

Sittande / liggande meditation, 10-20 minuter

- Välj en plats som är så lugn och tyst som möjligt i "ditt" naturområde.
- Sätt dig på en stubbe/sten eller på ett sitt-/liggunderlag, med fötterna mot marken. Läs igenom instruktionen noga innan du fortsätter.
- Sitt med axlarna sänkta och händerna i knät och inta en bekväm ställning.
- Slut gärna ögonen och behåll dem slutna.
- Rikta nu din uppmärksamhet på din andning. Känn efter i näsa, bröstkorg, mage. Var känner du andningen bäst? I näsan, i bröstet eller i magen?
- Följ ytterligare några andetag in och ut. Tänk "in" när du andas in och tänk "ut" när du andas ut. Fortsätt att andas på det sättet.
- När du upptäcker att störande tankar kommer om t ex vad som hänt eller vad som är på gång, för du tillbaka uppmärksamheten till din andning.
- Om tankarna kommer igen, och det gör de, - fokusera åter på andningen. Föreställ dig tankarna som moln på himlen. De kommer långsamt glidande och driver sakta bort. Försök därför att bortse från dem.
- För åter igen tillbaka uppmärksamheten på andningen. Varje inandning är en ny början, varje utandning är ett sätt att släppa taget. Att bara vara.
- Vidga nu din uppmärksamhet till att gälla alla förnimmelser som pågår i din kropp. Känner du små stickningar, kliar det eller känner du något annat.
- Under de sista ögonblicken när du sitter, återgå till att uppmärksamma din andning. Känn efter hur andetaget fyller din kropp.
- Öppna nu ögonen och sträck ordentligt på kroppen.

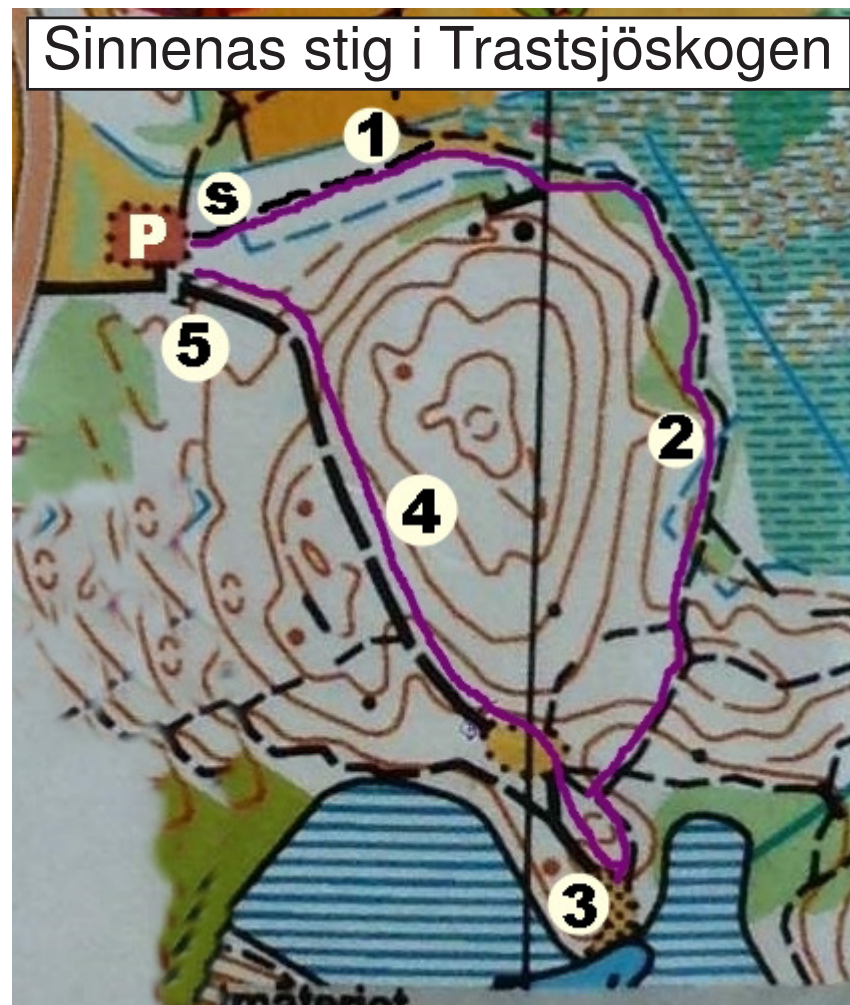
Några förslag på hur du kan gå vidare

- Hämta hem appen "MindfulNatur" på Google Play eller med hjälp av äQR-koden på framsidan av den här foldern och börja träna.
- Följ vårt 7-veckorsprogram med hjälp av handledningen på www.mindfulnatur.se
- Köp "Mindfulness för nybörjare" pris 250:- eller "Här och nu" pris 395:- och genomför träningen själv (www.mindfulnesscenter.se).
- Delta i ett mindfulnessprogram hos något av studieförbunden.
- Delta i en halv-/hel-/flerdags retreat i naturen.
- Skaffa någon/några av böckerna i ämnet att läsa och lära. (se www.mindfulnatur.se - litteraturlista.)

Lycka till!

