

Olika sätt att se annorlunda på dina tankar

Här följer några saker du kan göra med dina tankar:

1. Bara iaktta hur de dyker upp och försvinner, utan att känna att du måste följa efter dem.
2. Se om det är möjligt att lägga märke till de känslor som ger upphov till tankar: det "sammanhang" i vilket dina tankar bara är en länk i en kedja av händelser.
3. Se dina tankar som mentala händelser snarare än som fakta. Det kan vara sant att dessa händelser ofta äger rum tillsammans med olika känslor. Det är frestande att tro att de är sanna, men det är fortfarande du som beslutar huruvida de är sanna och hur du vill hantera dem.
4. Skriv ner dina tankar på papper. Det hjälper dig att se dem på ett sätt som är mindre känslomässigt och som känns mindre överväldigande. Pausen mellan att ha en tanke och att skriva ner den kan också ge dig möjlighet att svara an på den på ett annat sätt.
5. När det gäller särskilt svåra tankar kan det vara till hjälp att medvetet granska dem igen med ett balanserat och öppet förhållningssätt som en del av din sittande meditation. Låt ditt "kloka sinne" framföra sina synpunkter, kanske genom att sätta namn på den känsla som de uppstår ur, och genom att så gott det går möta dem med nyfikenhet: "Aha, där har vi ledsenhet", "Här har vi nedstämdhetens röst", "Här har vi den där välbekanta hårda och kritiska rösten". Grundattityden att inta mot dina tankar är vänligt intresse och nyfikenhet.

Bygger delvis på Fennell.⁹⁶