

## Andningsmeditation

Andningen är själva basen i våra liv. Att andas gör vi av naturen automatiskt. Men hur många av oss andas naturligt?

De flesta av oss andas på ett konstruerat sätt. Kanske tycker du att magen putar ut och automatiskt drar du in den, vilket gör att andningen inte kan få flöda fritt. Kanske är du frusen av dig och drar automatiskt upp axlarna till öronen och sjunker ihop en aning med kroppen för att kunna få upp värmen, vilket gör att andningen stryps och du kommer att frysa ännu mer. Genom att andas på ett naturligt sätt, som borde vara naturligt men som vi numera behöver lära oss på nytt, kommer en del av våra mest all dagliga symptom att automatiskt försvinna. Genom andningsmeditationen lär du dig dels att andas på ett mer naturligt sätt och du lär dig att skapa en distans mellan dina tankar och känslor och dig själv.

Våra tankar och känslor kommer alltid att finnas där, vare sig vi försöker förneka dem eller spela ut dem i olika former av dramer. Genom andningsmeditationen lär du dig att betrakta dina tankar och känslor. Du lär dig att du inte behöver följa varje tanke vidare eller reagera invariant på dina känslor. Du får därmed mer kontroll över ditt liv och du kommer att kunna göra fler medvetna val som ger dig ett mer konstruktivt och önskvärt resultat. Du finner modet att våga omfamna och acceptera livet så som det är just nu. Det är endast här och nu som du kan skapa din framtid.

Denna meditation utförs sittande och med ögonen slutna. 20 minuter är lagom med tid.

Sätt dig bekvämt och så att du kan ha ryggen fri. Sträck på dig så mycket du kan utan att det upplevs obehagligt.

Balansera in kroppen så att du känner att du verkligen kan landa och låta stolen eller underlaget ta emot hela dig. Känn dig grundad där du sitter.

Känn hur du andas in genom näsan och med din uppmärksamhet följer du din andning hela vägen ner till magen och sedan tillbaka upp och ut genom näsan.

Bli som en betraktare som betraktar hur alla tankar bara får tillåtelse att flöda fritt. Låt tankarna få komma och gå utan att du följer dem vidare. Du betraktar hur de kommer och sedan släpper du taget om dem.

Låt sedan betraktaren få uppleva alla sensationer av känslor som bara får tillåtelse att komma och gå utan att du följer dem vidare. Låt betraktaren se hur all denna information går igenom din kropp, utan att du behöver reagera på dem.

Nu vet du att tankar och känslor kommer alltid att finnas där. Men istället för att de styr dig, kan du lära dig att kontrollera dina känslor och disciplinera dina tankar så att du styr dem istället. Du blir så småningom ett med betraktaren och kan konsten att betrakta allt som händer utan att du behöver reagera på det. Du väljer istället att agera utifrån ditt sanna Jag.

Detta kräver övning. Och när din uppmärksamhet brister och du börjar följa en tanke eller känsla så kan du lugnt bara återgå till att uppmärksamma din andning.

När 20 minuter har gått så öppnar du långsamt ögonen och känner efter hur din kropp vill vakna till liv igen.