



En enkel avslappningsmeditation

Dra dig tillbaka. Sätt dig eller lägg dig så bekvämt som möjligt. Stäng av telefonen, sätt en lapp på dörren...

Börja enkelt med 10 minuter om dagen. (Har du möjlighet så gör du det ett par gånger.)
Öka efter hand upp till 20 - 30 minuter.

Viktigare att göra det en kortare stund varje dag än längre tid någon gång i veckan.

Att meditera är avslappning och samtidigt en övning att vara närvarande här och nu. Inte tänka på det som har varit och inte på det som ska bli.

Nu i början låter du tankarna flyta fritt i några minuter, men utan att försöka få dem att försvinna eller hålla fast vid dem.

Reflektera över livet och dig själv, utan att dras med i känslor och tankar.
En metod är att "kliva ur sig själv", och betrakta dig själv utifrån eller ovanifrån.

Ditt tänkande saktar ner, kroppen går samtidigt ner i varv.
Det blir en liten stund av återhämtning som dröjer sig kvar.
Ditt medvetande söker och får kontakt med din innersta kärna, som bara existerar.

Ju oftare du mediterar, desto lugnare kommer du att vara även i vardagen.

Du berörs allt mindre av andra människors stress och känslor.

Du vet vad som är ditt eget och vad som är andras problem.

Med tiden kan du återkalla den meditativa känslan var du än befinner dig, även om det är mitt i en folksamling.

Gör så här:

Börja med tre djupa andetag – andas in med näsan och ut genom munnen.

Lägg nu märke till andningen och tänk att du räknar andetagen.

Andas in och räkna till fem, andas ut och räkna till fem.
(Du kan också tända ett ljus och samtidigt fokusera på lågan.)

Detta håller du på med tills du känner dig riktigt avslappnad och har en lugn och jämn andning som kommer av sig själv.

När tankar kommer som stör din uppmärksamhet kan du t.ex föreställa dig att de omsluts av en såpbubbla, som flyter upp till himlen och försvinner.

Känn avslappningen sprida sig i din kropp. Lägg märke till att tankarna till sist saktar ner och du känner en behaglig inre känsla av avslappning och lugn.

Bara fortsätt...ha tålamod med dig själv. Du kommer att upptäcka positiva effekter av det här enkla avbrottet från allt som hela tiden pågår i ditt inre, i dina tankar och i omgivningen...bara fortsätt...

