

Tyst meditation

Ordet meditation kommer från latinets *meditare*, som betyder att föras mot mitten eller centrum. Det finns många olika sätt att meditera, men syftet är oftast att stilla tankeflödet och sinnets kringflackande, eller finna lugn för begrundan.

"[Meditation skapar ett mentalt och andligt inre rum för frid, beskydd och utveckling. Meditation är inte ett lättsamt sätt att fly från världens krav, ångest och prestationer - utan snarare ett kraftfullt redskap att konfrontera, bearbeta och frigöra sig från detsamma." - www.andrasidan.com

Förberedelser

- Skapa en särskild plats för ditt mediterande. Det ska vara en plats som du tycker om och där du får vara ostörd.
- Stäng av telefoner, datorer och stäng dörren.
- Meditera gärna vid samma tid varje dag. Morgontimmarna är bra för meditation, eftersom du inte brottas med dagens intryck.
- Meditera helst på tom mage, då matsmältningen tar energi.
- Meditera med ett öppet sinne. Det är inte ovanligt att något annat än det du förväntar dig dyker upp när du mediterar.

Att komma igång

Sitt stilla och avslappnat med rak rygg. Fokusera på din andning.

•

Blunda och andas in djupt och långsamt. Låt varje andetag fylla hela dig, från magen och upp till lungorna. Forcera inte andningen att fylla varje kvadratcentimeter, utan låt den vara djup men naturlig.

•

När tankarna börjar vandra iväg, återför uppmärksamheten till din andning. Döm inte dig själv för att dina tankar vandrar, utan återför bara uppmärksamheten. Det är vanligt att tankarna till en början stjälar mycket uppmärksamhet från fokuset på andningen.

Om du tycker att det är svårt att fokusera på själva andningen kan du föreställa dig att din andning är som stilla vågor som sköljer upp mot stranden och sedan dras tillbaka ut igen.

•

Vad känner du?