

## Eksposering for indre ubehag

Sid i en stol (gerne væk fra ryglænet, så du ikke falder i søvn) med lukkede øjne og med en rank rygsøjle, uden at det bliver for stift og militaristisk. Afspænd dit ansigt fra toppen af hovedet til din hagespids. Hav en fornemmelse af, dit ansigt er lavet af voks, som langsomt driver ned ad kraniet. Afspænd også din mave og dit underliv. Giv herved plads til, at din vejrtrækning kan bevæge sig fra et afspændt ansigt, gennem overkroppen, som stadig er rank, til en afspændt mave, der bevæger sig ud og op på indåndingen og bevæger sig ind/sænker sig på udåndingen. Vejrtrækningen må gerne være dyb, lang og ubrudt – som en fin sommerbrise af livgivende energi. Sid lidt tid og balancér et afspændt ansigt, et løft gennem rygsøjlen og en afspændt mave, der bevæger sig rytmisk med vejrtrækningen.

Begynd nu at lytte til lydene omkring dig, som om din overlevelse afhang af det. Lad være med at analysere lydene, prøv bare at opleve dem, som om det var musik. Start med at lytte til de fjerneste lyde, du kan høre, hvorefter du lytter tættere og tættere på dig selv og til sidst lytter til dit eget sagte åndedræt. Fortsæt med at trække vejret på en dyb, lang, helende måde imens.

Send nu din opmærksomhed ind i kroppen, mens du tænker på det, der plager dig, og som du ellers gerne vil løbe væk fra. Fokuser nu på den mest fremtrædende følelse og læg mærke til, hvor i kroppen denne følelse er stærkest. Din pande, strube, nakke, dine skuldre, dit bryst, din mave? Hvis du er blevet følelsesløs, fortsætter du blot øvelsen og fokuserer på følelsen af følelsesløshed.

Når du har lokaliseret den fremtrædende følelse, kan du prøve at observere den med undrende nysgerrighed. Som var du en havbiolog, der havde opdaget et fascinerende væsen i dybet. Prøv om du kan opdage noget nyt om følelsen. Hvor den er. Hvordan den er. Og hvordan den opfører sig. Læg mærke til dens energi. Til om den pulserer eller vibrerer. Læg mærke til de forskellige lag i følelsen. Læg mærke til, hvor den begynder og slutter. Er den dyb eller overfladisk? Bevæger den sig eller står den stille? Er den tung eller let? Læg mærke til hvilken modstand, du måtte have over for den. Bliver din krop anspændt omkring den?

Trækker du vejret hurtigere eller mere overfladisk? Protesterer din bevidsthed – er der dømmende, vurderende tanker?

Sæt nu navn på din følelse. Sig til dig selv: her er frygt, eller her er vrede, eller her er skyld. Hvis du ikke præcist kan bestemme følelsen, så prøv med: her er smerte eller her er uro, stress, her er følelsesløshed.

Og forsæt med at observere denne følelse, som om den er et fascinerende havvæsen.

Den store forskel er, at dette væsen har fået et navn, og du ved, hvad du har med at gøre. Træk vejret langsomt og dybt, og forestil dig at dit åndedræt strømmer ned til følelsen, rundt om følelsen, og igennem følelsen. Når dit åndedræt gør det, kan det opleves, som der bliver mere rum og plads til følelsen. Ligesom havet har plads til alle sine beboere, kan din egen rummelige opmærksomhed let rumme alle dine følelser.

Så træk vejret ind i den. Giv den plads. Træk vejret ind i enhver modstand i din krop. Spændinger, knuder... og gør også plads for alt det. Træk vejret ind i enhver modstand fra din bevidsthed. Det kan være tanker og reaktioner som f.eks.: "nej, gå væk, det gør ondt". Og når du slipper luften ud igen, kan du lade dine tanker flyde med. Tillad din følelse at være som den er. Der er ingen grund til at skulle kunne lide den eller ønske den. Blot giv den lov til at være der. Giv den lov til at være hvor den er. Den er der jo allerede, så hvorfor slås med den? Slut fred med den. Lad den få plads til at bevæge sig. Giv den lov til at gøre det den allerede gør – at være som den allerede er.

Hold nu igen din opmærksomhed på dét sted i kroppen, hvor du mærker dine følelser mest intenst. Vær bevidst nærværende med dette sted, så godt du kan. Måske har du en fornemmelse af, hvor meget følelsen fylder. Måske har det en særlig form. Tillad følelsen/fornemmelsen at være som den er. Der er ingen grund til at skulle kunne lide den eller ønske den. Blot giv den lov til at være der hvor den er.

Træk nu igen vejret ned til det sted i kroppen, hvor du mærker mest lige nu. Luften der kommer ind gennem næseborene, lungerne, maven og til det sted i kroppen, du har valgt at fokusere på. Træk vejret rundt om stedet. Træk vejret igennem stedet. Og hvis tankerne vandrer, hvad tanker jo gør. Så læg mærke til at de vandrer. Og ret med venlighed opmærksomheden tilbage til åndedrættet eller til det sted i kroppen, der påkalder sig særlig opmærksomhed.

Leg lidt med den fornemmelse af at trække vejret ned til det sted i kroppen. Træk vejret rundt om stedet. Træk vejret igennem stedet. Mens du åbner op og gør plads for det, der er.

Ret så igen opmærksomheden tilbage til åndedrættet.

Så vi følger indånding og udånding fra øjeblik til øjeblik. Følger indåndingen og udåndingen fra det her øjeblik til det næste øjeblik. Vi kan tænke på vejrtrækningen som et anker, vi altid har med os. Et anker som vi kan bruge til at forbinde os til nuet, når vi har brug for det.

Som det sidste i øvelsen spørger du dig selv, hvad du har behov for lige nu?

Kom nu tilbage, stræk dig og tag dig god tid til at omstille dig til, hvad der nu skal ske – gerne, hvad din indre visdom netop har fortalt dig, du har brug for lige nu.