

Saleh Vallander



72

MEDITATIONER

för dig som inte har tid
att meditera



Till min lärare som gav mig iden med boken.

Ett stort tack till Karin, Camilla och Nukunu som gav mig inspiration och uppmuntran.

Utgiven av Blue Publishing, www.blue.se

© Saleh Vallander

TEXT: Saleh Vallander

GRAFISK FORM: Stefan Lundström

ILLUSTRATIONER, OMSLAGSDESIGN: Sofia Wrangsjö

ISBN 978-91-86293-47-5

TRYCK: Imak, Turkiet 2018.

INNEHÅLL

FÖRORD | 7

INTRODUKTION | 11

ANDNINGSMEDITATIONER | 28

1. Inandning och utandning | 30
2. Tomrummet mellan inandning och utandning | 32
3. Räkna inandningar | 33
4. Anapanameditation | 34
5. När kör andningen fast? | 35
6. Andningscirkel | 37
7. Rörtunga | 39
8. Två inandningar, en utandning | 40
9. Skifta näsborre | 41
10. Luftströmmen mot tungan | 42
11. Hålla andan | 43
12. Andningshiss | 44
13. 1:2 Meditation | 45
14. Kontrahera mellangården | 47
15. Dra in magen vid utandning | 48
16. Korrelera andning med fotsteg | 49
17. Armlyft vid inandning | 50

KROPPSMEDITATIONER | 52

18. Kroppsskanning | 54
19. Trycket från golvet, trycket från stolen | 56
20. Gångmeditation | 57
21. Tändernas meditation | 58
22. Tungans meditation | 59
23. Dripping i duschen | 61
24. Köldyoga | 62
25. Grimasera framför spegeln | 63
26. Fosterställningsmeditation | 64

ÖGONMEDITATIONER | 65

27. Låt ögonen vandra | 67
28. Palmering | 68
29. Tratak | 70
30. Levande ljusmeditation | 72
31. Förflytta synfältet | 73
32. Blunda – öppna ögonen | 74
33. Rulla med ögonen | 74
34. Se perifert | 76

VISUALISERINGSMEDITATIONER | 77

35. Dharana | 78
36. Koppla bort huvudet | 80
37. Surfmeditation | 80
38. Svart pärla i tredje ögat | 81
39. Dragen/puttad | 83
40. Ljus mörker-meditation | 84
41. Se musiken | 86

SJÄLVTERAPI | 87

- 42. Atishas hjärtmeditation | 89
- 43. Inre barn | 90
- 44. Mamma eller pappa går bredvid | 92
- 45. Jag gillar ... för att ... | 94
- 46. Livsstadiemeditation | 95
- 47. Iakttä din skugga | 96
- 48. Ho'oponopono | 97
- 49. Tänk på en person | 98
- 50. Skriv ner namnen på alla du känner | 100

VID BEHOVS-MEDITATIONER | 102

- 51. Jobbig känsla | 104
- 52. Det är inte fel att ... | 106
- 53. Vit latifa | 107
- 54. Grön Latifa | 108
- 55. Självs kattning | 110

MEDITATIONER TILLSAMMANS MED ANDRA | 112

- 56. Vem är du? (Self inquiry) | 113
- 57. Ge en kram, få en kram | 114
- 58. Ögonkontaktmeditation | 116

ÖVRIGA MEDITATIONSTEKNIKER | 117

- 59. Matmeditation | 118
- 60. Gibberish (tjatter) | 119
- 61. Vem är den som upplever? | 121
- 62. Vid sociala situationer | 122
- 63. Friskrift | 123

- 64. Jag är den som ... | 124
- 65. Mantrameditation | 125
- 66. Namnmeditation | 126
- 67. Tomrummet mellan olika objekt | 127
- 68. Låt blicken tala | 129
- 69. Sömnmeditation | 131
- 70. Upplev dig själv som man/kvinna | 132
- 71. När du får en impuls, stanna! | 133
- 72. Nyvakna meditation | 134

REFERENSER | 135

FÖRORD

NÄR JAG BLEV ANTAGEN till läkarprogrammet i Lund återvände jag till Sverige efter att ha tillbringat största delen av barndomen och ungdomsåren i mitt andra hemland: Palestina.

De första studieåren var en härlig tid, full av nya upplevelser och förutom studierna spenderade jag min tid med att få nya bekanskap med människor och med olika platser. Tiden gick fort och jag hade inte tid att reflektera så mycket över vare sig tankar eller känslor. Jag bara körde på och jag ifrågasatte egentligen aldrig vad jag höll på med eller vad som verkligen var betydelsefullt i mitt liv.

