Byder velkommen til denne session med emnet At være fuldt ud menneskelig: Mindfulness på følelser.

Lad os i dag starte med en Gående meditation for at komme hjem.

En af de mest nyttige og jordnære måder at behandle vores krop og sind på er øvelsen med gående meditation.

Gående meditation er en enkel og universel praksis til at udvikle ro, forbundethed og kropslig bevidsthed.

Den kan praktiseres regelmæssigt, før eller efter siddende meditation eller når som helst alene, såsom efter en travl dag på arbejdet eller en doven søndag morgen.

Kunsten ved gående meditation er at lære at være opmærksom mens du går, at bruge den naturlige bevægelse ved at gå til at dyrke mindfulness og vågent nærvær.

For at øve skal du vælge et roligt sted, hvor du kan gå komfortabelt frem og tilbage, indendørs eller ude, omkring 10 til tredive skridt i længden.

Lad os rejse os op og finde et sted du kan gå ca. 10 skridt frem og tilbage.

Start optag Gående Meditation
Velkommen til denne Gående Meditation.

Begynd med at stå i den ene ende af din sti med fødderne solidt plantet på jorden.

Lad dine hænder hvile let, hvor det er komfortabelt for dig.

Åbn først dine sanser for at se og bemærke omgivelserne omkring dig.

Efter et minut med at være opmærksom på denne måde, bring din opmærksomhed tilbage for at fokusere på kroppen.

Centrer dig selv, og mærk hvordan din krop står på jorden. Mærk presset på bunden af dine fødder og de andre naturlige fornemmelser af at stå.

Lad dig være til stede og opmærksom.

Begynd at gå lidt langsommere end normalt.

Lad dig selv gå med en følelse af lethed og værdighed. Slap af og lad din gåtur være let og naturlig, som om du var en konge eller dronning ude på en kongelig spadseretur.

Vær opmærksom på din krop.

Med hvert skridt kan du mærke fornemmelserne af at løfte din fod og dit ben væk fra jorden.

Sæt derefter forsigtigt foden ned igen.

Mærk hvert skridt med omtanke, mens du går.

Hvis det er nyttigt, kan du inderst inde hviske til dig selv løfte og placere med hvert trin.

Når du når slutningen af din sti, hold her en pause et øjeblik.

Centrer dig selv, vend forsigtigt rundt, og hold pause igen, så du kan være opmærksom på det første skridt, når du går tilbage.

Du kan eksperimentere med hastigheden, gå i det tempo, der holder dig mest nærværende.

Når du går frem og tilbage, indser du måske, at du "ikke prøver at komme nogen vegne"; du lærer at være til stede, lige hvor du er.

Fortsæt med at gå frem og tilbage i ti eller tyve minutter eller længere.

Her Går vi frem og tilbage i 5 min.

Som ved at fokusere på åndedrættet i siddende meditation, vil din opmærksomhed vandre væk mange gange.

Så snart du bemærker det, skal du anerkende hvor opmærksomheden gik hen: tænke, høre, planlægge.

Vend derefter tilbage for at mærke det næste skridt.

Ligesom at træne en hvalp, bliver du nødt til at komme tilbage til dit næste skridt tusinde gange. Blidt og venligt.

Uanset om du har været væk i et sekund eller i ti minutter. Du skal blot anerkende, hvor du har været, og så vende tilbage til at være i live her og nu med det næste skridt, du tager.

Hvis du føler, du har mistet forbindelsen til at gå, kan du altid stå stille, holde dig fast i nuet og derefter begynde at gå igen.

Efter 5 min.

Nu afslutter vi denne gående meditation, ved stille at gå hen og sætte os.

Afslut optag Gående Meditation

Brug gående meditation til at berolige og samle dig selv og til at leve mere vågent i din krop.

Lad den lære dig, hvordan du forbliver centreret og stabil, mens oplevelsernes bølger stiger og falder for hvert skridt.

Øv først hjemme.

