

PRAKTISERA TYSTNAD

ÖVNINGBLAD DU KAN SKRIVA UT

Praktisera tystnad minst en gång i veckan!



- Planera en timmes tystnad vid en viss tid, på en viss dag.
- Stäng av telefonen, TV, musik och dator under den timmen.
- Tänd ett ljus som kan symbolisera ett vittne till din tystna timme.
- Sitt eller ligg i tystnad och vila eller engagera dig i någon syssla som inte kräver att du talar eller lyssnar. Om du är den rastlösa typen kan du ägna dig åt enklare städning eller trädgårdsskötsel. De är utmärkta tystnadsaktiviteter liksom en lång promenad i naturen.
- Lyssna på tystnaden och låt den vara helt befriad från krav och förväntningar. Var bara i nuet och tillåt dig själv att pausa allt annat som pågår i ditt liv.
- Andas djupt och medvetet, andas in tystnaden och andas ut det mentala bruset.
- När din timme av tystnad är slut låt dina första ord vara ord som uttrycker tacksamhet eller kärlek, mot dig själv, ditt liv eller någon i din närhet.

BRA ATT VETA!

I början, när du praktiserar tystnad, kommer du kanske att känna dig stressad, nervös eller ångestfylld. Du kan komma att konfronteras med rusande uppskrämda tankar. Tankar som förmodligen funnits där länge. Tankar som kunnat gömma sig i allt det brus du omgett dig med. I tystnaden blir de sedda, man skulle kanske kunna säga att de blir avslöjade, exponerade. Nu kommer alla dina fantasier och allt det du kanske lurar dig själv med upp till ytan. Om du drabbas av en sådan "tankeattack" hitta ett mantra att fokusera på och upprepa mantrat tills tankarna lagt sig till ro.

MANTRA

Ett verktyg för tanken.

Mantra är ett ord eller flera ord i en ramsa som syftar till att skapa fokus, tömma hjärnan på onödiga tankar, för att fokusera i samband med meditation och som inledning och avslutning av ett yogapass. Ordet mantra är sammansatt av orden **man**, som betyder sinne eller att tänka, och **tra** som betyder våglängd eller verktyg. Man skulle kunna säga att mantra är ett verktyg för tanken. Ju mer du använder ditt mantra desto mer kraft får den. Med hjälp av ditt mantra kan du reglera och styra ditt sinne. Intressant är att mantran stimulerar olika körtlar i hjärnan så som hypotalamus, hypofysen och tallkottkörteln som då frisläpper hormoner vilka skapar balans och harmoni i både kropp och sinne.

Du kan skapa ett eget mantra.

Varje mantra har sin egen betydelse men det är kanske inte så mycket själva orden som den vibration de skapar och effekten den har på dig. Mitt favoritmantra kommer från yogan och lyder som så, ONG NAMO GURU DEV NAMO vilket betyder "Jag hälsar den obegränsade kreativa kraften och den inre visdomen som för mig från mörker till ljus, från okunnighet till insikt".

Om du är nybörjare inom meditation och andliga ritualer och kanske inte bekant med de gamla österländska traditionerna, så som mantra traditionen till exempel, kan du skapa ditt eget mantra. Här kommer några tips på mantran:

Jag är full av ljus. Ljus jag är.

Jag känner, Jag existerar.

Jag är ett med allt som är.

Kärleken finns i allt. Allt är kärlek.

Jag har ett syfte. Syftet leder mig.

Du kanske föredrar ett mantra som inte har ord med en vanlig betydelse. Här är ett mantra som jag fick redan 2008 av de gyllene ärkeänglarna men vars betydelse kom till mig först för ett par år sedan. EURANA GAIA ESENA TÉ vilket betyder "Var hälsad älskade moder jord"