

2019-03-16

# Meditationer & Eftertankar

9 små övningar för självkänslan



Niclas Agnesmed  
FÖRELÄSARE/KOMMUNIKATION

## Innehållsförteckning

<i>Meditationer och eftertankar</i> .....	2
<i>Förberedelse</i> .....	3
<i>Andningsmeditation</i> .....	4
<i>Mitt höga jag – mitt låga jag</i> .....	5
<i>Ganesha-meditation</i> .....	6
<i>Hat-övning</i> .....	7
<i>Betydelsefullhet</i> .....	8
<i>Se sitt bidrag</i> .....	10
<i>Om hundra år-meditationen</i> .....	11
<i>Tvilling-meditation</i> .....	12
<i>Födelsedags-meditationen</i> .....	13
<i>Slutord</i> .....	14

## Meditationer och eftertankar



Det här med meditationer har kommit till mig undan för undan i livet. För länge sedan försökte jag mig på att sluta tänka då det besvärade mig med både ångest och depression som följd. Efter ett tag insåg jag att det inte riktigt fungerade så. Då var det till att byta strategi. Jag tänkte då att jag skulle bli konstruktiv i tanken, bli bra på att tänka och där började min resa lite försiktigt. Jag var försiktigt intresserad av vad jag hört om meditation och tänkte den enkla tanken att lite asiatisk musik

skulle göra susen. Jag gick upp till biblioteket och lånade passande CD-skivor.

Väl hemma satte jag på musiken och satte mig till rätta som jag sett på bilder och i dokumentärer. Jag försökte andas lugnt, känna lugnet i kroppen och lyssna på musiken. Det gick väl bra en stund men så började det krypa lite i kroppen och dessutom kurra i magen. Ja, man kanske inte ska meditera på fastande mage tänkte jag och började fundera på vilken mat jag skulle laga. Det hade gått för långt för att tillfredsställa mitt akuta behov av mat med det jag hade hemma. När jag kände efter var jag sugen på kinesisk mat och pallrade mig iväg för att beställa. När detta väl var gjort satte jag mig för att vänta inne på restaurangen. Vilken musik tror ni de spelade där? Jo, det var såklart min lånande meditationsmusik. Den musik de vanligtvis spelar på kinesiska restauranger. Jag förknippade således musiken jag hört så många gånger när jag ätit på restaurang med just kinesisk mat. (Det här kallas för betingning för er som är intresserade.)

Det var första kontakten eller snarare första försöket med meditation. Sedan har jag stött på det i en mängd sammanhang och former. Som jag ser på meditation idag så är det nära förknippat med det ytliga tänkandet vi kallar dagdrömmar ner till en djup nivå till det tillståndet vi kallar trance, inom hypnosen. Vi ägnar oss alla åt detta utan att tänka på det. Tänk dig att du kör bil till och från jobbet. När du väl kommer fram kommer du på dig med att inte ha varit helt närvarade vid körningen men att du kommit helskinnad fram. Förmodligen har du varit i trance i någon lättare form eller i ett meditativt tillstånd om du så vill.

Just med den medvetenheten vill jag att du ska använda dig av dessa meditationer. Då kan praktisera och gå djupt i dem om du vill eller bara läsa dem som en enkel eftertanke och betraktelse av livet, allt beroende på vad du vill med dem. Det kommer också att göra skillnad på hur ofta du gör dem för ditt lärande. Det vi är vana vid kan vi oftast göra snabbt och enkelt och jag kan rekommendera dig att öva då de är ganska bra att plocka fram då livet går emot och vi behöver få den där vilan och klarheten som en meditation kan ge. Men är det så att dina tankar blandas kaosartat, som på mig för många år sedan, så är lite, bättre än ingenting. Vill du ha en annan form av ordning vad gäller just tankar rekommenderar jag utbildningen Superkommunikatören som handlar om den inre kommunikationen och hur vi kan bli medvetna och hantera den.

### Förberedelse



Det finns många sätt att meditera på. Själv kan jag ägna mig åt en stunds tanke till livet sittandes i soffan med en kopp kaffe. Ibland behöver jag få tag i gråten som sätter sig i kroppen och då förbereder jag mig mer nogsamt.

