Studera svårigheter

Sätt dig på en stol, kudde eller pall. Hitta en ställning som uttrycker vakenhet och närvaro.

Hitta i lugn och ro en bekväm ställning, där ryggen är rak, men inte stel, och huvudet är balanserat. Dra hakan en aning inåt.

Om du sitter på en stol, lämna ett litet avstånd mellan ryggen och stolsryggen. Axlarna kan falla ner och slappna av. Var medveten om de punkter där din kropp rör vid sätet. Var också medveten om alla andra känslor i din kropp.

Observera om det finns spänning någonstans i kroppen och släpp den. Kom ihåg att inte sträva efter eller försöka uppnå någon särskild sinnesstämning.

Det räcker att du är här nu. Från en stund till en annan, precis som du är. Oavsett hur du mår. Så är det just nu.

Försök att vara medveten om allt. Vad händer från ett ögonblick till ett annat?

Rikta sedan uppmärksamheten på din andning. Följ med när den strömmar in och ut ur kroppen. Observera hur andningen känns, till exempel i näsan och näsborrarna. Hur känns din näsa vid varje inandning och varje utandning?

Rikta sedan din uppmärksamhet mot din bröstkorg. Observera hur bröstkorgen känns när den expanderar med inandningen och sjunker med varje utandning.

Rikta sedan uppmärksamheten mot din mage. Känn alla känslor i magen när luft strömmar in och ut ur kroppen.

Du kan fortsätta att följa med andningen i magen eller följa din andning där du känner den tydligast och livligast nu.

Låt din uppmärksamhet vila på det här stället: i näsan, bröstet eller magen. Stanna just där du väljer, var det än är. Låt din uppmärksamhet vila lätt på det här stället och observera de känslor som väcks av in- och utandningen. Försök inte kontrollera din andning på något sätt. Låt bara andningen flöda i sin egen takt.

Under några andetag kan du särskilt fokusera på vilka känningar inandningen åstadkommer.

Lämna sedan inandningen, och fokusera specifikt på de känslor som väcks av utandningen under de följande andetagen.

Koncentrera dig sedan på andningen hela vägen: både in- och utandningen.

Du kanske märker då och då att din koncentration på andningen avtar. Tankar, känslor, drömmar eller ljud för lätt din uppmärksamhet någon annanstans. Så fort du blir medveten om att din uppmärksamhet har vandrat bort från andningen, notera bara vart ditt psyke har gått. För sedan uppmärksamheten mycket varsamt tillbaka till andningen.

Tankarna vandrar gång på gång, och då ska du helt enkelt notera vart de har vandrat och återigen föra tillbaka dem utan att förebrå dig själv. Utan att vara kritisk eller dömande.

Släpp taget och kom tillbaka om och om igen. Börja om från början med nästa andetag.

Kontrollera då och då att din ställning är bra. Sitter du fortfarande i en upprätt och värdig position med huvudet balanserat?

Expandera nu uppmärksamhetsfältet så att det omfattar hela andningsförloppet. Känn varje inandning och varje utandning. Känn näsan, bröstet och buken.

Håll din uppmärksamhet på andningen under hela dess passage, från ett ögonblick till nästa.

Utöka sedan uppmärksamheten ännu mer så att den omfattar hela kroppen när du sitter här och andas. Var medveten om de känslor som väcks av andningen. Tillåt dig själv att också vara medveten om alla andra känslor som finns i din kropp just nu.

Du kan känna hur dina fötter rör vid golvet. Observera hur låren och skinkorna trycker mot stolen. Hur känns händerna i knät?

Du är medveten om hela det sensoriska landskapet som finns i din kropp just nu. Du är medveten om dina känslor från hudens yta djupt in i kroppen.

Observera hur du kan fokusera din uppmärksamhet på vissa specifika känslor i en del av kroppen.

Undersök nyfiket vad som finns här just nu. Lägg märke till känslorna inuti känslorna. Observera hur känslorna i kroppen förändras och flyter från ett ögonblick till ett annat. Fokusera nu på att bli medveten om en specifik kroppsdel som du vill utforska vidare.

Observera också att du kan expandera uppmärksamheten från ett visst objekt så att hela kroppen vilar i medvetenheten.

Ta dig nu tid att utforska hur det är att vara här och hur det är att hålla hela kroppens landskap i ditt rymliga medvetande.

När du sitter på detta sätt under en lång tid kommer tankar och känslor fram. De kan ta uppmärksamheten långt ifrån det du skulle fokusera på.

När det här har hänt tidigare har du hittills helt enkelt instruerats att notera vart dina tankar har gått och sedan varsamt och beslutsamt föra uppmärksamheten tillbaka till andningen, kroppen, eller något annat du skulle fokusera på.

