



Tips när du gör CD "Medveten närvaro"

Det kan underlätta att bestämma i förväg när du ska öva eftersom att det är vanligt att man bitvis känner ett väldigt motstånd mot att öva medveten närvaro precis innan man ska göra det.

Har du en kalender är det bra att skriva in i den när du ska öva. Har du ingen kalender så hittar du ett planeringsschema på www.livskompass.se (under fliken Arbetsmaterial) Det här motståndet är lite som när man ska träna, det är oftast ett visst motstånd när man ska åka iväg, men oftast väldigt skönt när man väl har gjort det.

En känd meditationslärare, Jon Kabat-Zinn brukar säga så här till sina deltagare angående att öva medveten närvaro:

"Du behöver inte gilla det, du behöver bara göra det"

Alla instruktioner du behöver finns på CD Medveten närvaro. Det är bara starta skivan och följa instruktionerna.

Övning 1. Att vila i sig själv och övning 2. Fullt närvarande är främst tänkt att göras liggande.

Om du är ute och reser är speciellt övning 2 & 3 lämpliga att göra. Övning 5 & 6 fungerar också bra på resor.

Här kommer 6 generella tips som är bra att ha i bakhuvudet när du övar.

1. Oavsett vad som händer (t ex om du somnar, förlorar koncentrationen, hela tiden tänker på andra saker, fokuserar på fel kroppsdel eller inte känner någonting), bara fortsatt öva! Detta är dina upplevelser i nuet. Bara upplev dem.
2. Om din hjärna låter dina tankar vandra skall du bara helt enkelt lägga märke till tankarna (som något som kommer och går) och sedan varsamt ta tillbaka fokus till att följa instruktionerna.
3. Släpp idéer som "bra", "dålig", "göra övningen på rätt sätt" eller "försöka rena kroppen". Det här är ingen tävling. Det är inte en färdighet du skall sträva efter. Det är inget speciellt tillstånd du ska uppnå. Det enda som behövs är att öva regelbundet och ofta. Fortsätt bara att öva med en öppen och nyfiken attityd.

4. Släpp eventuella förväntningar om vad övningen kommer att göra för dig. Föreställ dig den som ett frö du har planterat – ju mer du påtar, rotar och stör desto mindre chans har fröet att kunna gro och utvecklas. Detsamma gäller för Medveten närvaro - övningarna – ge dem bara de rätta förutsättningarna – lugn och ro, regelbunden och flitig övning. Det är allt. Ju mer du försöker påverka vad du vill att de skall göra för dig, desto mindre kommer de att kunna göra det.

5. Försök närma dig dina upplevelser i varje ögonblick med attityden "OK, det är så här saker och ting är just nu". Om du försöker fly ifrån obehagliga tankar, känslor och/eller känslor som finns i kroppen finns det en risk att de otrevliga känslorna kommer att avleda din uppmärksamhet och hindra dig från att göra saker du vill göra. Var medvetet närvarande, var icke-kämpande, var i nuet och acceptera saker som dom är. Bara fortsatt öva.

6. Försök att omsätta den närvaro du tränar upp till din vardag. Öva på att ta dig själv till nuet så ofta som möjligt under din dag. Utnyttja gärna tillfällena då vi får hjälp av att vi känner saker med kroppen i nuet, till exempel när du duschar, diskar, knyter skorna, fryser eller känner vinden mot huden.

Medveten närvaro är egentligen rätt okomplicerat, och kräver ändå regelbunden övning för att träna upp. Här kommer en definition av medveten närvaro.

Medveten närvaro innebär att vara uppmärksam på ett speciellt sätt:

avsiktligt,

i nuet

och utan att värdera eller döma.

– JON KABAT-ZINN

Lycka till med din övning!

Med vänliga hälsningar



Fredrik Livheim
leg. psykolog