



BOK-CD

Johan Bergstad



Mindfulness

STEG FÖR STEG



Wellness collection



© 2009 Johan Bergstad

Grafisk formgivning: Hammarqvist Design

Omslagsbild: Johan Bergstad

Andra tryckningen

ISBN: 978-87-91029-31-8

Utgiven av: Fønix Concepts, tel: 0431-36 98 50,

info@fonixconcepts.se, www.fonixconcepts.se

Samtliga fotografier är tagna av Johan Bergstad, utom bilderna på honom själv som är tagna av Ylva Bergstad (sidorna 72, 73 och 81 vid vattnet), Göran K. E. Hedberg (sidorna 45, 61, 77, 79, 81, 89 och 101) och Konrad Neuberger (sidorna 8 och 85).

Om du har någon sjukdom eller fysiska hinder bör du först rådfråga läkare eller annan hälso- och sjukvårdspersonal innan du gör övningarna i denna bok. Cd-skivan lämpar sig *inte* att lyssna på i samband med bilkörning.

Vid tryckningen av denna bok har så mycket hänsyn som möjligt tagits till den jord vi får vandra på en liten stund. Papperet är 100% återvunnet och färgerna miljövänliga.

Johan Bergstad

Mindfulness

STEG FÖR STEG



Nu.

INNEHÅLL

<i>Innehåll</i>	5	<i>Kroppskontakt</i>	76
<i>Ett rikt liv</i>	6	<i>Yogarörelser</i>	78
<i>Bara nu?</i>	12	<i>Bara sitt</i>	80
<i>Rötterna</i>	20	<i>Bara gå</i>	84
<i>Yoga</i>	27	<i>Stå stadigt</i>	88
<i>Mindfulness idag</i>	32	<i>Russinet</i>	90
<i>Nuet – en Oas</i>	35	<i>AvslutningsVis</i>	92
<i>Sju attityder</i>	40	<i>Litteratur</i>	96
<i>Tidskorset</i>	59	<i>Vägar vidare</i>	98
<i>Göra eller vara?</i>	64	<i>Tack!</i>	100
<i>Den du är</i>	68	<i>Om författaren</i>	102
<i>Upplev mindfulness</i>	70	<i>Cd-skivan</i>	103
<i>Tre medvetna andetag</i>	74		

ETT RIKT LIV

Mindfulness steg för steg erbjuder enkla och kraftfulla övningar för minskad stress, större lugn och ett rikare liv, där du är. Gradvis introduceras du till ett nytt sätt att vara i världen.

Du kan närma dig boken som ett smörgåsbord, med alla sinnen. Avnjut en bild långsamt och blunda några sekunder. Läs en text, inte bara med huvudet utan med varenda cell i kroppen. Var uppmärksam på om citaten och dikterna ger resonans i din inre rymd.

Notera också vad orden och bilderna pekar mot: en stilla medvetenhet och närvaro vi alla redan har. Eller snarare är. Uppmärksamheten finns redan inom oss, redo att upptäckas och avtäckas. Ögonblick för ögonblick. Nu. Här.





En måltid avnjuter du bara en gång. Samma sak med cd-skivans övningar. Hur smakar russinet just den här gången? Kan du stanna med livet även när det är beskt? Och kan du släppa taget om sötman, trygg i förvisningen att festmåltiden fortsätter i takt med andningen och hjärtats slag?

Jag hälsar dig varmt och hjärtligt välkommen med på en utmanande och uppfriskande resa. En resa som går genom mörka dalar och tar dig till höjder och utsikter du inte visste fanns. En resa som kallas Livet. På den resan får du träffa den mest fascinerande, gåtfulla och mångtydiga person du någonsin kommer att träffa: dig själv.

Är du redo? Resan i *Mindfulness steg för steg* börjar nu.

John Bergin





*Vi har bara ögonblicket
att leva.*

JON KABAT-ZINN

MINDFULNESS STEG FÖR STEG

»Bara nu?»



BARA NU?

