



Drömmen om det goda

Stillhetövningar för klassrummet

Enkel stillhetsövning för att uppnå avslappningseffekten:

Sätt dig bekvämt till rätta.

Slappna av.

Andas djupt och lugnt.

Ta stöd av ett ord, ett föremål, ett ljud eller något annat som stillar sinnet. Fokusera uppmärksamheten på det. Ge dig tid att avsluta övningen.

Öva 15 - 20 min.

Avslappningseffekten är motsatsen till stressreaktionen - den så kallade strids- och flyktreaktionen. Avslappningseffekten inträder vid vila och meditation. Den för med sig att blodtrycket sjunker och ämnesomsättningen, hjärt- och andningsverksamheten saktas ned.

Den "psykiska komposten"

Genom att stanna upp och lära dig koncentration skapar du det oumbärliga kompostkärlet. Din skugga, d.v.s. alla de tankar, känslor och egenskaper som du inte vill kännas vid och som du under övningen får möta och tampas med, motsvarar avfallet, som då och vänds. Genom att du framhärdar i stillheten och det uppmärksamma iakttagandet och inte ger tappt, kan skuggan omvandlas. Dess dyrbara liv och näring utvinns, precis som avfallet i komposten förvandlas till den bördigaste näring. Den omvandlade skuggan får vår personlighet att mogna och växa, precis som grönsakerna och blommorna i trädgårdslandet frodas i kompostens bördiga mylla.

Övning att göra när man utför dagliga sysslor som att borsta tänderna, duscha, diska eller gå ut med hunden. Följ uppmärksamt varje rörelse du gör och lägg märke till din andning. Vila i nuet.

Öva när du skalar en apelsin.

Dra några djupa andetag. Slappna av. Släpp tanken på det förflutna och framtiden.

Koncentrera dig på nuet. Var öppen och mottaglig.

Betrakta apelsinen, erinra dig var den har kommit ifrån, njut av dess färg, konsistens, form.

Känn den härliga doft som apelsinen utsöndrar när du skalar den.

Se hur apelsinen är formad i klyftor och sära varsamt på klyftorna.

Lägg märke till hur du tuggar apelsinen. Tuggar du med båda käkarna eller bara med den ena? Hur många gånger tuggar du innan du sväljer, gör dig ingen brådska. Tugga långsamt. När du märker att din uppmärksamhet vandrar, sluta åt för ett ögonblick.

Svälj vad du har i munnen och låt gommen vara tom en kort stund. Ta ett djupt andetag och fortsätt sedan att äta. Tillåt dig själv att glädjas över den njutbara upplevelsen att äta med uppmärksamhet.

Meditera medan du går till skolan

Att meditera när man går är härligt. Vandra sakta, tänk inte på vart du är på väg, njut av stunden. Koncentrera dig på gåendet. Var närvarande i varje steg du tar. Släpp all oro, all ängslan, tänk vare sig på framtiden eller på det förflutna. Tänk varje gång du sätter ner foten att du kysser jorden. Om du inte har bråttom kan du sakta ner gångtakten till ultrarapid (metod inspirerad av Thich Nhat Hanh, som säger: "Vi går jämt, men för det mesta går vi som om vi sprang. När vi går på det sättet förmedlar vi ängslan och sorg till jorden. Vi behöver gå på ett sätt som bara förmedlar fred och ro till jorden.")

Thich Nhat Hanh: När vi rider en häst som skenar är det vår högsta önskan att hejda den. Hur kan vi göra det. Vi måste stå emot farten, stå emot tendensen att förlora oss själva och därför måste vi organisera ett motstånd. Att ägna två timmar åt att dricka en kopp te under en teceremoni är en handling av motstånd, av icke-vålds motstånd. ... Vi kan göra gemensamma ansträngningar, vi kan stå emot ett levnadssätt som får oss att förlora oss själva. Att meditera när man går är också en handling av motstånd. Att sitta still är motstånd. Så om du vill stoppa kapprustningen, måste du göra motstånd, börja göra motstånd i ditt dagliga liv. Jag såg en gång en bil från New York med ett märke där det stod "Låt freden börja med mig." Det är sant, så börjar freden. Och låt mig börja med freden. Det är också sant. (Being Peace)

Skaffa dig ett eget berg

Medan du slappnar av kan du använda ditt medvetande på ett visst sätt.

Börja med att i fantasin föreställa dig ett berg. Det kan vara ett berg som du någon gång själv har varit vid, som du har sett på film eller ett rent fantasi-berg.

