

Livslust

med medveten närvaro

Anita Carlsson

Mindfulness
som livsstil



Mitt perspektiv

SYFTET MED DENNA BOK är att visa att mindfulness kan öka din livskvalitet, allas livskvalitet. Utgångspunkten är där du befinner dig idag, för många av oss förmodligen i en fungerande tillvaro utan allvarigare sjukdomstillstånd eller akut stress.

Ofta betraktas mindfulness som behandlingsmetod i de fall där det redan har gått för långt: vid stress, utbrändhet eller depression. Orsaken är antagligen att de flesta författarna till litteratur inom området arbetar eller har arbetat inom vården: läkare, kuratorer, psykologer med flera.

Med min bakgrund som advokat, sedan 25 år tillbaka, vill jag tillföra ett annat perspektiv: Mindfulness som alla – alla – har enorm glädje av. Jag vill helt enkelt ge dig en lättare, mer åtkomlig introduktion till ett mer hållbart liv. Ambitionen är att visa en metod och ett förhållningssätt som är lätt att tillämpa oavsett var du befinner dig: på semester, i middagsförberedelserna eller mitt uppe i en viktig förhandling.

JAG VILL BESKRIVA HUR MINDFULNESS kan hjälpa dig att behålla hälsan och öka ditt välbefinnande – från halvvälsignad till lycklig i hela ditt ”nu”. Boken beskriver enkelt mindfulness, dess bakgrund och syfte. Jag teoretiserar inte utan kommer med praktiska instruktioner och förslag. Du behöver inte läsa boken från pärm till pärm utan kan hoppa in där du tycker det låter mest intressant.

Min beskrivning grundar sig i första hand på de praktiska erfarenheter av mindfulness som jag fått genom att vara på retreat med Jon Kabat-Zinn och i Indien samt genom utbildningar i Sverige. Jag har själv anordnat dagar och retreat med mindfulness som tema vilket gett mig värdefulla erfarenheter och kunskap om vad som behövs för att skapa ett liv i medveten närvaro.

DU KOMMER ATT UPPTÄCKA att mindfulness är en livsstil, och inte en teori som du tar till dig bara genom intellektet. Det är nödvändigt att öva för att kunna tillgodogöra sig innehållet. Som någon uttryckte det: ”Jag kan ge dig blomman men inte doften.”

Vad du än gör i ditt liv kan du tillämpa mindfulness och dra nytta av dess positiva effekt. Prova – det är vanebildande!

Innehåll

INLEDNING

Kapitel 1

MINDFULNESS I PRAKTIKEN	8
-------------------------	---

Kapitel 2

ANDNINGEN – ÖPPNAR DÖRREN TILL MINDFULNESS	20
---	----

Kapitel 3

DE SJU ATTITYDERNA INOM MINDFULNESS	28
-------------------------------------	----

Kapitel 4

VARDAGSTRÄNINGEN	48
------------------	----

Kapitel 5

NYTTAN MED MINDFULNESS	62
------------------------	----

Kapitel 6

MINDFULNESS – HEARTFULNESS	78
----------------------------	----

Kapitel 7

MINDFULNESS PÅ JOBBET	94
-----------------------	----

Kapitel 8

TEKNIKER FÖR MINDFULNESSTRÄNING	104
------------------------------------	-----

Kapitel 9

MINDFULNESS SOM LIVSSTIL	122
--------------------------	-----

*Barn är experter
på mindfulness.*



KAPITEL 1 MINDFULNESS I PRAKTIKEN

Hemligheten med mindfulness

Barn är experter på mindfulness. De lever i nuet. Titta på barnen på en lekplats så vet du vad mindfulness går ut på. När en fyraåring åker ner för en rutschbana är han eller hon helt uppe i den hisnande känslan att åka utför. Ett annat barn kan sitta och sila sand utan att vara medveten om vad som händer runt omkring. Detta är essensen av mindfulness – att vara ett med det du gör.

