



Opmærksomhed på følelser

(10 minutter)

(Klokken).

Det her er en øvelse i opmærksomhed i følelser.

Måske har du følelser der nogen gange overtager styringen, måske er der uro, vrede, ked af det-hed, bekymring og stress inden i dig, som du gennem denne øvelse kan komme mere i ro og accept med.

Så start med at sætte dig godt til rette, læg lige mærke til hvordan du sidder, mærk underlaget at der er noget der støtter dig, slap af i ryggen, i skuldrene, nakken og lad hovedet hvile afslappet og giv slip i spændinger i ansigtet. Og tag nu kontakt til dit åndedræt og lad det være naturligt tilstede i kroppen.

Og når du sidder og mærker det her øjeblik, vil du sikkert mærke at der er følelser og indre stemninger inden i dig. Det kan være mange forskellige følelser, som glæde, varme, tryghed, venlighed, men det kan også være tristhed, uro, stress, vrede, frygt, kedsomhed og mange andre følelser og stemninger, som vi alle har nu og da. Se om du kan møde din følelser og acceptere, at de kan få lov at være der, fordi det er naturligt at have følelser.

Det er følelser, der fortæller os, hvordan vi har det lige nu. Det er følelser der får os til at føle os levende, og det er gennem følelser, vi også mærker, hvad der er godt for os, og hvad vi har brug for, og hvad der ikke er godt for os, og hvad vi måske kan give slip på. Så følelser er ligesom signaler, der kommer og går, og vi kan bruge dem som vores egen indre vejviser.

De kan nogen gange være stærke og andre gange svage og nogen gange helt neutrale, så vi ikke lægger mærke til dem.

Giv nu plads til, at de må være der, at de godt må komme og gå, og læg mærke til hvor de fører dig hen. Det kan være, at en følelse af glæde leder sig tilbage til noget rart der er sket engang, så du får tanker om dette, eller at der er noget, du måske glæder dig til, som skal ske i fremtiden, og du begynder at planlægge det i dine tanker.

Men det kan også være, at en følelse af uro og bekymring, giver anledning til tanker om du nu kan nå det, du skal, og om du nu gør det godt nok. Eller at de bringer dig tilbage til noget ubehageligt i fortiden, som du nu bruger energi og kræfter på at undgå... alt sammen på en måde, så du glemmer at være til stede lige NU og Her. Blot læg mærke til, hvordan dine følelser påvirker dine tanker, og måske endda kan mærkes i din krop enten som behag eller ubehag.

Træk nu vejret dybt ind og pust ud... og gør det et par gange i dit eget tempo... pause. Sid nu blot med dit åndedræt og lad det hele være som det er, LIGE NU.

Forestil dig nu, at du står i et smukt landskab, og der er en flod der løber foran dig, venligt og langsomt løber vandet i forbi, og indimellem er der en åkande, der flyder forbi... forestil dig, at dine følelser er som åkander, der får lov at være der, og venligt og langsomt kan få lov at flyde forbi. (Pause).

Se om det er muligt at lave plads, til at alle følelser kan få lov at være der, så de får lov at komme og også får lov at gå væk af dem selv. Nogle gange bliver de stærkere, for så at blive svagere og til sidst at forsvinde, for at blive afløst af en ny fornemmelse, stemning og følelse. Målet er ikke at få dig til at få det bedre, men at du bliver bedre til at føle og mærke kontakten til dig selv. Den bedre kontakt til dig selv, vil hjælpe dig til mere indre styrke og robusthed og balance, så du lige som boksepuden ikke så ofte væltes omkuld og bliver slået knock-out.

Lad følelser, stemninger og fornemmelser komme og gå... imens du trækker vejret og lægger mærke til, hvordan det opleves.

Giv dig god tid... kan du mærke dig selv, og er det okay at være i selskab med dig selv og dine følelser... er der noget som ændrer sig, når du lægger mærke til det? (Pause)...

Vend nu tilbage til at mærke din krop, og at du trækker vejret. Mærk dit ankersted, åndedrættet i kroppen... og lad det nu brede sig langsomt til resten af kroppen, så du mærker hele din krop, at du sidder i dette rum, hvor der også er lyde, der kommer og går, dufte, og måske kontakt til andre mennesker.

Lige om lidt slutter øvelsen, brug lige et øjeblik på at mærke, hvordan du har det lige nu. Og tak dig selv for at træne din opmærksomhed og venlighed over for dine følelser. Lad din tilstand af nærvær og opmærksomhed og venlighed følge med dig til resten af dagen – til dig selv og andre. (Klokken).