Vad har berget för färg? Är berget kalt eller trädbevuxet? Om tankar dyker upp i ditt medvetande gör det ingenting. För bara tillbaka uppmärksamheten till berget.

Har berget höga toppar eller är det mjukt rundat? Föreställ dig gärna i detalj hur ditt berg ser ut. Berg är mycket robusta och stabila. De finns där. De fanns

där innan du föddes och de kommer att bestå länge efter att du är borta. Stormar kommer och går över berget, årstiderna växlar och för med sig snö och blåst, vårblommor, porlande smältvatten, moln formas på bergets topp, drar förbi och formas på nytt.

Solen går upp på morgonen och ner varje kväll och förvandlar skuggorna och färgerna på berget. Berget härbärgerar djur, växter och träd. Det finns alltid där även mörka stjärnklara nätter när det inte syns.

Berget är som din inre styrka. Det är den del av dig som du kan förlita dig på, även när livet sänder svåra och irriterande händelser i din väg.

Du kan låta irritationsmomenten och problemen i ditt liv driva förbi, som molnen driver över berget. Inuti dig finns bergets styrka, skönhet, fasthet, beslutsamhet, visdom och frid.

Ge dig tid, känn styrkan, skönheten och friden. Låt friden fylla hela din kropp. Låt sinnet och kroppen slappna av. Släpp efter på alla återstående spänningar. Njut av bilden som du har skapat i din fantasi.

Kasta en sista blick på berget, kom ihåg att du alltid kan återvända dit.

Återvänd sakta till rummet, räkna baklänges från tio.

På tio känner du dig avspänd och utvilad, på nio och åtta rör du dina tår och fötter, på sju erinrar du dig bergets frid, på sex och fem har du förmågan att med lätthet klara av din dag, på fyra och tre öppnar du ögonen, på två sträcker du på dig och på ett är du vaken och uppmärksam.

Övningen är utarbetad på Mind&Body Medical Institute, Harvard University, Boston.

Meditera med naturen

När du är ute i naturen och känner att du börjar bli lugn, sök reda på ett vackert träd, en blomma, en bäck, en utsikt eller något annat som griper dig genom sin skönhet. Sätt dig ner, slappna av, andas djupt.

Koncentrera uppmärksamheten på det objekt du valt. Det kan vara något du ser, eller något du hör, porlandet från bäcken, suset av vinden, eller vågornas kluckande. När naturupplevelsen når sin kulmen, släpper du det yttre intrycket och vänder uppmärksamheten inåt, så djupt att omvärlden försvinner och tiden upphör. Ditt medvetande förs inåt, närmare drömmen om det goda. Känn friden men somna inte.

Försök att vara så vaken du kan.

Samiska övningar:

Övning att göra bara när du har ett mycket stort behov av styrka:

När du behöver extra kraft så lägger du dig på marken. Du kan också lägga dig inuti kåtan, men då placerar du huvudet på den heliga platsen, mot väster. (Kåtans öppning vetter alltid mot öster).

Lägg dig på mage, med kroppens framsida tryckt mot marken. Forma en cirkel med dina utsträckta armar. För sedan armarna bakåt, uppåt, och håll dem stilla i den ställningen. Då får du kraften till dig. När du känner dig fylld stoppar du kraftflödet. Låt armarna sjunka, böj dem och lägg händerna så att du kan vila pannan mot dem. Ligg så en stund och försjunk i ett meditativt tillstånd. Glid bort. När du vaknar sträcker du ut armarna ovanför huvudet och stiger upp.

Ur Den samiska vandringsrösten

Omfamna ett träd och skicka ett budskap

Koncentrera dig på den person du vill ha kontakt med.

Vänta tills du känner kontakt.

När du har fått kontakt, fråga dig, vad du vill meddela henne/honom (du vill kanske tala om att allt är väl med dig, eller att du gärna vill ha ett kort eller ett brev). Skicka den koncentrerade tanken.

Avsluta sedan genom att tacka trädet för hjälpen.

Ur Den samiska vandringsrösten

Övning för att hämta kunskap om något eller vila djupt

Fäst din blick på något, ett träd eller en sten, och håll den fokuserad, samtidigt som du börjar skala bort allt som finns i medvetandefältet, både det yttre och det inre. Till slut ser du bara den här punkten. Den är det enda viktiga. Håll fast vid den tills den börjar flyta ut. Då befinner du dig djupt nere i sömnens tillstånd, fastän du inte helt har förlorat medvetandet.

Laila Spik, samisk kulturarbetare