När jag var inne på mitt tredje år på läkarprogrammet kunde jag inte längre hålla uppe samma höga tempo som tidigare, det blev för mycket. Jag märkte hur allt började sakta ner inom mig och i samband med det upptäckte jag att jag egentligen inte mådde så bra som jag hade trott. Jag upplevde en tomhet inom mig; en tomhet som jag dittills inte hade varit medveten om. Allting kändes plötsligt så

meningslöst och av all den energi och entusiasm jag tidigare hade känt fanns ingenting kvar. Det var inget fel på min omgivning; jag hade ett bekvämt liv, goda vänner och studierna gick bra. Men allt kändes ändå helt fel. Varför? Vad var det som inte stämde?

Jag kom fram till att eftersom det inte var fel på omgivningen så måste det alltså finnas något som inte stämde inom mig själv: att det fattades något eller att det var något inom mig som jag inte kom i kontakt med. Jag längtade så efter sanning, värde, inre frid och allra mest: efter mig själv. Denna längtan kändes instinktivt som något väldigt viktigt och jag kunde inte ignorera den eller skjuta upp den. Antingen hittade jag ett sätt att leva lyckligt på eller så kunde jag lika gärna strunta i allt. Alltså behövde något hända, något drastiskt.

Det dök upp en inbjudan till en föreläsning om mindfulness och meditation. Jag gick dit med viss tvekan men hela föreläsningen blev till en stor aha-upplevelse. Budskapet var att vi bör vända oss inåt och utforska vårt inre, något som tilltalade mig starkt och satte ord på mina känslor. Det skulle bli en upptäcktsfärd av en helt annan karaktär än vad jag var van vid.

Jag tog studieuppehåll och begav mig på en inre och yttre resa som tog mig till många nya platser i världen och i mitt inre. Jag lärde mig att meditera, träffade visa lärare, läste många böcker om psykologi och meditation,

gick i terapigrupper, gick kurser i KBT och meditationslära, reste till många olika länder och upplevde fantastiska kulturer. Hela mitt liv blev ett fokuserat sökande efter att hitta det jag kände fattades inom mig.

Ibland kunde jag känna mig vilsen, ensam och missförstådd, men hur svåra känslorna än var så kändes det ändå som att jag var på rätt väg och jag höll mig till mina meditationsövningar. Successivt upplevde jag hur en underström av inre rofylldhet började flyta inom mig och den utvecklades till en stadig och fast närvaro som alltid fanns i bakgrunden, även om jag råkade ha en dålig dag. Det blev som en stor och varm trygghet som ständigt fanns inom mig.

Med tiden märkte jag hur tillvaron började öppnas upp. Negativa känslor övergick i positiva, på samma gång som en självacceptans kom in i bilden.

Jag har lärt mig många värdefulla läxor och kunskaper på min resa. De mest betydelsefulla av dem alla är själva teknikerna för hur man mediterar. De är nyckeln. Därför har jag skrivit denna bok. I den har jag samlat ihop de effektivaste meditationsteknikerna som jag har lärt mig.

Nu har jag återgått till mina medicinstudier med en ny energi och jag är mycket intresserad av potentiella sätt att införa meditationsläran i sjukvården.

Det är min innerliga önskan att alla människor ska få

möjlighet att bli hjälpta av meditation, så som jag själv har blivit hjälpt. Jag är glad att du läser denna bok. Håll till godo och hoppas att du får nytta utav den.

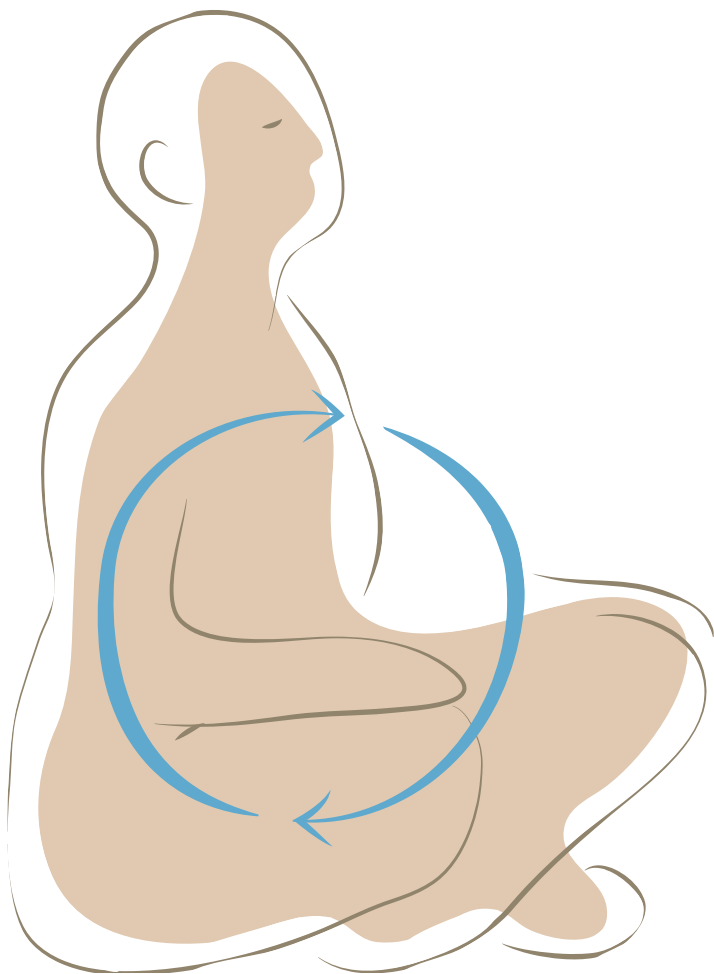
5.

