

3 övningar för acceptans och icke-dömande

Vi kan förbättra vår självkännet som genom att uppmärksamma och lyssna på våra tankar och känslor på ett icke-dömande sätt – genom mindfulness och zenmeditation. Med en ökad medvetenhet kring dina tankar skapar du möjligheter att förhålla dig till omvärlden utan att värdera den, dig själv, en situation eller dina medmänniskor.

Att börja med:

Öva dig på att lyssna aktivt utåt. Ta några minuters paus. Du kan sitta, stå eller ligga. Den här övningen kan du göra varhelst du befinner dig.

Slut dina ögon och lyssna.

Vad hör du? Kan du höra alla ljud samtidigt?

Räkna ett unikt ljud i taget och bara lyssna utan att värdera om du tycker om ljudet eller ej.

Kan du höra nyanser i ljudet - volym, vibrationer, tonarter?

Ta ett djupt andetag, andas ut och slappna av. Fortsätt ett varv till om du vill.

Uppmärksamhetsövning:

Sitt eller ligg ned. Uppmärksamma något du ser, sedan något du hör och slutligen något du känner i kroppen. Bara notera det första som dyker upp då du fokuserar på först synen, sedan hörseln och slutligen känselsinnet, det kan vara vad som helst. Bara iaktta utan döma det du ser, hör eller känner. Kommer det en dömande tanke, börja om med att bara se, höra och känna. När du övat några gånger kan du pröva att uppmärksamma två saker samtidigt, t ex se något och höra ett ljud, eller känna din bak mot stolen och se något.

Vad är acceptans?

Att välja att se, ha och stå ut med både den inre och den yttre verkligheten utan att fly, undvika, förvränga eller döma den. Och att handla utifrån denna verklighet på ett effektivt sätt i riktning mot sina värderingar och mål.

Zenmeditation är hårdträning för hjärnan

Metoden är att sitta absolut orörlig på sin kudde. När vi sitter helt stilla utan några förväntningar eller förutfattade meningar om vad som ska hända, börjar en avslappningsprocess. Det vi erbjuder oss själva är den tid som vi sitter stilla. Kropp och sinne slappnar automatiskt av utan medveten ansträngning. Kropp och sinne söker sig så sakteliga tillbaka till sitt avslappnade opåverkade naturliga tillstånd helt av sig självt.

Värdet av meditation har lyfts fram i otaliga studier som visar på allt från ökad stresstolerans, avslappning, minskad ångest, bättre sömn till ökad glädje och bättre kognitiva förmågor. Studier visar på att det redan efter åtta veckor av daglig meditation, på mellan 10 och 30 minuter, sker positiva förändringar i hjärnans struktur. Läs gärna mer om de effekterna av meditation [här](#).

Öva zenmeditation!

En enkel instruktion kommer här nedan.



Zenmeditation

Zazen – en enkel instruktion

Välj en av nedan beskrivna sätt att sitta på. Ta en fyrkantig platt kudde och en rund meditationskudde. Lägg den runda kudden på den platta. Alternativt ta fram en stol.



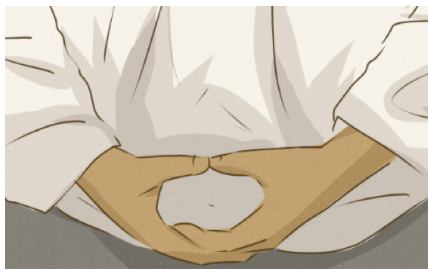
Du kan sitta med benen i vanlig skraddarställning eller i halv- eller hel lotusställning - lägg den runda kudden med den breda sidan ned innan du sätter dig på den.



Du kan även sitta på knäna i s k Seiza-ställning -ställ den runda kudden på högkant under rumpen.



Eller sitt på en stol med båda fötterna i golvet och benen i 90 graders vinkel



Sträck på ryggen
Dra in hakan en aning mot bröstet
Släpp ut magen så att du kan andas djupt.
Föreställ dig att du känner tyngd från midjan och nedåt.
Från midjan och uppåt hittar du en mjuk, lätt känsla.
Lägg händer i knät, precis under naveln.
Höger hand i vänster och för ihop tummarna lätt.

I zenmeditation, eller zazen har man ögonen öppna. Utan att böja nacken, fäll blicken mjukt ned i golvet cirka 1 meter framför dig.

Andas lugnt och stilla, helt i din egen takt. Andas genom näsan.
Lägg tungan mot gommen och slappna av i käkarna.

Andas lugnt och stilla, helt i din egen takt och bara iaktta det som är. Du kommer att höra ljud, du kommer att känna sensationer i kroppen och det kommer tankar. Bara se detta utan att reagera. Sitt still. Fastnar du i en tanke eller börja drömma dig i väg, återgå till fokus på din egen andning och din position.

Om du till en början upplever att det är svårt att bara iaktta det som är kan du räkna andetag från 1 till 10. 1 andas in - 2 andas ut - 3 andas in osv. till 10 för att sedan börja om. Tappar du räkningen börja om från 1.

Zen är ett icke-dömande förhållningssätt till sig själv och omvärlden. Det kräver sin övning och ett visst tålamod i början. Det är ingen quick-fix, men med tiden kommer du att märka att du kan förhålla dig till världen och dig själv på ett nytt mer objektivt sätt – så håll ut. Övning ger färdighet.

*Sitting silently
doing nothing
Spring comes
and the grass grows
by itself*
by zenmaster Basho