Nu har du en möjlighet att utforska ett annat sätt att hantera dessa tankar, känslor och allt annat som kan få tankarna att vandra. Du kan använda det särskilt när du märker att dina tankar upprepade gånger vänder sig till samma ämne.

Istället för att få tillbaka uppmärksamheten från en tanke eller känsla, pröva om denna tanke eller känsla kan lämnas på psykets skrivbord.

För sedan uppmärksamheten till kroppen. Observera om du är medveten om fysiska känslor i kroppen som är förknippade med tanken eller känslan. Om du märker obehagliga tankar kan du kanske märka om det finns spänning eller ryckningar någonstans i kroppen.

När du har identifierat sådana känslor någonstans, fokusera medvetet din uppmärksamhet på den delen av din kropp.

Om du nu märker tankar eller känslor som stör din koncentration kan du pröva den här nya inställningen till dem. Låt bara dessa tankar eller känslor vara där. Rikta sedan medvetet uppmärksamheten på den kroppsdel där känslorna är mest intensiva.

Du kan föreställa dig att du andas in i den här delen av kroppen. Vid utandningen andas du ut från den. Du handlar på exakt samma sätt som du gör vid kroppsmeditation.

Det är inte meningen att ändra på känslorna, bara att studera dem. Bara att känna dem tydligt. Detta öppnar upp dig för allt som är närvarande.

Du kan säga för dig själv: ”Det här är bra. Oavsett vad jag känner så känner jag bara det och jag är öppen för det.”

Rikta andningen till dessa känslor med en inandning och andas ut från dem med en utandning. Om din uppmärksamhet inte längre avleds kan du gå tillbaka och fokusera igen på att känna hur det känns att sitta här och andas.

Om du inte har en särskilt svår fråga eller oro i åtanke just nu kan du prova det här nya förhållningssättet genom att medvetet tänka på en oro eller en svår fråga som är aktuell för dig.

Det behöver inte vara en stor grej. Det kan vara en situation, en person eller en besvärlighet som du kan tänka på. Om du inte kommer på något kan du välja något ur det förflutna som har orsakat förargelse. Det kan vara något som hänt nyligen eller för en längre tid sedan.

Påminn dig själv om svårigheten just nu och låt den vara här.

Med svårigheten i åtanke, låt den vara på skrivbordet. För sedan uppmärksamheten till din kropp. Observera om du märker några fysiska känslor i kroppen som är förknippade med svårigheten.

Rikta din uppmärksamhet på den punkt där känslorna är starkast. Låt känslorna vara i centrum för din uppmärksamhet.

Kom så nära denna kroppsdel som möjligt. Utforska vilken typ av känslor som uppkommer i den.

Var medveten om dessa fysiska känslor precis som de är i varje ögonblick. Andas genom dem.

Öppna dig för känslorna. Du kanske till och med kan säga till dig själv, ”Jag kan vara öppen för allt.”

Försök stanna i detta medvetandetillstånd. Studera dessa kroppsliga känningar och dina egna reaktioner på dem. Andas med dem. Godkänn dem. Låt dem vara. Låt dem vara exakt som de är.

Och när du andas ut, låt den accepterande och öppna attityden fördjupas. Du kan säga: ”Jag öppnar mig. Jag mjuknar.”

Försök inte ändra på känslorna, men studera dem: djupt, med vänlig nyfikenhet och medkänsla.

Om du inte har fysiska känslor relaterade till svårigheten du tänker på, anpassa din andning till vilka som helst känslor som du känner i din kropp. Det spelar ingen roll om de har en koppling till svårigheten eller inte.

Påminn dig själv då och då om att du inte behöver gilla dessa känslor. Det är naturligt om du inte vill ha dem. Du kanske kan säga för dig själv, ”Jag behöver inte vilja ha dessa känslor. De är här nu, och jag är öppen för dem. Jag studerar dem som de är.”

När du märker att dina kroppsliga känningar inte längre drar åt sig din uppmärksamhet, kanske du vill börja fokusera helt på att sitta igen. Du kan observera hur andningen passerar in och ut ur kroppen, från stund till stund.

Om du vill kan du också göra detta experiment igen. Du kan tänka på någon annan svårighet och utforska den genom kroppen.

När denna stillasittande meditation närmar sig sitt slut, fokusera din uppmärksamhet på andningen igen. Fokusera på att känna de känslor som framkallas av in- och utandningen. Fokusera din uppmärksamhet på den punkt där du känner dina andetag tydligast just nu. Låt din uppmärksamhet stanna här, stund för stund.

Jorda dig själv i nuet med hjälp av andningen, och den ger dig styrka, integritet och fred.