Det engelska ordet mindfulness betyder fritt översatt till svenska ”medveten närvaro”. Detta innebär att mindfulness går ut på att vara uppmärksam på eller att leva i nuet. Nuet är, till skillnad från det som redan har hänt och det som kommer att hända, den enda verkliga tiden vi har att leva i. Att vara och leva i nuet är hemligheten med mindfulness. Det gäller att fånga dagen.

Det som behövs

Det händer att man försöker få tillbaka livskänslan genom att gå in i en ny relation – hitta en ny kärlek istället för den som inte längre känns så givande. Vissa söker passionen som de kände för länge sedan och är kanske omedvetna om att det de söker antagligen är den livskänsla som finns i att vara i nuet fullt ut. I förälskelsen finns denna närvaro, därför är en ny relation så lockande. Den har just det som saknas i den gamla – känslan av liv. Så istället för att vara närvarande i det liv som pågår, så flyr man till ett nytt liv med en ny partner som erbjuder en tillfällig förnyelse av livskänslan. Men det här går oftast över, och det händer att man snart finner sig själv i jakten på en ny relation.

Det var ju en varaktig livsglädje vi skulle finna! Lugn, det går att hitta livskänslan, med eller utan partner: genom att verkligen leva i nuet. För det behöver man vissa hjälpmedel, och det är här mindfulness kommer in eftersom den kan bidra med både kunskap och förhållningssätt som gör att du kommer att återta din livskänsla på ett ”sant” sätt. När du har integrerat mindfulness i ditt liv är du uppmärksam på det som sker både inom dig och i den yttre världen – du är levande på riktigt.

Idag är det svårt att vara uppmärksam. Det är ofta ett högt tempo och många måsten och vi vet inte ens vad det är som gör att det känns tomt. Man kan inte sätta fingret på vad det är som saknas, men det känns inte rätt.

Mindfulness är ett sätt att närma sig livet från ett annat håll med nya perspektiv och genom att ge dig själv tid att reflektera, återta ditt liv och din kropp.



*NU ÄR DET DAGS!
Att bara vara!
Inget ska hända, göras
eller åtgärdas.*

Den viktigaste personen i ditt liv är du. Det låter själviskt kanske du invänder, men för att ha en bra kontakt med andra måste du först ha en bra kontakt med dig själv. Det kanske känns lite ovant eftersom vi lever i en tid då det viktigaste verkar vara att hela tiden vara tillgänglig för andra. Vi kan nås via mobiltelefoner och datorer i stort sett hela tiden. Risker är att vi då tappar kontakten med oss själva. När du är i kontakt med dig själv, är du "hemma". Det innebär att du kan släppa taget, vila i själva närvaron i ditt eget sköna sällskap.

Lyssna

Tillit till dig själv får du i mindfulnesssträningen genom att lära dig att lyssna inåt. Vad vill du, vad är bra för just dig? Det gäller att våga lita på vad din kropp och ditt inre säger till dig. Visst måste även du ha upplevt en viskning inom dig som egentligen känns trygg och som, när du väl suttit med facit i hand, verkade veta vad som var bäst för dig i en specifik situation? Gå dit hjärtat leder dig, lyssna på den där viskningen och låt den bli till en klar och tydlig röst. När du börjar göra det följer även en tillit till andras goda sidor och förmågor. Din inre röst får du bland annat kontakt med när du mediterar. Vi kommer att återkomma till detta under avsnittet "Intuition".

Det kan vara så att du som barn inte fått möjlighet att utveckla din tillit till andra människor, men för den skull behöver du kanske inte fortsätta att se på världen med misstro. Försök att ompröva dina förutfattade meningar som oftast får dig att tro att allt går åt skogen. Försök att lita på att det goda finns för dig också. Du invänder kanske att du minsann inte har det så lätt. Det kan stämma, men vad vet du om morgondagen? Om du ändrar din egen attityd kan det innebära att omgivningen bemöter dig på ett annat sätt.

