

Sammanfattning av kurstillfälle 4: Att bli uppmärksam på aversion

Svåra upplevelser är en del av livet. Det är vårt sätt att hantera dem som gör hela skillnaden mellan om de ska styra våra liv eller om vi kan förhålla oss till dem med större lätthet. Att bli mer medveten om de tankar, känslor och kroppsförnimmelser som väcks av olika händelser ger oss möjlighet att befria oss från de vanemässiga, automatiska sätten att reagera, så att vi i stället kan svara an på mer mindfulla och konstruktiva sätt.

I allmänhet reagerar vi på upplevelser på ett av tre sätt:

1. Med att dagdrömma eller bli uttråkad, så att vi lämnar nuet och ger oss av någon annanstans "i huvudet".
2. Med att vilja hålla fast vid saker – genom att inte tillåta oss att släppa taget om de upplevelser vi har just nu, eller genom att önska att vi upplevde saker som vi inte upplever just nu.
3. Med att vara arg på något och vilja få bort det – att vilja skjuta ifrån oss de upplevelser vi har just nu eller undvika framtida upplevelser som vi inte vill ha.

Som vi tar upp och diskuterar under gruppträffen kan vart och ett av de här sätten att reagera orsaka problem, särskilt tendensen att reagera på obehagliga känslor med aversion. Just nu är det allra viktigast att bli medveten om vår upplevelse, så att vi kan svara an på den på ett mindfullt sätt i stället för att reagera automatiskt.

Ett regelbundet utövande av sittande meditation ger oss många tillfällen att lägga märke till när uppmärksamheten har lämnat nuet, att med en vänlig inställning notera vad det var som lockade iväg den, och att mjukt och bestämt leda den tillbaka till vårt fokus så att vi återtar kontakten med medvetenheten om nuet. Vid andra tillfällen under dagen kan vi avsiktligt använda oss av andrummet närhelst vi lägger märke till obehagliga känslor eller en känsla av "anspändhet" eller "kontraktion" i kroppen, vilket ger oss möjlighet att hantera det som pågår på ett konstruktivt sätt i stället för att reagera automatiskt.