Du kan derefter udvide din mindfulde gang på en uformel måde, når du går på indkøb, når du går ned ad gaden eller går til eller fra din bil.

Du kan lære at nyde at gå for dens egen skyld i stedet for den sædvanlige planlægning og tænkning og på denne enkle måde begynde at være virkelig til stede, at bringe din krop, hjerte og sind sammen, klogt og afbalanceret, mens du bevæger dig gennem dit liv.

Praktisk info
For at gøre dette til et trygt sted for os alle følger vi en Fortrolighedsaftale:
Du er velkommen til at tage de delte erfaringer med hjem, men identificer ikke andre end dig selv, nu eller senere.

For at få det største udbytte af dette kursus vil jeg i slutningen af sessionerne give dig nogle øvelser.

Næste gang starter vi op med at snakke om hvad du evt. har observeret i forbindelse med øvelserne, om hvordan din meditationspraksis går og jeg vil besvare evt. spørgsmål du måtte have.

Jeg vil optage de meditationer vi praktiserer her og lægge dem op på hjemmesiden, så du kan benytte dem, når det passer ind i din hverdag.

Du vil også kunne finde øvelserne på hjemmesiden.

Start Optag Q&A 1

Nu har vi en check-in runde, hvor du kan dele om
dine observationer med sidste uges øvelser.
Hvordan det går med din meditationspraksis, er der sket noget siden sidst?

Har du spørgsmål til øvelserne?

Slut Optag Q&A 1

Nu skal vi snakke om det at blive opmærksomme på vores følelser.

Ved at praktisere Mindfulness på følelser muliggør vi indsigt og venlighed, nærvær og helbredelse.

At være fanget i vores følelser kan føre til,
at vi bryder forbindelsen til os selv og andre,
reagerer med uhensigtsmæssige handlinger,

Og dette kan føre til lidelse hos os selv og andre.

Med mindfulness observerer vi og undersøger med en kærlig bevidsthed de følelser der er her lige nu.

Er det en behagelig følelse.
En ubehagelig følelse.
Eller en neutral følelse.

De 8 verdslige vinde
Ros og ris,
Vinding og tab,
Glæde og smerte.
Fødsel og død.

Uden at dømme dem eller reagere på dem observerer du dem.

Også denne følelse hører til.

Sådan er det at være menneske.

Vores sædvanlige reaktion på dem er:

De behagelige følelser, Jeg kan lide det. Hvordan får jeg mere? Hvordan får jeg det til at blive?

De ubehagelige – åh nej, frygt, modstand. Jeg vil ikke have det her. Vender sig væk.

De neutrale, hvilke vi har en del af. Tid til gå i seng eller se på min enheder - distrahere mig selv.

Kan du genkende dette?

Ligesom vi har en flod af fysiske fornemmelser og sanseoplevelser, der opstår fra øjeblik til øjeblik i bevidstheden, som vi praktiserede med i sidste session, så har vi også en flod af følelser.

Folk fornemmer deres følelser på forskellige måder.

Nogle mennesker fornemmer deres følelser med deres sind og på en eller anden måde forbinder de det med tanker.

Nogle mennesker mærker deres følelser mere med deres hjerte.

Mange mennesker mærker deres følelser primært i deres krop.

Hvordan mærker du dine følelser?

Ofte har folk kun én af disse kanaler åben.

At blive mere opmærksom på følelsen kræver, at vi på en eller anden måde også begynder at udvide vores evne til at fornemme følelsen, når den opstår.

Det er vigtigt for mig at sige, at de følelser vi oplever, er alle helt normale at have. Det er nogle vi alle føler på forskellige tidspunkter i vores liv. Det er bare følelser.

Mange af vores følelser er ubevidste.

Beskriv bevidsthedscirklen.

Der er to bevidsthedsvinger, der er nødvendige for, at vi kan flyve til frihed og blive mere bevidste.

Den ene vinge er mindfulness at se klart, hvad der sker uden at dømme, og den anden vinge er venlighed og medfølelse, for at kunne tage hensyn til hvad der sker med omtanke.

