



# SPIRITUEL MINDFULNESS

8 UGERS ONLINE FORLØB

# Hvad er mindfulness?

Mindfulness er en tilgang til livet mens det udspiller sig. Mindfulness handler om opmærksomhed på nuet uden fortiden og fremtiden og alligevel med begge i minde. Mindfulness er enkelt og alligevel kompleks at udøve pga. det liv vi allerede er blevet en del af. Og uanset vores baggrund er det ens for os alle, at vi har et grundlæggende ønske om tryghed, hvorfor vi vurderer alle situationer ud fra vores fortid. Det kører helt automatisk, og styrer vores tanker, følelser og handlinger - når vi ikke er bevidst tilstede.

Med mindfulness ønsker vi at rykke denne autoinstallation fra automatisk til bevidst. Mindfulness er blevet nutidens trendy måde at forholde sig til livet og dets bidrag på. Gennem de senere år, er mindfulness dukket op i forskellige sammenhænge i jagten på et liv, der er bedre, mere effektivt, mere harmonisk, indholdsrigt og i balance. Men i jagten på at opnå det perfekte liv med optimalt indhold på alle fronter - også mindfulness - bliver vi i virkeligheden det modsatte.

## **"Mindfulness betyder sindets fylde"**

Mindfulness har sine rødder i Budhismen, og handler om at være tilstede - bevidst - i det liv, der udspiller sig lige nu. Ikke det, der var i går, eller det der måske kommer i morgen - men lige nu.

I den vestlige fortolkning især kendt som MBSR er særligt ubetinget fokus og nærvær i højsædet uden skelen til kontekst og formål. MBSR (Mindfulness-baseret stressreduktion) er et videnskabeligt 8-ugers program, der beviseligt forbedrer mental sundhed, forebygger og helbreder stress, depression og en række andre lidelser. Samme teknik anvender den amerikanske hær i træningen af dens snigskytter, når de skal øve sig i at fokusere og udelukkende koncentrere sig om den situation, de befinder sig i.

I den oprindelige Buddhistske tilgang til mindful living er de underlæggende værdier som empati, medfølelse og omsorg en væsentlig faktor i tilgangen og udøvelsen. Det er altså ikke nok at få gevinst af bevidst nærvær og fokus, men i høj grad også at konsekvensen for omgivelserne heraf, inddrages.

Dette er ligeledes den mere spirituelle tilgang til begrebet mindfulness, som ligger uden for religion, kultur, køn og alder. Med denne tilgang er vi dét vi skaber, og skaber dét vi er .

## **”Når du gør som du plejer, får du samme resultat, som du plejer.”**

Med en spirituel tilgang handler vores væren om virkning og årsag og implementerer således princippet om mindfulness. Mindfulness er det spejl, der viser dig dine vaner, mønstre, værdier og overbevisninger – vel at mærke, når du opmærksomt skaber bevidsthed, om det du ser.

Vi har alle vores egen model af verden, som skaber og er skabt på baggrund af det vi har med os i rygsækken. Og forskning viser at den rygsæk, går 2 generationer tilbage. Du slæber altså ikke kun rundt på det du er præget med fra dette liv, men faktisk også følelser, traumer, sygdomme osv. fra dine forældre og bedsteforældre.

Du har sikkert oplevet at være helt uenig med en kollega/ven/familie om, hvad der blev aftalt og sagt i en specifik situation, hvor I begge var tilstede. Årsgaen er at vi oplever virkeligheden lige præcis, som det filter den opleves igennem. Et filter der beror på alt det vi har med i rygsækken. Mindfulness opfordrer dig til at observere virkeligheden – og din rygsæk. Samtidig med dine tanker, følelser og kropslige impulser som følge heraf, som det er NU – fri af et filter. Efterfølgende kan du frit reagere, som du vil – bevidst eller ubevidst.

