



# Tjugo minuters meditation sittandes

---

Börja med att i lugn och ro sätta dig bekvämt tillrätta.

Du kan sitta antingen på en stol med rakt ryggstöd eller på en mjuk yta på golvet, med kuddar eller en meditationspall stadigt under skinkorna. Kontrollera att ryggraden, nacken och huvudet är i en rak linje. Om du sitter på en stol ska du hålla fotsulorna i golvet och inte korsar benen. Låt händerna vila på låren eller i knät.

Du kan blunda om du känner dig bekväm med det. Om det inte känns bekvämt kan du låta blicken falla ner på golvet en dryg meter framför dig, utan att fokusera blicken på något särskilt.

När du är redo kan du sedan göra dig medveten om de känslor som är förknippade med att sitta. Fokusera din uppmärksamhet på de punkter där din kropp vidrör golvet eller trycker mot stolen. Du kanske ägnar en minut eller två åt att utforska dessa förnimmelser.

Rikta nu uppmärksamheten mot magtrakten. Fokusera på att observera hur de fysiska känslorna i magen förändras när andningens luftflöde kommer in i kroppen och lämnar den.

Se om du kan fokusera din uppmärksamhet på hur bukväggen verkar tänjas ut en aning vid inandningen. Och hur minskar tånjningen när magen sjunker ner igen med utandningen?

Var medveten om de olika fysiska känningarna i magområdet under hela inandningen och hela utandningen.

Du kanske märker att de korta pauserna mellan inandningen och den efterföljande utandningen - och mellan utandningen och den efterföljande inandningen.

Om du vill kan du fokusera på en annan del av kroppen där du kan känna andetaget starkare och tydligare. Det kan t.ex. vara näsborrarna eller bröstkorgen.

Du behöver inte försöka kontrollera andningen på något sätt. Låt bara din kropp andas på egen hand.

(Andningspaus ca 2 minuter)

Var tolerant också mot dina andra upplevelser. Det finns inget behov av att förändra något. Inget särskilt tillstånd behöver uppnås.

(Andningspaus ca 2 minuter)

Du kanske också upptäcker att dina tankar har vandrat iväg någon annanstans, bort från de känslor som är förknippade med andningen.



Sinnet planerar alla möjliga saker. Det tänker eller bara driver från ett ämne till ett annat. Se om du snabbt kan lägga märke till var tankarna har varit. Notera vad som pågår i ditt sinne. Gör en enkel notering: tänkande och tänkande, planering och planering, bekymmer och bekymmer.

(Andningspaus ca 3 minuter)

Mieli harhailee ja uppoutuu asioihin. Sitä vain tapahtuu. Kyse ei ole virheestä tai epäonnistumisesta.

När du märker att du inte längre är fokuserad på andningen kan du gratulera dig själv: just nu har du blivit medveten och lagt märke till att tankarna vandrar iväg. För sedan försiktigt tillbaka din medvetenhet till de känslor som skapas i magen när du andas.

Fokusera din uppmärksamhet på den här inandningen och den här utandningen.

(Andningspaus ca 3 minuter)

Även om du upptäcker att dina tankar har vandrat iväg flera gånger ska du varje gång bara notera vart dina tankar har tagit vägen. För sedan försiktigt tillbaka uppmärksamheten till andningen. Lägg återigen märke till hur dina fysiska känslor förändras med varje inandning och varje utandning.

Du förhåller dig vänligt till medvetenheten om att tankarna vandrat. Kanske kan du ta tankarnas upprepade vandringar som ett tillfälle att utveckla större tålamod med dig själv - större medkänsla för din upplevelse, vad den än må vara.

(Andningspaus ca 3 minuter)

Nu när övningen börjar närma sig sitt slut kan du påminna dig själv om att meningen helt enkelt är att vara medveten om upplevelsen från ögonblick till ögonblick.

(Andningspaus ca 1 minut)

När du hör klockan som signalerar slutet på övningen kan du dröja dig kvar i stunden och reflektera över övningens inverkan. Öppna ögonen då du känner för det.

---