

Övning i medveten närvaro "Att betrakta tankar som moln på himmeln"

En övning i medveten närvaro på temat defusion.



Sätt dig bekvämt tillrätta på stolen. Sitt med båda fötterna i golvet och ryggen rak, lägg händerna i knät. Se dig omkring i rummet och slut sen dina ögon (eller fäst blicken lite mjukt en bit framför dig på golvet).

Känn hur dina fötter har kontakt med golvet, hur dina låar och ditt säte och rygg har kontakt med stolen.

Liten paus....

Lägg nu märke till ditt andetag. Notera ditt andetag in....och ditt andetag ut. Följ din andning, andetag för andetag. Du behöver inte styra eller förändra andetaget utan bara lägga märke till det och notera att du andas.

Kanske kan du lägga märke till att varje andetag är unikt och att andetaget in skiljer sig från andetaget ut.

Liten paus....

Lägg nu märke till vilka tankar du har. Bara notera att de finns där, vilka de är.

Tankar vandrar in och ut ur vårt medvetande hela tiden, oftast utan att vi tänker på att vi har tankar.

Du kan nu prova att betrakta dina tankar som moln på himlen. En del är ljusa och lätta, som små vita moln på en blå sommarhimmel. Andra är mer mörka eller täcker hela himlen.

En del är som åskmoln som tornar upp sig lite hotfullt på himlen.

Oavsett hur dina tankar är, ljusa, mörka eller hotfulla, så kan du låta dem komma, notera att de kom, kanske bara hälsa på dem, inte låta dem få fäste utan låta dem passera.

Liten paus....

Du kan nu åter ta fokus på ditt andetag, låt hela din uppmärksamhet vila i ditt andetag. Om det kommer in tankar så för varsamt tillbaka ditt fokus till andetaget.

Liten paus....

Övningen är nu alldeles strax slut och du kan ta något djupare, kontrollerat andetag. Du kan långsamt öppna dina ögon, kanske sträcka på dig lite och komma tillbaka till rummet.