

Mindfulness – ikke bare meditation

Mindfulness drejer sig ikke kun om meditation, men mere om en måde at være i selve livet og tilværelsen på – det vil sige en praksis, som til stadighed foregår.

Det er, at være i stand til at kunne berolige sit sind, så man hele tiden er nærværende og fuldt bevidst i nuet, som det nu én gang er lige nu. Vi kan kalde mindfulness for en slags bevidsthedsform, hvor vi lever vores hverdag uden at være åndsfraværende, fordi vi hele tiden er fordybet i tankeprocesser og grublerier, som har med enten fortiden eller fremtiden at gøre.

Det kræver selvfølge øvelse over længere tid samt en stor grad af selvdisciplin, at opnå denne form for bevidsthed, hvor vi er i stand til at være fuldt nærværende i det, vi fortager os. Og selvfølgelig kan vi ikke undgå, at tankerne går på vandring, og vi ikke kan holde fokus på nuet hele tiden. Det må vi bare acceptere med venlighed, og så forsøge at være opmærksom og nærværende igen.

Og det er netop her, at mindfulness meditationen kommer ind i billedet, som et redskab, der er med til at træne vores evne til at være koncentrerede i nuet.

En central del af mindfulness er også, at man forholder sig ikke-dømmende og ikke-vurderende til sine tanker – det betyder, at man blot lægger mærke til sine tanker uden at kategorisere dem som hverken positive eller negative. Tankerne er blot tanker, som man bare skal lade komme og gå igen – man er den, der registrerer tankerne og neutralt accepterer, at de var der.

Det er vigtigt at huske på, at når man praktiserer og øver mindfulness, så er medfølelse en vigtig del af mindfulness. Ordet medfølelse skal i forhold til dig selv opfattes som egenomsorg og venlighed overfor dig selv. Set i forhold til andre mennesker drejer det sig om empati, venlighed og evnen til at vise omsorg.

Overordnet set viser forskningen at meditation giver en bedre afspænding af kroppen end almindelig hvile. I nogle sammenhænge endda både hurtigere og bedre end søvn. Afspændingen kommer som en naturlig biologisk reaktion i kroppen og har en effekt direkte mod stress.

Meditation medfører en række fordele for helbredet. Under meditationen reduceres muskelspændinger og selve vejrtrækningen bliver langsommere, afslappet og dybere. Blodtrykket har også en tendens til at falde lidt. Tillige sænkes kroppens produktion af stresshormoner.

Kroniske muskelsmerter i f.eks. hoved, nakke, skuldre og ryg kan reduceres og meditation er ofte effektiv i forhold til stressrelaterede spændinger og smerter i kroppen.

En anden bonus ved mindfulness og meditation er, at humøret har en tendens til at skifte retning til en mere positiv side.