

Introduktion til Mindfulness

Mindfulness handler om, at være fuldt tilstede i nuet. Ikke i fortiden og ikke i fremtiden, men at se og være med det der er.....lige nu i dette øjeblik uden bedømmelse.....helt rent og præcist som det er. En accept af dig selv og dine tanker, følelser og oplevelser.

Den væsentligste og grundlæggende tilgang i Mindfulness er **venlighed**. Med tilstedeværelse i nuet og venlighed, skabes der muligheder for at regulere automatresponser og tillige være i kontakt med **selvomsorg**.

Det er meget normalt, at vi forholder os til vores følelser med en vis skepsis, med ubehag og en tendens til at ville vige udenom eller undgå dem. Det gør vi ved at forsøge, at tænke os ud af vores følelser. Vi forsøger at analysere dem, fordi vi tror, at vi på den måde kan komme til at håndtere vores følelsesliv bedre. Ofte er det noget vi har lært i vores opvækst, i familien, i skolen og den kultur vi er en del af. Meget få af os, har lært at mærke og acceptere vores følelser præcis som de er.....med **kærlighed og accept**.

Fælles for hele Mindfulness tanken er, at vi med venlighed kan finde ind til en tilstand af accept. I bund og grund kan vi sige at Mindfulness handler om at udvise accept over for dig selv, dine vilkår og din livssituation.Og husk.... En tilstand af Mindfulness er ikke noget vi lære at kunne, det er noget vi lære at være.



Mindfulness bygger på disse principper:

- Ikke vurdere, evaluere eller bedømme
- Tålmodighed
- En begynders sind
- Ikke stræben
- Accept
- Giv slip

Når du møder dig selv med accept og venlighed, forøger du dine evner til at:

- Være ikke vurderende
- Agerer og ikke reagerer – du vil kunne give respons og komme tilbage til din indre balance
- Leve i det nuværende nu. Du lever med oplevelsen og sansen som den er lige nu, i alt hvad du gør
- Kunne beskrive den indre verden, uden at bruge forklaringer og bedømmelse
- Kunne observerer eller betragte dig selv

At kunne møde og være med sin smerte/lidelse

Mindfulness og accept handler om at få ændret måden man lever livet med sine smerter/lidelser på og derigennem få forbedret livskvaliteten. Med andre ord regulerer man på automatresponsen, instinkt og måder at betragte og håndtere smerterne/lidelserne. Følgende kan være hjælpsomt:

Gå ikke imod

Det normale er at bekæmpe smerten/lidelse, enten ved at yde modstand, skubbe den væk eller fornægte den. Kamp sluger energi og du bor i en krigszone. Fornægter du smerten/lidelse lægger du blot endnu et lag på det allerede ubehagelige. Smerten/lidelsen er der jo stadig og nu bruger du energi på at bilde dig ind, at der ikke er noget du skal være opmærksom på.

Vær nysgerrig

Når du anerkender din smerte/lidelse, har du mulighed for at undersøge den. Hvor kommer den fra? Hvornår er den mest aktiv? Hvordan opfører den sig i din krop og psyke? Prøv at lægge mærke til signaler: varme, kulde, uro, tankemylder, vibration, dunken, hjertebanken, svien og tryk. Når du bliver nysgerrig på smerten/lidelsen, begynder du at lære den og dig selv bedre at kende.

Gå tæt på

Smerte/lidelse kalder på undgåelse, kamp eller flugt. Undersøg venligt og nysgerrigt hvordan smerten/lidelsen egentlig er, gå tæt på, vær sammen med og undgå bedømmelse og evaluering. Oplev blot fra øjeblik til øjeblik.

Lad den være

Glem forventningerne til at smerten/lidelsen går over, når du vil have det. Smerte/lidelse har sit eget liv. Glid med smerten/lidelsen i et flow, som et nedfaldent blad i en bæk.

Hav tillid til din krop

Når du mærker smerte/Lidelse, betyder det ikke, at din krop eller psyke har mistet grebet eller at der er overlevelse på spil. Tværtimod så fortæller smerten/lidelsen dig, at du er levende....og fortæller dig, at der er noget du kan være opmærksom på.

Skab plads til det betydningsfulde

At møde og være med din smerte/lidelse, behøver ikke være et fuldtidsjob. Når du møder smerten/lidelsen med opmærksomhed, venlighed og villighed, når du møder smerten/lidelsen med mindfulness, skaber det plads til, at du stadig kan gøre ting der gør dig glad og som knytter an til det værdifulde i dit liv. Både når du mærker smerten/lidelsen og når du ikke mærker smerten/lidelsen.

Mindfulness og venlig vejrtrækning

Når du anvender disse, kan du regulere og skabe plads, være nærværende i det liv der er dit.