

Foldern är ett samarbete mellan
Nyttadesign och "Ordinary Mind" 2014.

Nyttadesign AB
Torögatan 20
12265 Enskede

+46-86507508

www.nyttadesign.se
info@nyttadesign.se



Ordinary Mind

www.ordinarymind.se



MEDITATION

Att meditera är att fokusera
uppmärksamheten inåt. Ordet
kommer latinets "meditari",
att tänka efter, tänka över
eller stilla begrunda är möjliga
översättningar.

Ett annat sätt att se det är
att likaväl som man behöver
rena kroppen med en dusch
kan man rena hjärnan
från tankar och bli redo för
en ny dag med intryck.

I denna folder hittar du
information om var du kan gå
för att meditera med andra.

Sitt skönt och nå inre lugn

Här är några modeller på kuddar du kan använda.

En mjuk matta är skönt att ha under kudden. Det går även att ha filten som underlag eller över axlarna för att inte bli kall.



Zafu
Meditationskuddar



Zabuton

Matta med latexplatta i.



Ullfilt

Tänk på detta när du skall sitta ner vare sig du sitter på knä med kudden mellan anklarna (diamantställning) eller med benen i vinkel framför dig (skraddar-, burmesisk-, seiza- eller halv lotus).

1. Sitt rakt upp så att huvudet blir prick över i!
2. Låt bäckenet tippa framåt
3. Hasa fram lite på kudden så att kudden formar sig och stödjer skönt.

Det finns en instruktionsvideo på youtube:

www.youtube.com/watch?v=yHcX6LXsMMg

Här är några tips om organisationer och sammanslutningar du kan kontakta.

Vipassana/Mindfulness

<http://dhamma.se> – Stockholm

<http://www.mindfulnesscentrum.se> - Mindfulness-meditation, Stockholm och Dalarna

<http://www.sobhana.dhamma.org> - Vipassana i Goenka-traditionen, Ödeshög

Zen

<http://www.ordinarymind.se> - Stockholm, Falun

<http://www.zazen.se> - Stockholm/ Göteborg/ Lund & Helsingfors

<http://www.soto-zen.se> - Stockholm, Uppsala, Lund, Göteborg

<http://zenstockholm.nu> – Stockholm

<http://www.ibps-sweden.com> - Taiwanesisk Zen, Stockholm

<http://zenvagen.se> - Stockholm, Göteborg, Alingsås

<http://www.alipsa.se> – Stockholm

<http://www.anzenkai.com/#home> – Umeå

<http://taozen.se> - Kinesisk Zen, Malmö

<http://www.zentraining.org/sv> - träningstempel i Zentraktionen, Fellingsbro

Tantra/ Vajrayana

<http://www.mediteraistockholm.se> – Stockholm

<http://ktg.nu> - Stockholm, Fellingsbro

<http://www.dromtonpa.org/> - Stockholm

<http://www.buddhismen.se> - Stockholm, Malmö, Göteborg, Örebro

<http://www.darmainstitutet.se> – Stockholm

<http://stockholm.shambhala.info> – Stockholm

Övrigt

<http://stockholmsbuddhistcenter.se> - paraplyorganisation som vill anpassa Buddhismen till västerländsk kultur.

icke-buddhistisk meditation

<http://www.svenskakyrkan.se/katarina/halsa-och-friskvard>

http://www.gustafvasa.nu/?page_id=1767 – Stockholm

<http://www.meditationsguiden.com>

<http://www.acem.se> - ACEM meditation

<http://tm-meditation.se/kontakt> - Transcendental meditation (TM)

<http://cfms.se> - Mindfulness meditation

<http://www.mindfulnessgruppen.se> - Mindfulness-meditation, ger kurser i Stockholm

<http://www.lkk.se> - Zenmeditation i Kristen kontext, Stockholm

<https://www.svenskakyrkan.se/default.aspx?id=652802> – Umeå

Studietips

<http://www.dharmanet.org>

<http://everydayzen.org/study-guide>

<http://www.buddhanet.net>

https://www.youtube.com/watch?v=UFRKnZOLXng&list=UU4cnjZkRz5Oa2q_zeF5pUmw&index=2

Lyssna <http://dharmaseed.org>, <http://www.ordinarymind.com/dharma-talks>