



# mindfulness

**body-mind medicine og  
moderne livskompetence**

*I det følgende kan du læse en kort beskrivelse om mindfulness, hvor begrebet stammer fra, hvad mindfulness indebærer og hvad tilgangen anvendes til.*

**Mindfulness** er grundlæggende en 2.500 år gammel indsigt og metode, der helt oprindeligt har sine rødder i Buddhistisk filosofi og meditationspraksis.

Gennem de sidste årtier har indsigten og metoden fundet udbredt anvendelse her i vesten, dels indenfor body-mind medicine og dels i forhold til at styrke vores evne til at navigere i den kompleksitet vi alle kender til i vores hektiske hverdag.

### **Body-Mind Medicine.**

Faderen til at anvende mindfulnessstræning i behandlingsøjemed er Dr. Phd Jon Kabat-Zinn, der i 70'erne udviklede konceptet Mindfulness Based Stress Reduction ved stressklinikken på Massachusetts' Universitetshospital.

Mindfulness Based Stress Reduction, ofte omtalt som MBSR, omfatter et særligt tilrettelagt træningsprogram gennemført ved undervisning en gang ugentligt i 8 uger, suppleret med daglig meditationstræning og uformelle øvelser.



De omfattende evalueringer og forskning omkring Mindfulnessstræningen viste fra aller første forløb at have en gennemgribende positiv effekt og mindfulness baseret stress reduktion har gennem de seneste 30 år bredt sig til at blive et verdensomspændende behandlingstilbud, ikke kun i forhold til stresstilstande og smertereduktion men også som led i styrkelse af immunforsvar ved autoimmune lidelser og cancersygdomme samt ved hjerte-karlidelser for blot at nævne nogle af eksemplerne.

Herudover har mindfulness fundet sin vej ind i vestlig psykologi og i behandlingen af blandt andet depression og angst.

At mindfulnessstræning har en positiv effekt er understøttet og påvist gennem videnskabelig forskning fra en række forskellige universiteter verden over. Resultaterne af denne forskning viser, at daglig træning med mindfulnessmeditationer medfører:

**Væsentlig stressreduktion** - fysiologisk i form af mindskelse af stresshormonet Cortisol, sænkning af forhøjet blodtryk, mindskelse af hovedpiner og træthed, psykisk i form af genskabt personligt overskud, mere glæde og livsglæde og mentalt i form af bedring af koncentration og hukommelse.

**Smertereduktion** - og bedring af evner til at tackle kroniske smertetilstande

**Styrkelse af immunforsvaret** - og evnen til at hele sig selv

**Større klarhed i tænkningen** - bedring af overblik og øget kreativitet

**Øget robusthed** - og evne til at skabe samt genskabe ro'en, også i pressede situationer

**Mere nærvær** - og øget evne til at være tilstede i nu'et

**Mere energi** - grundlæggende livsenergi og vitalitet

**Meditationer styrker hjernen.** Indenfor hjerneforskningen er det påvist, at meditation påvirker og styrker vore hjerner. Forskning, foretaget af den amerikanske hjerneforsker David Richardson har ved hjælp af hjernescanninger påvist, at daglig meditation styrker de neurale forbindelser, især i frontallappernes venstre side, et område, der er associeret med positive følelsetilstande og vores evne til at regulere følelser.

Danske forsøg ved Center for Funktionelt Integrativ Neurovidenskab viser samme resultat. Lektor Peter Vestergaard Poulsen ved Århus Universitet, der har været i spidsen for den danske forskning, påpeger endvidere, at meditation også styrker den autonome del af hjernen, vores forlængede rygmarv og det område der bl.a. styrer hjerterytme og åndedræt.



(Hvis du er interesseret i at gå mere i dybden med de danske forskningsresultater, er de offentliggjort i det videnskabelige tidsskrift Neuroreport.)

