

LYSSNA PÅ LJUD LYSSNA PÅ DIG SJÄLV

Slut dina ögon och ta ett par djupa andetag, bli medveten om att du kan lita på din andning och observera en stund när luften strömmar in och ut. Allt du behöver göra är att följa luften.

Välj nu att observera alla ljud runt omkring dig. Stora som små ljud som i en ständig ström kommer till dig. Ljud som du kan ta emot medvetet när du vill eller som bara finns där omedvetet. Lyssna en stund på alla ljud med medvetenhet. Dom kommer och går, kommer och går.

Så ta ytterligare en stund och bara observera allt du hör.

Välj nu för en stund att rikta din uppmärksamhet inåt mot dina egna inre upplevelser. Kanske observerar du tankar, känslor eller kroppsförnimmelser för att bli mer medveten om vad som pågår i dig just nu. Ta emot upplevelserna en stund.

Bli medveten om att precis som ljuden ständigt kommer och går så kommer och förvinner ständigt nya inre upplevelser. Tankar, känslor, fantasier, kroppsförnimmelser och begär. Bara observera dig själv en stund. Och se om du kan låta dom passera, precis som ljuden nyss gjorde. Bli medveten om att du ständigt tar emot upplevelser och att du kan välja vilka du bara observerar och låter passera och vilka du vill hålla i och välja att ge din uppmärksamhet.

Hur blir det?

