

Pusterum for unge - 20 minutters guidet mindfulness meditation **Kan læses op af læreren**

Af MBSR Mindfulnessinstruktør Rikke Jung Wangmo

(Klokke)

Velkommen til en guidet mindfulness meditation til dig som er ung, og som måske har brug for at stoppe op og mærke dig selv og dermed finde lidt mere ro og balance lige her i det her øjeblik, hvor du måske føler dig belastet, stresset, træt, modløs, ramt, såret, rastløs eller utilpas humørmæssigt. Måske har du ondt nogle steder i kroppen. Det eneste, du skal gøre, er at følge instruktionen så godt du kan. Og hvis du oplever, at det er svært at holde koncentrationen, så mind dig selv om, at øvelse gør mester. Dét, at du har sat dig ned og mærker det, der er tilstede i dig lige nu, det er i sig selv at lave mindfulness. Metoden går nemlig ud på at kunne være nærværende tilstede med alt, hvad der opstår i kroppen, i tanker og følelser uden at reagere på det og ved at acceptere, at sådan er det at være et levende menneske, at vi har mange forskellige tilstande og oplevelser hele tiden, hvis vi begynder at lægge mærke til dem med opmærksomhed. Ved at undersøge dine indre oplevelser vil du ikke kun blive klogere på dig selv, du vil også blive mere nærværende og måske enda mere venlig over for dig selv og andre, fordi nærvær skaber en kontakt, der er dybere end den, vi normalt har, når vi måske er sammen uden rigtig at mærke os selv og hinanden.

Så sæt dig godt til rette, og check ind i din krop; først ved lige at mærke, hvordan du sidder. Måske har dine fødder kontakt til gulvet, måske sidder du med krydsede ben i skrædderstilling, eller måske ligger du ned. Bare lige giv dig tid til at mærke kontakten til dit underlag, der, hvor kroppen har kontakt. Du kan også lægge mærke til, hvordan du holder din ryg, som du sidder her. Er der en god afspændthed i din rygsøjle, så du ikke overbelaster den, men nærmest mærker din rygsøjle fra halebenet op langs rygsøjlen og helt op til nakkehvirvlen, som om den var en elastik, der var afspændt og fleksibel. Du kan også forestille dig, at du har en snor ned fra loftet, der holder dig naturligt oprejst, så du sidder med vågenhed og en grad af nysgerrig undersøgelse og en form for værdighed og venlighed over for dig selv.

Og som du sidder her og mærker din krop, kan du starte med at lægge mærke til, om der er tanker til stede lige nu. Det kan være mange forskellige tanker, nogle, der er dominerende eller måske nogle, der er mere ligegyldige og neutrale. Det kan være, at du sidder og planlægger noget, at du tænker, at det her er alt for kedeligt eller vanskeligt, eller at du sætter dig for, at der ikke må være tanker i dit hoved. Måske bliver du irriteret, rastløs, kedsom og har lyst til noget andet – så bare observer, at det er det, du oplever, og vid af, at det er en del af det at være menneske - at have tanker, lige så naturligt som at vi har et blodomløb eller et åndedræt – lige så naturligt som at kirtlerne producerer spyt ligeså naturligt er det, at hjernen producerer tanker. Så det handler altså ikke om, at vi skal have vores tanker til at gå væk, det handler om at observere, at de kommer, og at hvis vi ikke begynder at gå dybere ind i dem og skabe historier og dermed forstærke dem eller måske begynde at lægge følelser i dem, så vil de bare have lov at komme og også gå igen, imens vi er et slags vidne til dem. Så lige nu giv dig selv tid til at sidde og observere og undersøge, om der kommer tanker, og om de kan få lov at komme og gå, og læg mærke til, hvornår du holder fast i deres indhold, hvornår du måske

forsøger at skubbe dem væk, hvornår du måske bliver irriteret eller begynder at bebrejde dig selv, at de kommer – blot læg mærke til, at det er sådan vores menneskelige sind gør. Og sig til dig selv, at ved at du nu er nærværende i forhold til dine tankers natur, laver du mindfulness og styrker din mentale sundhed.

Prøv nu at give slip på dit fokus på at observere dine tanker, og lad i stedet dit fokus gå på dine følelser. Læg mærke til, om der er en særlig stemning i dig, eller måske ligefrem følelsesmæssige reaktioner, glæde, vrede, træthed, irritabilitet, indre ro, tristhed, rastløshed eller hvad der end måtte komme. Og læg så også her mærke til, om det er muligt bare at lade det være, det, som er, uden at ville lave det om, men bare acceptere den tilstand, også selvom den måske ikke er så behagelig hele tiden – men at dine følelser også kan være af meget kortvarig karakter, hvis du ikke begynder at bygge historier eller forstærker din oplevelse – men blot er opmærksom på, hvad der er til stede i dig.

