

BILAG 3

MEDITATIONSSTILLING I SYV PUNKTER

1. Ben

Sid med benene i fuld lotusposition, hvis det er muligt. Denne position giver den bedste støtte for krop og sind. Den er vanskelig, men kan indøves over tid.

Man kan nu også sidde i halv-lotus eller blot med krydsede ben. Nogle sidder med benene bøjede bag ud.

Det er en god ide at sidde på en fast pude, så bagdelen hæves lidt. Derved undgår man, at fødder og ben kommer til at sove.

Hvis ingen af disse stillinger fungerer for en, kan man sidde på en stol. Det vigtigste er, at man sidder behageligt.

2. Arme

Hold hænderne i skødet med højre hånd hvilende i venstre håndflade lidt under navlehøjde. Tømmelfingrene berører hinanden og hænderne former en skål.

Skuldre og arme skal være afspændte. Armene holdes let ud fra kroppen, så luften kan cirkulere. Dette modvirker, at man bliver søvnig under meditationen.

3. Ryg

Ryggen holdes rank men afslappet, Det gør, at energierne flyder frit og bidrager til at holde sindet klart og vågent under meditationen. Hvis dine knæ befinder sig lavere end din bagdel, er det lettere at holde ryggen rank. Prøv dig lidt frem med, hvor høj din pude skal være.

4. Øjne

I begyndelsen kan det for nogen være lettere at koncentrere sig, hvis øjnene er lukkede. Når du bliver lidt mere vant til at meditere, anbefales det, at du holder øjnene let åbne og blikket rettet nedad uden at fokusere

på noget. Lukkede øjne kan være årsag til søvnighed og sløvhed under meditationen, og det skal man helst undgå.

5. Kæber og mund

Kæber og mund er afspændte. Tænderne let adskilte. Læberne berører let hinanden.

6. Tunge

Tungen bør hvile let i overmunde, hvor dens spids lige berører punktet, hvor tænder og tandkød mødes. Det reducerer spyt-produktionen.

7. Hovede

Bøj hovedet en anelse forover, så blikket naturligt rettes mod gulvet foran dig. Hvis du holder hagen for højt, kan det give anledning til adspredthed, og hvis du bøjer hovedet for meget forover, kan du blive sløv eller søvnig.

Dansk oversættelse: ani Tenzin