

## Vad upplever jag i en Meditation

Detta med meditation är ett mycket stort tema som jag inte har läst så mycket om. Men jag har lärt mig att välja bort saker som stör i sinnet för att tänka på just det jag håller på med nu. Det är steg 1 i den sanna meditationen. Buddha är en man som jag har som tema i min meditation och jag vill skriva lite om hur, vad jag upptäckt med att meditera som till en början har till huvudtemat att koppla av.

Idag känner jag mig mer samlad och klarar av att stänga, eller kasta bort allt utanför det jag just nu håller på med. Det händer ofta att jag har samlat problemen på hög för att jag inte vet vad jag skall göra med det. Att inte slänga bort det kan ha stor betydelse sen, men inte nu. Skriv gärna ner det som stör dig, för att sedan lägga det åt sidan. Detta är tyvärr inte lätt. Men till en början koncentrerar du dig på siffrorna 1 2 3 4, 1 2 3 4 osv. Eller ordna ett "Mantra", en liten fin sten eller ett kort som du tycker mycket om. Mantrat hjälper dig att sedan komma till steg 2 i meditationen.

(från Hjärnvästen 3-4 2015)

Men tillbaka till varför jag i huvudsak mediterar. Det är för att lära mig ta bort allt som surrar runt det jag egentligen försöker lära mig. T ex för att vara koncentrerad på ämnet om man lyssnar på en föreläsare. Men allt gäller att till slut få ro med sig själv. Jag mediterar varje dag, ja ibland liggande i sängen för att direkt somna in. Men jag har haft sömnproblem för att meditationen har tagit för mycket kraft. Att meditera är sömlös vila men om man är ovan så tar meditationen mycket kraft, och du kan till och med somna.

Hoppas du blir intresserad. Jag kan inte lära ut men kan visa mina övningar.

*Emanuel Olsson*

