

Att använda andrummet: Extra instruktioner

Du har praktiserat andrummet regelbundet tre gånger om dagen och närhelst du har behövt det. Nu föreslår vi att så snart du känner obehag i kropp eller sinne, så är första steget alltid att göra andrummet. Här följer lite extra instruktioner som kan vara till hjälp vid sådana tillfällen.

1. Medvetenhet

Du har redan övat på att rikta uppmärksamheten på din inre upplevelse och att lägga märke till vad som händer i dina tankar, känslor och kroppsförnimmelser. Nu kan det vara till hjälp att beskriva och identifiera vad det är som uppstår – att sätta ord på dina upplevelser (t.ex. att tyst för dig själv säga: "Det uppstår en känsla av ilska" eller "Här finns självkritiska tankar").

2. Att rikta om uppmärksamheten

Du har redan praktiserat att mjukt och vänligt rikta hela uppmärksamheten på andetaget och på att följa andetaget hela vägen in och hela vägen ut. Försök också att samtidigt, medan du gör det, notera: "Andas in ... andas ut" eller att räkna andetagerna från 1 till 5, och sedan börja om från 1 igen: "Andas in, 1 ... andas ut 1, andas in 2 ... andas ut 2", och så vidare.

3. Vidga uppmärksamheten

Du har redan övat på att låta uppmärksamheten vidgas till att omfatta hela kroppen. Bli nu medveten om kroppshållning och ansiktsuttryck. Var medveten om alla förnimmelser i kroppen just nu, precis som de är ...

Utöka nu det här steget, om du vill det, särskilt om du känner någon form av obehag, spänning eller motstånd. Om du har några sådana förnimmelser, led uppmärksamheten till dem genom att "andas in i dem" med inandningen. Andas sedan ut från de här förnimmelserna, släpp taget och öppna dig för varje utandning. Säg till dig själv på utandningen: "Det är okej ... vad det än är, så är det redan här. Låt mig känna det."

Så gott det går, bär med dig denna vidgade medvetenhet till nästa del av din dag.