### **Mindfulness som moderne livskompetence.**

De positive resultater af mindfulnessstræning har med tiden medført at tilgangen har vundet indpas i manges dagligdag som et væsentligt element i forhold til at hjælpe os til at navigere i en hektisk tilværelse. Således anvendes mindfulnessstræning i dag i mange organisationer som led i personale- og lederudvikling.

Mindfulness omfatter både en særlig livsfilosofi og teori om menneskers adgang til trivsel, vækst og frisættelse af ressourcer.

Samtidig dækker begrebet også over specifikke metoder, hvor den du måske har hørt mest om er **meditativ opmærksomhedstræning.**

Når mindfulness har vundet så betydelig popularitet, er det fordi, at tilgangen er uhyre effektiv, men effekten opnås ikke kun gennem meditation.

Mange mennesker har i mange år mediteret livligt – og er ikke nødvendigvis blevet raskere, klogere eller mere livsduelige af den grund.

Meditation er i mindfulness tilgangen at betragte som et værktøj, - en sav, en hammer, en skruetrækker. For at være en dygtig handyman er værktøjet imidlertid ikke nok, du skal vide hvordan og til hvad du bruger værktøjet.

Læren om den indsigt, der ligger i Mindfulness tilgangen, og udøvelsen af de grundlæggende kvaliteter og aspekter Mindfulnessfilosofien rummer, er de forhold, der har virkelig og afgørende betydning.

### **At være mindful ...**

**er at være fuldt og helt tilstede i nu'et,  
accepterende og uden vurderinger.**

Der findes ikke noget dansk ord der dækker 'mindfulness', i stedet kan vi beskrive hvad det er vi sigter på – den særlige bevidsthedstilstand, der rummer både at være, at være nærværende i nu'et, at være accepterende og at være til stede uden at bedømme, vurdere og konkludere på det, der er.

I det følgende vil jeg knytte nogle enkelte ord på disse basale kvaliteter i mindfulnessstilgangen.

#### **Betydningen af væren .....**

Mindfulness handler om **at være** og at finde en bedre balance mellem vores tendens til konstant at handle, gøre og være i aktivitet og det blot at være i stilhed med os selv.

En af grundantagelserne i Mindfulness filosofien er, at

***alle mennesker har en dyb klarhed, en særlig visdom og indsigt, uudnyttede ressourcer og potentialer og en kapacitet til, i høj grad, at hele sig selv og skabe energi og overskud.***

Vi har med andre ord – altid det vi lige præcis har brug for. Vi kan ikke stille et spørgsmål, vi ikke selv har det helt rigtige svar til, vi kan ikke stå med et problem som vi ikke selv har en kreativ løsning på.

Men ofte søger vi efter det vi mangler, alle andre steder end indad i os selv. Vi søger svar på vores egne store spørgsmål ved at søge udad til andres visdom, vi søger lindring for at være presset af alt for mange projekter, ved at blive mere effektive, planlæggende og velorganiserede, vi jager ro'en og forsøger at sove os til energien.

Vi anvender den tænkning, der har skabt problemerne til også at løse problemerne og på denne måde smelter medicinen og sygdommen sammen.

Forudsætningen for at vi har adgang til det vi virkelig har brug for, er at vi er nærværende, i kontakt med os selv, og den eneste mulighed vi har for at etablere denne kontakt til os selv er, at vi formår at være i stilhed med os selv. Vi må i perioder ophøre med alle aktiviteterne og i korte øjeblikke komme ud af den mentale centrifuge.

Virkelig stilhed er et sjældent fænomen for moderne mennesker i vores samfund. Der er konstante forstyrrelser, et hav af informationer og masser af aktiviteter at beskæftige os med, og når der ikke foregår noget i den ydre verden, er vi som oftest travlt beskæftiget med de indre historiefortællinger. Det sker naturligvis at vi finder rum af stilhed, i naturen, på fisketure, i badet, i lænestolen, - men da stilhed er blevet en så uvant størrelse, griber vi oftest efter avisen, tænder radioen, eller tuner os inde på drømmen om alle de herligheder, 17 millioner i lotto vil kunne bibringe os.

