

Mindfulnessskola

med Ola Schenström *lektion 4*

Låt vardagen bli din träning

För att möta verkligheten som den är, behöver du träna. Det kan du göra på två sätt: med meditationsträning och vardagssträning.

Under meditationsträningen upptäcker du hur dina tankar kommer och går och hur dina känslor förändras. Du lär dig också lyssna till din kropps signaler.

I vardagssträningen lär du dig att bryta invanda mönster för att se att du ofta har betydligt fler val än du är medveten

om. Du tar vara på allt fler ögonblick och tränar dig successivt att bli allt mer intresserad och nyfiken på vad som händer i och runt omkring dig.

Här får du tre vardagsövningar. Ett råd inför varje övning är att du sätter upp ett mål med övningen. Då blir din uppmärksamhet skarp och tydlig och din medvetna närvaro av hög kvalitet. Du får förslag på mål, men formulera gärna dina egna.

Övning

Ät frukost

Förslag till mål: Att bli mer medveten om smak, lukt och temperatur på det jag äter till frukost.

- Låt radio, tv och telefon vara avstängda.
- Låt tidningen vara.
- Lägg märke till doften, smaken och temperaturen på det du dricker.
- Stanna upp någon sekund före varje gång du dricker och ge sedan varje sinne minst fem sekunders uppmärksamhet.
- Gör sedan samma sak med det du äter.
- Lägg märke till när din uppmärksamhet vandrat iväg till något annat än det du dricker eller äter.
- För tillbaka din uppmärksamhet på det du dricker eller äter.
- Upprepa så många gånger som det krävs.
- Bara sitt under trettio sekunder innan du reser dig upp från frukostbordet.

Bara lyssna

Förslag till mål: Att bara lyssna så att jag utan ansträngning kan upprepa vad den som talar har sagt.

- Rikta hela din uppmärksamhet på att bara lyssna på den som talar.
- Prova därefter att med dina egna ord upprepa vad personen sagt – om det är möjligt i den situation du är. Annars kan du skriva ner huvudpunkterna eller göra en mental notering.
- Därefter kan du säga det du vill säga.

Se på himlen

Förslag till mål: Att se vad som pågår runt omkring mig hela tiden.

- Bara se på himlen varje morgon, middag och kväll – eller så ofta du kommer på det.
- Lägg märke till alla färgnyanser, olika ljus och molnformationer.
- Lägg märke till dina känslor och tankar när du bara ser på himlen.



FOTO: BEL

Riv ut och spar!

OLA SCHENSTRÖM
Läkare och
instruktör
i mindfulness



Försök göra någon övning per dag, fem dagar i veckan fram till nästa nummer av PS! Då kommer lektion nummer 5, som handlar om medvetna rörelser. Nästa nummer kommer ut den 26 juni.

Mer om mindfulness och Ola Schenström på www.mindfulnesscenter.se