Og prøv nu igen at skifte fokus fra dine følelser, og læg mærke til, hvad du sanser og oplever i din krop lige nu. Er der særlige steder i kroppen som "kalder" på din opmærksomhed, så bare giv dig tid og lov til lige at mærke det. Det kan være lidt uro, noget der spænder, kilder, klør, irriterer, det kan være små eller store impulser inde fra kroppen, og måske nogle helt nye, som du ikke før har lagt mærke til, at du har. Bare giv dig lov til at mærke, hvordan det egentlig er at have en menneskekrop, at der hele tiden er tilstande, der kommer og ændrer sig og forsvinder igen. At ingenting, selv i kroppen, står stille, at der faktisk kun er øjeblikke for øjeblikke, hvis vi rigtigt kigger ind i det – så lever vi kun lige nu i dette øjeblik og i denne krop.

Og tag nu kontakt til dit åndedræt i kroppen, det sted, hvor du mærker det mest tydeligt lige nu. Uden at lave noget om, uden at ville forcere din måde at trække vejret, men blot ved at undersøge hvordan det opleves at trække vejret. Bare lad det helt naturlige åndedræt være til stede, det som er der altid og holder dig i live, som altid har været der og altid vil være med dig. Det kan være, at du mærker det mest tydeligt lige nu under dine næsebor, så læg mærke til, hvordan luften går ind og ud af næsen og alt det, du mærker i den forbindelse. Det kan være, at der er en særlig temperatur, måske forskel på indåndingen og udåndingen, og så uden at bedømme og vurdere det som godt/dårligt, rigtigt/forkert, så bare registrerer det, som du oplever, og gå tilbage igen og igen til åndedrættet. Det kan også være, at du mærker dit åndedræt i brystet, som hæver og sænker sig på ind- og udåndingen. Igen bare læg mærke til det uden at lave det om, men følg det naturlige åndedræt. Det kan også være, at du mærker det i maven, måske i starten i det midterste parti af maven ved mellemgulvet eller måske dybere i den nedre mave, som måske opleves som en ballon, der pustes op og fyldes med luft på indåndingen, og som giver slip og får maven til at falde ned og slappe af på udåndingen. Uanset hvad du oplever ved dit åndedræt, så lad det være din oplevelse og en måde at være i tæt kontakt med dig selv. Du kan forestille dig, at du på hver indånding siger til dig selv, jeg trækker vejret ind, og på udåndingen siger, jeg trækker vejret ud – eller bare ind og ud – ind og ud. På den måde er det måske nemmere at holde fokus fast. Og bare lad dit naturlige åndedræt flyde frit og gøre det, som det altid har gjort, imens du bare mærker, hvordan det opleves.

Og så sker det altid, at vi på et eller andet tidspunkt går ud af nærværet med åndedrættet og pludselig tager os selv i at tænke på noget helt andet, at være adspredt og svømme hen i dagdrømme eller planer om det, der skal ske lige om lidt, når du er færdig med øvelsen eller

det, som du lavede for lidt siden – at vi går ud i fremtiden og fortiden – og glemmer at være til stede i nuet. Og når det sker, er det vigtigt ikke at bebrejde os selv for det, men se det som en naturlig del af det at lave mindfulness, at vi går ud af nærværet og kommer tilbage igen. Det er det, som selve træningen går ud på - at lægge mærke til når vi ikke er nærværende, og så gennem kontakten til åndedrættet gå tilbage igen. Og hvis du går ud i tanker en million gange, så går du tilbage til åndedrættet og nærværet en million gange, så simpelt er det, men selvfølgelig ikke lige nemt, så se det som en nærværsmuskel, som du er ved at træne op og som med alt andet, så er det øvelse, der gør mester.

Til sidst kan du nu lade din fornemmelse af åndedrættet brede sig ud til andre dele af din krop, som ringe i vandet, som om du fylder din krop op med åndedrættet og måske mærker din krop som en hel krop, der trækker vejret. At du fylder dig selv ud med nærvær og mærker dig selv som den hele og faktisk perfekte person, du er. At der altid er mere rigtigt til stede i dig, så længe du trækker vejret og er i live. Og som du sidder her og mærker hele dig, kan du også mærke kontakten til luften omkring din krop og udvide til at mærke rummet, du sidder i og den kontakt, der også er til andet end dig selv, måske at der også sidder andre mennesker i dette rum sammen med dig.

Slut af med at sige dig selv tak, fordi du nu har brugt en periode til at være sammen med dig selv med opmærksomt nærvær, og måske har du nu en oplevelse af mere ro inden i, måske også glæde og venlighed over for dig selv, som du kan tage med dig ud til resten af din dag.
(Klokke)