

# meditation

## DEN BÄSTA INVESTERINGEN

Skulle jag rekommendera en enda sak, så vore det utan tvekan meditation. Genom en förhållandevis liten tidsinvestering i regelbunden meditation kan du skapa genomgripande förändringar och få mer kraft, balans, välbefinnande och närvaro i ditt liv.

Det finns en gammal sägen från öst om en västerlänning som sökte inre frid och svar på livets stora frågor hos en gammal munk. Munken bjöd på te, men slutade inte att hålla när koppen var full.

– Vad tar du dig till, utbrister västerlänningen. Ser du inte att koppen är full?

– Precis så ligger det till med dig, svarar munken lugnt. Hur ska du kunna lära dig något nytt om du inte först tömmer dig?

### Effektiv återhämtning

För att inte "koka över" i vår hektiska tidsålder behöver vi "tömma" och återhämta oss varje dag. Det är när vi stannar upp och reflekterar som kropp och sinne återhämtar sig och de inre processerna får möjlighet att verka, ungefär som när vi får vänta på datorn medan den processar. Vi behöver också dra ner på tempot för att bli mer av oss själva och kunna höra intuitionen, viskningarna från hjärtat och själens röst, och få inre vägledning.

En enkel, effektiv och ansträngningslös metod för att systematiskt tömma dig och skapa det liv som du längtar efter är just meditation. Själva tekniken kan vara att fokusera på sin andning, ett ljus eller en bild eller upprepa ett mantra. Olika tekniker passar olika människor och den metod som är bäst för dig är den som du känner mest för och som känns mest naturlig för dig.



### Vetenskapliga studier

Tusentals vetenskapliga studier bekräftar att regelbundet praktiserande av meditation leder till förbättrad fysisk, mental, känslomässig, social och andlig hälsa. När man mediterar ökar till exempel den parasympatiska aktiviteten i det autonoma nervsystemet liksom de sinnespåverkande biokemiska substanserna serotonin, melatonin och oxytocin, vilket ger en känsla av lugn, harmoni och välbefinnande. Likaså blir hjärnans aktivitetsmönster mer synkroniserat och hjärnan struktureras om så att man tänker mer positivt. Det bildas också nya nervkontakter och "vägar" i hjärnan när man mediterar regelbundet, vilket gör meditation till ett ovärderligt redskap vid livsstils- och attityd förändringar. Man blir dessutom biologiskt yngre av att meditera. Personer som mediterat regelbundet i mer än fem år har en biologisk ålder som i snitt ligger 12 år under den kronologiska.

Meditation är inget religiöst, däremot uppstår efter hand en djupare inre förankring och sinnesfrid. För att skapa fred behöver vi först sluta fred inom oss själva och acceptera oss själva, andra och livet som det är. Att meditera är med andra ord inte bara en investering i dig själv utan en investering för hela mänskligheten.

Katarina Johansson, certifierad K-utvecklare, har en tvärvetenskaplig, bred och holistisk bakgrund i såväl västerländsk som österländsk vetenskap, läkekonst och livsåskådning. Genom att integrera gammal visdom och modern forskning visar hon vägen till praktisk tillämpning. Läs mer på [www.kenosis.se](http://www.kenosis.se).



Text: Katarina Johansson