

Sov rätt – och bli lyckligare

LÄRA. Riktningen på sängen kan vara avgörande för god sömn och lycka. Så är det inom den tibetanska munkläran. Tulku lama Lobsang, reinkarnerad lama från Tibet, är på besök i Malmö och lär dig sova bättre och slippa stress i vardagen. På plats kommer han bland annat att hålla före-

drag i konsten att sova bättre för att bli en lyckligare människa.

– Sömn gör dig lycklig eftersom det är en sorts naturlig meditation. Kroppen gör sin egen meditation i hjärnan som är kroppens privata kontor, säger Tulku lama Lobsang.

Det finns många tips för

att sova bättre. Laman delar med sig av sina bästa knep. Men vilket som är viktigast går inte helt enkelt att svara på.

– Det beror på människa till människa, men maten och att ha det mörkt och tyst när man ska sova är väldigt viktigt.

MIKAEL CARLSSON

mikael.carlsson@metro.se

Lamans bästa tips Så sover du bättre

1 Ät inte för mycket och inte för lite före sängdags. Det går ut över sömnen.

2 Lägg dig vid rätt tillfälle på dygnet. Klockan 22 är perfekt, då får du en djup sömn. Senare sömn ger lättare mar-
drömmar.

3 Skapa rätt känsla innan du går och lägger dig. Olyckliga eller arga tankar stör sömnen.

4 Rätt säng är viktigt, men ännu viktigare är riktningen på sängen i huset. Exakt hur sängen ska placeras är en

hel vetenskap, men det viktigaste är att huvudet är riktat mot norr. Det näst bästa alternativet är att huvudet är riktat österut. Det är också bra om dörren är vid fotänden.

5 Se till att ha mörkt och tyst i det rum du ska sova i.



Genom att tukta sitt ego med visdomens svärd "skärs" rädslan bort och människan blir öppnare och gladare. – Rädslan skapar förväntningar och förvirring, därför ska vi skära bort den, säger Tulku lama Lobsang, i de svarta kläder han har på sig när han tränar med svärdet.