Förgrundsgestalten *Jon Kabat-Zinn* definierar mindfulness som uppmärksamhet:

- ☞ i nuet
- ☞ med avsikt
- ☞ utan att döma eller värdera

Nu. Bara nu. Är det verkligen allt? Finns inte igår, imorgon eller om hundra år? Från ett mindfulnessperspektiv är svaret nej. Igår har redan varit, imorgon ännu inte inträffat. Du är fri att minnas gårdagen och planera eller se fram emot morgondagen. Men alla minnen och planer sker i nuet och kan liksom förväntningar lätt skymma uppmärksamhetens alltid lysande sol. Hur du tar hand om dig nu påverkar hälsan och välbefinnandet kommande ögonblick.

PROVA: Vad upplever du just nu? Kan du känna andningen? Upplevelser i kroppen? Vilka ljud finns? Några tankar? Vad ser du? Är du här?



*Endast den dagen gryr,
som vi är tillräckligt
vakna att se.*


HENRY DAVID THOREAU, »SKOGLIV VID WALDEN«



Uppmärksamhet *med avsikt* innebär att det finns en intention, en avsikt bakom varje handling. Dels i det lilla. Det finns en anledning till att jag sträcker mig efter chokladbiten i kylskåpet fast jag kanske skulle hämta smöret. Jag kanske är trött, uttråkad, ledsen, van att småäta eller bara vill ha en behaglig smakupplevelse. Med mindfulnesssträning kan det bli tydligt för oss varför vi gör som vi gör i olika situationer.

Du får sannolikt ut mest av övningarna på skivan om du klargör din intention från gång till gång. Det är till exempel stor skillnad på att göra en övning för att somna eller för att »falla i vakenhet«, det vill säga att odla en icke-dömande och accepterande uppmärksamhet i nuet. Den avsiktliga delen i mindfulness handlar också om livet i stort, att ta ut en riktning i tillvaron. Vad är min livsuppgift här på planeten? Vad är din uppgift?

PROVA: Föreställ dig att du har ett år kvar att leva från idag. Var och hur vill du tillbringa detta sista år? Med vem eller vilka? Något du vill göra, eller inte göra? Skriv gärna ner dina tankar.

A misty forest scene with sunlight filtering through the trees. The light is warm and golden, creating a soft glow. The trees are dark and silhouetted against the bright light. The ground is covered in grass and foliage, which is also softly lit. The overall atmosphere is serene and magical.

I barnboken *Alice i Underlandet* av *Lewis Carroll* träffar Alice en katt.
Hon frågar katten vilken väg hon ska ta. Katten svarar:
– Det beror rätt mycket på vart du ska.
Alice svarar att hon inte vet vart hon ska.
– Då gör det detsamma åt vilket håll du går, svarar katten.

Att *inte döma eller värdera* handlar om att se livet som det är. Icke-dömande är här detsamma som acceptans, vilket inte innebär att tycka om utan att konstatera faktum och fokusera på det du kan påverka. Gradvis lär du dig att skilja på händelser och dina tolkningar av dem. Med tiden – eller snarare utan den! – kan du komma i kontakt med den uppmärksamhet och den visdom du redan är. Förmågan att vara uppmärksam på ett icke-dömande sätt finns redan inom dig. Ett frö du kan vattna och låta gro i vardagen.

Dömande och värderande är tankar som sinnet skapar. Tankar är inte detsamma som fakta. Dömandet har en tendens att minska helt enkelt genom att du observerar, accepterar och släpper taget om sådana tankar. Följande historia med rötterna i öst finns i många varianter. Den är här omarbetad till en svensk miljö:

Långt inne i ljusaste Småland bodde en bonde. Han var den ende i byn som ägde en häst. En morgon var den borta. Byborna rusade dit och beklagade sig för bonden, som svarade:

– Jag hade en häst. Nu är den borta.

Nästa dag kom hästen tillbaka med två vilda hästar. Byborna strömmade dit för att gratulera:

– Fantastiskt! Nu har du ju tre hästar!

Bonden svarade lugnt:

– Nu har jag tre hästar.

Dagen efter föll hans ende son ner från en av vildhästarna och bröt benet.



Grannarna skyndade dit:

– Stackars dig! Hur ska du nu klara skötseln av gården?

– Det får vi se, svarade bonden.

Morgonen efter bankade några soldater på dörren. Alla unga män kallades ut i kriget av kungens män. Bondens son hade brutit benet och fick stanna hemma.

När soldaterna försvunnit kom människorna i byn ditrusande:

– Helt otroligt vilken tur att din son bröt benet!