Oftast tänder jag ett ljus och tittar in i lågan och sluter sedan ögonen. Jag lägger märke till andningen och kommer ner i puls för att

sedan ta någon meditationsövning till hjälp, beroende på vad jag behöver. Jag föredrar tystnaden eller den relativa tystnaden då jag fortfarande kan höra trafiken på gatan, grannarna i trapphuset och en luftkonditionering som susar. Ibland lägger jag mig ner för avslappning och *skannar* kroppen med ett område i taget (fötter, vader, lår o.s.v.) genom att spänna och sedan slappna av och uppleva skillnaden.

Vilket sätt passar dig? Testa lite olika om du är ny på det här. Om du upplever det som "flummigt" men ändå är lite nyfiken så ta det lätt. Läs då bara meditationsövningarna och fundera lite kring ämnena. Du kan säkert hitta någon meditation för nybörjare på nätet som du kan lyssna på tills du kan göra det själv. Observera att du **inte** behöver sitta som en Yogi i någon konstig ställning. Det ska vara bekvämt och du ska kunna slappna av den tid du sitter. När du mediterat några gånger kommer du att hitta ditt sätt. Nu börjar vi...

## Andningsmeditation

Tänker att det är bra att börja med andningen då vi är direkt beroende av det. Du kanske lägger märke till att vi andas olika vid olika sinnesstämningar. Vid stress hamnar andningen högt upp i bröstkorgen och vid lugn långt nere i magen. Tänk på situationen då du ska somna och precis vid insomningsögonblicket så får du en lugn djup andning. Så att lägga märke till andningen är en bra indikator på hur det står till i livet. Hur känns andningen nu?

Detta är nog den första jag lärde mig och den enklaste och som jag fortfarande praktiserar vid stress. Jag har gjort den så många gånger att jag snabbt kommer in i den. Den går att göra precis var som helst med öppna eller slutna ögon, på bussen, när du ska sova (rekommenderas) m.m. På den tiden hade jag en viss religiös anknytning och såg då *Du i mig* som en symbol för Gud. Idag tänker jag samma ord men förknippar det med livet istället. Om det blir svårt för dig att göra övningen på grund av den anledningen så skriv om orden så de passar dig. Jag uppmuntrar dig till att vara kreativ och hitta på så meditationerna och övningarna ger dig det du behöver.

Du befinner dig på den plats där du befinner dig. Du kanske blundar, det kan vara lättare att fokusera på orden och på andningen då.

Vid inandning tänker du:	<b>Du i mig!</b>
Vid utandning:	<b>Jag i dig!</b>
Alternativt	
Vid inandning:	<b>Nu!</b>
Vi utandning:	<b>Här!</b>

Gör detta några gånger eller så många gånger du vill och lägg märke till vad som händer med andningen, kroppen, pulsen och tankarna. Vad händer efter du gjort övningen vid ett flertal tillfällen?

## Mitt höga jag – mitt låga jag

Detta är min absoluta favorit. När jag känner stressen i kroppen tar jag till den här meditationen för att få gråta ut. Oftast blandar jag ihop tankarna och tappar mitt fokus i livet och denna övning hjälper mig att sortera och få klarhet över kaoset, och det väldigt snabbt.

I denna övning behöver du vara sittande i en lugn och ostörd miljö. Förbered dig som en enkel meditation på det sätt som passar dig bäst. Nu kommer vi att aktivera och använda oss av kroppen som ett verktyg för att komma åt känslorna på djupet. Då vi är ledsna brukar vi ofta kröka ryggen och känna spänningar i ansiktet. Då vi är glada, hoppfulla och beslutsamma sträcker vi på oss och det ska vi använda oss av nu.

Du inleder sittande, med att komma ner i puls och sluter ögonen. Sitt en stund och känn underlaget och spänningarna/avslappningen i kroppen. Sitt en stund tills du känner dig redo att ta nästa steg.

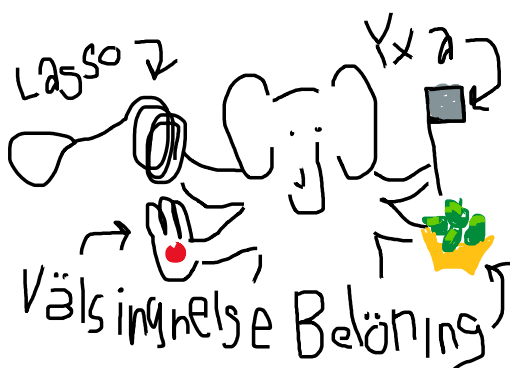
Krumma med ryggen som om du mår dåligt, du är ditt låga jag. Detta hjälper dig att komma i kontakt med sorgen, ilskan eller vilken känsla det nu kan vara. Du pratar nu högt med ditt höga jag och beklagar dig om vad som händer i livet, ditt missnöje över något. Gör det så länge tills det inte finns mer att säga.