När kör andningen fast?

Ofta håller du andan utan att märka det. Detta kan hända i samband med stress. En del av stressreaktionen är att inandningarna blir kraftigare för att kunna få in mer syre. Om du dessutom är upptagen med annat är det lätt hänt att du andas in och omedvetet håller andan eller andas ut ofullständigt.

Försök att bli medveten om dessa tillfällen i din vardag och lägg märke till var någonstans i kroppen du spänner dig just då. Var i kroppen har andningen kört fast? När du har identifierat ett ställe kan du slappna av och återgå till din naturliga andning.

Att ständigt rikta uppmärksamheten tillbaka på andningen och fråga dig själv, »andas jag verkligen just nu?« är en väldigt effektiv metod för att minska stress.



6.

Andningscirkel

I den här meditationen ska du uppleva att din andning följer en cirkel som löper in i höften och sedan ut från bröstet och sedan in i höften igen.

Du kan göra den sittande eller liggande på rygg med böjda ben.

Andas in och upplev att energi strömmar in i höften/nedre buken och sedan rör sig uppåt i kroppen för att därefter stråla ut ur bröstet på en utandning.

Andas in från höften. Andas ut från bröstet. Fortsätt så. Använd gärna händerna som om du hjälper energin att komma in i höften och sedan ut ur bröstet.



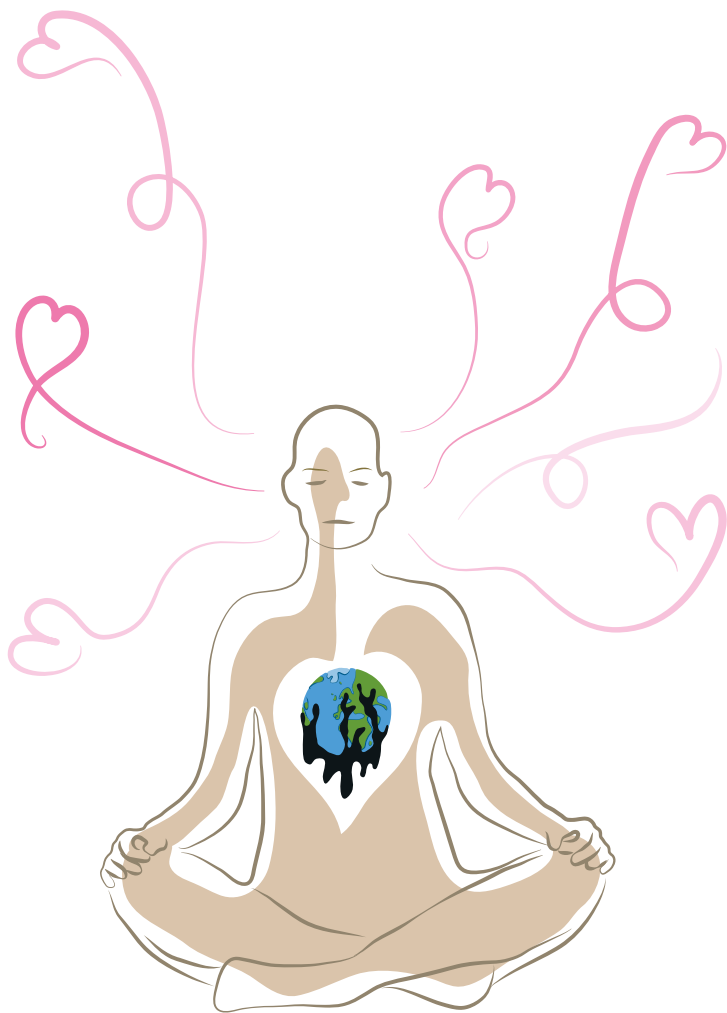
7.

