

OMDÖMENAS SOPTUNNA

Under ditt utövande av mindfulness kommer förnimmelser – en del av din upplevelse i nuet – ofrånkomligen att dyka upp i medvetandet. Det är bra att bekräfta dessa besökare (markerade

med fetstil i tankeflödet nedan). Stå emot frestelsen att fälla omdömen om dem (i grå text). Det stör din meditation och leder bara vidare till andra önskade tankar.



oinbjudna upp ur det omedvetnas kalejdoskop. De är många gånger rent triviala – tankar på var du lade saxen eller när du måste hämta din dotter från skolan. Ibland kan det röra sig om en vag oro som du inte riktigt kan sätta fingret på, andra gånger handlar det om mer upprörda känslor som ilska eller rädsla. Det händer att tankarna kommer

ensamma men de åtföljs ofta av känslor. Om du säger till dig själv: "Jag vill inte ha denna tanke eller känsla i huvudet just nu, det stör mitt utövande av mindfulness", då fäller du ett omdöme – en outtalad kommentar. I mindfulness är det inte meningen att du ska fälla sådana omdömen om de tankar eller känslor som tränger sig på, men hur ska du då

behandla dem? Svaret är att du inte ska lägga märke till dem och inte raka hur de känns men åter fokusera dina fysiska förnimmelser – andan eller förnimmelsen i låret. Du engagerar dig inte i vare sig tankarna eller känslorna utan låter dem dra bort. Det är mindfulness i handling.

