

## Att ta kontakt med vårt här och nu genom våra sinnen

När vi gör sittande meditation använder vi ofta vår andning som ankare. Vi observerar hur vår andning känns i kroppen och för hela tiden tillbaka uppmärksamheten till andningen varje gång som den far iväg.

Alla våra sinnen fungerar dock lika bra som ankare.

- Vi kan observera hur det känns i hela kroppen, eller i någon speciell kroppsdel. Vi kan röra en del av vår kropp och vara medveten om hur det känns i denna kroppsdel när den rör sig. Vi kan uppmärksamma hur det känns när fötterna lämnar och sätts ner på underlaget när vi går (denna övning kallas ”gående meditation”). För varje steg vi tar observerar vi hur det känns i fötterna. Vi observerar med nyfikenhet, som om det var första gången vi gick. Denna övning brukar vara lättare att göra om vi går lite saktare än vanligt. Under ”gående meditation” kan vi också observera hur luften känns mot kroppen (eller solen/ regnet).
- Vi kan använda hörseln som ankare, bara lyssna till alla ljud som hörs just nu, både innanför och utanför kroppen. Uppmärksamma alla ljud, utan att värdera eller analysera var de kommer ifrån. Se på oss själva som att vi var en mikrofon som bara ”tog emot” alla ljud utan värdering om de är bra eller dåliga ljud. Låta ljuden komma och gå. Observera hur ljuden hela tiden förändras.
- Vi kan använda känseln som ankare, t.ex. genom att känna på en sten. Uppmärksamma hur stenen känns mot handen. Utan att värdera om den känns bra eller dåligt. Vi kan känna på allt möjligt – som om det var första gången vi kände på just detta.
- Vi kan använda synen som ankare. Synen kan dock vara lite svårare att ”bara vara med” eftersom det vi får syn på ofta ger oss associationer/ värderingar. Detta gör att uppmärksamheten lättare far bort från ”här och nu”. Vi kan dock pröva med ett relativt neutralt meditationsobjekt, som t.ex. en låga från ett ljus. Vi kan pröva att sitta med ett tätt ljus en bit framför oss och titta in i ljuslågan. Observera hur lågan hela tiden förändras. Varje gång vår uppmärksamhet far iväg i tankar, så kan vi med varsam vänlighet föra tillbaka uppmärksamheten till ljuset igen. Om och om igen.
- Vi kan använda smaken och lukten som meditationsobjekt. Vi kan öva sinnesnärvaro när vi äter. Vi kan ta kontakt med alla våra sinnen när vi äter: hur smakar maten? Hur luktar den? Hur känns den? Hur ser den ut? Hur låter det när vi tuggar? Vilka tankar ”dyker upp”?

Ju mer vi övar icke-värderande sinnesnärvaro i vår vardag, desto lättare blir det för oss att hitta tryggheten i oss själva då vi får obehagliga minnen, tankar och känslor. Vi övar upp en förmåga att ankra i ett inre lugn oavsett hur mycket det stormar i våra liv.

