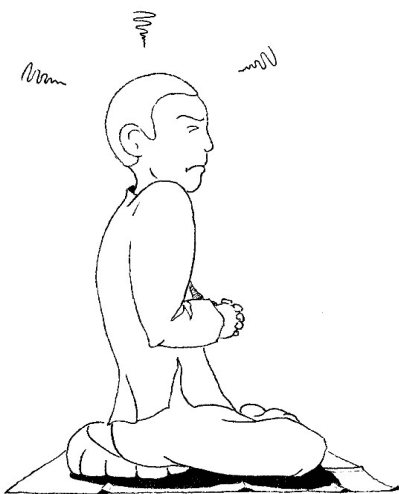


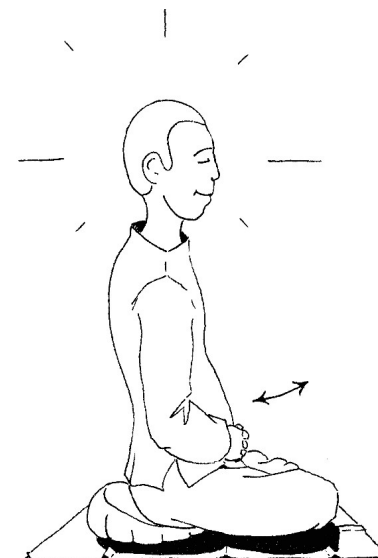
FREDELIG PUST, FREDELIG SINN

Det er mange vitenskaplige bevis som støtter Buddhas lære om at fredelig pust hjelper til med å gjøre vårt sinn fredelig.



Den beste måten å roe ned pusten på er ikke ved å kontrollere den, men helt enkelt å slappe av rundt pusten – å avspenne musklene som er forbundet med pusten. Disse ligger i tre områder – halsen/ skuldrene, brystet og magen. Om vi avspenner disse i tur og orden, så vil pusten naturlig bli mer og mer rolig uten at vi prøver å kontrollere eller undertrykke den.

Når vi slapper av i halsen og i skuldrene så vil pusten bevege seg fra øvre del av brystet til nedre del av brystet. Hvis vi er avspenst her så vil pusten komme ned i magen, hvis vi mykner her så vil pusten roe seg enda mer inntil det ser ut som om kroppen ikke beveger seg i det hele tatt.



Legg merke til at når vi gir slipp på spenninger så vil brystet synke inn foran og på sidene, og halsen og skuldrene pleier å slappe av samtidig. Også det å sitte rett i ryggen vil hjelpe brystet å synke.

Hvis pusten ikke naturlig lander i magen eller i mellomgolvet, så vil bevisst pust noen ganger i dette området hjelpe.

Når pusten blir subtil og overflatisk, kan også sinnet falle naturlig til ro.

Videre, når vi kan mestre denne formen for avspenning i forbindelse med pusten, vil kanskje vår holdning føre til tilsvarende ro rundt våre tanker og følelser for å oppdage et mer romslig sinn.