Bonden svarade:

– Kanske det.

RÖTTERNA

Den indiske prinsen *Siddharta Gautama* levde för cirka 2 500 år sedan. I trettioårsåldern lämnade han hem och familj, fast besluten att finna en väg ut ur lidande och otillfredsställelse. Han blev en »Buddha«, vilket betyder »den uppvaknade«. Den buddhistiska läran består av en moralisk grund som tillsammans med meditationsutövning anses leda till visdom och en djupare tillfredsställelse i livet.

Vägen ut ur lidandet kallas »den ädla åttafaldiga vägen«, där delarna sitter ihop som ekrarna i ett hjul:

- ☞ rätt förståelse
- ☞ rätt tanke
- ☞ rätt tal
- ☞ rätt handling
- ☞ rätt leverne
- ☞ rätt ansträngning
- ☞ rätt medveten närvaro
- ☞ rätt koncentration

Med »rätt« avses att öva »på rätt sätt«. Inte »rätt« till skillnad från »fel« utan i bemärkelsen balanserat, hälsosamt och »upprätt«.



*Det finns ingen
väg till lyckan –
lyckan är vägen.*

BUDDHA



VISSTE DU?

Det kinesiska tecknet för mindfulness består av två delar: överst tecknet för »nu« och underst tecknet för »sinne« eller »hjärta«. Mindfulness är också »heartfulness«, att vara i sitt hjärta, det vill säga att vara kärleksfull och visa omsorg gentemot sig själv och andra.

Meditation förekommer inom alla trosinriktningar på olika sätt och med olika syften. Mindfulness är centralt inom buddhistisk meditation och har två delar: *koncentration* (»samadhi« på pali) och *insikt* (»vipassana«). Först stannar vi upp och lugnar kropp och sinne. När sinnet är stilla ser vi djupare in i dess natur och vårt eget innersta väsen. Övningarna i *Mindfulness steg för steg* handlar om uppmärksamhetsträning och är fria från religiösa förtecken. När allt kommer omkring är uppmärksamheten något alla människor har, oavsett livsåskådning.

Meditation är en syssla såtillvida att du avsätter en viss tid på en viss plats, till exempel i syfte att träna mindfulness.

Det är också en icke-syssla som är lika svår att definiera som havet eller himlen. Med en syssla har du förmodligen ett mål: att maten ska bli klar, cykeln lagad eller tvätten hängd. I meditation bjuds du in att släppa alla mål och förväntningar eftersom dessa ofta hindrar direktkontakten med nuet. Vägen och målet smälter samman till en enhet. Mystiskt? Nej, meditation är inte konstigare än att ett glas med grumligt vatten klarnar om det får stå stilla en stund.





I meditation kan du få en större kontakt med tillvarons tidlösa dimension. Tiden saktar ner och kanske till och med upphör. Kvar är ett stilla varande där allt som sker tycks ske av sig självt, precis som regnet faller och gräset växer om våren. En viktig aspekt av mindfulnessmeditation är att vara med det som är, oavsett vad det är. Att bjuda in alla besökare, precis som i den persiske 1200-talspoeten *Rumis* dikt »*Värdsbuset*«:

VÄRDSHUSET

*Människan är ett värdsbus,
varje morgon en ny ankomst.*

*En glädje, en sorg, en elakbet,
en kortvarig uppmärksamhet kommer
som en oväntad besökare.*

*Välkomna och underhåll dem alla!
Även om det är en samling sorger,
som våldsamt sopar ditt hus
rent på bohag,*

*behandla ändå varje gäst med vördnad.
Du kanske städas ren
för någon ny njutning.*

*Den mörka tanken, skammen, elakbeten,
möt dem alla vid dörren skrattande,
och bjud in dem.*

*Var tacksam vem som än kommer,
för alla har skickats
som en vägvisare från bortom.*

Rumi, The Guest House

(ÖVERSÄTTNING JOHAN BERGSTAD)

VISSTE DU?

Orden meditera och medicin har samma språkliga rot i latinet och betyder »att hela« och »att tänka över«.

PROVA: Hitta en ställning, sittande eller stående, som uttrycker vakenhet och värdighet. Viktigare än ställningen är inställningen: en öppen och accepterande attityd till dig själv och alla upplevelser. Följ några andetag hela vägen in och hela vägen ut. Fortsätt så länge du önskar.

