

Fokusera uppmärksamheten

Förberedelser inför övningen:

Innan du börjar övningen ska du fästa blicken vid ett objekt som du tycker är tilltalande. Det kan vara till exempel ett landskap, ett föremål eller en bild på en vägg. I denna text används ett landskap som visuellt objekt.

Ävsikten är inte att göra några särskilda observationer om det visuella objektet. Objektet fungerar som ett ankare, till vilket iakttagandet och uppmärksamheten fokuseras då psyket klamrar sig fast vid tankar.

Under övningen kan du också använda den auditiva sinneskanalen, dvs. hörseln, om du anser att det passar dig bättre. Du kan ha på trevlig musik, såsom en lugn klassisk melodi, i bakgrunden medan du gör övningen. Syftet är inte att göra observationer om musiken, eller att reflektera över musikens väsen. Musik kan användas som ett sensoriskt ankare i kombination med andning, när psyket klamrar sig fast vid enskilda tankar eller iakttagelser.

Övningen varar sammanlagt fem minuter, men vid behov kan du fortsätta längre. Om du inte använder musik, ställ till exempel in en mjuk signalton som ringer när tiden är ute.

Fortsätt nu till själva övningen.

Ta en bra ställning på stolen och låt fotsulorna vila stadigt mot golvet. Baksidan av låren vilar mot underlaget och övre delen av ryggen mot ryggstödet.

Placera båda händerna i knät och låt dem vila mot låren med handflatorna öppna uppåt och baksidan av handen mot låren.

Låt andningen flöda lugnt i sin egen takt in och ut, utan att arbeta särskilt med den. Under inandningen höjs magen och under utandningen sänker den sig. Efter inandning och utandning följer en kort paus innan en ny inandning börjar.

Andningen fungerar som ett ankare under övningen på så sätt att du när som helst kan återbörda din uppmärksamhet till in- och utandningens lugna rytm. Fokusera alltid på andningen om dina tankar fäster sig för mycket och du upplever att det är svårt att överföra uppmärksamheten till det valda objektet.

Om du ännu i detta skede vill korrigeras din ställning så att det blir bekvämare kan du göra det. Försök ändå i ett senare skede att hålla den valda ställningen för att inte rörelser ska föra uppmärksamheten på annat. Du kan fortfarande föra tillbaka din uppmärksamhet på andningen, om du för mycket börjar fastna vid enskilda tankar.

Flytta sedan din uppmärksamhet till landskapet framför dig. Låt blicken vila på landskapet utan att aktivt röra ögonen eller börja utforska landskapet. Du behöver inte göra observationer av landskapet, utan du får ta emot synen som kommer via dina ögon utan något behov av att bli kvar och analysera eller fundera över den.

Välj sedan ett objekt bland det du ser, som du fäster din uppmärksamhet vid. Försättningsvis behöver du inte utforska landskapet, utan du får bara låta dina ögon vila i det objekt du valt. Om objektet är nära dig avgränsas det så att det blir mindre än ett objekt på avstånd. Låt nu dina ögon vila på det objekt du valt. Om din blick vandrar från objektet kan du alltid föra tillbaka den med lugn beslutsamhet.

Lugna ner dig för att ta emot den syn som dina ögon bjuder på, såsom färger och former, utan att du blir kvar och analyserar eller funderar över den. Informationen som kommer via synsinnen flödar via dina ögon, och ditt psyke får lugnt ta emot meddelandet som förmedlas utan att fastna vid enskilda tankar.

Låt försättningsvis blicken vila på sitt objekt, och för uppmärksamheten tillbaka till andningen. Lägga märke till hur bröstkorgen utvidgas och magen höjs vid inandning och hur de återgår i sin ursprungliga position vid utandning. Andningen flyter in och ut i sin egen takt utan separat arbete eller ansträngning. Du kan lugnt stanna och observera din andning liksom utifrån.

Du har nu två ankare: landskapsfältet framför dig och andningen. Du kan alltid återbörda din uppmärksamhet till dem om du börjar fastna för mycket i enskilda tankar eller observationer.

Du får vara i den här stunden utan att rusa till nästa. Du kan följa de olika tankarna som dyker upp liksom ballonger som glider in och ut ur dina tankar. Du behöver inte ta tag i dem, och om du märker att du har gjort det får du släppa tanken och du märker att den flyger iväg.

Tankar och känslor kommer för att återigen försvinna. Du märker hur du kan låta dem komma och gå i sin egen takt, och du är inte skyldig att göra något särskilt med dem.

Du kan stanna i detta ögonblick, avslappnad utan något ansträngande tankearbete.

(Fortsätt övningen tills du hör signaltonen du valt)
