



Mindfulness

för ett värdefyllt liv

Välkommen till mindfulness och de här övningarna. Mindfulness handlar om att vara närvarande i ditt liv och att möta det du upplever med öppenhet. Det är ett förhållningssätt som minskar stress, utvecklar emotionell balans och höjer din förmåga att handskas med tankar och känslor. Samtidigt får du också tillit att möta dig själv som du är. Med mindfulness får du nya perspektiv, blir mindre reaktiv och kan med större klarhet färdas i den livsriktning som är betydelsefull för dig.

I det här materialet finns flera olika övningar som tillsammans ger dig ett brett spektrum av mindfulnessfärdigheter. Gör gärna någon av övningarna varje dag, som en del av ditt liv. Regelbunden träning och kontinuitet är bärande aspekter av att odla, upprätthålla och vidareutveckla mindfulness. Det är idealiskt att öva 20-40 minuter dagligen. Ju mer du övar mindfulness desto mer får du ut av det, men var också lyhörd för den övningsnivå som är rimlig för dig i längden. Vi är intresserade av att odla mindfulness på ett varaktigt sätt så gör så mycket som fungerar för dig och var helt nöjd med det. Du behöver inte alltid känna för eller tycka om att göra övningarna – bara gör dem ändå.

Spår 1: Introduktion (7:57)

Spår 2: Kroppsskanning (28:16)

Spår 3: Medveten närvaro med andningen (15:14)

Spår 4: Medveten närvaro med känslor (22:06)

Spår 5: Benämning av tankar och känslor (17:11)

Spår 6: Medveten närvaro med ljud (14:21)

Spår 7: Öppen medvetenhet (21:17)

Spår 8: Det vita rummet (17:07)

Spår 9: Det observerande självet (21:07)

Spår 10: Vänlighetsnäring (23:02)

Om du gör de här övningarna på egen hand föreslår jag i stora drag att ge varje övning en veckas träning innan du går vidare till nästa. Börja från början och gör *Kroppsskanningen* i en vecka. Gå sedan vidare till *Medveten närvaro med andningen* under nästa vecka och så vidare. Övningarna bygger gradvis på varandra och när du har gått igenom dem i ordning kan du välja fritt mellan dem och göra den eller de övningarna, en på morgonen och en på kvällen till exempel, som bäst passar dina behov för dagen. Efterhand som du blir mer bekant med övningarna kan du göra dem på egen hand om du vill, utan att lyssna på ljudspåren.

Spår 1: Introduktion (7:57)

En introduktion till mindfulness och information inför övningarna.

Spår 2: Kroppsskanning (28:16)

Vi har en tendens att befinna oss en hel del uppe i huvudet och mindre i kontakt med resten av kroppen. I den här övningen uppmärksammar du vänligt din kropp, bit för bit och ögonblick för ögonblick, och möter den som den är just nu. Den här närvaron med kroppen hjälper dig att landa i nuet och du övar även upp din förmåga att rikta och styra din uppmärksamhet. Du odlar också en öppen och tillåtande attityd när du möter dina olika kroppsörnimmelser med en stadig och jämn närvaro.

Om du känner dig stressad, orolig eller spänd kan övningen vara särskilt fin att göra och den är också användbar för dig som lider av sömnsvärigheter. Prova då att göra den strax innan sänggående. Det är också bra att göra den här övningen regelbundet vid kronisk smärta, kronisk trötthet eller andra kroniska sjukdomar. Regelbunden träning utvecklar din kapacitet att släppa taget om känslomässiga och mentala reaktioner på ditt tillstånd som inte är till någon hjälp, såsom ilska, oro eller nedstämdhet. Sådana reaktioner gör bara ditt tillstånd värre. Mindfulness låter dig utveckla en hälsosammare respons, präglad av acceptans.

Spår 3: Medveten närvaro med andningen (15:14)

När du övar på närvaro med andningen lär du dig minst tre centrala färdigheter:

1) Förmågan att vara psykologiskt närvarande

Ofta är vi så inlindade i våra tankar att vi inte riktigt är närvarande eller fullt medvetna om var vi är eller vad vi gör. Har du någon gång till exempel gått en promenad och efter ett tag insett att du knappt varit medveten om omgivningen eftersom du varit så upptagen av dina tankar? När du vänligt och om och om igen riktar din uppmärksamhet till dina andetag lär du dig att vara närvarande, medveten och helt och hållet engagerad i det du gör i nuet.