Med mindfulness tilgangens meditative øvelser og den mere uformelle træning i dagligdagen kan vi trænes til at genfinde stilheden, og hermed denne basale kontakt til os selv.

#### **Betydningen af nærvær i nu'et.**

Man behøver ikke at være stresset eller at have smerter for at kunne profitere af mindfulness træning. Langt de fleste mennesker i vores hektiske samfund i dag, kunne profitere af at være lidt mere mindful, set i lyset af, at mindfulness træning mest af alt handler om at vågne op til vores liv, og at opdage det liv vi lever medens vi faktisk gør det.

At vågne op til vores liv, betyder at komme til stede i nu'et, og for at dette kan ske må vi koble både automatpiloten og de endeløse tanker, planer og forestillinger, der foregår på de indre linjer, fra.

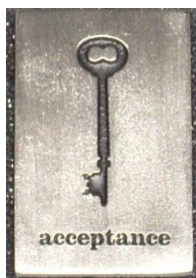
Vores evne til at automatisere er grundlæggende konstruktiv, det er den der gør, at vi kan gå, løbe, cykle og køre bil uden at skulle tænke over det, og at du kan læse disse linjer uden at skulle stave dig frem. Problemet med automatisering opstår når vi breder den ud i for meget af vores liv og ender med at spise uden at smage på maden, gå tur i skoven uden at opleve skoven og at være sammen med andre mennesker uden egentlig at se dem, uden virkelig at opleve dem. Hvis vi lever for meget af vores liv på automatpiloten, oplever vi ikke vores liv.

At vågne op til livet er at vågne op til nu'et, at åbne sanserne og opleve øjeblikket, ikke tænke nu'et, ikke evaluere nu'et og ikke planlægge det næste nu. At være i nu'et er at komme ud af alle de bevidstløse tanker om fortid og fremtid og at være nærværende tilstede i det, der faktisk er.

### **Dekobling til tanker (konklusioner og vurderinger)**

Indenfor hjerneforskningen har nylige undersøgelser vist, at moderne mennesker tænker op mod 60.000 tanker i et døgn's vågne timer, svarende til mere end 50 tanker i minuttet.

Uanset om alle disse tanker omhandler drømmene om at vinde 17 millioner i lotto og mental indretning af det palads vi så vil købe, eller om tankerne er bekymringer for om vi kan nå vores arbejde, hvordan det skal gå med os selv eller vore nærmeste, eller irriterede tanker om naboen, kollegaen eller den langsomme ekspedient ved kasselinjen, er der tale om konstant mental overaktivitet.



Den evige mentale aktivitet hindrer os i faktisk at opleve det der sker i vores liv – og hindrer os i at være i virkelig kontakt med os selv og med andre mennesker.

Igennem mindfulness tilgangen forsøger vi ikke at hindre tankerne, vi forsøger ikke at undgå tankerne og vi forsøger ikke at manipulere eller ændre tankeindholdet. I stedet forsøger vi at være vidne til den megen mentale aktivitet, og vi trænes i at kunne koble tankekroge af, og at lade tanker glide forbi, helt uanstrengt, som skyer glider henover himlen.

Ad denne vej mindskes vores tendens til at blive viklet ind i de rivende tankestrømme. Når vi vikler os ud af automatpiloten og de endeløse tankestrømme, bliver vi i stand til at frigøre os fra de mentale tåger, vi bliver i stand til at se tingene helt klart – og vi bliver i stand til at opdage nye aspekter, frisætte vores kreativitet og blive mere fleksible i vores løsninger.

