
Introduktion till meditationen

Ett tips när man deltar i meditation hemifrån, är att **se ut en plats där hemma**, dit man kan gå när det är dags för meditation.

Man behöver också **något att sitta på**. Om man har en meditationspall använder man såklart den. Det finns också meditationspallar att köpa i Kyrkshopen, det som tidigare kallades bokbordet, i Domkyrkan. De pallarna är tillverkade på den öppna anstalten Rödjan här i Mariestad. Domkyrkan är öppen dagtid. Det går också bra att ta en stol där hemma. Det viktiga är att man kan sitta med rak hållning, en fåtölj eller soffa ger inte så bra stöd för det. Man kan lägga en dyna på stolen, så blir det lite mjukare.

Filt kan vara skönt att ha om axlarna och varma sockar beroende på temperaturen hemma.

Den här meditationen, att sitta sig till stillhet, är en meditation som vilar på tre ben: sittställning, andning och förhållningssätt till tankarna.

Tips om sittställningen:

- Sitt rakt upp, det är för att underlätta och öppna upp för andningen.
- Sitt på sittknölna.
- Tänk er att ni har en tråd som fäster mitt uppe på hjässan och som drar upp hela ryggraden.
- Sitt höftbrett isär med knäna och fötterna.
- Knäpp gärna upp om kläderna sitter åt hårt någonstans.

Uppmärksamma andningen. Den är här och nu, precis som Gud. Låt andningen vara som den är, konstla inte till den utan iaktta den. Låt den bli lugn och djup. Man påverkar den inte och styr inte på något sätt, men man skapar förutsättningar för att den ska kunna bli lugn och djup. Att uppmärksamma andningen är ett sätt att återvända till verkligheten här och nu, när tankarna svävar iväg.

Låt tankarna som kommer vara. Gör inte motstånd mot dem, utan låt dem passera, som moln på en himmel. Återgå till andningen.

Det finns även **andra verktyg att ta hjälp av:**

- Prova att sitta med halvslutna ögon och låt blicken vila ungefär en meter framför er på golvet. Det hjälper er liksom andningen att hålla kontakt med verkligheten här och nu, när tankarna vill sväva iväg.
- Man kan placera händerna i knät, lägga den ena handen i den andra och låta tummarna mötas. Om tummarna faller ner, håller man kanske på att somna och om de trycks ihop uppåt, sitter man kanske och spänner sig. Där de bara möts, har man en aktiv avspänning.
- Om ni vill sitta med händerna på något annat sätt gör ni det och ifall ni vill blunda, gör ni det.

Hur meditationen går till rent praktiskt: Meditationen börjar när den som leder slår på en klangskål. Vi sitter i 20 min. och meditationen slutar när den som leder slår på klangskålen, tre gånger när vi börjar och två gånger när vi slutar.

Många böjer sig framåt när meditationen är slut, för att markera att det är slut, för att det är skönt att sträcka på ryggen efter att ha suttit och kanske kan det vara en gest av tacksamhet. Om ni någon gång deltar i meditationen på plats i Domkyrkan, kan det vara bra att vara med på en introduktion på plats först, där det berättas mer om det praktiska kring meditationen i Domkyrkan.

Avslutningsvis en **dikt**, som heter ”Låt Gud älska dig”:

*Var tyst
Var stilla
Ensam – tom
Framför din Gud
Säg inget
Fråga inte
Var tyst
Var stilla
Låt din Gud
se på dig*

*Det är allt
Han vet
Han förstår
Med en gränslös kärlek
Han vill bara
se på dig
med sin kärlek
Stilla – Var stilla
Låt din Gud – älska dig.*

Varmt välkomna att delta i meditationen, tisdagar kl. 18 – hälsar Jenny Anshelm och Camilla J. Ivarsson, präst respektive diakon i Mariestads församling.