Med dem kan vi flyve til frihed.

Når de ubehagelige følelser dukker op under meditationen, så er spørgsmålet, hvad har vi brug for lige nu for at føle os trygge?

Vi kan øve os forsigtigt i at navngive, hvad der kommer op, navngive, hvad der sker.

Lægge en hånd på vores hjerte, måske en hånd på kroppen, for at omdirigere opmærksomheden, hvis det er nyttigt.

Enhver følelse af en hensigt om venlighed, selv når vi ikke mærker det, er en game changer.

Så hver gang en person husker Venlighed betyder det noget.

Så åbner den døren.

Det er kærlighed, der kalder os hjem.

Hensigten mod medfølelse og kærlig venlighed er en game changer.

Og jeg vil guide dig til at identificere og arbejde med fem udfordringer for meditationspraksis.

De fem klassiske udfordringer kaldes hindringer for klarhed i buddhistisk tekst.

1. Hige efter: klamre sig, grådighed, vil have mere (eller noget andet) fra hvad der er til stede lige nu.
   I Indien siger man, at når en lommetyv møder en helgen, kigger han kun for at se, hvad der er i hans lommer. Han kan ikke se det hellige, fordi hans begær gør ham blind.

2. Aversion/modstand: frygt, vrede, had, enhver form for det at skubbe væk.
   Jeg kan ikke lide det her. Jeg er bange for det. Jeg er vred.
   Det er at skubbe oplevelsen, du sidder der, og lige pludselig vil du have en anderledes oplevelse.
   Det er ikke det, jeg kan lide. Det er ikke meningen, at dette skal ske. Jeg er bange for det her.
   Og så igen, der er en reaktion. Og du sidder med at blive fanget i vrede eller dømmekraft eller frygt.

3. Rastløshed: hoppende energi, agitation.
   Og det kommer, og man bliver virkelig rastløs.
   Og hvad gør man, når man er rastløs?
   Du begynder at blive opmærksom. Dette er lyst. Det her er fat. Dette er vrede. Åh, det er rastløshed. Rastløshed føles sådan.

Og du lader den kærlige bevidsthed blive stor nok til at tolerere det, tillade det, navngive det blidt-- rastløs, rastløs.
Åh, jeg hader det her - hader, hader.
Jeg vil have det til at forsvinde - vil, vil.
Åh, gud, jeg er virkelig ved at lære at gøre det her - stolthed, stolthed

4. Dovendyr: søvnige, synkende sinds- og kropstilstande.
   Det er naturligt at være søvnig til tider, fordi du er træt, eller fordi du er et menneske.

5. Tvivl: en sindstilstand, der siger: "Det nytter ikke noget; dette vil aldrig fungere; Jeg kan ikke; måske er der en nemmere måde
   Jeg kan ikke gøre det her. Det er for svært. Det er den forkerte dag. Det er den forkerte praksis. jeg er ikke værdig nok til at blive mere bevidst, eller hvad du nu synes om dig selv.
   Jeg vil aldrig leve mere bevidst liv. Jeg tvivler på mig selv på alle mulige måder.
   Eller du tvivler på andre ting i dit liv.
   Eller du tvivler på læreren. Jeg mener, hvem er disse mennesker overhovedet?

Dette er universelle krops- og sindsenergier alle mennesker oplever.

Når oplevelserne bliver mødt med opmærksomhed og omsorg, bliver de samme energier en umiddelbar indgang til øget livlighed og åndelig opvågning

Under siddende praksis, hvis du støder på en af disse udfordrende energier, kan det være nyttigt at nævne det stille for dig selv, f.eks. "hige, hige" eller "frygt, frygt."

Hvis det er stærkt, i stedet for at trække sig væk, så lad din hensigt være at bringe din fulde opmærksomhed på det, der opstår.

Mærk, hvad der sker, som fornemmelser i din krop, ikke fare vild i oplevelsen eller skubbe den væk.