2) Förmågan att låta tankar komma och gå

När en påträngande eller oroande tanke dyker upp ger vi den ofta stor uppmärksamhet. Vi ältar den till ingen nytta, oroar oss över den, upprepar, argumenterar mot eller försöker få bort den. Det är mycket enklare att bara bekräfta att tanken har uppstått, låta den komma och gå av sig självt, som om den är en förbipasserande bil eller en fågel som flyger över himlen, och sedan fokusera igen på andningen eller något annat meningsfullt du gör i stunden.

3) Förmågan att bli närvarande igen när din uppmärksamhet har vandrat iväg

Upprepade gånger fastnar vi i tankar och känslor och lämnar den direkta upplevelsen av nuet till förmån för att omedvetet åka än hit och dit i funderingarnas och associationernas värld. Det enda du behöver göra är att märka att detta har hänt, utan att kritisera dig själv, och sedan återigen bli närvarande här och nu med hjälp av andningen.

Spår 4: Medveten närvaro med känslor (22:06)

Både behagliga och obehagliga känslor är naturliga delar av livet. Ändå har vi en benägenhet att vilja kämpa emot känslor som är obehagliga och jobbiga. Vi vill få bort dem, undvika dem och försöka se till att de inte uppstår igen, men olyckligtvis brukar sådana ansträngningar från vår sida bara göra det värre. Med mindfulness väljer vi att lägga ned kriget mot våra känslor. Vi lär oss hur vi kan skapa utrymme för dem fastän de är obehagliga, hur vi utan kamp kan låta dem komma och gå. När vi studerar en obehaglig eller smärtsam känsla med en öppen och intresserad attityd märker vi att den huvudsakligen består av obehagliga fysiska förnimmelser i olika delar av kroppen. Det kan till exempel kännas i pannan och käkarna, eller i axlarna, bröstkorgen och magen. Om vi observerar de här förnimmelserna och ger dem plats och låter dem vara här istället för att kämpa emot dem så förändras vårt förhållande till dem. Vi kan börja upptäcka att de inte är så hotfulla som de först verkade och att vi, tvärtom vad vi först kanske trodde, bättre kan slappna av i det accepterande mötet med dem än i den tvångsmässiga flykten från dem.

Spår 5: Benämning av tankar och känslor (17:11)

En god hjälp till att möta tankar och känslor med medvetenhet är att benämna dem. Det är en färdighet som kan användas i alla mindfulnessövningar och som är väldigt enkel. När du blir medveten om förnimmelser, känslor eller impulser, bekräfta bara deras närvaro (på samma sätt som du skulle nicka åt en bekant som passerar förbi på andra sidan gatan) och medan du gör det säger du tyst för dig själv: "här är en känsla". Gör likadant när du blir medveten om tankar, minnen eller mentala bilder. Bekräfta deras närvaro och säg tyst för dig själv: "här är en tanke". När du tyst har benämnt den som "en tanke" eller "en känsla" kan du låta den vara och bara fortsätta vara närvarande, till exempel med andningen. Du kan också använda längre benämningar, som "en tanke om jobbet" eller "en tanke om samtalet med min bror" eller "en känsla av frustration" eller "en förnimmelse av ryggvärk". I vardagen kan du använda den här färdigheten till att handskas med olika situationer. Om du till exempel känner dig nervös i en spänd situation så tar det dig bara ett ögonblick att tyst bekräfta känslan: "här är en känsla av nervositet". Ta sedan några djupa andetag och låt dina andetag flyta in i och runt omkring känslan. Gör plats för den och tillåt den att vara här, även om den känns obehaglig. Sedan kan du rikta om din uppmärksamhet till att handla på det sätt som är bäst lämpat för situationen.

Spår 6: Medveten närvaro med ljud (14:21)

I den här övningen för du uppmärksamheten till ljud. Det är ett enkelt och effektivt sätt att bli närvarande på. När du i vardagen märker att du är frånvarande, att du har tappat kontakten med här och nu därför att du oroar dig, dagdrömmer, grubblar över dina problem eller ännu en gång går igenom det förflutna, kan du föra dig tillbaka till nuet genom att lägga märke till ljud runt omkring dig. Ljud från dig själv, ljud från rummet du befinner dig i och ljud från världen utanför.

När du gör i ordning frukost, lyssna till ljuden du gör när du går runt i köket, öppnar och stänger dörrar, dukar och plockar fram. Lyssna till ljud när du är ute och går. Lagg märke till ljuden från dina fotsteg, från dina kläder och din andning, från naturen och den mänskliga civilisationen.

