

## Sammanfattning av kurstillfälle 3: Att samla det splittrade sinnet

Den här veckan har vi tränat på att låta uppmärksamheten vila i andetaget och i kroppen i rörelse. Sinnet är ofta splittrat och upptaget av tankar i och med att det arbetar på i bakgrunden för att göra klart ofärdiga uppgifter från det förflutna och sträva efter mål för framtiden. Vi behöver hitta ett tillförlitligt sätt att avsiktligt ”komma tillbaka” till här och nu. Kroppen och andetaget finns alltid med oss och vi kan alltid återknyta kontakten med dem genom en mindful närvaro, så att vi kan samla och förankra uppmärksamheten och lämna görandet till förmån för varandet.

### *Uppmärksamhet på andetaget:*

- Leder dig tillbaka till det innevarande ögonblicket – till här och nu.
- Finns alltid tillgängligt som en förankring och en tillflykt, oavsett var du befinner dig.
- Kan faktiskt förändra din upplevelse genom att ge dig kontakt med en vidare medvetenhet och ett bredare perspektiv att betrakta saker från.

### Sittande meditation: Grunderna

Det är till hjälp att hitta en upprätt och värdig position med huvudet, nacken och ryggen i en rak och vertikal linje – den fysiska motsvarigheten till den inre attityden av självtillit, självacceptans, tålmod och vaken uppmärksamhet som vi odlar.

Meditera sittande på en stol eller på golvet. Om du sitter på en stol, välj en med rak stolsrygg och med lagom höjd för att du ska kunna ha hela fotsulorna i golvet. Om möjligt, sitt en bit fram på stolen med rak rygg utan att stödja dig mot stolsryggen.

Om du väljer att sitta på golvet, sitt på en fast, tjock kudde (eller på en dubbelvikt huvudkudde), så att stussen kommer upp från golvet cirka 10–15 centimeter. Vad du än sitter på, se om det är möjligt att sitta så att höfterna kommer lite högre upp än knäna.

### *Medvetna rörelser hjälper oss att:*

- Bygga vidare på grunden vi har lagt i form av kroppsskanningen, för att lära oss hur vi kan bli medvetna om och ”bebo” våra kroppsliga upplevelser/förmågor.

*(forts.)*

---

Ur Segal, Williams & Teasdale (2014). Copyright The Guilford Press och Natur & Kultur. Tillåtelse att fotokopiera det här studiematerialet ges till dem som har köpt boken, och då enbart för eget bruk (se copyrightsida för mer information).

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

- Se gamla invanda tankemönster – särskilt sådana som betonar strävan.
- Arbeta med fysiska gränser och fysisk intensitet, och lära oss att acceptera våra gränser.
- Lära oss nya sätt att ta hand om oss själva.

Rörelserna ger oss ett direkt sätt att få kontakt med uppmärksamheten på kroppen. Kroppen är en plats där känslorna ofta kommer till uttryck, under ytan och utan att vi är medvetna om det. Att bli mer medveten om kroppen ger oss en utgångspunkt utifrån vilken vi kan betrakta våra tankar.