*Meditation är att
seva djupt varje
ögonblick i livet.*

THICH NHAT HANH

YOGA

Yoga har cirka 6 000 år gamla rötter i Indien. Ordet »yoga« är sanskrit och betyder »att förena« eller »föra samman«. Två dimensioner förenas i en balanserad dans: den enskilda människan och »helheten« eller universum. Det som tycktes vara två skilda ting – individen och världsallett – är i enhet. Yoga innebär också harmoni mellan kropp, andning och sinne.

Hathayoga är en av sex huvudgrenar och kallas för »kroppens väg« (hatha = kraftfull). Liksom inom andra grenar av yoga tränas och renas kroppen. Stress och spänningar frigörs och utövaren får ny kraft och energi för att möta vardagen.

I yoga kan du även få kontakt med din djupaste mänskliga potential. Detta motsvarar buddhismens »upplysning« där du är i total närvaro och stillhet. Jaget eller egot är borta; du har släppt historien om vem du är och landat i en fridfull närvaro. Någon kallade detta tillstånd för »ett giftermål mellan lyckalighet och tomhet«.

VISSTE DU?

Ordet *hatha*, som i *hathayoga*, betyder både kraftfull och är en sammansättning av orden *ha* = sol och *tha* = måne. *Ha* och *tha* (sanskrit) anses vara två poler eller grundläggande energier i universum, en sammandragande respektive en expanderande energi. Yoga handlar om att skapa balans mellan dessa två energier.


Kroppspositioner, så kallade *asanas*, blandas med andningsövningar: *pranayamas*. Kroppen blir starkare och smidigare och därigenom balanseras sinnet. I själva verket sker detta parallellt eftersom kropp och sinne är *en* energiprocess. Kroppen påverkar sinnet. Om du till exempel knyter ena handen, spänner käkarna hårt och slår upprepade gånger i den andra handen så känner du förmodligen mer och mer ilska, fast du kanske inte har någon anledning att vara arg. Om du istället slappnar av i hela kroppen och höjer mungiporna till ett leende kommer det helt andra känslor, åtminstone om du har kvar leendet en stund.

På samma sätt påverkar sinnet och tankarna kroppen. Om du varje morgon tänker på tre saker du är tacksam över odlar du känslor av tacksamhet. Du kan själv utforska om det är sant för dig att tankarna och känslorna påverkar varandra. Vad har du till exempel för tankar i stunder av sorg, ilska eller glädje?

PROVA: Tänk 10 gånger med inlevelse: »Jag är en svag och värdelös människa.« Hur känns det? Tänk 10 gånger med inlevelse: »Jag är en stark och värdefull människa.« Hur känns det?

*Vi skapar världen
genom våra tankar.*

BUDDHA



*Yoga är stillandet
av medvetandets
okontrollerade vågor.*

PATANJALI



När vi rör oss i yogaövningarna tränar vi mindfulness. Vi tänjer på kroppen och då också på sinnet. Varje rörelse är meditation. Här finns inget att uppnå eller sträva efter, bara ett nyfiket utforskande. Kan du känna fötternas kontakt med underlaget? Vilka muskler behöver du för att höja armarna rakt framför dig? Kan du finna stillhet mitt i rörelsen?

Viktigt är att hitta balansen mellan att utmana sig själv och samtidigt respektera gränserna. Tänk dig en fiol. För svagt spända strängar låter falskt. Om strängarna spänns för hårt går de av. Strängar i balans ger ljuv musik om musikern behärskar sitt instrument.

*»Rinnande vatten stagnerar aldrig,
och gångjärnen på en dörr som öppnas ofta rostar inte.
Om kroppen inte rör sig flyter inte dess innersta väsen,
och så stagnerar energin.«*

VÅR- OCH HÖSTANALERNA, KINA

Två viktiga förhållningsätt vid utövande av yoga är:

1. Känn och respektera kroppens gränser.
2. Var uppmärksam i nuet på ett öppet och accepterande sätt.

VISSTE DU?

