

Indsigt i mindfulness

Mindfulness - hvorfor

Et godt citat, som kommer fra roeren Arne Nielson, som skriver i sin bog Viljen til sejr: Livet bliver en lang deadline, hvis vi ikke giver os tid.

Og mindfulness handler netop om at give sig selv tid. At give sig selv fuldt og helt til det, du er i gang med lige nu.

Der er i nærværet med nuet, at ændringerne sker, med en øget energi, øget afspænding og større selvforståelse til følge

Hvad er fuldt nærvær i nuet

En stille og neutral opmærksomhed på de sansninger, der kommer og går: lyd, synsindtryk, smerter, berøring, duft, smag med mere.

Og undervejs skal vi ikke bedømme eller vurdere, det vi sanser og fornemmer – vi skal ikke dømme eller stemple det som værende godt eller dårligt.

Du er bare den, som registrerer, det der er lige nu.

Det vil sige en opmærksomhed, som er åben, accepterende og ikke-vurderende.

Mindfulness er noget, vi bevidst tilstræber og gør – altså en villet og styret opmærksomhed på nuet. Og mens vi gør dette, accepterer vi de sansninger, følelser og tanker, der opstår undervejs, og når tanker (også de negative) opstår, er det ok – det er en del af processen.

Mindfulness er også at lære at være med det, der potentielt er overvældende og svært.

Manglende nærvær

Mange tommeltotter har lidt under, at brugeren af hammeren ikke var fuldt til stede, da hammeren blev svunget og sømmet skulle slås i.

Du kører i din bil fra A til b og kan ikke rigtig huske turen og hvordan, du kom frem – ”autopiloten” i hjernen er slået til og tankerne tager over under køreturen.

Kend dig selv godt – en øget selvindsigt der fortæller, hvor er jeg på vej hen

En øget opmærksomhed på dig selv hjælper dig til at mærke, om du er på rette vej – lidt ligesom en stille indre GPS, som man navigerer efter. Intuitionen styrkes og mening skabes indefra.

Et ønske om at leve livet indefra og ud – og ikke udefra og ind.

