

MEDITATION - GUIDE

Meditation och mindfulness kan vara nyttigt och hälsosamt på många olika sätt. Det finns forskning som visar på positiva effekter, och många kan berätta om hälsofrämjande effekter med regelbunden meditation och en vardag som präglas av mindfulness. Meditation kan ske på många olika sätt och jag vill uppmuntra dig att utforska och utvecklas i takt med dina erfarenheter. Mindfulness innebär att träna meditation vid återkommande tillfällen och att i vardagen observera situationer som uppstår medvetet med acceptans, nyfikenhet och ett tillåtande förhållningssätt. Vi blir lyhörda inför tankar, känslor och kroppsliga intryck som uppstår i stunden utan att bli tagen gisslan och ägna vår kapacitet till rivande skuld-känslor av situationer bakåt i tiden eller oroande tankar om sådant som kan eller bör hända framåt i tiden.

Den meditationsövning som vi beskriver här innehåller två delar. Det ena är fokuserad meditation, eller *focused attention* och den andra är öppen monitorering, *mindfulness meditation*.

- Sätt dig bekvämt till rätta, båda fötterna i marken, ryggen rak. Lägg ifrån dig det du har i händerna. Blunda och ta några djupa andetag.
- Fokusera på din andning längst ut i näsborrarna. Känn de kroppsförmåelser som luften skapar när den strömmar in och ut.
- Flytta din koncentration till bröstkorgen. Känn hur det känns när luften strömmar in och fyller dina lungor. Upplev känslan när luften strömmar ut.
- Lägg märke till hur du flyttar ditt fokus till magen där du känner hur den rör sig i takt med din andning. Håll en hand på magen om det underlättar.
- Välj den plats där du känner luftens rörelse på bästa sätt. Håll fokus där utan att styra andningen.
- När du upptäcker att du inte längre följer andningen medvetet och koncentrerat – och det kommer att hända – notera det så varmt och kärleksfullt du kan och flytta fokus tillbaka till andningen.
- Efter fem till tio minuter – byt från att fokusera till att observera.
- Släpp koncentrationen på andningen. Expandera ditt område av medvetande, och se det som en blå himmel där känslor, tankar och upplevelser i kroppen passerar förbi som vita moln.
- Ta in fler sensationer från kroppen, andningen är fortfarande en del av det, men du upptäcker också andra förmåelser i och utanför din kropp – ljud omkring dig, lukter, smaker, tankar som dyker upp, känslor som finns inombords. Var den neutrala observatören.
- Om du vill kan du knuffa lätt på det du upplever, känna på det, studera det och kanske till och med sätta en liten etikett. Utan att bli översköld eller uppslukad av just det du just nu observerar.
- Efter fem till tio minuter - ta några djupare och mer medvetna andetag, sträck på armar och ben och öppna ögonen. Du har mediterat.

FORTSATT NYFIKEN?

Böcker:

Mindsight – *Dan Siegel*
Secrets of Meditation – *Davidji*
The Power of Now – *Eckhart Tolle*
The Mindfulness Revolution – *Barry Boyce*
Vägmärken – *Dag Hammarskjöld*

Talböcker:

Spotify - Gateways to Now – *Eckhart Tolle*

Guidad meditation:

drdansiegel.com – Resources / Wheel of Awareness – *Dan Siegel*
Spotify – Osho Active Meditations - *Osho*

Mantrameditation:

Spotify – 21 Day Mantra Meditation Journey – *Deva Premal*
chopracentermeditation.com – 21-Day Meditation startar 3/11 – *Deepak Chopra*

Lycka till!

Peter Axelsson
072-235 88 02
peter.axelsson@masarinconsulting.se