Spår 7: Öppen medvetenhet (21:17)

Syftet med den här övningen är att öva på att observera det du blir medveten om. Du riktar inte uppmärksamheten till något särskilt du har bestämt i förväg utan observerar istället följsamt det som uppstår stund för stund. Det kan vara tankar, känslor, ljud, lukter, kroppsörnimmelser, minnen, impulser eller bara stillhet. Om du till exempel lägger märke till en tanke om vad det blir till middag ikväll, var då medveten om det. Om du börjar planera inför morgondagen, var medveten om det. Om oro över dina åldrande föräldrar dyker upp, var medveten om det. Poängen ligger i att bara notera och observera det som uppstår och inte behöva följa efter eller haka tag i det mer än så. Sitt bara öppet närvarande och lägg märke till nästa känsla, tanke eller förnimmelse som dyker upp, eller bara vila i själva närvaron när allt är stilla.

Den här öppna medvetenheten kan vara svår att upprätthålla någon längre tid. Men om du är villig att fortsätta öva kommer regelbunden träning att ge stor utdelning. Till vardags kan du bland annat använda dig av öppen närvaro när du känner dig stressad och orolig eller skrämmd och modfälld av till synes oöverstigliga problem. Hitta en stilla plats, sitt tyst en stund och bara observera det som händer i dig, istället för att helt svepas med av det. Efter att du upprepade gånger har tagit sådana pauser kan du sedan se vilka perspektiv det har tillfört din situation.

Spår 8: Det vita rummet (17:07)

Det är lätt att fastna i tankar. Det känns till och med som att vi *är* våra tankar. De låter så övertygande och vi har vant oss vid att lyssna till deras ständiga kommentarer från morgon till kväll. När vi till exempel känner oss stressade, deprimerade eller ångestfyllda är det vanligt att vi ältrar och oroar oss. Att ältra innebär att till ingen nytta grubbla över förflutna händelser eller problemfyllda tankar, att om och om igen spela upp dem i huvudet även om det inte förändrar något utan bara gör att vi mår sämre. Att oro sig innebär att till ingen nytta fokusera på ångestskapande föreställningar om obehagliga saker som kan hända i framtiden, istället för att handla konstruktivt, som att välja att vara närvarande här och nu eller att använda sig av konkret problemlösning.

När du gör övningen "Det vita rummet" övar du dig på att observera dina tankar, att se dem när de kommer och går utan att behöva följa efter dem, ge dem näring eller göra någonting annat särskilt med dem. Du övar dig på att behandla dem som mentala observerbara händelser du är fri att betrakta men inte måste styras av. Du får ett friare förhållningssätt till dem och ser att de helt enkelt uppstår, stannar en stund och sedan försvinner eller övergår i andra tankar. Du behöver inte tro på eller låta dig kidnappas av var och en.

Spår 9: Det observerande självet (21:07)

I mindfulnessövningar observerar vi olika saker som tankar, känslor, minnen och kroppsörnimmelser. Frågan är, vem är det som gör det här observerandet?

Den aspekt av oss själva som kan observera våra upplevelser kan vi kalla för "Den inre observatören" eller "Det observerande självet". De här namnen är egentligen vilseledande. Det låter som om det finns en liten person inne i oss, men det observerande självet är inte någon person eller någon sak. Det är mer en process, en medvetenhet om att du är medveten. Du kan till

om med kalla det för "ren medvetenhet", för det är allt det är, bara medvetenhet. Det är en stor tillgång att vara i kontakt med den här aspekten av dig själv. Den ger ett vidgat perspektiv på vem du är och gör det tryggt att kunna observera även smärtsamma tankar, känslor, minnen och förnimmelser.

Under den här övningen har många av oss bara en kort upplevelse av det observerande självet, kanske bara några ögonblick som varar i några sekunder. Det är normalt. Så snart vi kontaktar den här aspekten av oss själva sätter det igång tankar och genast är vi mer i tankarna och mindre den som observerar dem. Du behöver inte bli frustrerad över det, det är helt enkelt så vårt tankesinne fungerar. Kom bara tillbaka till den här övningen många gånger och låt dig om och om igen påminnas om att du är så mycket mer än det föränderliga innehållet i dina tankar och känslor.

Spår 10: Vänlighetsnäring (23:02)

Utöver att tillåta, acceptera och vara medveten om känslor och tankar är det också av stort värde att särskilt uppmuntra och utveckla de känslor och tankar som gör oss gott, som för oss närmare andra människor och ger oss upplevelsen av att vi inte är så åtskilda och isolerade som vi kanske tror. I den här övningen fokuserar du på att odla känslan av vänlighet. Ordet vänlighet används här i en vid bemärkelse och inkluderar känslor som tacksamhet, ömhet, uppskattning, välvilja, kärlek och andra liknande uttryck. Du kan ge just din känslvariant sitt rätta namn. Under övningen riktar du först vänlighet till en person det är lätt att känna välvilja och kanske tacksamhet för, en person som kanske har hjälpt dig på något sätt. Sedan riktar du vänlighet till dig själv, därefter till en god vän och slutligen till en person du har lite svårare för.