När du känner dig färdig sträcker du dig och blir ditt höga jag, en person med stolthet och självförtroende. Ditt höga jag ger ditt låga jag empati och förstår din frustration. Hon ger dig kanske goda råd. Hon frågar sedan om det finns något mer ditt låga jag vill säga. **Finns det något mer du vill säga?** Det kan ju komma mer efter goda råd eller något som har glömts bort innan. Om så är fallet gå tillbaka till förra steget och upprepa så långt tills det blir tyst hos båda.

Den här har jag gjort många gånger och upplever väldigt välgörande. Det läskiga för mig är min egen sårbarhet och gråten som ofta kommer men effekten av lugn och klarhet av tankarna är slående. Hur var det för dig?



## Ganesha-meditation



För några år sedan intresserade jag mig för diverse livsåskådningar och tittade då på innebörden och symboliken i de Hinduiska gudarna. Ur mitt västerländska perspektiv såg jag snarare en coach än en gud i Ganesha. I sina fyra armar håller han nämligen ett lasso, en yax, en belöning och tillåtelse/välsignelse att följa ditt syfte/kall i livet. Detta är ju precis vad

coaching innebär och frågan är om det inte kan ha influerats av någon gud. **Lassot** symboliserar det mål du vill fokusera på. **Yxan**, att vara medveten om vad som håller dig tillbaka för att nå målet och "hugga" av den delen som inte låter dig komma framåt. Det kan vara rädsla, vänner, lån, samhällssystem m.m. **Tillåtelsen** att följa ditt livssyfte för att då nå den **belöning** du längtar efter.

Denna övning kan du göra på olika sätt. En enkel fundering eller en djupare meditation, som jag föredrar. Sätt dig eller lägg dig bekvämt till rätta. Lagg märke till andningen en stund. När du är redo tar du fram en bild av Ganesha ur ditt inre, som om du möter honom, andas. Fokusera på de fyra armarna med symbolerna.

1. Börja med **lassot** och svara på frågorna: Kasta iväg lassot mot det du längtar och vill ha i livet? Vad är det? Vad vill du fokusera på? Vad längtar du efter? Här kan du välja i vilket perspektiv du tänker, just nu eller på lång sikt?
2. **Yxan**, finns det något som håller dig tillbaka för att kunna fokusera din längtan och som du kan "hugga av"? Hur kan du göra dig av med det så du når ditt mål? Vilka konsekvenser kan det få för dig, familjen, övriga livet? Det kan ju få både bra och dåliga konsekvenser? Kanske är det något annat som måste justeras?
3. **Tillåtelse**, det kanske känns läskigt att ta de där stegen du längtar efter. Vem i din omgivning kan du få stöd ifrån? Vem har det du vill ha? Kanske ta ett samtal med henne? Eller bara gör det?
4. **Belöningen**, vad får du tillbaks när du gör det du drömmer om? Vad kommer det att ge dig?

Hur var den här meditationen att göra? Kom du på något som du inte visste innan?

## Hat-övning



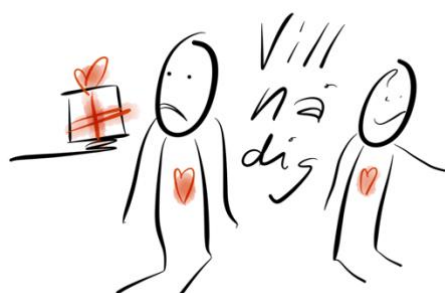
Den här övningen/meditationen skulle man kunna se som ytterligare en utveckling och fördjupning av Betydelsefullhet och syftar till att komma över riktiga hatobjekt i livet. Jag hade lyssnat på en föreläsning av Kaj Pollack som ordinerade just den här övningen vid hat. Det första jag lade märke till hos mig själv var hur provocerad jag blev av blotta tanken på

att *jag* skulle komma över ett hat, det var ju *hon som skulle skärpa sig*. Hur det nu var så nästlade sig den här övningen in i mitt medvetande och jag antog utmaningen.

