



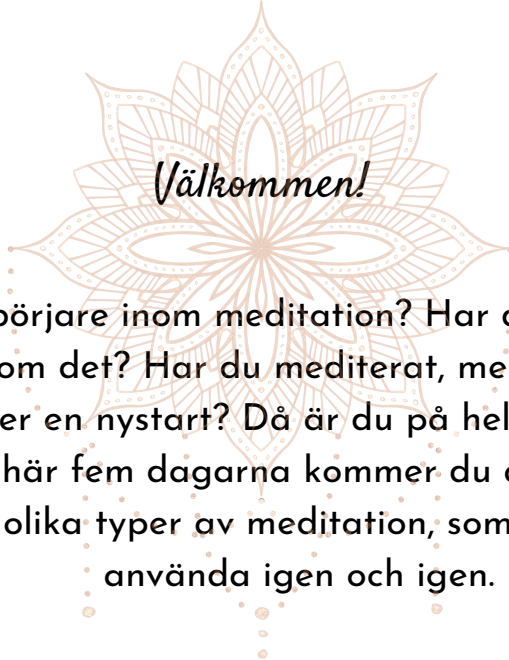
Fem dagars introduktion till



Av Elin Hejll

Mindfulnessinstructör och prästinna

www.elinhejll.com



(Välkommen!)

Är du nybörjare inom meditation? Har du provat, men inte tyckt om det? Har du mediterat, men känner att du behöver en nystart? Då är du på helt rätt plats! Under de här fem dagarna kommer du att få prova på några olika typer av meditation, som du sen kan använda igen och igen.

Vi kommer att starta med ganska korta sessioner så att det ska kännas överkomligt och kul och kanske spännande!

Att praktisera meditation är fördelaktigt på så många sätt. Vi kan lära oss att bli mer närvarande i våra liv och vi kan lära oss att njuta av ögonblicket mer så att vi inte ständigt rusar mot nästa sak, utan att veta vad som händer NU.

Att meditera och öva på medveten närvaro är vetenskapligt bevisat att minska stress, lugna vissa former av ångest och förbättra vår emotionella hälsa.

Det är också bra för oss som älskar att lära oss mer om oss själva, som t.ex varför vi reagerar som vi gör, vilka vanor och mönster vi ibland hamnar i och vad vi hellre vill lämna bakom oss.

Det har bevisats att om man mediterar så lite som fyra dagar i rad så kan det påverka vår förmåga till att hålla fokus längre! Magiskt!

Personer med sömnsvärigheter kan också dra nytta av att meditera regelbundet eftersom vi övar på att inte haka upp oss på våra tankar. Tanke och bekymmer kan ofta hålla oss vakna, och när vi övar på att låta tankarna bara flyta förbi, eller inte "haka i" dem, är det lättare att släppa taget och flyta in i sömnen.





En annan fördel är att meditation hjälper till att sänka blodtrycket. Det sänker det inte bara under själva meditationen, men om man mediterar regelbundet kan det också ha en effekt hela dagen!

Så, är du övertygad ännu? Du kanske redan älskar att meditera. Eller kanske tycker du att det är irriterande eller tycker att det kommer att bli för svårt. Och du behöver inte bli övertygad heller. Ta det som det kommer.

Låt mig berätta något: meditation kan vara lika enkelt som att ta ett medvetet andetag.

Det handlar inte om att tömma sinnet från tankar. Alla har tankar! Oroa dig inte för det.

Vi övar på att låta tankarna vara, vi övar på att känna vårt andetag, vi övar på att bli medvetna om vår egen kropp, vilket hjälper oss att bli närvarande i här och nu eftersom vi då förflyttar vår uppmärksamhet från sinnet till just kroppen.

Vi övar också olika andningstekniker som hjälper oss att slappna av och släppa stress.

Så allt du behöver göra är att följa med på den här resan jag bjuder in dig på.

Ta det i din takt.

Se vilka delar du tycker om och vilka delar du inte tycker om.

Döm inte dig själv.

Det finns inget bra eller dåligt när det gäller meditation

Allt jag uppmanar dig att göra är att ta det första steget.



När du följer den här kursen kommer du att få testa några olika sorters meditation. Du kan ladda ner och spara dem så att du enkelt kan använda dem när du vill.

Du kanske tycker om en mer än nån annan, eller så varierar det!

För mig brukar det variera ganska mycket. Ibland vill jag bara fokusera på mitt andetag själv. Ibland vill jag bli guidad, speciellt om jag har svårt att fokusera. Ibland har jag perioder då jag bara vill göra kroppsskanningar!

Jag kan också tipsa om att ladda ner nån meditationsapp. Ibland kan man behöva något nytt, och på min favorit Insight Timer finns tusentals olika meditationer att prova på. Den har också en timer, om man bara vill använda det.

