



SPIRITUEL MINDFULNESS

8 UGERS ONLINE FORLØB

BABUSQA.DK

LETTING GO

Princippet om letting go er det mest centrale princip i mindfulness. Det allermest enkle og samtidig det mest krævende.

Det afrunder alle de andre principper og er altafgørende for, at vi kan være nærværende, opmærksomme og tilstede NU!

Letting go er beslutningen om at give slip i alt det, der ikke er i NUET.

Give slip på tanker, følelser og kropslige impulser, som ikke er relateret til netop dette øjeblik. I modsat fald vil en del af dig, være fokuseret et andet sted, og dermed er du ikke fuldt nærværende i dette NU, og din autopilot, vanens magt og rygsækken vil have de bedste muligheder for at være i førersædet.

**"Græsset er grønnest der hvor du vander det.
Giv slip i det, du ikke vander,
i stedet for at ærgre dig over det går ud."**

Giv slip på det, der holder dig uønsket fast – behovet for anerkendelse, forståelse, enighed, fortiden, forventninger, bekymringer, retfærdighed osv. Se i stedet NUET på ny, med åbent sind, uden bedømmelse eller stræben efter noget bestemt.

Lad NUET udfolde sig i sit eget tempo uden krav om, hvordan målet ser ud. Acceptér NUET præcis som det byder sig og giv slip på det der holder dig fast. Således sætter du dig selv fri til mindful living med mere nærvær, større overskud og flere lykkelige øjeblikke.

**"Can't lose what you never had.
Can't keep what's not yours.
Can't hold on to something that does not want to stay"**

Fortælling:

To munke var på vej tilbage til klostret en aften. De kom forbi en flod, og ved flodbredden stod en smuk, ung kvinde ude af stand til at komme over floden. Den ældste af de to munke tilbød hende sin hjælp, løftede hende over og efterlod hende på den anden flodbred og fortsatte sin vej til klostret.

Om aftenen kom den yngre munk til den ældste munk og sagde:

Jeg tror du gjorde noget i dag, du ikke skulle have gjort. Du ved, at vi ikke skal have noget med kvinder at gøre, og alligevel bar du hende tæt ind til dig. Det skulle du ikke have gjort!"

"Det er underligt", svarede den ældre munk. "Jeg bar hende kun over floden - Du bærer på hende endnu."

At arbejde med princippet letting go er som før nævnt enkelt, så lad os holde det enkelt. Og alligevel vil du opdage at selv det enkle, kan være krævende.

Du kender sikkert det gamle trick med at binde en rød sløjfe om fingeren, for at huske det, du skal huske. Og det er faktisk lige præcis det jeg vil anbefale dig at gøre. At binde en rød sløjfe om din finger (eller noget andet, for dig, iøjenfaldende) så du den næste uge husker at give slip. Giv dig selv lov til at give slip på alt det der er udenfor NUET. Hav TILLID til, at det der er vigtigt i det store billede, nok skal poppe op, når det er relevant, så du, når det popper op, kan forholde dig til det i NUET. Giv slip på alt det, der ikke hører til NUET, så du kan være tilstede, med alt det smukke, som det indebærer. Lad sløjfen på din finger minde dig om, at komme tilstede og opdage det der er NU. Lad den minde dig om, at stoppe autopiloten, hvis den er stukket af med dig i form af at tænke det, du plejer om en given situation eller person. Hvis du er i gang med flere ting på en gang. Hvis du bekymrer dig om noget i fremtiden eller grubler over noget der allerede er sket. Slip det. Vend tilbage til nuet.



SÅDAN GØR DU:

Hver gang du bliver opmærksom på sløjfen på din finger - eller du kan sætte din alarm til en gang i timen - så stopper du op, trækker vejret dybt, ind gennem næsen og slipper det ud gennem munden. Retter din opmærksomhed mod dine fodsåler, og krummer dine tæer i et 2 sek.

Denne lille "stop op" øvelse bringer dig ud af dine tanker og tilstede i NUET.

Rigtig god fornøjelse.