Nogle gange er energien for stærk, og det er ikke klogt eller medfølende at forsøge at forblive nærværende med den. Dette gælder især, hvis du er blevet traumatiseret og oplever dyb frygt eller vrede.

Hvis det føles som "for meget", skal du flytte opmærksomheden til noget, der giver en følelse af balance, sikkerhed og/eller kærlighed.

Du kan åbne dine øjne, minde dig selv om, hvor du er, nævne 5 ting du kan se i rummet for dig selv, lytte til lyde, slappe af igen gennem din krop.

Du kan tænke på nogen, der elsker dig og forstår dig, og fornemmer deres omsorg omkring dig. Det kan være Buddha, Jesus, Store læremestre, din bedstemor, din hund eller et yndlingstræ.

Hvis nogen af disse svære følelsesmæssige energier regelmæssigt overvælder dig, kan du bede en lærer eller terapeut, der er fortrolig med meditation, om at ledsage dig, mens du lærer at navigere i det, der føles mest intenst.

Vi har hver især en bestemt krop, et bestemt hjerte og et bestemt sind, der har brug for deres helt egne veje til kærlighed.

Så det er en virkelig kreativ proces.

Jeg inviterer dig til at blive ved med at eksperimentere med de praksisser du vil blive introduceret til på kurset. Kærlig venlighed, Bodyscan, Medfølelse.

Hvilke passer bedst til dig lige nu, vær kreativ og skab din egen praksis.

Slut Optag Talk 1

Min egen rejse til mere nærvær og medfølelse i mit eget liv.

Gennem min opvækst lærte jeg at læse og regne, men jeg lærte aldrig at være i og observere mit indres altid ændrende spændende hav af følelser.

Min egen oplevelse med at komme i kontakt med mine følelser har været lang.

Jeg har levet fuldstændigt uden kontakt med min krop i mange år, hvor jeg kun havde mit sind og ego til at vise mig vejen i livet.

Jeg fik professionel hjælp til at komme i kontakt med min krop ved hjælp af guidede kropsscanninger. Lærte at mærke min krop indefra og ud.

Kropscanningerne åbnede langsomt og sikkert op for min kropskontakt igen.

I starten var fornemmelserne i kroppen, noget jeg kunne mærke som energier, der flød rundt.

Kunne slet ikke sætte navn på de følelser der fløj rundt som energier i min krop.

Nu kan jeg sætte navn på nogle af dem.

Ked af det. Tristhed.

Skam, det her nagende ønske om bare at ville grave mig ned

Frygt, den her tro på, at noget nok skal gå galt.

Min oplevelse er, at når jeg sætter navn på følelserne, forsvinder de hurtigere.

Da jeg meget længe har haft den overbevisning at jeg ikke var værd at elske, ikke god nok, begyndte jeg efter vejledning fra min åndelige lærer at praktisere meditationen Kærlig Venlighed, som vi vil praktisere sammen i næste session.

Efter et par måneder begyndte jeg at blive venner med mit hjerte igen. Skønt. Det er bare så meget federe at blive guidet af mit hjerte end guidet af mit ego.

Jeg bemærkede at Kærlig venlighed praksissen virkede ved, at jeg en dag sagde til mig selv efter igen at have væltet mit glas: ” Åh, din klovn, Pia”, som jeg plejede at sige, nu tilføjede, ”og jeg elsker dig”

Når jeg formår at være nærværende i mit liv, har jeg nu et meget rigere kompas, der guider mig.

Mit sind, hjerte og krop er en treenighed, der får mit liv til at være så meget mere lyst og berigende.

Min krop er blevet en skattekiste med de smukkeste juveler, der alle lærer mig noget, når jeg begynder at studere deres skønhed.

Jeg finder til stadighed flere og flere juveler.

De kan ligge og funkle til mig fra steder i min krop jeg ikke har besøgt endnu.

Det skønneste ved dem er, at de hver især lærer mig de smukkeste indsigter om det at være menneske.

