

Ta et stille øyeblikk

Written by Malu

Wednesday, 25 August 2010 09:08



Ta et stille øyeblikk..

Naturvitenskapelig forskning viser at meditasjon gjør deg mer positiv til livet, gir deg bedre immunforsvar og hjelper deg å komme over vanskelige og traumatiske opplevelser. Man trenger ikke å gå på kurs for å kunne meditere. Bare å ta et stille øyeblikk for seg selv er nok. Det trenger prioritering og i en travel hverdag med jobb, barn, telefoner, tv og andre distraksjoner, så må man finne tid. Man må bestemme seg for at NÅ skal jeg ha noen minutter for meg selv.

Jeg har funnet min favoritt-meditasjon:

Sett av nok tid til at du ikke må skynde deg. Ikke ha noen avtaler om en time eller kort tid, ta dette en dag du ikke har noe du MÅ gjøre. Lås gjerne døren til rommet du er i hvis du bor sammen med andre. Du skal ha helt ro.

Når det regner (og det er ganske vanlig her i Bergen), åpner jeg alle vinduene på soverommet og legger meg på sengen oppå sengeteppe. Jeg legger meg midt i sengen for da har jeg god plass til å ha begge armene rett ut fra kroppen. Det skal være godt å ligge. Man kjenner at hele kroppen slapper av.

Ta et stille øyeblikk

Written by Malu

Wednesday, 25 August 2010 09:08

Lukk øynene og trekk pusten godt ned i magen og ut igjen et par ganger så du kjenner at pusten er rolig. Kroppen slapper av, og du synker lenger ned i den myke sengen.

Tøm hodet for tanker og lytt til regnet utenfor. Lytt til stillheten. Kanskje er det noen som banker med en hammer laaangt borte et sted, kanskje hører du summingen av en sykkel som suser forbi. Heeelt stille. Lytt til regnet. Om du må tenke på noe, så tenk på hvor deilig det er å ligge der du ligger nå. Og tenk at du ikke trenger å gjøre noe. Det er ingen som venter på deg, det er ingen som krever noe av deg, du er fri. Hvis du har lyst til å sovne litt, kan du gjøre det. Om du ikke vil sovne, trenger du ikke. Du er helt fri til å gjøre akkurat hva du vil! Og du vil ligge der og slappe av. Det er godt å kjenne at kroppen hviler.

Kanskje tar du en blund, kanskje ikke. Om du sovner, ta deg til til å våkne skikkelig før du går opp av sengen når du våkner. Dette gjør underverker! Kanskje ligger du der en halv time, et kvarter, en time. Poenget er at du er fri en liten stund.

Om du ikke kan ha vinduet åpent og bruke regnet å lytte til, kan du ta på meditasjonsmusikk i øretelefoner f.eks.

Nyyyyt!

Ta et stille øyeblikk

Written by Malu

Wednesday, 25 August 2010 09:08
