

Sammanfattning av kurstillfälle 2: Att leva i huvudet

Vårt syfte i det här programmet är att lära oss att vara mer uppmärksamma och medvetna och att vara det oftare. En av de starka krafter som leder oss bort från att vara "helt närvarande" i varje ögonblick är vår automatiska tendens att döma ut vår upplevelse som att den inte är rätt på något sätt – att den inte är vad den borde vara, att den inte är tillräckligt bra eller att den inte motsvarar vad vi önskar eller förväntar oss. Dessa underkännanden kan leda till sekvenser av tankar som kretsar kring anklagelser, vad som behöver bli annorlunda eller hur saker och ting skulle kunna eller borde vara i stället. Ofta leder de här tankarna oss helt automatiskt in i gamla invanda tankebanor. På så sätt kan det hända att vi tappar uppmärksamheten på nuet och samtidigt förlorar vår frihet att välja vad som eventuellt skulle behöva göras.

Vi kan återta vår frihet om vi, som ett första steg, helt enkelt blir uppmärksamma på hur situationen ser ut just nu, utan att genast falla in i automatiska tendenser att försöka rätta till något eller vilja att saker och ting ska vara annorlunda än de är. Kroppsskanningen ger oss möjlighet att träna på att helt enkelt ägna ett vänligt intresse åt det som är i varje ögonblick utan att vara tvungna att göra något för att förändra det. Det finns inget mål att uppnå annat än att låta uppmärksamheten följa instruktionerna – och syftet är absolut inte att uppnå något särskilt tillstånd av avslappning.