

*Mindfulness är den medvetenhet som uppstår
när vi uppmärksammar något
avsiktligen,
i nuet,
som det är,
fritt från bedömning*

Jon-Kabat Zinn

Mindfulness – att vara här och nu

En stor del av vår vakna tid går åt till att tänka på det som har hänt eller planera för framtiden. Vi oroar oss, grämer oss eller åltar till föga nytta. Med våra tankar och känslor ofta involverade på annat håll än här och nu, upplever vi nuet som tråkigt och innehållslöst och vi utför våra sysslor med autopiloten påkopplad. Vi är inte riktigt medvetna om vad vi känner, gör eller tänker i nuet. Istället söker vi tillfredsställelse, intresse och en känsla av liv och mening ur det förflutna eller i det som komma skall. I mindfulness övar vi vår uppmärksamhet på att uppleva livet direkt när det sker, såsom det sker.

Mindfulness eller ”Medveten närvaro” handlar om att öka medvetenheten om inre och yttre skeenden. Att vara medvetet närvarande är en naturlig mänsklig kapacitet vi redan har och det är den vi odlar för att kunna integrera den i vardagen. Nyckelkomponenter i mindfulness är att möta det vi blir medvetna om med öppenhet, uppmärksamhet och acceptans – en som innebär villighet att gå med på att det är som det är, fritt från värderande och dömande.

Mindfulness innebörd är inte ny, den har en mångtusenårig historia inom österländsk filosofi och buddhismen. Det handlar om att vara medvetet närvarande i nuet och är ett förhållningssätt till livet som tränas bland annat genom sittande, liggande, stående eller gående meditation. Eller i vardagens alla ögonblick. Sinnesnärvaro är något vi alla har inom oss, men inte alltid när vi behöver det som allra mest. Genom olika metoder kan vi hitta egna vägar för att möta oss själva i en stressig vardag. Thich Nhat Hanh säger; det handlar inte om tro, utan om övning.

Loving Kindness eller Metta-sutta (enligt Pake Hall)

Innebär kärleksfullhet/kärleksfull vänlighet riktat till sig själv och andra.

Må jag vara lycklig

Må jag vara trygg

Må jag vara frisk till kropp och sinne

Må jag erfara frid

Meditationen börjar med fördel med att man hittar sin sittställning, slappnar av, landar i andningen och i kroppen en stund. Försöker förnimma en känsla av stor kärlek eller att känna in hur ”ett öppet kärleksfullt hjärta känns”. Därefter kan man odla intentionen i turordning mot:

Sig själv, någon kär vän, någon neutral person, någon ”fiende”, mot alla fyra i lika hög grad, mot alla kända varelser. Pake Hall.