I vardagen lämpar det sig även bra att vänlighetsöva med så kallat neutrala personer: personer du inte känner så väl eller inte alls och inte har särskilt starka känslor för vare sig åt det ena eller andra hållet. Det kan vara personer i kvarteren där du bor, det kan vara kassören i mataffären, det kan vara en granne eller någon på din arbetsplats som du inte riktigt känner. De flesta personer vi möter under en dag är ofta just neutrala personer. Ta en stund eller några ögonblick när som helst och rikta vänlighet till dessa personer tyst för dig själv.

Du kan även uppmuntra och utveckla andra välgörande känslor. Till vardags kan du börja ta för vana att lägga märke till stort som smått som du tycker om och uppskattar. Sådant som ger dig stora vågor eller små krusningar av glädje och tillfredsställelse. Det kan vara solens värme mot kinden, en kram, vitaliteten under en löprunda eller kaffekoppen i handen. Ta några ögonblick till att medvetet njuta av stunden och ta till vara på den, utan att hålla fast vid den. En annan riklig källa till glädje är att öva på att glädja dig åt andra människors framgångar, tur, välgång och lycka. Och när andra känslor kommer upp, som avund, bitterhet eller likgiltighet, stanna en stund och känn vänligt de känslorna, de är helt naturliga, innan du återvänder till att igen uppmuntra glädje över andras glädjeämnen.

ANDRA MINDFULNESSÖVNINGAR

Mindfulness i vardagen

Det finns många tillfällen i vardagen till att praktisera mindfulness. När du gör någon aktivitet, vilken som helst, välj att vara helt närvarande. Var i kontakt med det du gör genom dina fem sinnen: lägg märke till vad du kan känna, höra, beröra, smaka och lukta. Till exempel, när du är i duschen, lägg märke till vattentemperaturen, och hur vattnet känns i håret och på dina axlar. Lägg märke till lukten av tvålen och schampot. Lägg märke till dina armrörelser när du tvättar eller skrubbar eller schamponerar dig. När du dricker kaffe eller te på morgonen, ta god tid på dig och upplev värmen, smaken och doften. När du är utomhus, hör ljudet av regnet och se himlens färgskiftningar. Tankar kommer oundvikligen att uppstå. Bekräfta då bara deras närvaro, låt dem komma och gå som förbipasserande bilar och välj igen att vara närvarande här där du är. Du kan öva mindfulness med vad som helst, från att du stryker kläder och diskar till att du promenerar med hunden eller går till jobbet. När som helst, var som helst, allt kan vara ett mindfulnessstillfälle.

4 steg för att möta känslor

1. **Bli medveten** om vad du känner. Är det rädsla? Rastlöshet? Sorg? Ilska?
2. **Tillåt** känslan att vara här. Ta några djupa andetag och andas in till den.
3. **Utforska** hur och var känslan känns i kroppen, utan att gå in i historierna kring den, försök bli av med den eller försök lösa någonting.
4. **Ta det inte personligt.** Känslan behöver inte definiera vem du är. Tänk mer i termer av "här är ilska" än "Jag är en sådan arg person." Det du känner är en universell mänsklig känsla som uppstår, stannar en stund och sedan passerar. Din ilska eller rastlöshet är inte så annorlunda från andra människors ilska eller rastlöshet. Du upplever och utforskar den mänskliga naturen helt enkelt.

Möt dina tankar

1) Tacka ditt sinne

När ditt sinne säger något som är elakt, skrämmande, dömande eller kritiskt kan du svara med värme istället för att reagera negativt på det. På sitt eget vis gör faktiskt sinnet bara det som det är utvecklat att göra: att försöka hålla dig utom fara och säkerställa din trygghet. Du kan säga med äkta tacksamhet och lite humor: "Tack, sinnet, för att du försöker hjälpa till!" Låt sedan tankarna komma och gå, och fokusera på att göra något som är meningsfullt för dig.

2) Jag har tanken att...

Om sinnet kommer med en obehaglig eller stressande tanke, säg då tyst för dig själv: "Jag har tanken att..." (fyll i med den jobbiga tanken). Lägg märke till hur det känns när du säger det så. Säga det nu en gång till, nu med den lite längre frasen: "Jag märker att jag har en tanke att..." (fyll i med tanken). Lägg igen märke till hur det känns. Ofta ger det här dig lite perspektiv på tanken, vilket minskar den inverkan den har på dig och gör det lättare att låta den komma och gå. Tanken är ju trots allt bara en tanke.

