

## **Tankar och känslor som båtar på ett hav.**

En övning i medveten närvaro som syftar till att skapa en viss distans till våra tankar och hur tankarna många gånger påverkar våra känslor.



Sätt dig tillrätta. Hitta en bekväm men ändå vaken och upprätt position där dina fötter har kontakt med underlaget och där dina händer vilar i mot dina knän.

Försök nu att komma i kontakt med din andning, ditt andetag.

Ta ett par kontrollerade djupa andetag och känn hur luften kommer in via näsborrarna vidare ner genom luftstrupen och lungorna och in genom hela kroppen och sedan ut igen.

Låt nu andningen sköta sig själv och lägg bara märke till hur kroppen pålitligt sköter andningen åt dig.

I den här övningen i medveten närvaro ska vi undersöka om vi kan hitta en plats där vi kan ha en betraktande utsikt över våra tankar och känslor, där vi kan betrakta våra tankar och känslor med en viss distans.

Tänk dig att det är en varm sommarkväll och att du befinner dig vid havet. Det är lugnt och stilla och du sitter på en bänk högt upp på en klippa där du har utsikt över en vik. Solen glittrar i vattnet nedanför dig.

Du kanske sitter ensam eller tillsammans med en vän.

I viken nedanför dig färdas olika sorters båtar över det lugna vattnet.

Du ser segelbåtar som sakta glider fram över vattnet. De bärs sakta fram av vinden utan brådska mot ett bestämt mål.

Du ser också skärgårdsbåtar som trafikerar viken. De bär passagerare och kör tvärs över viken hela dagarna, de finns där hela tiden utan att du lägger så mycket märke till dem.

Ibland kommer en motorbåt och stör idyllen. Den är snabb och högljudd, den drar till sig uppmärksamhet och skapar svallvågor som får de andra båtarna i viken att guppa och vattnet blir oroligt och slår in mot klipporna på stranden.

Ibland händer det att större båtar kommer in i viken, stora lastfartyg med okänd last. De tränger undan de mindre båtarna och tar nästan upp hela utsikten från där du sitter. Alla båtar i viken får då hålla sig åt sidan och svallvågorna som slår upp mot klipporna efter fartyget är stora och kraftiga och det tar lång tid innan vattnet lugnat ner sig efter att skeppet har passerat.

Ta nu en stund och landa in i den här bilden över hur du sitter och betraktar din utsikt över din egen vik med båtar som tar sig fram över vattnet.

Se nu om du kan betrakta dina tankar på samma sätt som du ser båtarna nedanför dig och se om du kan föreställa dig att havet de färdas på är dina känslor.

En del tankar är stillsamma som segelbåtarna. De vet vart de ska, de har ingen brådska och de rör inte upp några större svallvågor i ditt känslorhav

Andra tankar är som skärgårdsbåtarna med passagerare. De far fram och tillbaka över havet hela tiden. Ibland är de fullastade och blir lite mer påtagliga men oftast gör de inte så mycket väsen av sig. De finns där hela tiden och du lägger inte så mycket märke till dem.

I bland kommer det en tanke som är som en snabb motorbåt. Den hörs och tar plats och stör de andra tankarna som måste flytta sig ur vägen. När den far fram river den upp känslor inom dig som svallvågor på havet. Även när båten eller tanken har försvunnit så tar det tid innan vattnet lugnat ned sig igen och allt är som vanligt.

Ibland kommer en tanke som är lika stor som ett lastfartyg och du vet inte vad den är lastad med. Den kräver all din uppmärksamhet och den påverkar alla känslor som finns i ditt hav. De andra tankarna tvingas obevekligt åt sidan.

När den drar fram över viken är det svårt att lägga märke till något annat än just den. Havet, dina känslor, rörs upp och det känns som att havet aldrig mer ska lugna ned sig eller bli sig likt.

Vågorna efter den kommer en efter en och slår kraftigt in mot stranden. Vattnet i ditt känslorhav, som tidigare varit stilla och lugnt, är nu i uppror och det tar lång tid innan det lugnar ned sig.

Ta en stund och betrakta de tankar som finns inom dig just nu ur det här perspektivet. Är dina tankar som lugna segelbåtar eller har du någon högljudd oroande tanke som kräver din uppmärksamhet?

Tankar är bara tankar. En del är lugnande och stillsamma, andra är högljudda och irriterande och en del är stora och skrämmande. Men de är fortfarande bara tankar.

Ta dig nu tillbaka till bänken där du sitter och betraktar havet nedanför dig. Låt solen sakta gå ner och tänk dig att det blir mörkt.

Om mörkret känns skrämmande så har du din vän bredvid dig.

Båtarnas lampor lyser nu som vackra kristaller på det mörka havet. Du kan fortfarande följa dem med blicken där de tar sig fram över viken eller bort mot horisonten. Du kan höra hur svallvågorna de drar upp efter sig slår emot klipporna på stranden.

Se nu om du kan betrakta dina tankar som vackra kristaller som lyser upp i mörkret, och se om du kan betrakta dina känslor som ett hav du bär inom dig.

Försök följa kristallskeppen där de rör sig över ditt eget hav.

Havet stormar ibland och det slår upp höga vågor på klipporna. Ibland är det dina tankar som rör upp vågorna och ibland är det vinden som kommer och går som den vill utan att du kan påverka den.

Ta nu tillbaka ditt fokus på ditt andetag och tänk dig nu att ditt andetag följer med vågorna som finns i ditt hav.

Tänk dig att ditt andetag kan vara det som stillar vågorna och lugnar ner vattnet.

Tänk dig att du genom att lyssna och fokusera på ditt andetag alltid kan stilla vågorna när det stormar som värst.

Ta nu den sista tiden av den här övningen i medveten närvaro och följ ditt andetags vågrörelse in och ut genom din kropp.

Se om du kan lita på vågrörelsen, låta andningen sköta sig själv och bara följa hur den sakta går in och ut genom din kropp.