

## Att ta ett steg tillbaka från tankarna

Det är påfallande hur befriande det känns att kunna se att dina tankar bara är tankar och att de inte är ”du” eller ”verkligheten”. Om du till exempel har haft tanken att du måste få ett visst antal saker gjorda i dag och inte kan se det som en tanke utan betar dig som om det är ”sanningen”, då har du i det ögonblicket skapat en verklighet där du faktiskt tror att alla de här sakerna måste göras i dag.

En patient, Peter, som hade haft en hjärtinfarkt och ville minska risken för att få en till, fick en kväll en dramatisk insikt om det här när han en kväll klockan tio kom på sig själv med att tvätta bilen i strålkastarljus på sin garageuppfart. Tanken slog honom att han inte måste göra det. Att han stod där var bara ett ofrånkomligt resultat av att han hade ägnat en hel dag åt att försöka få gjort allt det han tyckte att han behövde göra den dagen. När han insåg vad han gjorde mot sig själv förstod han också att han hade varit oförmögen att ifrågasätta sanningshalten i sin tidigare övertygelse om att allt måste göras i dag, eftersom han redan var så fullständigt fångad i sin tro på det.

Om du märker att du betar dig på ett liknande sätt är det troligen så att du också känner dig driven, spänd och orolig utan att ens veta varför, precis som Peter gjorde. Om tanken på hur mycket du måste få gjort i dag dyker upp medan du mediterar behöver du vara mycket uppmärksam på att det bara är en tanke, så att det inte slutar med att du reser dig upp och utan att du vet ordet av börjar göra saker utan att vara medveten om att du har bestämt dig för att avsluta din meditation för att en tanke dök upp i ditt sinne.

Om du däremot kan ta ett steg tillbaka och se klart på saken när en sådan tanke dyker upp, kommer du att kunna prioritera och fatta förnuftiga beslut om vad som verkligen behöver göras. Du kommer att veta när det är dags att sluta för dagen. Denna enkla handling – att vara uppmärksam på dina tankar som bara tankar – kan befria dig från den förvrängda verklighet tankarna ofta skapar. Dessutom kan denna uppmärksamhet öppna dörren till större klarsynthet och en känsla av hanterbarhet i ditt liv.

Frigörelsen från det tänkande sinnets tyranni uppstår direkt ur din praktik och din meditation. När vi ägnar lite tid varje dag åt att vara i ett tillstånd av icke-görande, där vi observerar andetaget som strömmar in och ut och det som pågår i sinnet och kroppen utan att bli fångade i denna aktivitet, odlar vi både lugn och mindfulness. Allteftersom sinnet utvecklar stabilitet och inte lika lätt fångas av tankarnas innehåll, stärker vi vår förmåga till lugn och koncentration. Och om vi, varje gång vi kan se en tanke som en

*(forts.)*

---

Anpassad med tillstånd av Dell Publishing, en del av Random House, Inc., ur Kabat-Zinn.<sup>67</sup> Copyright 1990 av Random House, Inc. Ur Segal, Williams & Teasdale (Guilford Press 2013; Natur & Kultur, 2014). Tillåtelse att fotokopiera det här studiematerialet ges till dem som har köpt den här boken, och då enbart för eget bruk.

## KURSTILLFÄLLE 6 – STUDIEMATERIAL 7 (SIDA 2 AV 2)

tanke när den uppstår och kan notera dess innehåll, och samtidigt också kan urskilja hur starkt den påverkar oss och hur rättvisande eller missvisande dess innehåll är, då stärker vi vår förmåga till mindfulness varje gång vi släpper taget om tanken och återgår till andetaget och förnimmelserna i kroppen. Vi lär känna oss själva bättre och blir mer accepterande gentemot oss själva, inte sådana som vi skulle vilja vara utan sådana som vi är.

---

Anpassad med tillstånd av Dell Publishing, en del av Random House, Inc., ur Kabat-Zinn.<sup>67</sup> Copyright 1990 av Random House, Inc. Ur Segal, Williams & Teasdale (Guilford Press 2013; Natur & Kultur, 2014). Tillåtelse att fotokopiera det här studiematerialet ges till dem som har köpt den här boken, och då enbart för eget bruk.