Se till att du kan vara helt ostörd. Tänk på ditt hatobjekt och känn känslorna. Skriv ner texten, ställ dig upp så du får med dig kroppen och säg högt och tydligt:

**Jag lovar att se (namn) på ett nytt och annorlunda sätt.**

Första gången jag gjorde det protesterade hela min kropp, jag blev t.o.m. fysiskt illamående, äcklad, rent av spyfärdig. Jag ville ju inte alls se personen på något nytt och annorlunda sätt det var ju fortfarande *hon som skulle skärpa sig*. Men efter en tid började jag faktiskt se personen på ett nytt sätt. Jag såg personen i den roll hon hade och jag min. Verkligheten började förändras. Idag är känslan helt annorlunda för den här personen. Vi är inte vänner men heller inte ovänner och framför allt tar känslorna inte den energi de engång gjorde. Det är jobbigt att hata, har jag lärt mig nu, men när man är mitt i det upplever man inte den skillnaden. Hur var övningen för dig att göra?





## Betydelsefullhet



För mig gav det här nya insikter. För många år sedan hade jag svårt att se att någon som jag tyckte illa om skulle var en tillgång i mitt liv. Det fanns några kollegor jag aldrig nådde fram till och kände mig alltid missförstådd. Tack vare det så började jag på allvar studera retorik och kommunikation för jag ville så gärna bli både hörd och få till förändringar där jag jobbade. Det var det de bidrog med. Jag fick aldrig till några förändringar mer än att jag blev bättre på kommunikation vilket har lett till det du läser idag och en bit av anledningen till min passion kommunikationen idag. Så just nu skänker jag dem en tacksamhetens tanke.

Fritt efter Leo Buscaglia.

### **Så blir du lycklig resten av ditt liv!**

Det var en flicka som dansade på en äng. Hon hittade en fjäril som fastnat i ett spindelnät. Flickan drog loss fjärilen från det klubbiga nätet och räddade fjärilen till frihet. Plötsligt förvandlades fjärilen till en fe och som tack fick hon önska sig vad som helst utav fen. Hon önskade sig då att få vara lycklig i resten sitt liv. Fen viskade då något i hennes öra och sedan var flickan lycklig i hela sitt liv.

Åren gick, livet likaså och till slut låg hon där på dödsbädden med sina nära och kära omkring sig. De var förstå nyfikna på hur hon hade kunnat vara så lycklig hela sitt liv. Hon berättade då historien om fjärilen som var en fe och hade viskat:

**– Du är långt mer betydelsefull för dem du möter än det verkar!**

**Steg 1.** Sätt dig eller lägg dig nu bekvämt till rätta. Börja fundera på dem du älskar. Dina barn, föräldrar, vänner eller någon som betyder mycket för dig. Låt dig fyllas med den känslan och låt den sprida sig i kroppen och lägg märke till vad som händer i dig. På vilket sätt har de varit betydelsefulla? Låt tankarna komma som de kommer. Känn deras betydelsefullhet och kärlek. Stanna kvar där tills du känner dig klar med dem.

**Steg 2.** Fundera nu på dem du tycker mindre om eller rent av hatar. Du behöver inte ta de värsta. Ta någon du tycker mindre om till en början med. En kollega, bilist eller någon i din närhet som du kanske tycker borde förstått bättre. På vilket sätt har de varit betydelsefulla? Hur har de bidragit till dig? Någon som fått dig att ta beslut i en viss riktning? Stanna kvar i det och känn hur det känns som i förra övningen. Känn deras betydelsefullhet. Stanna kvar där tills du känner dig färdig med dem.

**Steg 3.** Tänk nu på dem du älskar och dem du hatar som bidragit till ditt liv. Visst måste det då vara så att det i ditt liv finns några som älskar dig lika fullt som du älskar dem. Förmodligen finns det också någon som retar sig på dig och handlat efter det. Tänk nu på dig själv i dessa situationerna. Känn att någon älskar dig som du älskar dem och någon retar sig på dig som du på dem. Känn din betydelsefullhet. Hur känns det? Stanna kvar där tills du känner dig färdig med det.

Hur upplevde du den här övningen? Hur bidrog den till dig? Gör den några gånger och märk skillnaden.

## Se sitt bidrag

Det här blir som en slags fortsättning på betydelsefullheten, att se sin del av sitt eget och andras lärande. Det här är kanske mer som en eftertanke, att lägga märke till de av mina egna så kallade "misslyckanden" (resultat med ledsam känsla) som andra kan lära av, liksom jag lär av dem och njuta av bådas resultat.



