterna rör golvet.

Medvetenheten fyller hela kroppen. Den omger kroppen. Hela kroppen känns levande och alert.

Du kanske lägger märke till hur känslorna uppstår, varar en stund och sedan försvinner. Så småningom övergår de till något annat.

Du kan prova att ändra fokus för din uppmärksamhet ungefär som om du skulle titta igenom en kameralins. Ibland fokuserar du på nära håll och utforskar känslorna i ett visst område. Ibland utvidgar du medvetandet till att omfatta hela kroppen.

Om du är medveten om att det någonstans i kroppen finns känningar som är särskilt intensiva eller som verkar kräva din uppmärksamhet, se om det är möjligt att rikta din uppmärksamhet direkt mot det område där känslorna är som starkast.

Undersök noggrant hurdana känslorna är. Var uppstår de och var slutar de? Var är de mest intensiva? Hur förändras de med tiden? Förflyttar de sig i kroppen?

Bara ge efter för vad du känner i stunden. Du behöver inte tänka på känslorna på något särskilt sätt.



Om du blir medveten om obehagliga känningar, lägg märke till hur din kropp reagerar på dem. Märker du tecken på undvikande, spänning, stelhet eller en önskan att skjuta de obehagliga känslorna åt sidan?

Var i kroppen är dessa upplevelser mest intensiva? Förändras de gradvis? Försök att känna igen kroppens vanliga sätt att reagera på obehagliga känslor. Hur yttrar sig undvikande i ditt fall?

Andningspaus ca 2 minuter.

Nu kan du prova att utvidga din uppmärksamhet till att bli medveten om kroppen som helhet och de ständigt föränderliga känslorna i kroppen. Känn hur livet flödar genom hela kroppen.

Ifall du blir medveten om obehagliga känslor kan du undersöka om du i ett bredare medvetandefält varsamt kan hålla kvar känslorna. Kan du känna dem som en del av en större helhet av känslor? Som om du vaggade in alla känslor i din kropp i en vänlig rymlig medvetenhet som omsluter allt.

Andningspaus ca 2 minuter.

Lämna sedan kroppens känslor och fokusera på lyssnandet. Fokusera din uppmärksamhet på dina öron. Tillåt din medvetenhet att öppnas och expanderas så att du tar emot ljud när de uppstår, oavsett varifrån de kommer.

Du behöver inte söka efter ljud, inte heller försöka lyssna efter specifika ljud. Låt bara ditt medvetande vara öppet för att ta emot ljud från alla håll. Ljud som hörs i närheten. Ljud som hörs långt borta. Ljud som är tydliga. Ljud som är dämpade.

Var medveten om utrymmet mellan ljuden. Var medveten om tystnaden.

Var medveten om ljuden som ljud, som rena hörselintryck. Varje gång du märker att du tänker på ljud, och till exempel undrar om du gillar dem eller vad de kan betyda, se om du kan gå tillbaka. Kan du bara uppleva ljuden i det ögonblicket?

Var medveten om deras styrka och tonhöjd. Var medveten om hur de förändras från ögonblick till ögonblick.

När du märker att din uppmärksamhet inte längre är fokuserad på de ljud du hör i ögonblicket, notera varsamt var ditt sinne har varit. Gå sedan tillbaka till att vara medveten om ljuden som ljud.

Förankra dig själv i nuet på detta sätt. Precis som tidigare när du använde andningen som ett ankare.



Var medveten om när ljuden uppstår, varar ett ögonblick och sedan försvinner. Var också medveten om de tysta ögonblicken när ett ljud har upphört och nästa ännu inte hörts.

Du kanske kan ana det utrymme som ljuden kommer ifrån. Vila i tystnaden.

Andningspaus ca 2 minuter.

När du känner för det kan du släppa medvetenheten om ljuden. Rikta sedan uppmärksamheten mot dina tankar som mentala händelser. Gör på samma sätt som när du observerade ljuden, och fokuserade på att bli medveten om när ljuden uppstår, utvecklas och försvinner.

Fokusera nu på samma sätt på att bli medveten om de tankar som uppstår i ditt sinne. Lägg märke till tankarna. Lägg märke till när de uppstår. Fokusera din uppmärksamhet på dem när de passerar genom ditt sinne. Se hur de så småningom försvinner.

Det finns ingen anledning att försöka kontrollera tankeflödet. Låt dem bara uppstå och försvinna naturligt. Precis som du gjorde med ljuden när de dök upp och försvann.

Det kan vara lättare att bli medveten om tankarna om du tänker på dem som projicerade på en skärm.

Du sitter och tittar på skärmen och väntar på att tankar och sinnesbilder ska dyka upp på den. När det händer håller du din uppmärksamhet på tanken så länge den finns på skärmen. När den tonar bort släpper du den.

Du kan också föreställa dig tankarna som moln eller fåglar som rör sig över den öppna himlen. Eller som löv som flyter på ytan av en bäck och förs vidare av strömmen.

Om det finns starka känslor förknippade med vissa tankar, lägg märke till att de är känsloladdade och låt dem bara vara. Du behöver inte reagera på dem på något sätt.

Om du vid något tillfälle blir medveten om att ditt sinne inte längre är fokuserat, att det är distraherat eller att det ständigt dras med av tankar och föreställningar, kan det vara bra att skifta fokus och observera hur tankar och känslor påverkar din kropp.

Om du inte gillar det som händer kan du känna hur musklerna spänns i ansiktet, axlarna eller överkroppen. Du kan känna ett behov av att skjuta tankar och känslor åt sidan och ett behov av att undvika dem.

Tänk på att om du märker att du hela tiden är uppslukad av tankarna kan du alltid gå tillbaka till andningen och hur kroppen känns när du sitter här och andas.

Du kan använda detta som en fokuspunkt för att förankra och stabilisera din medvetenhet.

Var samtidigt öppen för alla upplevelser som dyker upp i ditt medvetandefält.

Acceptera alla upplevelser medvetet, vänligt och utan förbehåll. Var medveten om allt du upplever i medvetandets vidsträckta rymd.



Om ingen särskild upplevelse kräver din uppmärksamhet, försök helt enkelt att vila i medvetandets fält.

Du sitter här medveten, alert och utan några avsikter. Ingenting behöver hända. Ingenting behöver vara annorlunda än vad det är nu.

Andningspaus ca 1,5 minut.

Denna sittande meditation närmar sig sitt slut och du kan lugnt återvända till andningen en stund och bli medveten om den. Var medveten om när du andas in. Var medveten om när du andas ut. Sitt kvar en stund och bara andas mjukt, i stillhet.