Gratisversionen är helt fantastisk och räcker utmärkt.

PS. Jag har inget betalt samarbete med Insight Timer, men man skulle kunna tro det så mycket som jag pratar om dem!!



Precis som med alla mina kurser så tar du fullt ansvar för din hälsa och välbefinnande. Om något inte känns bra ska du sluta, och känner du behov av det, kontakta din doktor.



Några ord om närvaro

Innan vi börjar vill jag dela några ord om närvaro och vad jag menar med det. Jag borde verkligen skriva en bok om det, men vänta bara... se hur jag nu förklarar det med 100 ord och bara ... ja, det är allt jag har att säga!
Ha!

Närvaro är att vara här. Det är NU. Det är att vara medveten om förnimmelserna i din kropp. Att känna andetaget.

Det är att veta vem du är. Att känna din själ. Ditt sanna jag. Din verkliga identitet.

Okej, kanske behöver vi inte känna alla dessa saker hela tiden, men när vi väl har upplevt sann närvaro i oss själva vet vi hur det känns. Och vi vill känna det igen.

För mig är det här magin börjar. Det är där magin ÄR. Om jag inte är närvarande kan jag inte vara en bra lärare / instruktör , eller hålla en bra ceremoni.

Och i meditation känner jag att jag saknar något om jag inte är närvarande. Ibland kan jag inte komma till det närvarotillstånd som jag skulle vilja, men jag vet fortfarande att meditationen är till nytta.

Men öva. Öva på att notera andetaget. Öva på att känna förnimmelser i kroppen. Notera dina känslor, dina reaktioner och vad som triggar dig. Kärleken, smärtan, rädslan, stressen, friden. ALLT DET.

Andas in det. Andas med det.
Och som Ram Dass antagligen skulle säga. Var här nu.





Att komma tillbaka till vår kropp. Att komma bort från våra tankar.

Vi lever så mycket i våra huvuden att vi behöver öva på att komma tillbaka till oss själva, till vår kropp, till vår själ. Meditation handlar inte om att fly, utan om närvaro. Att kunna vara riktigt närvarande i stunden.

Det betyder inte att vi blir sämre på att tänka, tvärtom. När vi är fullt ut närvarande kan vi ta bättre beslut eftersom vi inte störs av tankar som inte är relevanta.

Så i den här första övningen kommer vi att öva på att känna alla delar av vår kropp genom att spänna och slappna av olika muskler.
Jag guidar dig genom varje steg.

Denna övning hjälper oss att hålla fokus, eftersom vi under hela meditationen måste fokusera på att spänna och slappna av vissa muskler. Så om vi tappar fokus är det lätt att bara komma tillbaka till den specifika muskel eller det område som vi just då fokuserar på.





Följ andetaget

I mindfulnessmeditation hänvisar vi ofta till andningen som ett ankare. Det betyder att vi kan använda den för att komma tillbaka till nuet, för att förankra oss här så att vi inte flyr in i det förflutna eller framtiden i våra tankar

Så i den här meditationen hjälper jag dig att fokusera på andetaget och även att notera hur det känns i olika delar av kroppen.

Att andas lugnt i några minuter är ett enkelt sätt att meditera, och allt vi behöver göra är att påminna oss om att komma tillbaka till andningen.

Du kommer säkert att börja tänka på andra saker under meditationen, men varje gång du märker det så bara ser du om det går att gå tillbaka till andetaget. Notera förnimmelserna och andas vidare.

Det är viktigt att vara snäll mot sig själv i meditation.





Kroppsskanning

En kroppsskanning är ett utmärkt sätt att komma tillbaka till våra kroppar. Med "komma tillbaka" menar jag att känna vad som pågår i våra kroppar. Jag använder också orden "landa" när jag pratar om det här.

Ofta är vi så fokuserade uppe i våra huvuden att vi knappt känner vad som sker i nedanför halsen!

Att kunna följa instruktionerna och fokusera på en specifik del av kroppen åt gången hjälper oss att släppa stressande tankar om det förflutna eller framtiden och hjälper oss att verkligen landa här och nu.

En kroppsskanning är inte bara bra för att den hjälper oss att komma tillbaka till nuet, det ger oss också en djup avkoppling och frigör stress som är instängd i kroppen.

Många upplever ett lugn och också att de kan fokusera lättare efteråt.

Återigen, när tankarna flyger iväg, kalla mjukt tillbaka dem till den del av kroppen vi fokuserar på.

Inom meditation och mindfulness är det viktigt att öva på icke-dömande. Så tänk på att bara låta allt vara som det är.