Rörtunga

Stick ut tungan och rulla upp tungans kanter så att den bildar ett rör som du kan andas in igenom. Andas in djupt genom rörtungan. Mot slutet av inandningen, dra tillbaka tungan inne i munnen. Andas ut genom näsan med stängd mun. På en ny inandning, gör en rörtunga igen. Fortsätt så.

Om du inte kan rulla tungan, kan du i stället suga in luften så att den kommer in mot spetsen av tungan för att sedan andas ut genom näsan med stängd mun.

Denna metod heter Sheetali Pranayam på sanskrit. Det betyder »svalkande andning«.



42.

Atishas hjärtmeditation

Under den här meditationen ska du uppleva att du andas in andra människors lidande, omvandlar det inom dig och sedan andas ut kärlek.

Sitt i en bekväm position och led din uppmärksamhet till hjärtat.

Tänk på en vän eller familjemedlem som du vet har det svårt. Känn deras lidande och smärta.

Upplev att du andas in personens lidande in i ditt hjärta.

På en utandning, upplev att du andas ut kärlek och ömhet till just den personen. Fortsätt så en stund.

Sedan kan du gå över till en annan person.

Nästa steg är att göra denna meditation på en högre nivå:

Upplev att du andas in hela världens lidande in i ditt hjärta. På en utandning, upplev att du andas ut kärlek och glädje till hela jordens befolkning.

Den här meditationen var utvecklad av Atisha, en buddistisk munk som levde i Tibet i början på 1000-talet.



Den perfekta guiden för alla som har minsta intresse för sin egen mentala och själsliga hälsa. I vårt stressade moderna samhälle börjar allt fler inse vikten av att med jämna mellanrum bara stanna upp och ta ett par djupa andetag.

Och ungefär så enkelt och okonstlat förhåller sig Saleh till meditation – ett par djupa andetag.

En vacker dag tror jag faktiskt att vi har det som obligatoriskt ämne i skolan. Och då hoppas jag innerligt att det är denna bok eleverna får i sin hand.

RAYMOND AHLGREN, författare och coach

Jag är beredd att möta mig själv i enkla meditationer. Det triggas min fantasi. Vad kommer jag att hitta där? Kanske ingenting alls och det är det som kommer att vara min skatt.

JILL TAUBE, psykiatriker och författare

En bok för dig som är nyfiken på meditation och önskar en snabb introduktion. Rekommenderas varmt både för eget välmående och i patientarbete med medveten närvaro.

KATARINA ANGERMUND, leg psykoterapeut





Saleh Vallander är född i Jerusalem av en svensk mamma och palestinsk pappa. Större delen av hans uppväxt bodde familjen i Mellanöstern, men efter gymnasiet återvände Saleh till Sverige för att utbilda sig till läkare.


De många omställningarna i hans omgivning gav Saleh ett brett kulturellt perspektiv men gjorde också att han tidigt började kontempera över vem han egentligen var bortom sina kulturella identiteter.

När Saleh gick sitt tredje år på läkarprogrammet hamnade han i en livskris som ledde till ett studieuppehåll där han gav sig ut på en inre och yttre resa. Han lärde sig meditera, träffade visa läromästare, läste allt han kom över om psykologi och meditation, gick i terapigrupper, gick kurser i KBT och meditationslära.

»Det mest värdefulla jag har fått med mig från min resa är själva teknikerna för hur man mediterar. De är nyckeln och de finns samlade i den här boken.«

Omslag: Sofia Wrangsjö

Författarporträtt: Vincent Bahar Towliat



Att meditera är lättare och roligare än du kanske tror. Och det behöver inte heller ta särskilt mycket av din tid, utan kan lätt passas in i din vardag.

Meditation ger en bredare aktivering av hjärnan och ett mer harmoniskt kroppstillstånd. Det är visat i flera studier och är något du själv kommer att märka när du mediterar.

Eftersom vi alla är unika, och för att meditation måste kännas rätt för just dig, får du här 72 olika tekniker som alla är praktiska och enkla att utföra. Vissa är moderna, medan andra bygger på tusenåriga metoder.

Fri från slummigt »änglavispande«. Den perfekta gå-bort-presenten!
RAYMOND AHLGREN, författare och coach

Enkelt och lättillgängligt. Rekommenderas varmt.
KATARINA ANGERMUND, leg psykoterapeut



BLUE

BLUE PUBLISHING

ISBN: 978- 91-86293-47-5



9 789186 293475