## **”Knowing yourself is the beginning of all wisdom.”**

Når vi vil tilegne os indsigt i os selv og tillægge os nye vaner er der 3 trin vi må gennemgå og have opmærksomhed på. Det gælder også når vi arbejder med mindfulness.

Det kræver selvfølgelig træning, for vi går igennem det meste af livet, på autopilot, og altså uden egentlig at være opmærksomt tilstede.

## De 3 trin er: OPMÆRKSOMHED - TRÆNING - TILLID



### 1. TRIN - OPMÆRKSOMHED

Når vi i mindfulness taler om opmærksomhed, er det med fokus på det der sker i dig og i tilstedeværelsen af det, der er omkring dig. Hver for sig og samtidig. At være opmærksomt og vågent tilstede, både i situationen uden for dig, samtidig med at du er opmærksom og vågent tilstede, på det der sker i dine tanker, følelser og kropslige impulser og handlinger. Opmærksomhed i denne sammenhæng handler om når du både er fuldt bevidst og nærværende i en oplevelse samtidig med at du observerer dig selv udefra – uden anstrengelse og uden at konkludere.

**"Awareness is like the sun.  
When it shines on things, they are transformed."**

### TRIN 2 - TRÆNING

Træning handler om at tillægge sig nye vaner. At udfordrer autopiloten der flyver med farligt gods i form af overbevisninger, vaner og mønstre, som gør at vi kan navigere i livet uden nærvær eller bevidsthed. Autopiloten styres af vores superego, hvis eneste formål er at opretholde vores opfattelse af os selv, ved hjælp af teknikken bedømmelse.


Det er derfor sin sag at tillægge sig nye vaner, fordi vi dermed skal omkode super-egos program. Super-egos hemmeligvåben mod forandring af vores selvopfattelse hedder angst, nervøsitet, mismod, nye dømmende tanker om os selv osv. Alt det vi også er kodet til helst at ville undgå. Træning handler således om at bekæmpe disse våben med omsorgsfulde, medfølende og empatiske tanker og handlinger. Og derigennem lave nye vaner, som er selv- og velvalgte og gavnlige for det liv, du bevidst vælger at leve.

**"If it's important you'll find a way  
- if not, you'll find an excuse."**

### 3. TRIN - TILLID

Tillid er et stort ord, som vi ofte gradbøjer og tilføjer forbehold. Men tillid er tillid, og kan ikke gradbøjes. Enten har du tillid eller også har du ikke. Når vi arbejder med spirituel mindfulness handler tillid om at give slip og have tillid til at de nye vaner indfinder sig med tiden. At vi giver slip på de gamle mønstre, når vi er opmærksomme og træner opmærksomheden. Tillid handler også om tillid til processen. Tillid til konsekvensen af det nye. Og tillid til at over tid vil nye vaner og mønstre blive til "det normale" og de gamle mønstre vil man kun svagt kunne huske. Tillid handler også om at ikke at bekymrer sig om fremtiden, fordi fremtiden er et produkt af nuet, og dermed foranderligt. Tillid handler altså om at sætter nuet fri, når det forvandler sig til fortid, og uden at bekymrer sig om fremtiden. Opmærksomt og med tillid.

**"Faith is all about believing it will happen,  
even if you dont know how"."**



Og NU skal du så igang med at arbejde. Som du ved nu handler mindfulness om bevidsthed på NUET i dig og omkring dig - hver for sig og samtidig. Og for at mestre denne kunst, må du øve dig.

For hver dag du øver dig, bliver det lettere. Jeg vil derfor anbefale, at du øver dig dagligt, og undervejs er nænsom og opmærksom på de små forandringer.

Giv dig selv den gave, at afsætte 20 min. hver dag. Det svare til 1,38 % af døgnets 24 timer. Og det er vel egentlig meget godt givet ud, for at opnå ro i hovedet, balance i krop og sjæl, bevidsthed om dig selv, mere glæde og overskud, klarhed og tættere kontakt til dit autentiske jeg.

Den første øvelse finder du i lydfilen. RIGTIG GOD FORNØELSE.