4

Räkna andetaget

Idag gör vi ytterligare en guidad andningsmeditation. Att vara medveten om vårt andetag kan vara väldigt bra för vår hälsa. Det är ett sätt att lugna våra sinnen och komma tillbaka till oss själva, komma tillbaka till närvaron här och nu. Vi kan utforska var vårt andetag är just nu, om vi andas högt upp i bröstkorgen, eller om andetaget kommer längre ner. Kanske andas vi fort, eller kanske är vi ordentligt avslappade.

Det här är en favoritmeditation, så det här är inte första gången jag delar den. Men jag använder den ofta, speciellt om jag har svårt att hålla fokus.

Att göra denna övning/meditation i bara några minuter kommer verkligen att hjälpa dig att slappna av. Hoppas jag.... Jag känner en fysisk förändring efter att ha gjort det här.

I den här meditationen fokuserar vi verkligen på andningen genom att räknar 2/7/5. Det går till så här:

Du börjar med att andas ut helt genom munnen.

Sen andas du in genom näsan och håller en andan när jag räknar till 2.

Andas sedan ut genom näsan när jag räknar till sju 7, och stanna sedan i utrymmet mellan andetagen när jag räknar till 5. Andas hela tiden genom näsan.

Först kan det kännas förvirrande, men du kommer att hänga med. Den här meditationen ska vara lugnande för nervsystemet och blir effektivare ju mer du gör det.

När du börjar, gör det inte för länge.

När du börjar kan du också känna dig lite yr, men oroa dig inte för det.

Om du mår dåligt ska du självklart avsluta meditationen och försöka igen senare.



Att lugna sinnet med hjälp av ett mantra

I dagens meditation använder vi ett mantra. Att använda mantra, antingen att säga dem högt eller tyst i våra sinnen, hjälper oss att hålla oss fokuserade och närvarande. Ett mantra är ett ljud eller stavelse som upprepas under meditationen. Det kan sjungas, sägas högt eller upprepas i sinnet. Mantra används i många olika religioner men är också populära bland människor som inte är religiösa alls.

Harrison Graves säger i en intervju med Madisyn Taylor:

"Mantra är ljud rotade i yogisk vetenskap som lugnar kroppen och har lugnande effekter på nervsystemet. De hjälper oss att läka genom vibrationens eller vibrationsenergens kraft. Den fysiska- och den astrala energikroppen är extremt känsliga för ljud. Vissa ljud som havsvågor, en harpa eller chanting/mässande är lugnande, medan andra ljud som högljudd TV-reklam eller brandlarm är irriterande eller skrämmande, vilket gör att kroppen drar ihop sig. Sanskritmantran som OM, ett mantra för enhet och harmoni, ordineras i stället för mediciner för att behandla ångest, depression och sömnlöshet. Sanskrit, språket i det antika Indien, är också språket för mantran. Till skillnad från andra språk bygger sanskrit på vetenskapen om ljudvibrationer. Ordbetydelser är sekundära. Det viktigaste är effekten av ljudvibrationer på kropp och själ. "





Idag vill jag dela med dig en enkel, men vacker meditation med mantrat Sat Nam.

Sat Nam betyder *sann identitet*, eller *sann vibration*. Det är ett uttryck för din sanna varelse.

Att säga mantrat högt skapar en vibration i kroppen som jag tycker är magisk. Men tysta mantra ger också frid, fokus och jordning/grundning.

Sat Nam är ett mantra som drar energin upp i ryggraden från de nedre chakran hela vägen till kronchakrat. Det är ett mantra för chakrabalans och inre visdom, ett mantra vars ljudvågor kan bryta upp den stagnerade energin i kroppen.

Kanske känns det konstigt för dig att använda mantran? Men varför inte prova?

Jag tycker att det är ett jättebra sätt att hålla fokus. När du provat det här kan du söka upp andra mantran att använda. Det finns oändliga möjligheter.

Jag kan också tipsa om att lyssna på när andra sjunger mantran. Det finns massor på YouTube och Spotify. Och vanliga hederliga CD skivor!



Tack

Tack för att du valt att prova på att meditera med mig. Med regelbunden meditation kan vi påverka vårt välmående och finna mer ro i vardagen.

Vi behöver inte meditera i 30 minuter. Eller 20, eller 10 heller om vi inte vill!

Det är bättre att sätta en intention att kanske meditera i 4 minuter och göra det oftare. Sätt din intention till vad som känns bra, vad du känner att du hinner med just idag.

Kanske vill du fortsätta använda någon eller några av de meditationer du gjort här, eller så hittar du andra, eller så använder du en timer eller ingenting!

Följ ditt hjärta.

Lyssna på din själ.

Elin



Mer

Böcker:

Bliss brain av Brian Dawson

Altered traits av Daniel Goleman och Richard J Davidson

En ny jord av Eckhart Tolle

Podcast

Podden om meditation med mig (Elin) och Veronica Näslund

