

KORT HISTORIK

Mindfulness eller medveten närvaro är en mångtusenårig metod med sina rötter i buddhismen.

I österlandet använder man begreppet "Mind" på ett mer omfattande sätt än i väst. Begreppet omfattar mer än bara sinnet och är ett odelat fenomen som "psyko-soma". I österlandet har man länge förstått att man inte kan skilja sinne och kropp från varandra. Mind är inte begränsat till att ha endast kognitiv funktion utan fungerar också som ett rent medvetande tillstånd med läkande energi.

Metoden/förhållningssättet har en oerhörd relevans för nutidsmänniskan. Vårt århundrade brukar ju populärt kalla för "brådskans och eller informationens århundrade". Det producerades mer information de senaste 50 åren än under de 5000 år som föregick dem. Allt detta informationsflöde leder allt oftare till en känsla av otillräcklighet och tidsbrist. Meditation är en central del, framförallt går meditationen ut på att ha kontakt med NUET, samtidigt som vi iakttar och följer våra andningsrörelser. I nuet kan man finna den stillhet som många gånger behövs för att fatta kloka val, som i sin tur leder till ökad livskvalitet.

Mindfulness introduceras i västerländskt behandlingsarbete 1979 av professor Jon Kabat-Zinn i USA. Främst arbetade man med smärt och stressbehandling, metoden kallades för MBSR Mindfulness-baserad stressreduktion. Depressionsforskarna Zindel Segal, Mark Williams och John Teasdale har visat att Mindfulness kan minska återfallen i depression. Dalai Lama, Nobels fredspris 1989, har tagit initiativ till studier om vad som händer i hjärnan vid meditation. Resultatet visade tydligt att meditation har en gynnsam effekt på vår humor och vår hälsa. Annan forskning visar att Mindfulness har effekt vid behandling av stress, smärta, depression och självskadande beteenden. Idag bedrivs en aktiv forskning i mindfulness vid flera kliniker i världen bl.a. på Karolinska Institutet i Stockholm.

Jon Kabat-Zinns definition av medveten närvaro:

Att vara uppmärksam på ett särskilt sätt

- Med avsikt
- I ögonblicket
- Utan att värdera