

Vi kan reagera på tankar eller också – och det är vad utövandet av mindfulness går ut på – kan vi bara lägga märke till dem, utan att värdera dem.

på framtiden. Med hjälp av mindfulness kan du styra din uppmärksamhet i den här typen av situationer. Du kan välja att gå ut och tala med din partner eller att rikta uppmärksamheten mot radion eller att fokusera på potatisskalningen.

Du kan välja att utestänga vedhuggningen från dina tankar (du kanske inte ens hör ljudet efter några minuter) och skjuta upp frågan om middagen till senare.

Välj fokus

När du utövar mindfulness väljer du vad du ska fokusera på. Du riktar uppmärksamheten mot just det som du har valt, och du bryr dig inte om ifall ditt inre landskap skulle krossas av distraherande tankar eller känslor eller kanske av oväntade förnimmelser (som att klockan klämtar eller telefonen ringer). Du lägger noga dessa störande inslag men förklarar att de inte bryr dig om dem. Istället riktar du all din uppmärksamhet på det du har valt för händer – ditt val av fokus – antingen det rör sig om andning, en kroppsörnimmel eller någonting helt annat.

TANKAR SOM RINGAR PÅ VATTNET

Den mentala bearbetningen av förnimmelser, tankar och känslor kan jämföras med en droppe vatten som faller i en damm. Den omedelbara upplevelsen – våra förnimmelser eller känslor – är just punkten där droppen träffar vattenytan. Den inre ringen

föreställer våra initiala tankar medan de yttre ringarna är de som utvecklas vidare därifrån. Tankar har en benägenhet att bli nya tankar, såvida vi inte riktar uppmärksamheten mot någonting annat. Med mindfulness blir detta möjligt i vår vardag.

DROPPAR

Den stilla vattenspegeln som rörs upp av en fallande droppe av upplevelse har blivit en vanlig symbol för mindfulness.