Bengt Rundquist, diplomerad mindfulnessinstruktör
bengt@rundquist.nu, Tel 0708-390701, www.mindfulnatur.se

Sinnenas stig i Trastsjöskogen



1. Landningen
2. Tyst promenad
3. "Stensittning"

4. Sinnenas promenad
5. Uppsummering av dina intryck



Mindfulness
i Naturen



Mindfulness i harmoni med den sköna naturen

Naturvivelser hjälper mot stress och skapar sinnesro. Kropp och sinne påverkas positivt av fågelsång, vindsus och grönska. Tidigare levde vi närmare naturen och på dess villkor. Vart tog då förmågan vägen att med hjälp av våra fem sinnen njuta av naturen? Lyckligtvis går den att träna upp. Mindfulness är ett kraftfullt verktyg för att genom meditation minska stress och oro för alla i alla åldrar. Genom att träna mindfulness kan du lära dig medveten närvaro - **SINNESNÄRVARO!** Du lär dig att vara mer närvarande här och nu och att använda alla dina sinnen fullt ut: syn, känsel, hörsel, lukt och smak.

Sinnenas stig i i Trastsjöskogen startar vid Kolgårdets P-plats i Österåker. Den omfattar olika platser, där du har möjligheter att träna några olika mindfulnessövningar. De är utmärkta på kartan på framsidan av den här foldern och beskrivs i texten nedan. Ta gärna med dig ett sittunderlag och kläder lämpliga för årstiden.

1. Landningen

Ta en stund att "landa" innan du fortsätter. Tag några djupa andetag. Lägg märke till **vad du ser och hör** runt omkring dig, men också hur det känns inombords. Glöm vad du gjort tidigare eller vad du ska göra i morgon, och fokusera i stället på att vara här och nu - d v s bara vara, utan att bedöma eller vilja ändra på något.

2. Den tysta promenaden

Gå en extremt långsam vandring under total tystnad. Lägg märke till varje steg du tar och de ljud dina steg åstadkommer. Om du vill kan du också stanna upp då och då under promenaden och bara stå stilla och ta in alla intryck dina sinnen tar emot.

3. Stensittningen

Välj en skön plats bland de stenar eller hållar som du hittar här, Här kan du stanna en stund och bara sitta. Sätt dig bekvämt och var bara i stillhet. Slut gärna ögonen. Se på den här tiden som en gåva till dig själv. Njut och koppla av. Försök också att uppmärksamma din andning. Även om dina tankar far iväg då och då, fokusera åter på din andning. Sitt gärna i minst 20 minuter. Avsluta stunden med att sträcka på dig och res sakt på dig.

Du kan också använda den här stunden för en meditation. På baksidan av den här foldern finner du en instruktion för hur du kan genomföra meditationen. Men du kanske har en egen eller någon inspelad på din telefon. Använd gärna i så fall någon av dessa.

4. Sinnenas promenad

Välj ut några lämpliga platser när du går en långsam promenad utefter stigen/grusvägen och stanna upp och genomför följande sinnesupplevelser: på nästa sida. Försök att fokusera på ett sinne i taget.

a. Se på himlen och/eller horisonten

Färgskiftningar och förändringar som sker på himlen eller horisonten från stund till stund finns alltid tillgängliga för den som höjer blicken. Se på himlen och/eller horisonten och dess olika variationer. Lägg märke till alla färgnyanser, olika skiftningar av ljus, formationer på molnen, skogsbrynet, hushorisonter med mera. Du kan också följa en fågel eller andra flygande föremål med blicken.

b. Känn på ett föremål med handens hud

Beröringen av mjuka och hårda föremål mot huden blir ett naturligt tillfälle för en stunds känslomässig iakttagelse och medveten närvaro. Välj ett lämpligt föremål t ex en stubbe, trädstam eller en sten med mossor på. Känn på föremålet med både insidan och utsidan av handen. Jämför gärna om det är någon skillnad på det du känner med in- och utsidan av handen. Slut gärna ögonen.

c. Lyssna på omgivningens ljud

Vilka ljud finns att upptäcka i omgivningen? Försök att bortse från brusande trafikljud och andra störningar. Slut gärna ögonen. Lyssna koncentrerat efter fågelkvitter, olika andra djurljud och naturljud eller vindens sus. Vad hör du? Lyssna efter ljud på olika avstånd och i olika riktningar.

d. Lukta på ett föremål i naturen

Välj ett lämpligt föremål att lukta på beroende på årstid. Det kan vara en blomma, annan växt eller ett intressant föremål. Bryt ett blad (motsvarande) och lägg det i din hand. Smula sönder det. Lukta - vilka dofter kan du känna. Andas in doften. Är det en speciell doft? Liknar doften något annat du känt?

e. Smaka på ett föremål i naturen

Välj ut en växt som du vill smaka på. Det kan t ex vara klöver, maskros, målla, björkblad, ett barr eller ormbunke. Ta ett blad av växten för att smaka på. För försiktigt in bladet mellan dina läppar. Vad känner du? För det sedan in mellan dina tänder. Börja inte tugga än. Bit ett par gånger i bladet innan du tuggar och ev sväljer det. Känn smaken som frigörs. Känner du någon eftersmak sedan du svalt bladet?

5. Uppsummering av dina intryck

Sätt dig gärna på bänken som du ser en bit bort eller förbli stående. Fundera över hur du upplevt vandringen i Trastsjöskogen. Hur har turen varit för dig? Har du upptäckt något nytt hos dig? Har du fått några tankar eller upplevelser du vill dela med dig till andra? Är det några tankar eller upplevelser du vill ta med dig i din dagliga verksamhet? Här slutar också Sinnenas stig i Trastsjöskogen. På sista sidan i den här foldern hittar du tips på hur du kan gå vidare med din mindfulnesssträning både inomhus och ute i den sköna naturen.