

OM MINDFULNESS

"Mindfulness är den medvetenhet som uppstår när vi uppmärksammar något avsiktligt, i nuet, som det är och fritt från bedömning".

- Jon Kabat-Zinn

En stor del av vår vakna tid går åt till att tänka på det som har hänt eller planera för framtiden. Vi går om och om igenom det som hände i det förflutna, det må vara för två år sedan eller i morse, för att sedan planera eller oroa oss för framtiden. Nuet, som är den enda tid vi egentligen faktiskt har, försvinner från vår medvetenhet.

Med våra tankar och känslor ofta involverade på annat håll än här och nu upplever vi nuet som tråkigt och innehållslöst och 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. Är vi inte närvarande nog för att uppskatta det vi åstadkommer eller har, skyndar vi efter en stund vidare till nästa aktivitet. Att fokusera mycket på till exempel framtiden, på allt vi vill eller måste hinna med för att kunna må bra, tar vår uppmärksamhet från att uppleva livet direkt när det sker, såsom det sker.

Du kan ge ditt liv en annan riktning. Mindfulness handlar om att öka medvetenheten om inre och yttre skeenden. På svenska översätter vi ofta det engelska ordet Mindfulness till "medveten närvaro". Att vara medvetet närvarande är en naturlig mänsklig kapacitet vi redan besitter. Vår inneboende närvarokapacitet må ha fått litet utrymme och föga uppmuntran att växa, men den kan odlas och integreras i vardagen. Nyckelkomponenter i Mindfulness är att möta det du blir medveten om med öppenhet, uppmärksamhet och acceptans.

I Mindfulnessprogrammet tränar vi upp närvaron bland annat genom meditation, lätta kroppsövningar och dagliga uppgifter i vardagen. Syftet är att bli mer medveten om tankar, känslor och kroppsupplevelser. Du ökar därmed dina möjligheter att bli varse beteenden och tankemönster som bland annat skapar stress och ohälsa av olika slag, och får verktyg till att välja mer konstruktiva och positiva vägar. I en tid med en mängd budskap om värdet av nya upplevelser, nästa aktivitet, högre prestationer och mer innehåll på kortare tid innebär utövandet av medveten närvaro ett stort steg mot ett sundare liv. Att medvetet "vara nära" det som pågår eller hur vi är, utan att genast värdera, döma eller försöka förändra det, har en stor läkande kraft och hjälper oss att återfinna glädje och harmoni.

Att integrera Mindfulness i ditt liv ger en mängd fördelar. Människor berättar om en ökad förmåga till avslappning, förbättrad koncentration och kreativitet, mer livslust och energi, större självinsikt och förståelse för andra, ökat självförtroende, bättre arbetsresultat och förmåga att hantera stress. En ökad medvetenhet om nuet frigör kapaciteten att möta situationer med valmöjligheter istället för att reagera automatiskt. Du får tillgång till kraftfulla inre resurser som hjälper dig att handskas konstruktivt med stress och svårigheter. Mindfulness är också verkningsfullt till att minska ett flertal psykologiska och fysiska symptom associerade med stress. Forskning har visat att personer som använder Mindfulnessmetoder rapporterar om reducerade symptom på depression, ångest och kronisk smärta såväl som ett förbättrat immunförsvar.