



Spise med opmærksomhed

(10 minutter).

Det her er en øvelse, hvor du kan undersøge oplevelsen af at spise med fuld opmærksomhed, så du retter dit fokus på at sanse det du spiser og selve handlingen at spise med nærvær... Du kan vælge at spise en rosin med nærvær, men det kan også være et æble, eller anden frugt, en gulerod, et godt stykke chokolade, en bolle eller hvad du selv finder på. Det skal dog være noget som du ikke skal pakke ud eller skrælle først. Det er ikke vigtigt, hvad du spiser, men hvordan du spiser, og at du virkelig går ind i oplevelse med nysgerrighed, tålmodighed og det må også gerne være lidt sjovt og hyggeligt for dig selv!

Sæt dig nu med din mad foran dig, og start med bare at lægge mærke til dets udseende... læg mærke til farven, formen, måske er der rynker og uensartethed, måske er den glat og ensartet... læg mærke til alle egenskaberne... hvad gør din genstand helt særlig? Kan du forestille dig, hvor din mad kommer fra? Hvordan er den havnet lige her hos dig, hvad er dens historie? Måske mærker du en taknemmelighed for, at du har adgang til mad, hvilket ikke er en selvfølge for alle mennesker på kloden.

Nu kan du tage din genstand op i hånden, og mærke hvordan den føles... er den let, tung, er den kold, varm, glat eller ru... og nu tag den længere op, så du kan studere den på tæt hold. Hvordan ser den ud nu... hvad lægger du mærke til? Måske vækker den billeder, sammenligninger, eller minder om noget andet, du kender eller har oplevet... måske ligner den pludselig noget helt andet... læg mærke til hvad der sker i dine tanker, der måske bevæger sig ud i andre retninger væk for din oplevelse af din genstand lige nu... og bare observer, at det er det, der sker i tankerne... og så igen vend tilbage til at studere din

genstand.... uden at vurdere, om du gør det rigtigt eller forkert, men bare gå tilbage til nuet igen og igen...

Du kan nu prøve at dufte til din genstand, så du tager den op til næsen, og måske hvis du har lyst, kan du lukke øjnene og åbne din lugtesans og gå helt ind i oplevelsen af din genstand... hvad lugter du, prøv at holde din opmærksomhed lige på det, du laver lige nu... og læg mærke til om der kommer tanker, om det du lugter... og bare accepter at du nogen gange bliver afledt, for det er det, at du lægger mærke til det, der måske giver en ny viden om den måde dine tanker fungerer... en lugt kan hurtigt sætte tanker, og måske følelser, i gang. Måske bliver du glad når du lugter det, måske trist fordi det minder dig om noget... bare læg mærke til det der sker undervejs, og gør det også lidt hyggeligt for dig selv... at sidde her og indsnuse lugten af din mad, måske en hel ny oplevelse for dig.

Og nu kan du så tage din genstand op til munden, før din hånd op og læg mærke til den automatiske reaktion, der sætter i gang... hvor ofte bevæger du ikke hånden op til munden hver dag, når du spiser og drikker... læg bare mærke til at det sker helt automatisk, men nu gør du det med fuld opmærksomhed... Og se også om der sker noget med dit mundvand undervejs... måske mærker du der kommer reaktioner i kroppen, maven, munden...

Og lad nu langsomt maden komme ind i din mund, det kan være det er noget, du skal bide af, så læg mærke til alle de bevægelser der sker i din mund, med dine tænder og kæber... og læg mærke til hvor du placerer maden i munden, mærk din tunge og gane, mærk hvordan du nu langsomt tygger din mad, langsomt og med fuld opmærksomhed på hvad der sker og opleves... Og gå ind i smagsoplevelsen... hvad smager du, hvad sanser du... måske mærker du velbehag... læg mærke til, om du virkelig smager det du spiser... Spis langsomt og giv dig selv lov til at nyde maden... der er ingenting du skal nå, udover at opleve dine sanser...

Og læg også mærke til om dette er en ny måde for dig at spise din mad... er det sådan du normalt sanser det du spiser... og hvad sker der når du spiser på den her langsomme opmærksomme måde? Hvad ser der i din krop og i dine tanker...

Og når du er klar til det kan du nu synke maden og læg så også mærke til, hvordan du bruger halsen og hvordan maden langsomt forsvinder ned i dit spiserør... indtil det nu er væk og på vej ned i din mavesæk... her kan du nu lægge mærke til eftersmagen... og også hvordan munden nu er tom...

Du kan nu fortsætte med at spise din mad langsomt langsomt med stadig opmærksomhed på, hvordan du tager maden i munden, tygger, smager og sanser og til sidst synker og spiser maden... Læg mærke til alle processerne undervejs med nysgerrighed og tålmodighed....

Og når du til sidst er færdig, brug da et øjeblik til lige at mærke, hvordan du har det bagefter, hvordan du måske er faldet til ro, fået mere koncentration og nærvær, og hvad du også mærker i kroppen, efter du har spist.

Og måske kan du få lyst til at spise med opmærksomhed andre gange i løbet af din dag og skabe den indre ro og koncentration, sådan en lille aktivitet kan give...(Klokken).