De juveler, som jeg kan se i min krop, men ikke selv kan nå ned til, studerer jeg sammen i trygge og tillidsskabende omgivelser med en anden.

Jeg havde længe været misundelige på andre, der delte om deres følelser, da jeg ikke selv kunne mærke noget. Så at se på mine følelser i kroppen som en skattekiste af belæringer om at være et menneske, gjorde, at jeg ikke var bange for at møde mine følelser.

Mine følelser er som det foranderlige hav, hvor jeg ikke kan stoppe bølgerne, men jeg kan lære at surfe på dem.

Jeg vil nu introducere dig til Meditationen RAIN, som er en praksis meget brugt til at undersøge ens følelser.

Den guider os til at
Recoqnize, genkende vores følelse. Ked af det, frygt
Allow, Tillade følelsen. Lad den være der, uden at ville ændre på den. Bare anerkend den.
Investigate, undersøge følelsen. Hvad vil den fortælle
Nourture, plej følelsen. Hvad har den brug for

Kan du huske vores vinger til at flyve til frihed.

Genkend og undersøg er vores vinge med mindfulness og Tillad og plej er vores vinge med medfølelse.

Start Optag RAIN
Jeg vil invitere dig til at vi sammen kan praktisere en RAIN praksis.

Brug et øjeblik på at finde en behagelig position, hvor du føler dig afslappet og opmærksom.

Lav det skift fra at være opmærksom udadtil, til at vende opmærksomheden indad.

Du kan nu lukke øjnene eller lade dem stå åbne med et nedadrettet ufokuseret blik, som det nu passer dig bedst.

Tag et par fulde vejrtrækninger og inviter dig selv til lige her.

<---->

Du kan spørge dig selv, er der nogen del af mig, der ønsker at give slip en lille smule lige nu?
Måske noget i din krop, du ønsker at blødgøre og slappe lidt af?

<---->

Nu kan du scanne dit liv og komme i tanker om et eller andet område, som du i øjeblikket måske har nogle vanskeligheder med.

Det kan være i et forhold eller noget at gøre med dit helbred, arbejde.

Et sted hvor du måske føler dig stresset eller angst eller bange.

Der sker noget.
Det bringer følelser op, der kunne bruge noget selvmedfølelse.

Og uanset hvad situationen er, så bring den tæt på. Måske en nylig episode, hvor du følte dig virkelig fanget.

Stop filmen, der hvor du følte det mest, frygten eller hvor du er mest ked af det.

<---->

Og nu begynder vi med en let RAIN meditation, og genkender, hvad der foregår, ved mentalt at hviske navnet på følelsen eller bare hviske energi, uanset hvilke følelser der er stærkest.

Måske en eller to.

Kan du være med følelserne?

(Hvis nogen viser tegn på at det er svært, åbner vi øjnene og fokuserer på rummet og nævner 5 ting vi kan se. For os selv. Og vi fortsætter med en Walking meditation)

<---->

Tillad følelsen at være der - ved blot at oprette en pause, hvor du bare lader den være der.

Du presser det ikke væk eller bedømmer det.

Det er en lade væren.

Dette hører til.

Dette er endnu en bølge i havet. Lad det være.

<---->

Du kan nu uddybe opmærksomheden ved at undersøge følelsen.

Det er her, vi retter opmærksomheden på virkeligheden af ubehaget, lidelsen i vores krop, i vores hjerte.

Kan du være med det?

<---->

Hvad tror jeg på, når det her foregår?

<---->

Hvad er den begrænsende historie eller tro?

<---->

Er det noget, der antyder noget dårligt ved dig?

Betyder dette en anden er ligeglad?

Skal der ske noget slemt?

Bare mærk hvad du tror på når det gør ondt.

<---->

Og uanset hvad troen er, hvordan er det i din krop, når du tror på dette?

Mærk efter i halsen, brystet, maven.

<-------->

Du kan sætte hånden overalt, hvor du føler sårbarheden.

