

## Oppmerksomhetstrening – Pusteøvelse

1. Finn en komfortabel stilling, på en stol med rett rygg eller på en myk overflate på gulvet. Det er bra å sitte noe bort fra stolryggen, litt fremover i setet slik at ryggraden støtter seg selv. Sitter du på gulvet er det bra om knærne er i kontakt med gulvet. Du kan gjerne bruke en pute slik at du føler deg komfortabel og godt støttet opp.
2. Hold ryggen i en oppreist, komfortabel stilling preget av verdighet. Sitter du på en stol, plasser føttene flatt på gulvet, med ukryssete bein. Lukk varsomt igjen øynene.
3. Rett oppmerksomheten mot fornemmelsene av kroppens kontakt med gulvet og det du sitter på. Bruk et minutt eller to på å utforske disse fornemmelsene, bare kjenn etter.
4. Rett oppmerksomheten mot kroppsformannelser i nedre del av magen mens pusten beveger seg inn og ut. Første gangen kan det være nyttig å plassere en hånd på magen, og bli bevisst fornemmelsene der hånden er i kontakt med magen. Etter en stund fjerner du hånden, mens du fortsetter å fokusere på fornemmelsene foran i magen.
5. Rett oppmerksomheten mot fornemmelsene i det magen beveger seg framover på innpusten, og den rolige sammentrekningen når den synker lett innover på utpusten. Følg med på kroppsformannelsene i nedre del av magen – hele veien, fra pusten flyter inn i kroppen på innpust til den forlater kroppen på utpust. Du merker kanskje noen kortvarige pauser mellom innpust og utpust, og mellom utpust og innpust.
6. Du trenger ikke kontrollere pusten på noe vis – la pusten gå av seg selv. Prøv å ha en aksepterende og tillatende holdning til alt du opplever under øvelsen. La opplevelsen være din opplevelse slik den er, her og nå, den trenger ikke å være annerledes.
7. Sinnet vil etter en stund vandre bort fra det som skjer i magen og over på andre tanker, minner, planer eller dagdrømmer, den vil flyte bort til noe annet. Dette er helt i orden – det er det sinnet gjør. Det er ikke feil, og det betyr ikke at du mislykkes. Når du merker at oppmerksomheten ikke lenger er rettet mot pusten, så kan du rolig gratulere deg selv – du har kommet tilbake og er igjen bevisst din opplevelse her og nå. Du kan gjerne for et øyeblikk erkjenne hvor sinnet har vært: ”Ja vel, der tenkte jeg det”. Så kan du forsiktig følge bevisstheten tilbake til kroppsformannelsene i nedre del av magen. Følg med på innpust og utpust.
8. Uansett hvor ofte du merker at sinnet har vandret, og det vil trolig skje om og om igjen, så kan du gratulere deg selv hver gang du igjen kobler deg på din nåværende opplevelse. Følg rolig oppmerksomheten tilbake til innpust og utpust.
9. Innta en åpen og vennlig holdning til din opplevelse. Du kan gjerne forholde deg til sinnets stadige vandringer som en anledning til være tålmodig og rolig nysgjerrig.
10. Fortsett med øvelsen i ti til femten minutter, eller lengre om du ønsker. Du kan minne deg selv på at hensikten helt enkelt er å være bevisst din opplevelse i øyeblikket. Så godt du kan bruker du pusten som et anker for rolig å koble deg på opplevelsen her og nå hver gang du merker at sinnet har vandret.