

Sammanfattning av kurstillfälle 8: Att upprätthålla och utöka det nya lärandet

Fördelarna med att på ett medvetet, accepterande och mindfult sätt svara an på situationer i stället för att omedelbart dra igång förprogrammerade, ”automatiska” reaktioner, har varit ett återkommande tema under den här kursen.

Accepterande kan ofta vara en språngbräda till konstruktiva handlingar avsedda att förändra din inre eller yttre värld. Det finns dock också situationer och känslor som kan vara mycket svåra, eller faktiskt omöjliga, att förändra. I sådana fall är det risk för att man, genom att fortsätta kämpa för att lösa ett olösligt problem, eller genom att vägra se situationen man befinner sig i som den är, ”kör huvudet i väggen” och kollapsar och därmed i själva verket ökar känslan av hjälplöshet och nedstämdhet. I sådana situationer *kan du ändå behålla någon känsla av värdighet och kontroll genom att fatta ett medvetet och mindfult beslut om att inte försöka utöva kontroll och att acceptera situationen som den är, om möjligt med en vänlig inställning till situationen och din reaktion på den.* Att välja att inte agera är ett alternativ med mycket mindre risk för depression än att vara tvungen att ge upp sina försök till förändring efter upprepade misslyckanden.

I den så kallade ”Sinnesrobönen” ber vi om sinnesro att acceptera det man inte kan förändra, mod att förändra det man kan och förstånd att inse skillnaden.

Var finner vi denna sinnesro, detta mod och detta förstånd? På någon nivå har vi redan alla de här egenskaperna – vår uppgift är att realisera dem (göra dem verkliga), och vårt sätt att göra det är ingenting mindre än medveten närvaro ögonblick för ögonblick.

Framtiden

Bestäm dig nu med detsamma för hur din regelbundna praktik ska se ut under de kommande veckorna tills vi ses igen, och håll fast vid den så gott du kan under den här perioden. Lägg märke till vilka svårigheter du har, så att vi kan diskutera dem nästa gång.

Kom också ihåg att det planerade andrummet är ett sätt att ”stämna av med dig själv” några gånger om dagen. Låt det också vara din första respons när du möter stress, svårigheter och negativa känslor – FORTSÄTT ANDAS!