Hjertet er generelt et godt sted at lægge hånden, når du begynder at uddybe undersøgelsen.

Mærk, hvor sårbarheden er stærkest.

<--------->

Forestil dig at stedet kan tale.

Spørg det sted, hvad har du mest brug for lige nu?

<--------->

Hvordan vil du have mig til at være med dig?

Jeg hører efter?

Bare være ved min side. Holde min hånd. Vise mig, jeg ikke er alene.

Og mens du lytter, fornemmer du måske, at du både er vidnet og den sårede.

EN meget klog, kærlig, lyttende plads.

<---------->

Hvad har dette sted mest brug for fra dig?

Er der en besked af medfølelse, der virkelig ville bringe trøst og let-hed og helbredelse?

Fra det kærlige, kloge sted, giv et hvilket som helst budskab, fortsæt med at tilbyde dig i en berøring der er blidt og ømt.

<--------->

Tilbyd energien af omsorg eller tilgivelse eller accept, beskyttelse, hvad end dette sted har mest brug for.

Jeg vil ikke forlade dig. Vil du sidde på mit skød og have en krammer. Du er så dejlig præcis som du er.

<-------->

Se om det er muligt modtage omsorgen.

Kan du være med den omsorg?

<------->

I disse sidste øjeblikke kan du måske mærke kvaliteten af den tilstedeværelse, der er her.

<------->

Du bemærker måske skiftet fra den del af dig, der var såret, ked af det, til en mere rummelig kvalitet af nærvær og omsorg.

<--------->

Den dybere sandhed om, hvem du er.

<--------->

Jeg afslutter med et slag på klokken og du kan blidt åbne dine øjne, hvis du har haft dem lukkede.

Slut Optag RAIN

Tak for at du praktiserede med mig.

Start Optag Q&A 2

Ved at øve dig med denne praksis udvides det, der inden for neurovidenskaben kaldes " tolerancens vindue."

Du er med mindfulness i stand til at være til stede for en større og større række af oplevelser.

Du er i stand til at være fredfyldt med det, fordi opmærksomheden, eller den kærlige bevidsthed, rummet af det er større end selve oplevelsen.

Allerede nu kan du måske mærke den fred, der vokser fra "Jeg kan være med det her."

Hvad bemærkede du eller har du spørgsmål?

Slut Optag Q&A 2

<u>Ugens øvelser</u>

1) Sid dagligt min 15 min med din foretrukne meditation. hvis det er muligt for dig.

2) Bliv ven med dine følelser.

   Når du bliver opmærksom på en følelse, så blev ven med den ved at holde en pause et øjeblik eller to og blot være nærværende her og nu.

   Hvis du ikke har mulighed for det i øjeblikket, så gør det senere.

   Find et roligt sted.

   Kom til stede i nuet. Tag tre lange dybe vejrtrækninger, og fortsæt med at slappe af med din naturlige vejrtrækningsrytme.

   Genkend følelsen, ved at huske hvad der skete og stop så filmen hvor følelsen blev aktiveret. Sæt navn på den eller navngiv fornemmelsen.

Tillad følelsen at være der. Lad den blot være der, præcis som den er.
Giv følelsen plads i stedet for at fixe den.
Eller komme væk fra den.
Helt enkelt anerkend blot følelsen venligt og giv den plads.

Giv følelsen et lille smil med venlighed.

3. Hvis du ikke er i stand til at blive ved følelsen, så spørg dig selv: "Hvad har jeg brug for lige nu for at være sammen med denne følelse?"

   Måske en hånd på det sårbare sted.

   Måske vende tilbage til din hjemmebase.

God fornøjelse

Jeg ønsker at afslutte denne session med nogle ord fra Eduardo Galliano:

Kirken siger, at kroppen er en synd.
Videnskaben siger, at kroppen er en maskine.
Annoncer siger, at kroppen er en forretning.
Kroppen siger, at jeg er en fiesta.

Tak for i dag