

## Meditation: Uppmärksamhet på in- och utandningen

I denna meditation tränar man sin uppmärksamhet och medvetenhet. Man gör sitt sinne starkare och mer fokuserat. Man kan, med detta som bas, lära sig förstå sig själv och världen omkring en. Man blir lyckligare, lugnare och känner sig friare.

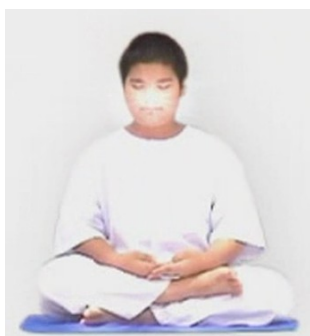


### Kroppsställning

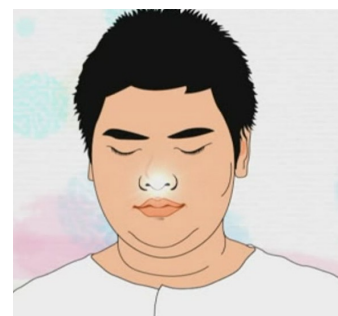
Det första man gör är att hitta en kroppsställning som är stabil och där man håller ryggen rak. En rak rygg gör en mer uppmärksam och en stabil ställning innebär att man kan vara stilla och inte behöva röra sig. Man behöver dock inte sitta i någon avancerad position utan man kan sitta på en stol utan att luta sig mot stolsryggen.

### Meditationen

1. Ta först tre djupa andetag, där du andas in så mycket luft du kan och andas sedan ut all luft igen. Detta ger en bra och tydlig start.
2. Följ sedan andningen vid tre punkter i kroppen. När den kommer in vid nästippen så tänk "ett", sedan mitt i bröstet tänk "två" och slutligen när den når naveln tänk "tre".



3. Vid utandningen upprepa på samma sätt fast omvänt. Vid naveln tänk "ett" vid bröstet tänk "två" och vid nästippen tänk "tre".
4. Fortsätt följa in- och utandningen på detta sätt tills tankarna stillats, vilket brukar ta cirka 20 minuter.
5. Följ nu andningen endast vid nästippen. Var medveten om hur andningen kommer in och ut vid denna punkt. Du behöver heller inte längre tänka "ett", "två" eller "tre".
6. Fortsätt koncentrera dig på denna enda punkt i allt från 10 till 60 minuter.



## Hur vet man om man gör rätt?

- Om andetagen blir kortare, lugnare, mjukare.
- Om tankarna stillas och det blir enklare att behålla fokus på andningen.
- Om det uppstår en stillhet, kanske till och med glädje och en känsla av att vara nöjd över att bara vara med andningen.



## Viktigt att tänka på

- Om man vill ha bra effekt av denna träning så var väldigt noggrann och försök vara totalt fokuserad på andningen. Desto mer fokus, desto bättre resultat.
- Kom ihåg att det vanligtvis tar cirka 20 minuter innan tankarna börjar stillas och man känner ett lugn och välbefinnande.
- Att tappa fokus eller att förlora sig i tankar är helt normalt. Det måste vara på detta sättet i början så bli inte arg eller besviken över detta. Bara ansträng dig för att gå tillbaka till andningen varje gång det händer.
- Under övningen så försök inte kontrollera andningen utan endast observera den, var medveten om den. Låt den vara och försök inte andas på något speciellt sätt.
- Det viktiga är att hela tiden behålla medvetenheten, att veta vad som pågår. Det är en starkare och starkare medvetenhet som man vill träna upp.

## Om det är svårt att stilla tankarna

- Prova att återigen ta tre djupa andetag, detta brukar lugna ner ens tankar.
- Prova att hålla andan helt en stund. Detta ger totalt fokus till denna aktivitet och kan på så sätt stilla tankarna.

**Lycka till!**

## **Källor**

---

Baserat på instruktioner av Ajahn Anan. Instruktionsfilm kan hittas på:  
<http://www.youtube.com/watch?v=fgl7Egeolow> och  
<http://www.youtube.com/watch?v=fK2PeWHJ6ho>

Sammanställt av: Tobias Heed, november 2012