

Löven som flyter

I denna övning lär du dig att observera hur dina tankar strömmar utan att fastna i en enskild tanke. Övningen hjälper att betrakta de egna tankarna på ett längre avstånd. När du tränar på det här regelbundet får du en frihet att välja de tankar som du vill koncentrera dig på och vilka tankar som får komma och gå. Inta nu en bekväm ställning i stolen, avslappnat upprätt med händerna i famnen eller på armstöden, med rak rygg, slut ögonen. Andas nu ett par tre gånger riktigt djupt och lugnt och känn din egen andning och fortsätt därefter att andas med din egen naturliga rytm. Koncentrera nu din uppmärksamhet en stund på förnimmelserna i kroppen. Observera hur det känns att sitta. För uppmärksamheten till de punkter i din kropp som vidrör stolen. Vilka förnimmelser känner du?

Prova om du kan observera andra känslor i din kropp. Flytta uppmärksamheten åter till andningen och fortsätt att följa andningen i din kropp under en stund. Hur luften strömmar in och ut minut för minut. Prova om du kan känna hur luftströmmen som strömmar känns i näsborrarna. Och hur känns den när den strömmar ut minut för minut. Följ luftströmmen lägre ner i lungorna och lägg märke till förnimmelserna som du kan känna i bröstkorgen när du andas in och ut.

Föreställ dig nu med dina själs ögon hur du sitter vid stranden av ett strömmande vattendrag och tittar i vattnet och föreställ dig också i det flytande vattnet löv. Föreställ dig själv i denna sinnebild så bra som du kan. Titta på när löven flyter med vattnet och kommer närmare och observera hur de passerar dig och försvinner sedan långsamt med strömmen. Följ hur vattnet passerar och löven som flyter med och nästa gång när du observerar någon tanke placera den tanken på lövet i vattenströmmen endera som text eller en bild och följ hur tanken kommer närmare och observera hur den passerar dig och sedan försvinner längre och längre bort tills den försvinner helt. Gör samma sak på nytt direkt när du märker att nästa tanke uppstår. Observera när en tanke uppstår. Se hur den närmar sig med strömmen, passerar dig och fortsätter, tills den försvinner. Försök att endast observera tanken, observera hur den kommer, hur den går, tills den försvinner utom synhåll.

Om du observerar många tankar samtidigt, lägg dem en och en på löven i strömmen och se hur de flyter förbi dig. Om du inte märker några tankar så vänta bara i lugn och ro och titta på strömmen. Förre eller senare kommer det en tanke...

Låt strömmen passera i sin egen takt försök inte att få den att gå snabbare. Syftet är inte att föra bort alla löv. Låt dem istället bara komma och gå i sin egen rytm. Om ditt sinne konstaterar att det här är svårt eller dumt så ska du placera även de tankarna turvis på ett löv. Om du emellanåt observerar att du är försjunken i innehåll och du följer med strömmen ska du, när du märker det, gå tillbaka på stranden och titta därifrån på hur tankarna kommer och går, och om din koncentration störs och något fattar din uppmärksamhet ska du så fort du märker det åter ta dig tillbaka till denna sinnebild och börja om från början. Andas och dina tankar... Det är oundvikligt att du tappar koncentrationen emellanåt. Det är fullständigt normalt och det händer för alla. Så fort som du märker det ska du flytta uppmärksamheten tillbaka till övningen och fortsätta därifrån.

Fortsätt att observera dina tankar i strömmen. Se hur de flyter med strömmen. De närmar sig och passerar dig och sedan försvinner de utom synhåll. Fortsätt detta i din egen takt tills du hör klockan.