Du är okej

Attityden understryker också vikten av att tro att man själv har förmågan att klara av sitt liv. Du måste våga lita på att det är helt okej att vara precis sådan som du är. Du behöver inte förbättra dig utan bara vara dig själv. Detta låter motsägelsefullt, men det är så att du behöver inte förbättra din essens, bara lära dig att se den, använda den, lyssna på den och lita på den.

Alltför ofta litar vi på experter och specialister i olika sammanhang istället för att tro på vår egen känsla och kunskap om hur saker och ting ska vara. Ibland har vi till och med tappat självförtroendet. Genom mindfulnesssträning övar vi oss i att återta ansvaret för oss själva och våra handlingar, vi odlar vår egen kunskap och på sikt återerövrar vi eventuellt förlorat självförtroende. Denna tillit är nödvändig att ha om vi ska leva livet fullt ut. Det bästa är om du lyssnar på din egen inre röst. Vad säger den till dig?



*Välj slow food
- livet är för kort
för fast food.*

Pröva:

Välj en aktivitet som du gör ofta, gärna dagligen, och gör den med hela din uppmärksamhet riktad mot just det du gör. Var medvetet närvarande.

Reflektera över vad du upplever.

Förändras upplevelsen efter att du har gjort det några gånger?

När du tränat på en aktivitet som du gör dagligen så kan du gå över till att välja en aktivitet som du inte gör varje dag men ändå med viss frekvens.

Mindfulness och mat

Ett område där du verkligen kan tillämpa mindfulness är i köket, när du lagar mat och äter. Mat och att äta har idag fått en enormt stor plats i våra liv – kanske till och med för stor plats med tanke på de följder ett för stort matintresse och för mycket ätande har för vår hälsa. Mat skapar också stress hos oss genom att den gör att vi väger för mycket eller för lite och att vi blir sjuka av viss sorts mat. Men mat är också en källa till njutning och umgänge. Många familjer samlas idag runt middagsbordet igen för att uppleva gemenskapen och den goda samvaron och det har blivit viktigt var maten kommer ifrån, hur den tillagas och vad den innehåller.

Kostvanor är något som många vill ändra men misslyckas med gång på gång. Även om man på grund av sin hälsa skulle må bra av att ändra sina matvanor så är det inte så lätt. Att föra in medveten närvaro när det gäller mat har inte heller till syfte att förändra dina matvanor på det traditionella sättet.

Tanken är inte att du ska äta mindre, hålla reda på glykemiskt index eller någon annan värdeskala för att minska din vikt. Här handlar det om att ändra din attityd till ätandet, inte bara stirra dig blind på själva mängden eller vad du äter – du behöver inte ens ha någon ambition att ändra något i dina kostvanor. Närvaron i ätandet börjar med att du ser ditt förhållningssätt till mat och blir mer medveten om dina automatiska beteenden när du äter. Iaktta dina tankar och känslor när det gäller mat och ätande: Hur ser dina traditioner och vanor ut?

Bara äta

Brukar du kombinera ditt matintag med andra aktiviteter så kan det vara en god idé att försöka låta bli det eftersom det för bort fokus från maten i första hand, och närvaron i nuet i andra hand. Men det där är ju samma sak, egentligen. Som i så många andra situationer – som bilresan till jobbet, som jag nämnt tidigare – så har vi kopplat på autopiloten. Det kommer du att upptäcka efter att du börjat skärskåda dina matbeteenden och nu gäller det att öka ditt eget medvetande om hur du förhåller dig, känner för och gör med dina måltider så att du blir närvarande i detta basala och livsnödvändiga inslag i vardagen.



Dansmeditation

“Dans är själens glömda språk.”

Marta Graham

Ett annat sätt att ta steget in i medveten närvaro är att dansa. Sätt på någon musik som du tycker om och som du har lätt att koppla av till. Ta några djupa andetag. Om du har börjat bli bekväm med andningsövningen så börja gärna med den och känn hur din kropp slappnar av. Känn sedan att fötterna har kontakt med golvet, att du är grundad och att du inte är förankrad i dina tankar. Lyssna till musiken och låt dig uppfyllas av den. Känn hur du låter rörelsen starta från golvet och fötterna och sedan förflyttas uppåt tills den når höfterna. Vagga och låt dig fyllas av rörelsen, bli ett med den, släpp alla dina tankar. Försök att bli ett med musiken och rörelsen och njut av att bara vara.

