

Meditation med andningsankare.

- Sätt dig så bekvämt som möjligt med rak rygg och värdig hållning.
- Observera hur kroppen känns mot underlaget.
- Blunda, eller om det känns bättre så kan du titta med inåtvänd blick på en punkt någon meter framför dig.
- Observera var du känner din andning som bäst. Kanske luften mot näsborrarna eller hur magen rör sig upp och ned allteftersom du andas.
- Försök inte påverka andningen på något sätt. Låt andningen sköta sig själv.
- Följ med, surfa, på andningen. Känn andningens vågrörelser i kroppen.
- Lägg märke till när tankarna har fört dig bort från andningen och för så gott det går tillbaka uppmärksamhet till andningen. Varje gång som tankarna börjar vandra styr du tillbaka upp-märksamheten till andningen.
- Oavsett vad det är för tankar eller bilder som dyker upp i ditt huvud, så är din enda uppgift att om och om igen föra tillbaka uppmärksamheten till andningen.
- Bli inte arg på dig själv om din uppmärksamhet om och om igen glider iväg i tankar. Det är så för oss alla!
- Visa tålamod och vänlighet mot dig själv.