

## Att hålla sig närvarande

Kom ihåg att använda din kropp som en väg till medvetenhet. Det kan vara så enkelt som att vara uppmärksam på din kroppshållning. Du sitter förmodligen ner medan du läser det här. Vilka förnimmelser känner du i kroppen just nu? När du har läst färdigt och reser dig upp, känn rörelserna du gör då när du förflyttar dig till nästa aktivitet, och sedan också när du går och lägger dig i slutet av dagen. Var närvarande i kroppen medan du rör dig, medan du sträcker dig efter saker, medan du vänder dig om.

Öva dig på att tålmodigt känna det som finns där – och kroppen finns alltid där – tills det blir naturligt och självklart att uppfatta minsta lilla rörelse du gör. När du sträcker dig efter något blir du automatiskt mer uppmärksam; det finns ingenting extra du måste göra. Lägg helt enkelt bara märke till hur du sträcker dig och hur du rör dig. Kan du träna dig till att vara närvarande och att känna det?

Det är väldigt enkelt. Öva om och om igen på att leda uppmärksamheten tillbaka till kroppen. Denna grundläggande träning, som paradoxalt nog innebär att vi slappnar av in i nuet, ger oss nyckeln till att vidga vår medvetenhet från stunderna av formell meditation till att kontinuerligt leva på ett mindfult sätt i världen. Underskatta inte kraften du får tillgång till genom att uppmärksamma och känna kroppens rörelser under dagens lopp.

---

Ur *Insight meditation* av Joseph Goldstein.<sup>89</sup> © 1994 Joseph Goldstein. Omtryckt genom avtal med Shambhala Publications, Inc., Boston, [www.shambhala.com](http://www.shambhala.com). Omtryckt i Segal, Williams & Teasdale (Guilford Press, 2013; Natur & Kultur, 2014). Tillåtelse ges till dem som har köpt den här boken att fotokopiera studiematerialet för eget bruk (se copyrightsida för mer information).