### **Betydningen af accept.**

At blive og være virkelig robust, opstår ikke af evnen til at kontrollere livet, evnen til at fikse det der går galt, evnen til at få det vi gerne vil have og undgå alt det vi ikke ønsker. Indimellem vil der opstå storme i vores liv, der ikke kan fikses, der ikke kan kontrolleres, der ikke kan undgås. At være virkelig robust opstår ved erfaringen af, at vi kan være med alt det, der kommer til os i vores liv, også smerten, de sværeste følelser og de vanskeligste øjeblikke. Hvis vi ved at vi kan være med det vi frygter allermost, behøver vi ikke at flygte fra det mere, og vi behøver ikke at bruge energi og kræfter på at forsøge at kontrollere og styre alt i vores liv, så vi undgår disse situationer.

Vejen til denne robusthed går gennem accept. Med accept menes at vi ophæver den indre modstand mod det vi ikke har indflydelse på og det som vi ikke kan ændre. Med accept menes også en rummelighed overfor tingenes tilstand som de udfolder sig i nu'et.

At være i opposition til vedvarende smerter, vanskelige følelser, eller alle mulige andre livsaspekter vil oftest forværre det vi ikke ønsker mangefold og vi vil bruge oceaner af energi på vores modstand.

Gennem accept og villighed til at være med det der nu er i livet, opnås erfaringerne af, at vi faktisk er mere end blot vores frygt, mere end vores smerte, mere end ubehaget, og at vi er i stand til at kunne rumme og være med situationer, som de nu er. Når vi ser troldene i øjnene, oplever vi, at forestillingerne vi gør os om smerter og ubehag, ofte er meget værre end det faktiske ubehag, og vi vil opleve, at intet i livet er permanent og uforanderligt.

### **Mindfulness, nærvær og kontakt.**

Indtil nu har mindfulness tilgangen handlet meget om din relation til dig selv og kontakten til dine egne potentialer, ressourcer, helingsmuligheder og overskud.

Man kunne jo foranlediges til at tænke at tilgangen er meget ego-centreret, og at man med et mindfull liv, bliver helt opslugt af sig selv.

Dette er imidlertid slet ikke hensigten. Et af de ypperste mål med mindfulness er netop at kunne være kærligt, omsorgsfuldt, fredfyldt og nærende sammen med andre mennesker, og ikke kun de mennesker du holder af, hvor det er let, men også de mennesker, der almindeligvis ville kunne skabe frustration, vrede og opposition.

For at kunne være fredfyldt sammen med andre, må du starte med at være fredfyldt sammen med dig selv. For at ophøre med unødigt kritik og aggressive vurderinger af andre, må du stoppe med den konstante kritik af dig selv.

At være mindfull i forhold til sig selv frisætter ressourcer og ændrer helt automatisk hvordan du er sammen med andre mennesker.

Hvis du nogensinde har været sammen med et menneske, der bare var der, uden planer, uden agendaer, uden at afbryde dig, uden at bedømme dig, uden at have travlt med at finde smarte spørgsmål, der kunne udfordre dig – kun nærværende, lyttende og tilgængelig for dig og det du har på hjertet, har du formodentlig også erfaret, hvor helende, frisættende og forfriskende kontakten med dette menneske har været.

### **Der er ingen konflikt ....**

Vores centrifugeliv skaber ofte ubalance, vi lever meget af tiden på automatpiloten og vi fornyer os, udvikler os og løser de problemer og udfordringer vi står overfor ved at downloade gamle filer og den viden, der ligger gemt her. Vi kidnappes meget let ud i mentale tåger, travlhed, tempo, jag og bekymringer.

At tilegne sig den viden og de metoder der indgår i mindfulness tilgangen betyder ikke at vi skal forandre alt det vi plejer at gøre, vi skal ikke gå i kloster for at opnå stilhed og vi skal ikke stoppe med at søge inspiration fra andre mennesker. Vi skal i det hele taget ikke tænke sort/hvidt, hvad vi ofte kommer til, både når vi er pressede og når vi forsøger at få styr på kompleksitet.

Der er ingen konflikt mellem

Gøren/handlen OG Væren  
aktivitet OG stilhed

inspiration fra andres viden OG din egen dybe visdom  
jeg'et OG vi'et

Det helstøbte liv forudsætter blot, at vi opnår mere balance mellem de enkelte områder.

