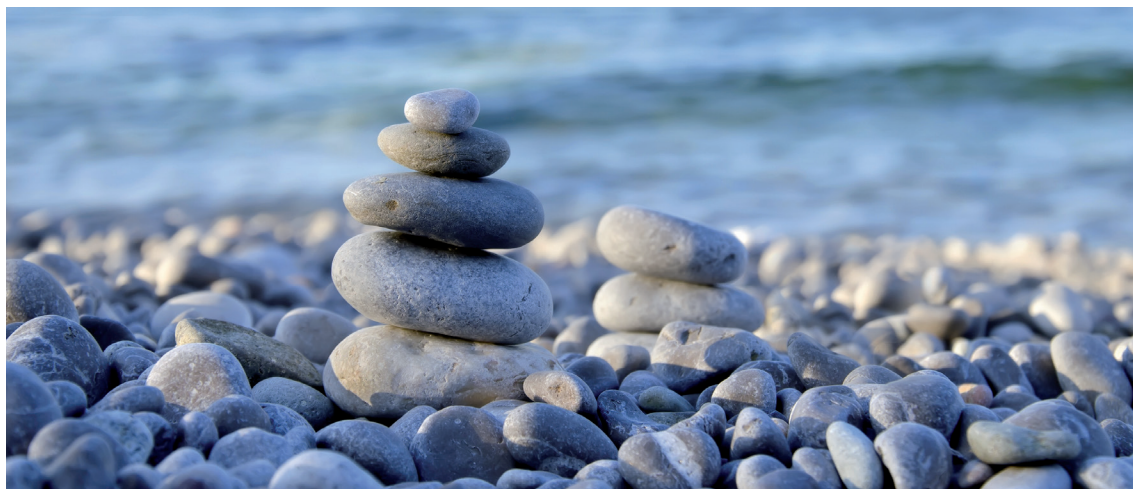


Øvelse 12. Tanker som svævende skyer på himlen

2:11 min.



Dette er en mindfulness-praksis, der vil hjælpe dig til at slippe identifikationen med tankerne, så de dominerer krop, åndedræt og følelsesmæssig tilstand stadig mindre.

Tanker, der måske tidligere har stresset dig unødigt, får ikke den sædvanlige næring og vækst, når du stopper med "at gå med dem" kropsligt set. Du opdager, at de fleste tanker er bare gentagelsestanker, skabt af vane. Tanker er bare tanker. De er ikke DIG.

Øvelsen kan udføres 2 minutter, 20 minutter – eller blive til din normale forholdemåde til tanker gennem dagen.



»Øvelsen er ganske enkel: Forestil dig, at alle tanker, der dukker op i dit hoved, dem tager du blidt ud af hovedet og sætter op på skyer, der svæver forbi på himlen foran dig.

Nogle af dem er måske små ubetydelige skyer, andre er lidt mere bastante, nogle måske endda truende og dominerende det meste af himmelen. Opgaven er igen og igen, ikke at stoppe tankerne, men tværtimod lade dem komme i det tempo og med det indhold, der nu engang kommer, men at du benytter dig af dit frie valg og tager tankerne og sætter dem op på de forbisvævende skyer.

Benyt teknikken lige så kort eller længe, du måtte ønske det. Lige så længe, som du har brug for.

Det kan blive en teknik, du benytter flere gange gennem dagen. At du med en del af dig bevidner og observerer, at tanker kommer – og svæver forbi – som skyer på himlen, uden at du går med dem.

Afslut øvelsen glidende, mens du bestræber dig på at bringe attituden – at tanker er bare tanker, der ikke behøver erobre dig – med ud i dine næste aktiviteter.«