*I den gamla sanskrittexten Yoga sutra beskrivs att kroppspositionerna ska utföras
»med stadighet och bekvämlighet«.*

MINDFULNESS IDAG

Amerikanen Jon Kabat-Zinn hade en bakgrund som framgångsrik forskare i molekylärbiologi när han 1979 grundade en klinik för stressreduktion vid *University of Massachusetts Medical Center* i USA. Han visste av egen erfarenhet att mindfulnesssträning var effektivt för att minska stress och öka livskvalitén. Jon Kabat-Zinn har skapat programmet mindfulnessbaserad stressreduktion (MBSR) som har fått stor spridning i hela världen. Vid *Center for mindfulness* i Worcester utanför Boston i USA har mer än 18 000 personer genomgått programmet och MBSR lärs idag ut vid cirka 250 centra i olika länder.

Grupper på upp till 30–40 personer träffas under åtta veckor tillsammans med en ledare. Mellan träffarna ingår minst 45 minuters daglig övning sex dagar i veckan, vilket innebär att programmet för de flesta innebär en stor livsstilsförändring. Övningarna i *Mindfulness steg för steg* är betydligt kortare och att betrakta som smakprov. När du har lärt dig de olika meditationsformerna kan du på egen hand utöka tiden för till exempel sittande, stående eller gående meditation.

Mindfulness sprider sig snabbt i väst och finns idag bland annat inom arbetsliv, friskvård, föräldraskap, förlossning, hälso- och sjukvård, idrott och inom skolan. Hela arbetslag inom företag, statliga myndigheter, kommuner och landsting lär sig mindfulness, liksom elever, lärare och privatpersoner. Kanske hänger det stora intresset samman med vårt ofta omänskligt höga levnadstempo. Priset för att ständigt vara nåbar, uppkopplad och på språng

mellan olika aktiviteter är bland annat stress, sömnproblem och bristande uppmärksamhet.

»Du behöver inte gilla mindfulnesssträningen. Du behöver bara göra den.«

JON KABAT-ZINN

Forskningen på mindfulnessbaserade insatser växer snabbt. Resultat hittills visar att mindfulnesssträning bland annat leder till:

- ♥ minskad stress
- ♥ större lugn
- ♥ mindre smärta
- ♥ lägre blodtryck
- ♥ ökad empati
- ♥ minskad oro och ångest
- ♥ starkare immunförsvar
- ♥ ökad livskvalité

MINDFULNESS STEG FÖR STEG

»Mindfulness idag«

Ledande hjärnforskare har kunnat påvisa förändringar både i hjärnans aktivitet och struktur. Under ett åttaveckorsprogram förskjuts hjärnaktiviteten i pannloben från områden som reglerar sorg, irritation och nedstämdhet till områden som reglerar lugn, lycka, nyfikenhet och entusiasm.

Forskare har även sett en förtjockning i hjärnbarken efter lång meditationsövning. Detta dels i ett område som är aktivt vid avancerat tänkande och uppmärksamhet, och dels i ett område där känslor, tankar och signaler från sinnen integreras. Studier visar även att mindfulnessbaserad kognitiv terapi (MBKT) minskar risken för återfall i depression med mer än hälften för personer som har haft tre eller fler depressioner.

VISSTE DU?

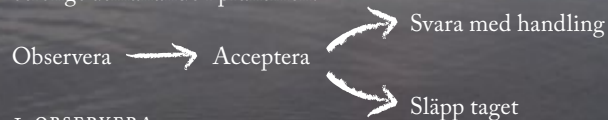
Personer som mediterar regelbundet har en ökad förekomst av så kallade gammavågor i hjärnan, både under och efter meditationsträningen. Dessa hjärnvågor förekommer i samband med insikter. Mindfulnessmeditation kallas även för insiktsmeditation.

»Lycka är en färdighet.«

RICHARD DAVIDSON, HJÄRNFORSKARE

NUET – EN OAS

Oas är en minnesregel som kan höja närvaron och uppmärksamheten både i vardagen och när du är i övningarna. Den är enkel i teorin och kan vara otroligt utmanande i praktiken:



I. OBSERVERA

Den indiske filosofen *Jiddu Krishnamurti* (1895–1986) sa att den högsta formen av mänsklig intelligens är förmågan att observera utan att värdera. Hela hans undervisning kan sammanfattas med orden »bara observera«.

