

MINDFULNESS PRACTITIONER (MFP)

INTRODUKTION

MFP innehåller det basprogram som Mindfulness grundare Jon Kabat Zinn skapade på 1980-talet. Huvuddelen av det programmet består av en praktisk och regelbunden träning under 35 dagar (7 veckor á 5 dagar i veckan) med tillägg av en introduktionsdag och en utvärdering, dvs sammanlagt 37 dagar.

Detta program har varit oförändrat till sitt innehåll alltsedan starten. Det gäller även de utbildningar som startat i Sverige under 2000-talet..

Förutom denna basträning, som är samlad på CD, innehåller denna kurs ytterligare en CD (CD 2) med fördjupad träning av framförallt andningen. Dessutom görs en daglig tillämpningsträning, där innehållet bestäms av varje kursdeltagare.

I kurspärmen finns en träningsdagbok i 35 (+2) steg, som deltagarna fyller i under träningens gång. Vår erfarenhet säger oss att träningen ger en ännu större omedelbar och långsiktig effekt om man förstår den filosofi och de principer som ligger bakom träningen. I kursen ingår därför en kursbok skriven av grundaren själv, ett antal artiklar samt ett antal "lektioner" samlade på två DVD.

MINDFULNESS SOM BEGREPP

Definitioner av Mindfulness varierar från mer vardagliga, typ "vara medveten om" (be aware in mind) – till mer vetenskapliga definitioner.

Här är ett par exempel som är mer operationella och komplementära:

Mindfulness är ett reflektiv sinnestillstånd som skapar en upplevelse av "medveten närvaro". Ellen Langer, berömd psykologiprofessor vid Harvard, har i flera böcker utvecklat användningen av Mindfulness till nya områden, inte minst då hennes specialområde inläring(i fr. Boken "Mindful learning")

Langer menar att det centrala i Mindfulness är att tillståndet skapar möjligheter till

- Ett kontinuerligt skapande av nya kategorier
- Öppenhet för ny information
- Implicit medvetenhet om mer än ett perspektiv

Hon ställer här begreppet Mindful och Mindfulness i motsats till "Mindless" och "Mindlessness". Detta senare definieras som:

Fången i gamla kategorier genom automatiserade tankar och beteenden, som hindrar uppmärksamheten på nya signaler och leder till handlingar som styrs av ett enda perspektiv (autopilot).

Den här kursen handlar bl.a. om att upptäcka skillnaden mellan Mindfulness och Mindlessness och att lära sig metoder för att bli mer "Mindful".

Mindfulness översätts ofta på svenska som "medveten närvaro". Skulle man hitta motsvarande svensk översättning av Mindlessness skulle det antagligen bli: medveten närvaro, omedveten närvaro eller omedveten frånvaro.

"Mindless people" behandlar information som om den vore allmängiltig och oberoende av situationer och sammanhang. Det rör sig om automatiserat beteende som inte anpassas till eller förändras med omständigheterna.

I Mindfulness Practitioner får du lära dig att ersätta negativa automatiserade tankar och beteenden

(Mindlessness) med Mindfulness, som släcker ut ovanor och negativa mönster. I fortsättningskursen (Mindfulness Master) får du gå vidare och ersätta dessa med positiva tankar och vanor, som lärs in och automatiseras (Positiv Mindlessness).

MIND

Det finns också ett flertal definitioner av ordet "Mind" (och vi har heller inte något bra svenskt ord), men en vanlig definition är "Mind is a process that regulates the flow of energy and information" "Vakna upp och bli medveten".

Mindfulness handlar om att vakna upp från ett liv i automatik och bli känslig och mottaglig för nyheten i de vardagliga erfarenheterna. Det skapar möjlighet för både uppskattning och reglering av flödet. Detta är mer än att bli medveten om det som sker. Det innefattar också att bli medveten om det som skapar medvetenheten, dvs "the mind itself".

Träningen i Mindfulness förbättrar kapaciteten att – reglera våra känslor emotioner, -bli av med emotionell dysfunktion, -förbättra tankemönster och reducera negativa "mind-sets" ("sinnesdilter"). Intresset för Mindfulness har ökat alltmer i västvärlden från mitten av 80-talet både när det gäller vanligt folks vardag över till barnen i skolan och patienter i terapi. Vår teknologiska kultur fokuserar på görandet och har ofta glömt bort "varandet". Vi kastar oss från en aktivitet till nästa med alldeles för liten tid för självreflektion.

MINDFULNESS = MEDITATION?

De finns de som menar att Mindfulness är ett nyare ord för Meditation och att man skapade ordet Mindfulness för att få en större acceptans för Meditation, ett ord som många stöttes bort pga. av dess relation med religion, mystik, gurus etc. I sin första och grundläggande bok om Mindfulness 197 använder Jon Kabat Zinn, Mindfulness grundare, de två begreppen så gott som synonymt.

MINDFULNESS ej det samma som MEDITATION

I denna kurs vill vi dock skilja de två begreppen åt genom följande distinktion: mellan de två, Meditation är en teknik, där man upplever effekterna av meditationen under och alldeles efter meditationsövningen medan Mindfulness är ett förhållningssätt som, när det har utvecklats, finns med i alla sammanhang och dygnet runt.

MEDITATION SOM GRUND FÖR OCH SOM EN VIKTIG DEL AV MINDFULNESS

Även om vi skiljer på de två begreppen är de naturligtvis nära sammanflätade och det är omöjligt att lära sig Mindfulness utan att använda meditativa eller meditationsrelaterade tekniker. I träningsdelen av både Mindfulness Practitioner och Master ingår därför övningar med meditationstekniker. I likhet med andra inslag i kursen så är dock inläringen bara första delen följda av en andra del. Där de inlärd effekterna automatiseras och finns med resten av livet utan att man behöver tänka på dem.

BUDDISTISK MEDITATION

Det finns många olika meditationssystem och tekniker. Varje framträdande religiös tradition har procedur som inryms i begreppet meditation, ett begrepp som ofta är diffust och till som karaktär. Den buddistiska meditation, som är den som Mindfulness bygger på, skiljer sig dock från andra religiösa riktningar genom att meditationen innehåller mer av psykologi än av religion. Buddhistisk meditation syftar framför allt till en kontinuerlig undersökning av verkligheten, en noggrann undersökning av vår varseblivning med syfte att få bort det filter av lögn och vanföreställningar genom vilken vi normalt ser världen. Genom den "rena perceptionen" kan vi upptäcka den ultimata verkligheten.

TVÅ SLAG AV BUDDISTISK MEDITATION

De två huvudriktningarna inom buddistisk meditation kallas för Vipassana och Samantha och båda slagen har betydelse för teknikerna i Mindfulness.

Samantha betecknar de tillstånd av lugn, där sinnet bara fokuserar på en sak och där tankarna slutar att vandra för att slutligen helt försvinna. Det djupa lugn och effektiva vila som detta ger upphov till är svårt att beskriva utan måste upplevas för att förstå. Vad man fokuserar på kan variera i olika samantha tekniker. Det kan vara en bön, ett ljud, en ljuslåga, en blid etc. Tillståndet känns meningsfullt men är samtidigt temporärt.

Vipassana använder däremot koncentrationen mera som ett redskap för att avlägsna de filter av illusioner som hindrar oss att se verklighetens ljus. Man startar en process som kan ta flera år innan plötsligt dörren öppnas till "ljuset" (frigörelse, transformation). Denna frigörelse är målet för all buddistisk meditation men vägen dit varierar alltså.