UPPLEV INRE RO

Andningsmeditation

Steg 1

Sätt dig i en bekväm meditationsställning. Se till att ryggen är rak, men inte spänd. Låt händerna vila i knäet. Slut ögonen, eller låt dem vara halvt öppna, så att lite ljus kommer in. Slappna och låt all stress och spänning rinna av dig.

Steg 2

Vänd din uppmärksamhet inåt. Bli medveten om andningen. Försök inte ändra eller styra andningen - bara följ den. Varje inandning. Varje utandning. In. Och ut.

Steg 3

Notera hur den känns, när andetagen strömmar in och ut genom näsborrarna. Fokusera på upplevelsen av andningen, låt ingenting annat störa.

Steg 4

Behåll ditt fokus på känslan av andningen. Om ditt sinne försvinner iväg, så för det bara varsamt tillbaka till andetagen, som passerar in och ut genom näsan.

Steg 5

Sakta börjar distraherande tankar ebba ut, och du kan få en upplevelse av inre ro och avslappning. Stanna med denna känsla av stillhet en liten stund.

Steg 6

När sinnet är fritt från distraherande tankar och vårt inre blir lugnt och klart, uppfylls vi av en varaktig ro och lycka. Njut av denna frid.