# **Att namnge dina inre upplevelser**

Att kunna namnge det du är rädd för är första steget till att återta makten över det.

Börja med att sitta stabilt, och rikta uppmärksamheten mot din andning. Samtidigt som du upplever varje andetag, acceptera dess närvaro genom att ge det ett enkelt namn: ”Inandning, utandning.” Säg namnet tyst och stilla inuti för varje in- och utandning, nästan som en bekräftelse snarare än ett ord. Detta hjälper dig att vara samlad i din andning, och ger dig en stabil grund där din uppmärksamhet kan vila.

Allteftersom du blir mer stilla och du övar mer, kan du namnge din andning mer precist: ”långt andetag”, ”kort andetag”, ”lätt andetag”, ”djupt andetag”. Låt andetagen bara komma, och sätt namn på dem utan att döma.

Gradvis kan du också sätta namn på de andra upplevelser som passerar genom din uppmärksamhet, samtidigt som du behåller kontakten med andningen. Du kan namnge de upplevelser du har i kroppen, som ”pirrar”, ”kliar”, ”varmt”, ”kallt”. Du kan ge namn åt känslor, som ”rädsla” eller ”lugn”. Du kan också ge namn åt ljud, andra intryck, och tankar som ”planer” eller ”minnen”.

Om du märker att du för en stund blivit uppslukad av minnen eller tankar, kanske om dig själv, om någon annan, eller någonting du undrar hur det skall bli i framtiden, bara namnge det som ”en berättelse om….” och gå mjukt tillbaka till andningen och att igen vara uppmärksam på vad mer som dyker upp i medvetandet.

Du behöver inte analysera eller försöka förklara tankarna eller berättelsen, och inte heller gå i motargumentation med dem. Bara beskriv dem kort som ”en dröm om att lyckas”, ”en rädsla att bli avvisad”, ”en berättelse om fel och brister”, eller vad det nu kan vara. En viktig del av träningen är att öva medkänsla om kärleksfull tolerans mot dig själv och dina upplevelser. Du övar att acceptera dig själv som du är och dina berättelser som de är just nu, utan att kritisera eller försvara. Om du märker att du ändå får kritiska tankar och omdömen om dig själv, eller upptäcker att du glömt av övningen eftersom du uppslukats av dina tankar och inre berättelser, bara acceptera det med en vänlighet mot dig själv, och kom tillbaka till andningen och vad mer som dyker upp i ditt medvetande.

När du övar att ge namn åt dina inre upplevelser, låt uppmärksamheten vila på andningen om inte en starkare upplevelser och berättelser träder fram i din uppmärksamhet. När det händer, inkludera denna upplevelse i din meditation, och upplev den fullt ut så länge som den är där, samtidigt som du stilla ger den ett namn: ”ljud, ljud, ljud” eller ”sorg, sorg, sorg”. När upplevelsen passerat, återgå till att namnge andningen tills en annan starkare upplevelse dyker upp.

Namnge nu dina upplevelser på detta sätt, en efter en, allteftersom de passerar genom dig, samtidigt som du behåller kontakten med din in- och utandning.

# 