

I nuet

I nuet utan att fördöma

Inta en bekväm ställning som du kan hållas i under några minuter. Du kan sluta dina ögon eller om du vill kan du rikta din blick i någon fast punkt. Fäst din uppmärksamhet vid andningen. Om du vill kan du lägga den ena handen på mellangärdet och den andra handen på bröstet så att du kan känna hur de stiger och sjunker. Du behöver inte ändra din andning på något sätt. Andas bara tryggt och observera i lugn och ro hur luften strömmar in och ut. Om du tappar koncentrationen lägg endast märke till det och återta uppmärksamheten så bra som det är möjligt för dig just nu.

Observera din andning utan att kritisera eller fördöma. När du märker att din uppmärksamhet försvinner annanstans ska du inte fördöma det heller utan ta tillbaka den. Fortsätt din observation neutralt och så lugnt som möjligt och utan att fördöma. Försök låta bli att fördöma dig själv om du observerar fördömande tankar. Försök att lämna allt fördömande bakom dig. Räkna lugnt din andning. In, en. Ut, en. In, två. Ut, två. Fortsätt till tio och börja om från början. Om dina tankar vandrar iväg ska du endast notera det utan att döma. Börja räkna dina andetag från början i lugn och ro.

Tala till dig själv lugnande.

När du observerar andningen kan du till exempel säga: "Kraft in, spänning ut", "Jag blir lugn" eller något annat som får dig att bli lugn. Nu koncentrerar vi oss på att räkna andningen under en minut.

(paus)

Rikta nu uppmärksamhet till din kropp. Observera i lugn och ro din ställning och känslorna kopplade till den. Hur känns fötterna mot golvet? Hur känns skorna på dina fötter? Hur känns dina kläder på dig? Är det varmt eller kallt? Har du ont någonstans? Kliar det? En önskan att byta ställning? Observera de olika förnimmelserna lugnt och fortsätt att observera dina förnimmelser.

Rikta nu din uppmärksamhet till omgivningen här och nu. Observera vilka ljud du hör från omgivningen. Lägg märke till vilka ljud du hör. Kanske ljud från trafik. Ljuden från dina egna rörelser. Lyssna i lugn och ro på olika typer av ljud och flytta din uppmärksamhet lugnt till de olika ljuden kring dig.

Titta runt omkring dig. I vilken typ av utrymme är du? Observera detaljerna i din omgivning. Färger... Former... Ljus... Beskriv för dig själv det du ser. Var neutral. Värdera inte och fördöm inte det du ser. Beskriv endast som en radioreporter allt det du ser. Fäst nu uppmärksamheten på vilka typer av tankar som du har. Låt tankarna komma och gå såsom moln på himmelen. Observera endast och beskriv dem för dig själv. Fördöm inte dina tankar utan observera dem.

Fäst din uppmärksamhet till dina känslor. Observera och beskriv dem för dig själv utan att värdera eller fördöma. Föreställ dig att dina känslor är som vågorna i havet som rör sig lugnt och kommer och går. Ibland är vågorna mindre och ibland är de större och ibland känns det helt lugnt. Må dina känslor vara vilka som helst idag, beskriv dem för dig själv och observera variationerna. Om du har någon besvärlig tanke eller känsla, betrakta den i lugn och ro. Föreställ dig att den är som en rund

boll av något mjukt material. Forma den med dina händer och titta på den. Du kan själv besluta i vilken form du vill forma den.

För nu uppmärksamheten i lugn och ro tillbaka till din andning. Observera hur din andning strömmar in och ut...

Du kan avsluta övningen i din egen takt genom att andas några gånger djupt in och ut.