För visst är det så att vi någon gång sett någon bete sig eller gjort något och vi tänk *så där skulle jag aldrig göra*. I och med det har jag lärt mig något. Jag var med om det motsatta för några år sedan. Jag gick en utbildning i medling och vi skulle jobba en heldag med ett medlingsuppdrag. Vi var tre par, två skulle vara i konflikt med varandra och ett par skulle skyttelmedla d.v.s. parterna sitter i var sitt rum och uppgiften är att de ska

kunna mötas. Det här är grunduppgiften så jag går inte närmare in på det här.

Jag och min medlingspartner var först ut för att försöka medla. Tanke att det här skulle inte bli en match men ack så fel. Det som kunde gå fel gick fel. Vi hade inte förberett oss eller snackat ihop oss om vem som leder samtalen o.s.v. Det blev pannkaka av alltihop ända tills det var det andra medlingsparet som skulle köra igång. Jag lade märke till hur de använt våra "misstag" och justerade dem vilket sedan också tredje medlingsparet gjorde. Det som hände i mig var att jag kände en otrolig delaktighet i andras lärande. De hade sett det vi gjorde och förädlat det och jag fick ta del av en mer tillfredställande version.

Det här blev väldigt konkret för mig, hur jag var delaktig i andras lärande med mitt "misslyckande". Därför har ordet citattecken. Det betyder inte längre vad det en gång betydde eller vilka känslor av pinsamhet som var kopplade till sådana situationer. På det här sättet har jag kunnat omvandla många situationer i mitt liv och också känna tacksamhet när jag ser andra göra någon "fadäs" som jag lär mig av.

Hur är det med dig? Vad har du i ditt liv du skulle kunna omvärdera på det här sättet? Hur känns det att se ditt bidragande oavsett om du gjorde "rätt eller fel"?

## Om hundra år-meditationen

### Om att skapa distans

Det sägs ibland att vi *ska välja våra strider*. Hur gör man det? Vi försöker också distansera oss från situationer och upplevelser med orden: *Vad gör väl det om hundra år?* Det här är ett försök till hjälp att zooma ut och skapa distans, för att se om något är viktigt att ta itu med **nu**. Med det kan vi plocka bort sådant som inte är angeläget för att sedan fokusera på det som ger energi och bidrar till vårt liv.

Sätt dig till rätta och gärna ostört så du kan låta tankarna komma och gå. Till den här övningen kan du gärna ha papper och penna till hands som du sedan kan ögna igenom lite då och då för att hitta tillbaka till vad du egentligen vill.

**Scenario 1:** Tänk dig det du egentligen vill göra och ställ dig frågan. Vad händer då? Du är garanterat död och sitter på ett moln och dinglar med benen. Detta för att våga ta de steg vi egentligen vill ta. Vad skulle du vara stolt över att ha gjort? Skriv ner om du vill.

**Scenario 2:** Finns det någon i din omgivning du är nyfiken på men inte vågar fråga? En kärlek? Affärspartner? Hur skulle du se på det där du sitter på molnkanten och dinglar med benen? Vad skulle du säga till dig själv i det läget?

**Scenario 3:** Kanske är du i konflikt med någon? Vad är det ni träter om? Hur viktigt är det? Vilket behov handlar det om? Samarbete, integritet, gemensam uppfattning?

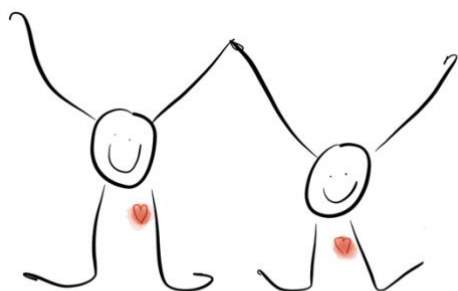
Om du tar itu med det, hur kommer det att kännas efteråt? Stolthet att du vågade, delad glädje för att ni nådde en förståelse eller tacksamhet till livets lärdomar? Något mer?

**Scenario 4:** Hur kan du utveckla den här meditationen? Finns det fler scenarier som du kommer att tänka på? Hur gick det med dem?

Anledningen till scenario 4 är en inspiratör, Robin Sharma, jag följde och läste om för några år sedan. Han är en stor del till min egen livsfilosofi med en devis jag följer så gott som dagligen i allt jag gör. **Never stop innovate** ungefär på svenska, **Sluta aldrig att utveckla** (alt *Fortsätt alltid att utveckla*). Vilken övning eller problem jag än stöter på ställer jag frågan: Hur kan jag lösa det här? eller Hur kan jag utveckla det här? även om övningen eller situationen är bra nog så kan man alltid göra den lite, lite bättre. Det här gör mig kreativ och levande varje dag. Rekommenderas!

