

Mindfulness i Vardagen – vägar till Medveten Närvaro

Vad är mindfulness?

Mindfulness är inspirerad av buddhistisk meditation och livsfilosofi, vars grund är de ”Fyra Ädla Sanningarna”.

1. Den första *ädla sanningen* är lidandet (dukkha), som vi alla möter och bär på. Lidandet är oundvikligt.
2. Den andra *ädla sanningen* är att lidandets ursprung handlar om vår oförmåga att släppa taget.
3. Den tredje *ädla sanningen* är att vi kan minska lidandet.
4. Den fjärde *ädla sanningen* är den åttafaldiga vägen som leder till minskat lidande.

Centralt i den åttafaldiga vägen finner vi Rätt **Medveten Närvaro** (Mindfulness), som påverkar de övriga sju delarna, som är: rätt förståelse, rätt tanke, rätt tal, rätt handling, rätt leverne, rätt ansträngning, rätt koncentration.

Med ”rätt” menas att handla på ett sätt som inte skadar mig själv eller någon annan varelse.

Meditation är nyckeln i **Medveten Närvaro**. Orden *meditera* och *medicin* har samma språkliga ursprung och betyder både att tänka över, att reflektera och att hela. Mind-meditation skiljer sig från mantra-meditation, då vi avgränsar oss med stöd av ord eller mantra.

I Mind-Meditation tränar vi oss på att observera innehållet i tankar, känslor och kroppsliga sensationer, utan att värdera eller döma det vi möter. Vi tränar även koncentration och avspänning. Jon Kabat-Zinn, (grundare av MBSR*) beskriver **Medveten Närvaro** som ett specifikt sätt att rikta uppmärksamhet.

- ♥ MED AVSIKT
- ♥ I ÖGONBLICKET
- ♥ UTAN DÖMANDE

Vad kännetecknar då ett ögonblick av **Medveten Närvaro**? Vi är öppna för det som just nu pågår i vårt liv, ögonblick för ögonblick. Vi är medvetna om det som sker i våra sinnen och i vår kropp. Vår möjlighet att hantera Livet balanserat och konstruktivt förbättras.

- ♥ Fokuserad på nuet
- ♥ Neutral
- ♥ Avsiktlig
- ♥ Känna kropp och sinne
- ♥ Utan ord
- ♥ Nyfiken undersökande
- ♥ Frigörande

När vi tränar **Medveten Närvaro**, gör vi det på två sätt, dels genom att avsätta specifik tid för meditation och dels genom vardagsträning – då vi tränar Närvaro i allt som sker under dagen.

Mindfulness i Vardagen – vägar till Medveten Närvaro

Träningen i *Medveten Närvaro* går ut på att lära känna sig själv bättre. Vi övar ett aktivt Lyssnande inåt, på tankar, känslor och på kroppens signaler. När vi tränar oss i att inte döma, tränar vi oss samtidigt på känna in våra verkliga behov och blir därigenom bättre på att hantera relationer till omvärlden.

Medveten Närvaro skall ses som ett verktyg. Genom våra klassiska fem sinnen, syn, hörsel, känsel, smak och lukt, lär vi känna omvärlden samt utvecklar vårt "sjätte" sinne. Tidigare minnen kring olika erfarenheter, finns inom oss alla och blir som ett "filter" mot verkligheten och hindrar oss från att uppleva verkligheten som den är – i det innevarande ögonblicket.

Genom att träna och åter träna *Medveten Närvaro*, utvecklar vi förmågan att upptäcka *försvar* och *strategier* som hjälpt oss att komma framåt i livet, men som vi nu i vuxen ålder kan förändra och förfinna. Vi styrs inte i samma omfattning av vår *autopilot*, utan kan välja mer medvetet, vilket ger förnyad livskraft i vardagen.

Ledande hjärnforskare har nyligen bevisat att det sker positiva förändringar i hjärnan när vi tränar *Medveten Närvaro*. Den högra främre delen av pannloben reglerar negativa känslor som har del i våra försvar. Den vänstra styr över känslor med positiv klang. Vid regelbunden träning sker en förskjutning av aktiviteten från den högra till den vänstra, det vill säga från irritation och stress till *lugn* och *glädje* och till och med *Lycka*.

I *Livsyoga/Mjukyoga* finns *Medveten Andning* med i undervisningen, vilket alltid gör skillnad och påverkar vårt välbefinnande på djupare nivåer i kropp och själ.

Mindfulness är mer än meditation. Det är ett tillstånd av medvetenhet där vi i vardagen medvetet riktar vår uppmärksamhet på erfarenheter, ögonblick för ögonblick. Meditation är ett sätt att uppnå den medvetenhet som Mindfulness innebär. *Medveten Närvaro* är både en utvecklingsväg och ett tillstånd.

Återigen tre delar:

PERSONLIG VISION/AVSIKT/INTENTION

Ex.: mindre stress, lära känna sig själv bättre, befria sig från rädsla/egot.

UPPMÄRKSAMHET

Ex: vi riktar uppmärksamheten inåt till det som pågår i tanke, känsla och kropp och vi riktar uppmärksamheten utåt mot omgivningen. Vi tränar oss i att uppmärksamma innehållet i det vi upplever, sekund för sekund.

ATTITYD/KVALITET

Ex.: inte bedöma, tålmod, ett barns sinne, tillit, inga förväntningar, acceptans, släppa taget.

Vi är inte våra tankar, känslor och förmimmelser. Vi är så mycket mer...

* MindfulnessBaserad StressReduktion (MBSR)