

## Medveten närvaro - mindfulness

Det är svårt att från ena dagen till den andra bli medveten och närvarande i alla situationer, om inte helt omöjligt. Vi kan därför träna på att vara uppmärksam i kortare stunder och på en sak i taget. Under en dag träna på att vara uppmärksam på kroppen och en annan dag andningen o.s.v. I början kommer du ihåg att vara medveten bara någon gång under dagen, men med träning blir du mer och mer närvarande. Stunderna av medveten närvaro förlängs och kommer allt oftare. Till slut blir det en naturlig del av ditt sätt att leva.

Nedan finns små lappar du kan klippa ut och ha med dig där du befinner dig för att påminna dig om vad du tränar just denna dag.

Grundstenarna i medveten närvaro är:

- **Medvetenhet** - bli medveten om de olika processerna i kropp och sinne.
- **Acceptans** - acceptera det du upptäcker, acceptera dig själv precis så som du är i alla situationer i livet. Om förändring är nödvändig eller önskvärd använd din viljestyrka att utföra förändringen. Men ofta räcker det med att acceptera dig själv eller situationen för att förändringen ska ske av sig själv.

### 1. Kroppen

Vi är inte bara en kropp med dess förmågor och reaktioner utan det finns också en del i oss som kan iakttas och betrakta det som händer i och omkring kroppen. Med medveten närvaro låter vi den delen ta mer plats i vardagen.

Var uppmärksam på din kropp. Hur känns det i kroppen när du sitter, springer, går, ligger? Är kroppen varm, kall, otålig, tung, lätt, avslappnad, spänd? Så ofta som möjligt bli medveten om kroppen och hur det känns i den just då. Du behöver inte göra några förändringar. Prova att sätta ord på vad du känner. Det du tränar är att öka medvetenheten och närvaron.

### 2. Andningen

Medveten andning har en lugnande effekt. Enkelt andningsmedvetande utan att förändra eller kontrollera andningen, är en mycket effektiv metod för att stilla ett spänt sinne.

Var uppmärksam på andningen. Hur är andningen när du sitter, springer, går, ligger? Hur är din andning vid olika sinnesstämningar, när du är lugn, arg, glad, ledsen, stressad? Så ofta som möjligt flytta uppmärksamheten till andningen och bli medveten om den.

### 3. Sinnena

Genom våra sinnen; smak, doft, syn, beröring och hörsel hämtar vi information från den yttre världen så vi kan leva i samklang med den. Sinnena är hela tiden uppmärksamma på att upptäcka nyanser och förändringar.

Bli medveten om sinnena. Upplev smaken på maten du äter, känn beröring mot huden, se färger, former, rörelser. Lyssna till ljud och upplev dofter. Var närvarande.

### 4. Tankar

#### Medveten närvaro – tankar

Tankar är aldrig stilla. När vi tystnar och vänder uppmärksamheten inåt blir vi medvetna om alla tankar som snurrar runt i huvudet. Men hur ofta är vi i vår vardag medveten om vilka tankar som pågår? Bli så ofta som möjligt medveten om vilka tankar du har. Tillåt alla typer av tankar att få finnas. Låt dem komma och gå som de vill. Försök att höra eller se tankarna när de pågår som något som inte riktigt tillhör dig, mer som ett radio- eller tv-program. Kan du?

## **5. Känslor**

Känslor väcks och förändras flera gånger under en och samma dag. De är ofta förvirrande och flyende. Men genom att bli medveten om dina känslor på samma sätt som du gjorde med tankarna, betrakta och iaktta dem som en åskådare, så kan sinnet bli lugnt och stadigt. Du upptäcker att på en dag kan du uppleva många, många olika känslor. Låt känslor komma och gå. Häng inte kvar vid dem. Håll inte fast dem. De förändras i alla fall.

## **6. Reaktionen**

Att studera sig själv är en hörnsten i yoga och handlar om att genom studier få insikt om sin sanna natur. Vad är det som kan betrakta tankar, känslor, upplevelser? Bli medveten om dina reaktioner i olika situationer. Hur reagerar du när någon kramar dig eller när någon skriker åt dig? Reagerar du med känslomässiga utbrott, med instängdhet, med tankar? Reagerar kroppen med värme, kyla, etc. Är du dina reaktioner? Kan du välja att inte reagera och istället välja hur du ska agera?