

## Øvelse 13. Transportbåndet

3:00 min.



Hvis dine tanker volder dig stort besvær, kan denne øvelse være en konkret og struktureret måde at slippe dem på, så de dominerer dig mindre.

Øvelsen er i familie med "Tanker som svævende skyer." Forskellen mellem øvelserne er, at du installerer en mere aktiv vidne-bevidsthed i din mindfulness-praksis i denne øvelse. Den kan udføres i 2 minutter, 20 minutter – eller blive til din normale forholdemåde til tanker.



TEKST TIL LYDFIL

»Luk dine øjne, eller fokuser på et neutralt punkt foran dig.

Forestil dig at dit sind er et transportbånd. Fremkald dette tydelige billede af sindet som

et transportbånd, før du går videre.

Del op i at være bevidst om: 1) Selve observationen, som om en del af dig er vidne til alt, der dukker op af såvel sansninger som tanker. 2) Beskriv indeni dig fra vidnepositionen neutralt og uden fordømmelse, hvad det er, du registrerer.

Når du bliver vidne til tankerne, vil du opleve, at det er som om tankerne kommer fra mange forskellige kanaler – og en del af øvelsen er således blot at registrere, fra hvilke kanaler tankerne popper op.

Lad være med at forsøge at stoppe båndet. Tillad ALT at komme, men hvor du forbliver vidne dertil, dvs. du går ikke med det, du identificerer dig ikke dermed.

Teknikken kan benyttes kort og længe. Dens

formål er først og fremmest, at tankeoverload får lov at være, lever sig selv i gennem, men hvor identifikationen dermed kortsluttes. Du vil givetvis opleve, at efterhånden slipper overtrykket af tankerne, måske der ligefrem opstår pauser, hvor sindet er stille.

Fordi du erfarer, at på den ene side er sindet sin egen lænke, men på den anden side, så tæmmer frihed paradoksal nok sindet.

Når du først og fremmest er et neutralt, registrerende vidne, der tillade alt at være præcis som det er, hvad enten det er mange tanker – eller når de har fået lov at leve sig igennem, et næsten tanketomt sind, så kan ingen tanke vælte dig.«

Der kan tilføres endnu et led, hvis tankerne er meget drilske. Forestil dig, at du tager tankerne og putter i forskellige kasser, hvor du gør dig deres "radiokanal" bevidst. F.eks. kan nogle af

FORTIDstankerne deles op i "fortrydelserne", "nostalgi", "skyld- og skam" osv. FREMTIDS-tankerne kan være "jeg skal huske...", "hvad nu hvis...", "hvad tænker de om mig..." osv. Eller hvad med de uendeligt mange måder af "skælde ud på sig selv" radiokanaler, der ofte starter med "du er også så..." eller "du burde også...", der blander sig ind i de øvrige kanaler?

Når du begynder at konstatere, at tanker er kun tanker, et (affalds)produkt af fortiden, det lønner sig bedst at placere i kasser (eller radiokanaler, hvis den metafor passer én bedre), der glider af sted og væk på samlebåndet, så der tilbage bliver ren og skær stille bevidsthed, symboliseret ved metaforen samlebåndet i sig selv.

Brug eventuelt andre metaforer, der måtte passe dig bedre. Blade på åen, der sejler forbi, og hvorpå du placerer tankerne, er mere blødt og tjener samme funktion.