Det blir lättare att lämna sina tankar om man sätter kroppen i rörelse – verkligen sätter hela kroppen i rörelse och inte bara vaggar lite med höfterna. Dansa tills du släpper taget om det som hindrar och stoppar dig.

Försök rikta din uppmärksamhet så långt det är möjligt på känslan i kroppen, ögonblick för ögonblick. I din dans kommer du att uppleva att det är en befrielse att släppa taget. Sakta men säkert blir det ett annat och djupare sätt att leva. Undersök om det är möjligt.

Avsluta meditationen genom att sätta dig ner, slut ögonen. Känn efter vad som händer inom dig. Tänk inte, bara känn!

Leva varje dag

Med vardagsträningen har du förhoppningsvis fått grepp om vad mindfulness kan innebära på ett konkret plan i din vardag. Och du har säkert njutit av det!

I nästa kapitel kommer vi att gå in på sådant som du gärna vill undvika i din vardag, såsom stress och sömnlöshet. Det är där träningen kommer till nytta på ett mer handgripligt sätt. Sakta men säkert börjar du skörda frukterna i den trädgård som är ditt liv.



Använd naturens läkande kraft.



Sinnlighetspromenad

Om du vill göra en mindfulnesssträning utomhus, kan du ta en sinnlighetspromenad. Ta på dig ett par sköna skor. Gå inte för att bränna kalorier eller för att rasta hunden utan bara för att uppleva promenaden med dina sinnen.

Börja träna redan när du sätter på dig skorna, var närvarande och känn efter hur dina skor känns och titta på hur de ser ut. Hur känns det när du stänger dörren, att vara på väg ensam på promenad utan något mål och utan att något särskilt ska uppnås.

Detta att inte uppnå någonting är givetvis ovanligt för de flesta. Vi har i stort sett använt livet till att prestera saker och inom mindfulness så vänds detta till att inte göra eller åstadkomma någonting utan att bara vara. Försök att inte analysera detta påstående för mycket. Ta det till dig på samma sätt som du accepterar att du inte ska åstadkomma något när du till exempel lyssnar på musik. Då bara lyssnar du. Nu bara går du utan att det ska leda någonstans. Vart du går är betydelselöst. Hur länge du går saknar också betydelse. Du går bara. Sedan börjar du din meditativa gång. Känn dofterna i näsborrarna, njut av vinden som kommer mot din kind. Du lyssnar på gruset, knastret under skorna. Du känner andningen i näsborrarna. Det som varit tidigare under dagen och det som kommer senare blir oviktigt. Bara känslan av att vara här och nu strömmar genom hela din kropp. Stanna upp och ta några djupa andetag. Höj blicken mot himlen och se på molnen som drar förbi. Detta har du kanske inte gjort på länge – men det är dags nu.

Lyssna på ljuden omkring dig och bli medveten om vilka ljud som finns just där.

Reflektera över:

Kan du känna en inre frid? Kan du känna dig lycklig?

Övning:

Tänk på gåendet som något du gör utan mål och krav, det är ingen prestation. Gå rofyllt, om du märker att du ökar takten, stanna upp och bli medveten om det. Fortsätt sedan att gå med lugn.

Lägg märke till hur du sätter fötterna, hur du håller huvudet och svänger armarna när du går.

Stanna upp. Lukta på en blomma, tugga på ett grässtrå, lyssna på naturens ljud eller om du fortfarande är i stan, känn doften från ett öppet kafé, lyssna till sorlet som strömmar ut från en närbutik.

Titta långt bort och nära. Vilken färg har himlen idag? Hur rör sig löven på träden?

Kommer det någon som rastar sin hund. I så fall hur ser hunden ut? Känner du igen rasen? Varifrån kommer den?

Värdera inte allt du ser på promenaden. Försök att bara observera.