3) Ge historien en titel

Tänk dig att du tar alla tankar, känslor och minnen som hör ihop med något problematiskt område i ditt liv och att du sätter ihop dem till en bok eller en film. Om du skulle ge den här boken eller filmen en titel, en titel med bara fyra-fem ord och kallade den "Historien om...", vad skulle du då kalla den? Det kan till exempel vara: "Historien om hur jobbigt livet är", "Historien om hur misslyckad jag är" eller "Historien om den dåliga pappan". Försök på det här sättet ge en titel till något jobbigt i ditt liv som skapar besvärliga tankar, känslor och minnen. När du sedan blir medveten om en tanke eller känsla som hör ihop med den här historien, säg då tyst för dig själv, "Aha! Här är den där historien om ... igen. Den har jag hört förut!"

Det är allt du behöver göra, bara ge historien en titel. Det är inte nödvändigt att debattera eller argumentera mot den eller försöka förbättra eller bli av med den. Bara ge den ett namn, bekräfta att den är här på besök och se den för vad den är: en historia. Det kan vara en sann historia eller en falsk historia. Sann eller falsk är inte viktigt här. Det du vill bli medveten om är ditt sinnes stora kapacitet till att berätta historier och att du är fri att välja vilka historier du vill följa. Välj dem som fungerar för dig. Ibland kommer du att fastna i historier innan du ens hinner lägga märke till det, men det är inget problem. Så snart du blir medveten om det, ge historien sin titel. Andra gånger kommer du att känna igen historien innan du blivit helt indragen i den. Lägg märke till vad som händer över några veckors tid när du övar det här kontinuerligt.

Notera fem saker

1. Stanna upp ett ögonblick.
2. Titta dig omkring och lägg märke till fem saker du ser. Du kan tyst för dig själv säga vilka de fem sakerna är.
3. Gå sedan vidare till hörseln och lägg märke till fem saker du hör.
4. Lägg därefter märke till fem saker du känner i kroppen. Det kan vara dina andetag, håret i pannan, vinden i ansiktet, byxtyget mot benen, fötterna mot marken.
5. Lägg till sist märke till allt på samma gång, och stanna en stund och njut av närvaron.

Möt det svåra med ett stort hjärta

När du upplever något som upprör dig på något sätt – kanske är du sårad, arg eller besviken – vad det än är, tillåt dig att ta emot alla dina tankar och känslor om det. Känn hur det känns i din kropp. Lämna argument, debatt och lösningar åt sidan för tillfället och stanna med själva känslan i kroppen. Ta emot din upplevelse helt och hållet, andas in den, öppna upp för den. Välkomna det här svåra, med vetskapen om att det du känner nu känner också miljontals andra människor runt om i världen. Du är inte ensam om det. De här känslorna och tankarna, vilka de än är, är något vi alla delar. Människor genom alla tider har upplevt dem, de är en del av vår mänskliga tillvaro. Sitt en stund och andas in det smärtsamma, med en känsla av att du andas in det på inandningarna. Det kan hjälpa att föreställa dig att ditt hjärta är en oändlig rymd eller att du för varje andetag kan göra ditt hjärta större och större så att alla sorters oro, ilska, ångest och bekymmer lätt ryms här.

Ta sedan kontakt med något frö av omsorg och medkänsla inom dig, för dig själv och andra som upplever den sortens smärta du upplever nu. Likaväl som svårigheter är en naturlig del av

livet, har vi också en naturlig önskan om att vilja erbjuda stöd och lindring till den som lider. Ta nu en stund till att ge uttryck för den här omsorgskänslan. Du kan föreställa dig att du ser dig själv framför dig, och sedan, i form av en känsla eller några tysta ord, sänd en vänlig önskan till dig själv. En önskan som uttrycker välvilja och omsorg, en önskan om att ge lindring åt det extra lidande och den kamp, skam och skuld som kan uppstå när du och andra upplever smärta. Du kan ta hjälp av dina utandningar om du vill och föreställa dig att den här omsorgen sänds och bärs fram av dina utandningar. Om du vill kan du gå fram och tillbaka några gånger mellan de här två stegen: öppna upp för smärtan och andas in den på inandningarna, för att sedan sända iväg stöd och vänlighet på utandningarna. När du både accepterar svårigheter och ger uttryck för den medkänsla de väcker utvecklar du en välgörande balans och öppenhet.