Intentionen om at være mindfull er næsten aldrig nok. Der skal træning til. Redskabet i denne forbindelse er meditativ opmærksomhedstræning, eller ren og skær meditation.

### **Meditation ....**

lyder for mange som noget langhåret hokus-pokus, der skaber associationer til mystiske mantra'er og trancelignende tilstande.

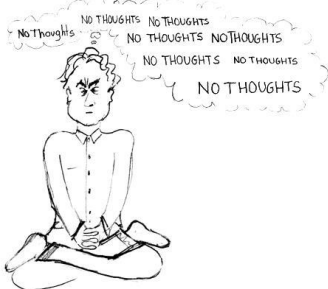
Med mindfulness tilgangen forsøger vi på ingen måde at fjerne os fra vores liv, og alt det der fylder i livet. Tværtimod – forsøger vi at vågne helt op til vores liv, at se alting klart ved at være vidne til det, der faktisk er.

Samtidig ønsker vi ikke at blive trukket rundt i manegen af vores tanker, følelser, ubehag og drømmerier.

Vi søger den dybereliggende, fredfyldte klarhed som altid er der, og som vi kan få kontakt til, når vi er i stilhed med os selv og måden at glide ind i denne er, at bevare opmærksomheden fx på åndedrættet, og tillade forstyrrelserne at passere forbi.

Det svarer til at din bevidsthed er en tavle. Der kan være skrevet mange ting på tavlen, og der skrives konstant nye ting på tavlen. Det der skrives kan være en forestilling om hvordan det vil gå når ..., en drøm om at tabe sig i vægt, en frygt for ikke at kunne nå sine arbejdsopgaver, planer for dagen, evalueringer, vurderinger, trished, fortvivlelse bekymringer, fornemmelser fra kroppen, uro, oplevelsen af træthed, smerter – ja alle de indtryk der i dagligdagen fylder i vores sind.

Målet med meditation er at være i et med tavlen – den rene bevidsthed, og at lade alle de ting der skrives på tavlen, viske sig ud af sig selv igen. Vi analyserer, forfølger og fordyber os ikke i alle forstyrrelserne, og vi kæmper ikke mod at de er der.



HOW NOT TO MEDITATE  
[www.sunship.com](http://www.sunship.com)

Når man når det dybe meditative niveau, vil det opleves som dyb, uanstrengt, fredfyldt væren.

Når du sætter dig for at meditere kan du forsøge med at foregive, at du allerede er i denne meditative tilstand. Du kan med andre ord;

### **Fake it – until you make it.**

Så sæt dig behageligt tilrette i en stol eller på en pude på gulvet.

Vær ganske stille i din krop.

Giv dig selv lov til at være med lethed og uanstrengthed.

Følg dit åndedræt med en fjerlet, blid og uanstrengt opmærksomhed, følg indåndingerne fra de begynder til de slutter – og følg udåndingerne fra de begynder til de slutter.

Tillad lyde, tanker, følelser, kropslige fornemmelser at komme til syne i din bevidsthed og tillad dem at forsvinde af sig selv.

Lad alting være som det er – ikke manipulere, forcere eller skabe projekter med dit åndedræt eller med meditationen.

Måske mediterer du for at skabe ro, hente energi, få genskabt klarheden ... det er helt ok, men undlad at gøre dine mål til et projekt for meditationen. Lad der være det der er.

Når du opdager at du er blevet kidnappet ud i en tankestrøm, og det bliver du - så er det helt ok, du giver blot slip på tankerne og vender med blidhed og venlighed din opmærksomhed tilbage til at følge åndedrættet.

Og når netop åndedrættet er et væsentligt sted for opmærksomheden, så er det fordi, at åndedrættet bygger bro mellem krop og sind, og kan være dit anker til at være i nu'et – dit anker til at være i kontakt med dig selv.

© Venlig Hilsen  
Loney Skaaning