

10 minuters andningsövning

Var medveten om vad kroppen känner och känslan av tryck där den rör vid något. Fotsulorna, armarna, sätesmusklerna.

Var medveten om andningen. Lägg märke till hur det du känner i magen förändras när du andas in och ut. Om du vill kan du lägga en hand på magen och utforska hur det du känner förändras vid det ställe där handen rör magen.

Ta bort handen och fortsatt följa med vad du känner. Lägg märke till hur buken vidgas när du andas in och sjunker när du andas ut. Lägg märke till hur det känns i kroppen under hela in- och utandningen. Lägg märke till de små pauserna mellan in- och utandningen.

Du behöver inte kontrollera din andning på något sätt. Låt bara andningen löpa av sig själv.

Påminn dig själv om att övningen inte har något mål. Inget särskilt behöver hända.

Låt din upplevelse vara precis vad den är nu. Bara andning som går in och ut.

Det kan hända att tankarna vandrar iväg. Du kanske börjar fundera, planera, drömma. Det är tillåtet – det betyder inte att du har gjort fel eller misslyckats. När du märker att du inte längre fokuserar på andningen kan du använda detta som en möjlighet att bli medveten om vad dina tankar gör. För sedan milt tillbaka din uppmärksamhet till de fysiska känslorna i magen, som förändras i takt med andningen.

Varje andning är unik. Varje andning för med sig nya upplevelser. Lägg bara märke till din andning, ett andetag i taget. Ge varje andetag särskild uppmärksamhet.

Låt varje andetag rota dig i den här stunden.

Ibland vandrar tankarna iväg bara för ett ögonblick, och ibland längre. Du kanske märker att du kritiserar dig själv för att tankarna vandrar. Med det är så hjärnan fungerar. Meditation handlar inte om att tömma sinnet eller bli av med tankar och känslor. Syftet är att bli medveten om hur sinnet fungerar och lägga märke till vad det gör. Och när man märker att tankarna vandrar ska man lägga märke till detta och milt men säkert flytta uppmärksamheten tillbaka till andningen.

Du kanske måste hämta tillbaka dina tankar från deras vandringar och rikta dem tillbaka mot övningen många gånger, på nytt och på nytt, kanske redan vid nästa in- eller utandning. Använd nu den tystnad som följer till att öva på denna vana.

I de sista stunderna av denna övning, när du sitter här och andas, ska du påminna dig om att du när som helst kan använda andning för att jorda dig själv under dagen och för att få vänlighet i din upplevelse från stund till stund och från andetag till andetag.



Digimieli

