Ny versjon og oversettelse av «Den tjattrande apan», manualen s 103-104

**Den masete apen**

Begynn med å sette deg litt ut på stolen slik at føttene når bakken, og slik at ryggen ikke hviler mot ryggstøtten. La kroppen hvile i seg selv. Sitt behagelig med rak, men likevel avslappet rygg.

Bli bevisst på hvor du befinner deg akkurat nå. Se deg gjerne litt omkring. Nå kan du varsomt lukke øynene dine.

Vi skal begynne med å gjøre en kort øvelse før vi går gjennom hvordan det har gått å øve hjemme. Dette gjør vi fordi det er vanlig at vurderende og dømmende tanker kommer i sammenheng med at man presterer i ulike sammenhenger. Det kan være nyttig å lære seg å ta dem med en klype salt. Vi har alle ulike erfaringer av å prestere og å bli bedømt, og ofte er den strengeste dommeren våre egne tanker. Vår hjerne er på en måte en bedømmingsmaskin og det er vanskelig å komme bort fra det eller stoppe det.

Når vi straks går igjennom hvordan det har gått for alle å øve hjemme, så kommer antagelig din bedømmingsmaskin til å gå igang og begynne å kommentere, f.eks.: «Jeg er dårligere enn han/henne», «Jeg er bra» eller «Jeg er kjedelig som alltid skal være så dyktig» eller «Hun jukser sikkert, hun har ikke gjort alt det der». Det vi har gjort her er at vi har skrevet opp hvor mange ganger ulike personer har gjort øvelsene hjemme. Men legg merke til at vi ikke har skrevet at noen var bra eller dårlig, det legger din hjerne til. Din oppgave er bare å registrere tankene og takke hjernen for at den er så produktiv, uten å «kjøpe» tankene eller å prøve å få dem til å forsvinne. Legg også merke til om du kjenner igjen disse tankene dine, er de et vanlig tema som dukker opp når du skal prestere?

Hvilke tanker finnes i din bevissthet nå? En effektiv måte som hjelper til å se tanker som bare tanker, er å stille notere tankene slik: *«Jeg har en tanke om...»* og deretter fylle inn tanken, f.eks. *«Jeg har en tanke om at jeg burde øver mer.»* *«Jeg har en tanke om at dette er bortkastet øving»* og så videre. Så registrer nå en stund på denne måten hvilke tanker som passerer gjennom din bevissthet.

Bli nå bevisst kroppens berøring mot stolen, føttenes berøring mot golvet. Kjenn at du er helt nærværende i din kropp.

Når du kjenner deg klar, kan du i din egen takt åpne øynene og strekke litt på deg om du vil.

Øvingen har nå akkurat BEGYNT.