

# Mindfulness

- Sitt i en bekväm ställning. Sitt med ryggen rak och låt axlarna falla ner.
- Blunda.
- Lägg märke till hur din kropp känns mot underlaget. Låren mot sittytan, fötterna mot golvet och så vidare.
- Lägg märke till din andning. Följ ett andetag från det att luften dras in genom näsan, fyller dina lungor, rör din buk lätt utåt och åter lämnar dig i motsatt riktning.
- Behåll ditt medvetandefokus på andningen, på hur den känns i din kropp. Följ varje andetag in och ut.
- Varje gång du märker att något annat kommit in i ditt medvetandefokus, lägg märke till vad som dök upp ("hälsa på det") och för vänligt men bestämt din uppmärksamhet åter till andningen.
- Acceptera alla tankar, bilder och känslor som dyker upp. Skjut inte undan något och håll inte något kvar. Lägg märke till vad som kommer och återvänd till andningen.
- Om din uppmärksamhet vandrar bort från andningen hundra gånger är din enda uppgift att återvända. Om tanken dyker upp att du inte klarar detta så bra, eller att övningen är konstig, lägg märke till den tanken och återvänd till andningen..

## Att bara iaktta...

Det förhållningssätt man eftersträvar är att man ska förhålla sig till allt som dyker upp inuti såsom till bilar som kör förbi på vägen när man står vid väggkanten; "där for en blå Volvo...., en vit Saab...., en svart Opel....Vår naturliga tendens är att dras iväg av det som dyker upp ("den bilen är lik min brors, jag undrar vad han gör nu...."). Denna övning går ut på att iakttaga och släppa....Det man eftersträvar är att på det sättet öva sin uppmärksamhet för vad som faktiskt föreligger (tankar, känslor, kroppsliga fenomen) i motsats till allt det som våra tankar och känslor "pratar om", den historia de berättar. Även detta blir ett sätt att öppet iakttaga i nuet och minska styrkraften hos automatiserade reaktioner.

Det som faktiskt dyker upp hos en enskild individ styrs naturligtvis av hans/hennes specifika historia. I en övning som ovan är det mesta som dyker upp triviala ting. Vad man ska göra sedan, ett ljud som hörs och en association o. s. v. Det är dock intressant att notera hur svårt det är att följa en enkel instruktion att behålla ett medvetandefokus och vilken kraft som ligger i att våra tankar kastar oss än hit än dit. Detta gäller uppenbarligen även triviala tankar och känslor. Men de tankar och känslor som står i centrum för psykoterapi är mindre triviala. Om vi "dras iväg" av triviala tankar, vart dras vi då av tankar såsom; "det här klarar jag inte", "det vore bättre att jag inte levde", "jag håller på att bli tokig" och av plågsamma känslor och minnen?

Källa: Niklas Törneke, Websokraten <http://www.kognitiva.org/Mindfulness.html>