

Tips och utmaningar vid övning i medveten närvaro

Här är tips samt några av de vanligaste utmaningar eller frågetecken som de som övar medveten närvaro brukar stöta på.

Jag lyckas inte koncentrera mig

Det är inte alls konstigt om du tappar fokus och att tankarna seglar iväg. Hjärnan associerar lätt vidare, medvetandet vill uppmärksamma något nytt. Den goda nyheten är att varje gång du märker att dina tankar är någon annanstans så är du faktiskt medvetet närvarande. Ibland försöker vi fokusera och koncentrera oss så mycket att vi blir spända och det får motsatt effekt. Kom ihåg att det inte är en tävling mot dig själv eller en kamp, påminn dig om att du kan landa i närvaro eller slappna av in i närvaro. Det handlar mer om att släppa någonting än att uppnå någonting. Medveten närvaro ger effekt även om du upplever att medvetandet hela tiden hoppar runt. Hur länge du kan koncentrera dig är alltså inte avgörande för hur mycket effekt medveten närvaro ger.

Det känns obehagligt och jag kan inte slappna av

Medveten närvaro är inte samma sak som att uppnå avslappning. Medveten närvaro är att uppmärksamma det som vi upplever just nu. En bieffekt av att öva medveten närvaro kan vara att vi blir mer avslappnade. En annan bieffekt kan vara att du uppmärksammar hur spänd och stressad du är. När du stannar upp och observerar hur du känner kanske du kommer i kontakt med spänningar som du tidigare inte märkt av. Det kan kännas obehagligt.

Om du har ägnat mycket tid och energi åt att försöka distrahera dig själv eller springa ifrån smärtsamma tankar och känslor så är det naturligt att du närmar dig denna smärta när du stannar upp. Detta kan kännas jobbigt och obehagligt i stunden, men det är sunt och läkande i det långa loppet.

Jag somnar, varför det?

Vi är vana att skifta fokus från ett sinne till ett annat, från ett stimuli till ett annat. När vi övar medveten närvaro övar vi på att fokusera på en sak i taget, och en följd av det är att vi lätt blir sömniga. Det är också vanligt att stängda ögon kopplas till att sova eller vila.

Om du fått för lite sömn under veckan visar det sig när du ska öva medveten närvaro. Du kan bli sömning för att du helt enkelt har sovit för lite. Det gör inget, det är mer vanligt än ovanligt till en början. Ju mer du övar desto lättare kommer det att bli att hålla dig vaken.

Jag har inte tid att göra övningarna! Det finns tusen andra saker jag borde göra.

Det är vanligt att man har svårt att öva medveten närvaro för att man hela tiden tänker på andra saker man absolut "borde" göra i stället för att sitta passivt och lyssna på en övning. Tänk då på detta – om du har sådana problem är övningar i medveten närvaro troligen precis vad du behöver! Undersök om du kan tillåta dig att ta hand om dig själv i stället för att ägna dig åt måsten. Kan du se övning i medveten närvaro som en gåva till dig själv, en present? Om du har partner eller barn, behöver du meddela närstående att "nu ska jag ta lite tid för mig själv"? Se till att det är så fritt från stress som möjligt kring dig när du ska öva. Kanske kan du göra det mysigt omkring dig för att det ska kännas som en gåva till dig själv.