

Meditation

En guide



Låt det
vara lätt

LÅT DET VARA LÄTT ATT MEDITERA

Meditation handlar om att vara ett med livet. Inte låta tankarna styras till dåtid (är en repris) eller framtid (är science fiction) utan att släppa taget om allt omkring dig. Sinnet ska få ro att vila. I dagens samhälle är vi mycket uppe i huvudet genom alla intryck vilka ofta kan leda till stress. Stress är en inre reaktion på yttre omständigheter. Därför är vilsamhet och att fokusera på ditt inre extra viktigt.

Mindfulness är en form av meditation, ett tillstånd som vi övar när vi mediterar. Det som kan skilja sig mot flera meditationstekniker är att mindfulness främst handlar om att skapa en medveten närvaro om det som sker runt omkring här och nu som t ex under yoga eller när du äter. Att vara i stunden.

VÄLJ DET SOM PASSAR DIG

Att fokusera på andetaget är en del av meditationen. Ta djupa lugna andetag som höjer magen på inandning och breddar vid axlar och nyckelben. När du andas ut börjar du med bröstet och sedan sänker du magen. Som en vågrörelse. Det är skönt att börja meditationen så för att få hjälp att släppa tankar som inte behövs under tillfället. Sen får andetaget flyta på som du känner för.

När tankarna kommer kan du tänka vänligt men bestämt att du tackar för att de kommer men att det inte passar just nu och se dom då segla iväg som små moln.

Sittställningar, fingerpositioner, ljud eller rörelser är inte avgörande. Välj vad som passar dig.

MED GUIDNING ELLER UTAN

När man mediterar behöver man släppa på prestationen. Det får gå som det går. Då blir det som bäst. För att få stöd, eller för att få till sig specifika känslor eller budskap, kan guidade meditationer vara till stor hjälp. När man lyssnar och följer en röst är det enklare att släppa de tankar som kommer. Om man inte ser eller får till sig det som rösten inspirerar till är det helt okej. Försök att inte tvinga fram bilder eller budskap för då blir det en prestation. Nästa tillfälle kanske det går lättare. Tips på fina meditationer som inte är så långa finns under heartshine.se/meditationer.

Om man hellre vill ha en meditationsstund i tystnad, till passande musik eller kanske vågskvalp går det lika fint. Tips är att ladda ner appen Mindfulness. Där kan du välja hur länge du vill meditera och om du vill ha bakgrundsljud, t ex vågor eller skog. När en respektive två tredjedelar av tiden har gått ljuder ett pling samt när tiden är slut. På så sätt behöver du inte tänka på hur mycket klockan är under meditationen.

EN BÖRJAN

- Hitta en plats där du får vara ostörd.
- Sätt dig bekvämt eller lägg dig ner.
- Grunda dig. I början kan det vara enklare att sitta med fotsulorna i golvet när man ska tänka sig det här. Visualisera att det från dina fotsulor och från ditt rotchakra växer ut tjocka rötter som med ljusets hastighet tar sig till jordens mitt. Där finns Moder Jords kristallina diamanter och dina rötter virvlar sig runt den. Det fantastiska ljuset följer rötterna tillbaka uppåt och genom dina fötter till ditt hjärta.
- Ta några djupa andetag. Slappna av i fötter och händer och i ansiktets små muskler som pannan, runt ögonen och käkarna.
- Fortsätt sedan med din meditation.
- Efteråt - var stolt över dig själv för att du tog dig tid att göra något för bara dig.

RÄTT ELLER FEL

Det finns inga rätt eller fel när det gäller meditation. Var och en gör på sitt eget sätt. Ibland menar vissa att man måste meditera ett visst antal minuter. Eller att det måste göras varje dag eller på speciella sätt. Gör på det sätt som passar dig. Det viktigaste är att det blir av. Gärna med någon regelbundenhet.

ATT KOMMA VIDARE

Om meditationen blir en naturlig del av ditt liv kommer du troligtvis vilja utveckla din förmåga och du kommer känna ett behov av att göra det varje dag. Då kan du utöka tiden och utveckla dina tekniker.

Om det inte känns som något för dig tänk på att en vilsam promenad i skogen likväl kan vara meditation. Eller att gå in i "mood" när du t ex påtar i trädgården.