

## Meditation

Mindfulness kan övas formellt och informellt. Informellt övar vi mindfulness då vi försöker vara medvetet närvarande i vår vardag.

Eftersom det är svårt för oss att vara medvetet närvarande i vår vardag kan vi behöva stärka denna förmåga genom att göra formella övningar t.ex. regelbunden meditation.

En formell meditationsövning kan vara att sitta och följa sin andning.

Det krävs koncentration att observera sina andetag på det här sättet.

Vår uppmärksamhet kan liknas vid en rastlös och ivrig hund som hela tiden drar iväg på olika spår som den får ”vittring” på.

Vår uppmärksamheten dras till vårt förflutna/minnen eller till det som kan komma att hända oss i framtiden, vi oroar oss eller vi dagdrömmer.

Av och till hälsar uppmärksamheten på i vårt Här och Nu sedan försvinner den iväg igen till vårt förflutna eller framtiden.

Vår uppmärksamhet försvinner iväg, kanske i oro över något som kan hända oss i framtiden... vi observerar detta (blir medvetet närvarande/ mindfulness) och för tillbaka uppmärksamheten till ”Här och Nu” genom att t.ex. observera vår andning. Varje gång vi observerar att uppmärksamheten försvunnit iväg så har vi vaknat upp till medveten närvaro.

Om vi fortsätter med liknelsen med den rastlösa hunden så är det som om vi drar tillbaka kopplet till ”vårt Här och Nu” varje gång vi uppmärksammar att hunden/uppmärksamheten sprungit iväg. Hunden/uppmärksamheten springer iväg (till minnen/oro/ planerande)... vi för den tillbaka till ”Här och Nu”. Vips så far den iväg igen... vi för den tillbaka.... Om och om igen. 1000 tals gånger.. Det är okej. Vi ska inte bli arga på vår ”rastlösa” uppmärksamhet. Det är så här vår uppmärksamhet oftast fungerar. Det är svårt för den att gå fot med vårt ”Här och Nu”.

Att använda andningen som ”ankare” till vårt här och nu fungerar för de flesta av oss. Alla våra sinnen kan dock också fungera som ”ankare” till vårt ”Här och Nu”: Lukten- Känslan- Smaken- Hörseln- Synen. Prova vilket ”ankare” som passar dig bäst.

Vissa av oss har en uppmärksamhet som har för vana att dra iväg till svåra minnen i vårt förflutna eller till skrämmande/obehagliga saker som skulle kunna drabba oss i framtiden. För oss är det en stor lättnad när vi kan få vår uppmärksamhet att mer ”gå fot” med vårt Här och Nu.



Ju mer vi övar – desto mer ”herre blir vi över vår hund”. Vi behöver inte bli rädda eller ledsna när han springer iväg - vi vet att vi alltid kan föra honom tillbaka!