

DITT FÖRSTA ÖGONBLICK AV MEDVETEN NÄRVARO: EN INTRODUKTION TILL PRAKTIKEN

”Praktik” är ett centralt ord i mindfulness och i varje form av meditation eller mental träning. Det leder tankarna till upprepning (och till ett sätt att vara), vilket är så mycket mer passande eftersom du bara kan ändra mental attityd om du regelbundet, kanske dagligen, gör dina övningar. Fast målet

med denna inledande praktik är mer begränsat: det är en grundläggande introduktion till vad mindfulness bygger på. Om du får några tankar eller känslor medan du gör den ska du bara bli varse dem utan att gå in i dem återgå till ditt fokus och låt dem dra vidare.

1 Sätt dig vid ett bord med ett litet föremål framför dig – en kopp, en mugg eller ett saltkar duger bra.

4 Ägna några minuter åt att fokusera på vad du kan höra – det kan vara din egen andning, grannens radio eller ett susande flygplan.

5 Se tillbaka på det du just har upplevt. Genom att fokusera på ett föremål, på förnimmelser och sedan på ljud har du gett dig själv en paus från dina vardagsbestyr. Med tiden kan det bli en avsevärd källa till mental uppfriskning

2 Titta noga på föremålet i några minuter och lägg märke till allt du kan se – utan att röra vid det eller flytta på det. Tänk bara på hur det ser ut utan att bedöma dess skönhet eller nytta.

3 Fokusera på dina förnimmelser. Sitt still, slut ögonen och var uppmärksam på alla fysiska förnimmelser – var kläderna rör vid kroppen, var du känner trycket från stolen eller golvet.



när det gäller relationer och personliga mål. Att leva med mindfulness är att leva ett rikare liv, med större förmåga, större lätthet och mer flexibilitet. Du får en bättre självförståelse som kan användas som grund för ett lyckligare liv. När du stöter på utmaningar eller hot i livet blir du inte lika överväldigad av dem och när det uppstår möjligheter kan du också se dem och glatt ta emot dem. Du kommer fortfarande att ha dina mentala vanor, men deras

inflytande minskar och du får större frihet att utveckla ett sundare tänkesätt.

Introduktion till nuet

Huvudingrediensen i mindfulness är nuet. Inte så att du ska koncentrera dig på nuet i sig, för nuet är omöjligt att nagla fast. Det du ska fokusera på är i stället din upplevelse i nuet och glömma bort allt som varit, allt som komma skall, att tiden går och alla tankar och känslor som faller dig in. Du kan fokus-

era på något som du gör, ser, hör eller upplever i form av en förnimmelse, t exempel andningen: mindfulness är i du koncentrerar dig på detta med en avslappnad men riktad uppmärksam Fokus för de formella övningarna i mindfulness, som de som finns i den bok, är kroppen som sådan, eller har lingar som att andas och gå, eller oili föremål.