Hur kändes det att göra den här meditationen? Kom du på fler scenarier?

### Tvilling-meditation



Den här meditationen använder jag som en motivationsövning. Det var en kollega som hade läst att vi alla har en tvilling någonstans i världen. Jag tänker kanske att det inte är så men **om** jag har en så är det hela väldigt fantasieggande och det kan ju räcka för att förändra min egen tillvaro.

Hitta lugnet i dig. Du kanske sluter ögonen och visualiserar din tvilling. Ni kanske samtalar, om vad? Är det en hon eller han? Ser hon ut som jag? Vilken miljö har hon växt upp i? Vilket socialt sammanhang finns hon i? Vilka egenskaper har hon? Vilken utbildning har hon? Vilka intressen? Hur är hon till vardags? Hur långt har hon kommit i livet? Familj, barn, karriär? Vilka är föräldrarna? (om det är en tvillingsjäl vi menar) Vilka problem har hon? Hur fick hon dem och hur tog hon sig ur dem? Hur kan jag dra nytta av det? Vad har hon som du längtar efter? Vad vill hon berätta för dig? Älskar hon dig förbehållslöst? Du kanske sluter ögonen och låtsas att hon säger något du behöver höra. Vad säger hon då?

Fortsätt och ställ frågor om din tvilling. Var kvar i meditationen så länge du önskar. Hur inspirerar den? Vad kände du innan respektive efter meditationen? Vad kan du lära dig av denna övning? Hur kan du komma vidare med denna övning?

## Födelsedags-meditationen



Den här har jag plockat från mitt material i Superkommunikatören under rubriken drömmar. Det handlar om att våga drömma och skapa strategier för att nå dem. Vi behöver inte gå så djupt här utan tänkte mer utforska om vi kan känna mer betydelsefullhet i oss själva, tror det behövs i det här samhället, utan att få det från andra. Tänk bara på när någon inte klickar på gillaknappen på sociala medier. Vad känner vi då? Blir

vi ledsna så skulle jag vilja påstå att det är någon form av beroende. Kan jag se mitt bidrag och känna verklig tillfredsställelse, oberoende av andra, är jag fri från beroende men uppskattar det dubbelt när jag får det.

Du har nu uppnått den aktningsvärda åldern av 100 år. Du sitter och filosofera på den plats du älskar mest omgiven av dina närmaste vänner som bara ser det goda hos dig. Du ser tillbaks på livet. Du konstaterar att **alla** dina drömmar slog in. Livet kunde inte varit bättre. Du fick de relationer du önskade. Din drömtillvaro fick du uppleva hundrafalt. Du upplevde mening och betydelsefullhet. Vad du än tog dig för kände du trygghet och fick stöd av din omgivning när du så behövde.

Visualisera dina inbjudna vänner, dina nära och kära. Du håller ett tal till dem. Vad berättar du? Vad har du upplevt som du vill bidra med till dem? Några av dina vänner reser sig högtidligt upp och håller ett tal till dig. Vad berättar de?

Nu är jag ju löjligt nyfiken på hur du upplevde det. Vad berättade de? Framför allt, hur kändes det? Hur kändes det att göra meditationen? Genant, lustfyllt, vad mer, vad annat?

## Slutord

Det har känts viktigt för mig att göra den här samlingen för det finns så mycket vi kan göra för att må bättre. Jag har både hunnit gråta och skratta och dessutom blivit påmind om varifrån jag en gång kommit, från depressioner och bitterhet till var jag är idag, i ett tillstånd av ansvarskänsla till förändring när det behövs i vilket tillstånd jag än befinner mig. En sådan resan unnar jag alla och är nyfiken på hur du upplevt övningarna. Kanske skriver du en rad och berättar, eller inte. Vill du det så når du mig på [kontakt@niclasagnesmed.se](mailto:kontakt@niclasagnesmed.se)

Nu skulle jag kunna fortsätta och spinna loss med mitt enorma intresse för personlig utveckling och göra en djupdykning i psykologin och förklara hur och varför vissa övningar fungerar, men väljer att göra det en annan gång. Möjligen blir det en uppdatering av den här samlingen så småningom och då tar vi steget djupare.

Ha kul med meditationerna & eftertankarna och lycka till!

Sedan vill jag avsluta med att säga det jag alltid säger:

Tror inte på mig, testa själv,  
ty det mesta i livet har jag ingen aning om!

