



Övning: Stillasittande meditation – medveten andning (10:18)

Varför?

Du lär dig att rikta uppmärksamheten mot din andning och de känningar i kroppen som andningen ger upphov till. På så sätt får du avstånd till dina tankar.

Hur?

Sätt dig i en bekväm ställning på en stol med rakt ryggstöd, en meditationspall eller stadig kudde.

I den här övningen sitter vi i tio minuter, så använd till en början en stund till att hitta en bekväm ställning. Du kan sätta dig på en rakryggad stol, en meditationsstol eller på en stadig kudde. Om du sitter på en stol kan du placera en tunn kudde eller en filt som underlag så att höfterna kommer lite högre upp än knäna.

Placera fotsulorna mot golvet så att benen inte korsas. Om det känns bra, sitt en bit ifrån stolens ryggstöd så att ryggraden stöder sig själv.

Oavsett ställning, håll ryggen, nacken och huvudet i samma linje så att ställningen är rak men inte stel. Låt händerna vila bekvämt på låren eller i famnen. Du kan sänka ner och slappna av axlarna och försöka hitta en ställning som känns värdig, vaken och medveten. Försök få kontakt med det här ögonblicket. Slut ögonen lätt om det känns bra, eller sänk din blick nedåt. Bli medveten om vad du känner i kroppen när du sitter här.

Känner du kanske ett tryck av att kroppen berör golvet och underlaget som du sitter på? Kanske känner du någonting i fötterna och benen, kanske också i händerna.

Fokusera nu på andningen. Lägg märke till hur det rent fysiskt känns i mellangärdet när du andas in – och hur det känns när andningen flödar ut ur kroppen. Om du vill kan du lägga ena eller båda händerna på magen och under några andetags tid känna efter hur det känns i handflatorna när du andas in och hur känslan förändras då du andas ut. Lägg märke till hur mellangärdet känns spändare när det höjer sig med varje inandning samt hur det tömmer sig och sjunker lugnt med varje utandning.

Följ varje andetag från början till slut. Fortsätt känna efter hur de fysiska känningarna i mellangärdet ändrar när du andas in och ut. Du kanske märker en kort paus mellan varje andetag och också mellan varje inandning och utandning.

Du behöver inte försöka styra andningen. Låt den flöda i sin egen takt. Påminn dig själv om att den här övningen inte handlar om att åstadkomma något. Vi strävar inte efter att uppnå ett visst tillstånd. Låt bara din upplevelse vara precis sådan som den är just nu.

Andningen flödar in och andningen flödar ut.



Förr eller senare vandrar uppmärksamheten bort från andningen. Tankar, planer och kanske drömmar dyker upp. Det gör inget. Det är inte fel. Det är inte ett misslyckande. När du märker att uppmärksamheten har svävat bort från andningen, lägg märke till var den har varit.

För efter det lugnt din uppmärksamhet till magen, och de fysiska känslorna som förändras. Varje inandning och utandning är unik och känns annorlunda. Var medveten om varje andetag. Låt varje andetag förankra dig i nuet.

Ibland vandrar tankarna en stund och ibland en längre tid. Det händer lätt att vi beskyller oss själva för det. Men sådana är tankarna. När vi mediterar försöker vi inte tömma psyket eller bli av med tankar och känslor, utan helt enkelt bli medvetna om hur de rör sig.

Vi försöker bli medvetna om vad som händer i vårt psyke – om våra tankar och känslor.

Alltid när du märker att tankarna börjar vandra omkring, stanna upp en stund för att ta reda på vart de har vandrat. Försök sedan frigöra dig från tankarna och känslorna och börja lugnt igen fokusera på andningen. För din uppmärksamhet tillbaka till andningen varje gång när du märker att tankarna vandrar åt ett annat håll. Andas flera gånger i lugn takt och fortsätt den här övningen i din egen takt.

Nu när övningen lider mot sitt slut, när du sitter här och andas, påminn dig själv om att du med hjälp av andningen kan börja känna dig mera närvarande i din kropp när som helst under dagen. Du kan bli medveten om hur du känner – och möta dina tankar och känslor på ett vänligt sätt – för varje ögonblick och andetag
