

## Uppmärksamhet på andetaget

1. Sätt dig bekvämt till rätta, antingen på en stol med rakt ryggstöd eller på golvet på en kudde eller en meditationspall. Om du sitter på en stol är det till stor hjälp att sitta en bit fram på stolen med rak rygg utan att stödja dig mot stolsryggen. Om du sitter på golvet är det till hjälp om knäna rör vid golvet. Experimentera med höjden på kuddarna eller meditationspallen tills du kan sitta bekvämt och med bra stöd. Vad du än sitter på, ordna det så att knäna befinner sig längre ner än höfterna.
2. Sitt med ryggen i en rak, värdig och bekväm ställning. Om du sitter på en stol, låt båda fotsulorna vara i kontakt med golvet och undvik att korsa benen. Slut ögonen mjukt.
3. Bli uppmärksam på dina fysiska förnimmelser genom att rikta uppmärksamheten på förnimmelser av beröring och tryck i kroppen där den är i kontakt med golvet och underlaget du sitter på. Ägna en minut eller två åt att utforska de här förnimmelserna precis som i kroppsskanningen.
4. Rikta nu uppmärksamheten mot de fysiska förnimmelser som kommer och går i nedre delen av magen allteftersom andetaget strömmar in och ut ur kroppen. (När du gör den här övningen för första gången kan det vara till hjälp att lägga handen på nedre delen av magen och bli medveten om förnimmelserna som kommer och går där handen har kontakt med magen. När du har "hittat" de fysiska förnimmelserna på det här sättet, kan du ta bort handen och koncentrera dig på förnimmelserna i magen.)
5. Bli uppmärksam på förnimmelserna som uppstår när magen vidgas med varje inandning och sjunker tillbaka med varje utandning. Efter bästa förmåga, låt uppmärksamheten följa de fysiska förnimmelser som uppstår och förändras allteftersom andetaget strömmar in i kroppen och hela vägen ner i magen med inandningen, och hela vägen ut igen med utandningen. Och kanske lägger du märke till den lilla paus som uppstår mellan inandningen och den efterföljande utandningen, och mellan utandningen och den efterföljande inandningen.

*(forts.)*

## KURSTILLFÄLLE 2 – STUDIEMATERIAL 3 (SIDA 2 AV 2)

6. Du behöver inte försöka styra andetaget på något sätt – bara låt andningen ske alldeles av sig själv. Kanske kan du också, efter bästa förmåga, möta allting som finns i din upplevelse med samma känsla av acceptering. Det finns ingenting som måste rättas till, ingenting särskilt att uppnå. Så gott du kan, låt bara din upplevelse vara din upplevelse, utan något behov av att den ska vara på något annat sätt än den är.
7. Förr eller senare (oftast förr) kommer uppmärksamheten att vandra iväg från andetaget i nedre delen av magen och övergå till tankar, planering, dagdrömmar och driva än hit och än dit – till vad som helst. Det är helt i sin ordning – det är bara så som sinnet gör. Det är inget misstag eller misslyckande. När du lägger märke till att uppmärksamheten inte längre är på andetaget, gratulera vänligt dig själv – du har kommit tillbaka och har ännu en gång blivit medveten om din upplevelse! Du kan bara kort notera var uppmärksamheten har varit ("Aha, det dök upp tankar"). Sedan kan du vänligt leda den tillbaka till de fysiska förnimmelserna som kommer och går i nedre delen av magen, samtidigt som du förnyar intentionen att vara uppmärksam på andetaget som just nu strömmar in eller strömmar ut, vilket det än är.
8. Hur ofta du än lägger märke till att uppmärksamheten har vandrat iväg (och det kommer säkerligen att hända om och om igen) kan du, efter bästa förmåga, gratulera dig själv varje gång till att du har återfått kontakten med din upplevelse i stunden, och sedan vänligt och varsamt leda uppmärksamheten tillbaka till andetaget och helt enkelt återgå till att följa de fysiska förnimmelserna som kommer och går med varje inandning och varje utandning.
9. Så gott du kan, låt din uppmärksamhet genomsyras av en känsla av vänlighet, och kanske du kan betrakta sinnets alla vandringar som möjligheter till att uppleva övningen med en känsla av tålamod och vänlig nyfikenhet.
10. Fortsätt övningen i 10–15 minuter, eller längre om du vill, och påminn dig kanske då och då om att intentionen bara är att vara uppmärksam på din upplevelse i varje ögonblick, så gott du kan, med hjälp av andetaget som en förankring för att återfå kontakten med här och nu varje gång du märker att sinnet har vandrat iväg och att uppmärksamheten inte längre finns kvar vid magen och andetaget.