

Antar Mauna meditasjon

(Indre stillhet)

Trinn 0: Falde til ro

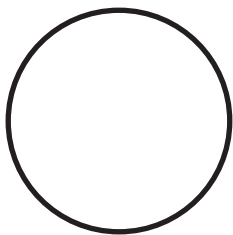
Trinn 1: Alle lyder i alle retninger - samtidig

Trinn 2: Spontane tanker (Jeg er ikke tankene, følelsene, tilstandene, jeg er en tilskuer til dette - et vidne). Hjelpeteknikk: Det spontane pusten.

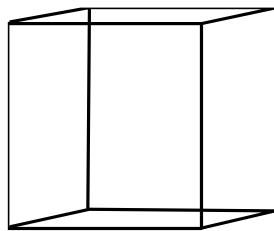
Trinn 3: Én bevisst tanke - stopp - én ny tanke, f.eks:
En gåtur (eller annen form for trening av å tenke bare én tanke)
Gjenopplevelse av dagen
Et barndomsminne - via person, sted eller tid
En kreativ tanke (sinnet tenker selv)
Konfrontasjon
En arbeidsoppgave gjennomføres
Ét objekt, f.eks. hele kroppen, pusten, det psykiske symbolet...

Trinn 4: Ingen tanker - eller rommet mellom tankene. Å stoppe tanker.
Hjelpeteknikk: Det spontane pusten.

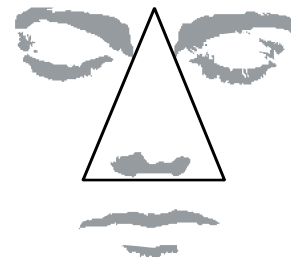
Trinn 5:



Ingen tanker



Det indre rommet



Åndedrettet i en trekant

Trinn 6: Veksle mellom trinn 1 og trinn 5

Trinn 7: Hvem er jeg?

Om Tat Sat

Meditasjonen er et forløp som kan vare mellom en halv og 1 time.

Det Indre Rommet

(Chakra meditasjon - Frontal being)

- a) Alle lydene i alle retninger samtidig - inkludert stillhet
- b) Det spontane åndedrett
- c) Samtidig med det spontane åndedrett opplev
toppen av hodet
panneområdet og ansiktet
halsen, skuldrene og armene
brystet og hjertet
magen og navleområdet
kjønsdelene og endetarmen - helt avslappet
- d) Samtidig med det spontane åndedrett opplev
hele framsiden av kroppen - fra bunnen av kroppen til toppen av hodet
- innenfra baksiden/ryggsøylen
- e) Evt. gjennta c) og d)
- f) Samtidig med det spontane åndedrett **oppdag** – ikke forsøk
å få til – at du er et vidne, en tilskuer til tanker, følelser, tilstander,
raskløshet, søvnighet, smerte, uro etc. Hvis du glemmer det spontane
åndedrett, ta en titt å se: hva var jeg involvert i - og deretter vend tilbake
til pusten.
- g) Opplev deg selv: hele kroppen – det indre rommet,
jeg sitter her, **jeg er ...**

Om tat sat

Meditasjonen er et forløp som kan vare mellom 10 og 45 minutter.