



Opmærksomhed på lyde og tanker

(10 minutter)

Det her er en øvelse i opmærksomhed i lyde og tanker... Det vil være godt at sidde op på en stol eller en pude på gulvet, så du er så vågen som muligt.

Start med at mærke dine fødder og kontakten til jorden... og din bagdel og kontakten til sædet.... og læg mærke til om du sidder behageligt og afslappet... eller om du spænder nogen steder i kroppen, hvor du så på næste ind- og udånding kan give dig selv lov til at slippe lidt, trække vejret og slippe og slappe af i skuldre og nakke, i dit hoved, slap af i ansigtet og din overkrop og sid nu og bare mærk dit naturlige åndedræt til stede i kroppen... giv dig selv et øjeblik til at komme helt til stede i nuet.... (Pause).

Og nu kan du så starte med at lægge mærke til, om der er lyde i rummet du sidder i. Bare læg mærke til lyde.... måske er det også lyde, der kommer uden for rummet.... og læg mærke til hvordan de påvirker dig... Måske er det stærke lyde... måske er det svage lyde... måske er der også perioder med stilhed imellem lydene... læg mærke til om lydende giver dig indre billeder, tanker og måske følelser, der leder dig væk fra at være til stede lige nu og her. Blot læg mærke til dine reaktioner uden at vurdere det som noget godt eller dårligt, men blot konstatere, at det er sådan lyde skaber tanker...

Læg også mærke til om der er lyde, du ikke kan lide, som du forsøger at lukke ude, fordi de måske føles ubehagelig, og andre som opleves behagelige og andre igen neutrale og læg mærke til om de alle sammen blot kan være lyde.... vibrationer i øret der kommer og går... lige som alle vores sanseindtryk, som synsindtryk, lugte, smagsoplevelser, berøringer... er det muligt at opleve med sanserne uden at vurdere dem, men bare opleve, sanser...

Og nu kan du så overføre den samme måde at lægge mærke til dine tanker... alle de tanker der kommer og går i dit hoved, som måske trækker dig ud i fremtiden eller tilbage til fortiden... det kan være indre billeder, planer, projekter, minder, bekymringer, vurderinger, samtaler med dig selv og måske nogen gange kritisk dommer over for dig selv. Sådan er det at være menneske, vi har tanker og de er rigtig gode at have, når vi f.eks. skal løse opgaver, lægge planer, tage beslutninger osv. Men der er også tanker som er helt ligegyldige og nogle er også af negativ karakter, der gør os triste, bekymrede, stressede osv. Og dem kan vi heller ikke styre...

Så hvis du kan lade tankerne uanset hvordan de er, være der uden at gå ind i dem, uden at vurdere dem så meget, men lade dem "komme på besøg" som gæster.... eller som skyer på himlen, der opstår og forsvinder igen... så finder du måske en måde at gøre dig fri af at være i dine tankers vold... så du ikke er gidsel i forhold til dine tanker, men i stedet selv kan bestemme, om du vil bruge dem til noget eller lade dem være og holde en pause...

Du kan nu undersøge en kort periode, hvordan dine tanker kommer og går, nøjagtig lige som lyde og andre sanseindtryk... og så se om, du blot kan lægge mærke til dem, uden at lade dem tage over.... og hver gang du opdager, at du er blevet opslugt af tanker, så er det meget nemt og simpelt, at du husker at vende tilbage til din fulde opmærksomhed igen HER og NU, og uden at gøre det til et problem, blot prøve igen... for så længe der er et nyt øjeblik, et nyt nu, er der også en ny chance til at vende tilbage til Nuet.... og det kan du prøve at træne lige nu.

(Pause)

Læg mærke til dit nærvær lige nu... Er du her lige Nu eller er dine tanker et andet sted... så vend tilbage igen og igen...

(Pause)

Lige om lidt slutter øvelsen, brug lige et øjeblik på at komme tilbage til din krop, mærk dit underlag og rummet du sidder i. Læg mærke til lyde, lugte og måske også luften omkring dig... og er der andre mennesker i rummet, så læg mærke til deres tilstedeværelse.... og brug et øjeblik på at mærke, hvordan du har det lige nu efter øvelsen. Måske er der lige nu mere nærvær og ro inden i dig... så bring dette med dig til resten af din dag... og tak dig selv for at træne dit mentale nærvær som en hjælp, når du skal koncentrere dig og fokusere på én ting.