Du kan till exempel observera:

- ✿ andningen
- ✿ kroppsliga upplevelser
- ✿ känslor
- ✿ ljud
- ✿ tankar
- ✿ allt som dyker upp i sinnet

Du kan även observera sinnets tendens att vara överallt utom här och nu. I slutet av en meditation kan du sitta stilla och låta »observatören« försvinna i bakgrunden. Bara sitt med en uppmärksamhet som inkluderar allt som dyker upp, oavsett om det är upplevelser från andningen, kroppen, känslor, ljud, tankar eller något annat.

VISSTE DU?

Amerikanska forskare har funnit att människor som dömer andra har sämre självkänsla och är mindre tillfreds med tillvaron. Omvänt ökar självkänslan och tillfredsställelsen i takt med att dömandet minskar.

PROVA: Välj ett vardagligt föremål, till exempel en stol eller en gaffel. Beskriv föremålet så neutralt som möjligt, fritt från värderande ord som fin-ful, stor-liten och så vidare.

2. ACCEPTERA

Acceptans är lätt i medvind och svårt vid motgångar. Det kan vara något så vardagligt som att det börjar regna när du vill ha sol, eller mer allvarligt som att du får en sjukdom eller att någon i din närhet skadas eller dör. I meditation kanske du kämpar emot utmanande tankar eller känslor. Ju mer du kämpar emot, desto kraftigare blir sannolikt tankarna och känslorna. Om du istället håller allt i en öppen och accepterande uppmärksamhet kan sådana tankar och känslor märkligt nog minska i intensitet eller helt försvinna.

PROVA: Finns det något du har svårt att acceptera i livet nu? Om du vill öka acceptansen kan du prova att sitta upprätt och avslappnat med handflatorna uppåt och låta alla tankar och känslor få komma och gå.

3. SVARA MED HANDLING ELLER SLÄPP TAGET

Sista steget i minnesregeln Oas är att *Svara med handling* eller att *Släppa taget*. Att svara med handling kan innebära att jag öppnar mig för någon och berättar vad jag har observerat och hur det inträffade har påverkat mig. Jag kanske delar vad jag behöver i form av fysiska eller andra behov (kontakt, respekt, gemenskap med mera). Jag kanske har ett konkret önskemål till en viss person.

På samma sätt kan jag inta den andra personens perspektiv. Vad har han eller hon observerat? Vilka känslor, behov och kanske önskemål har han eller hon? Mindfulness handlar om att ha kontakt och vara empatisk både med sig själv och andra. Att hitta vägar där alla får det alla behöver.

PROVA: Tänk på en situation där någon gjorde något som väckte irritation eller ilska. Besvara följande punkter:

1. *Beskriv neutralt och konkret vad personen gjorde.*
2. *Vilken eller vilka känslor väcktes?*
3. *Vilket eller vilka behov möttes inte (till exempel lugn, stöd, ordning)?*
4. *Vad önskade du eller önskar nu av den andra människan?*

Om du vill kan du dela ovanstående med personen ifråga, och också lyssna empatiskt.

Släppa taget innebär att låta en händelse passera utan att du gör något för att påverka skeendet. Någon kör om dig på ett sätt som väcker rädsla eller irritation. Kanske sitter du där med dömande tankar fast vi väl aldrig har all information om orsakerna till andras beteenden. Det är helt okej att ha dömande tankar, de kommer spontant. Frågan är vad du gör med dem och hur du hittar tillbaka med uppmärksamheten till vägen igen.

Oas-regeln är bara en tankemodell. Om du är medvetet närvarande har gränserna mellan att Svara med handling och Släppa taget en tendens att luckras upp. Handlingar, ord eller tystnad kommer av sig självt.

PROVA: Finns det något du har svårt att släppa taget om just nu: händelser, tankar, känslor eller andra upplevelser? Föreställ dig att du sitter vid en bäck där löv glider förbi. Lägg det du vill släppa taget om på lövet och låt det glida bort. Kanske behöver du upprepa övningen många gånger.



SJU ATTITYDER

När du föddes följde det inte med någon bruksanvisning eller handbok varken till dig eller dina föräldrar. Livsomständigheter kan skilja sig dramatiskt men någonstans står vi alla lika nakna inför livet och döden. Lika handfallna och kanske häpna. En vanlig reflektion bland kursdeltagare som vill lära sig mindfulness är att träningen minst lika mycket handlar om konsten att leva som om stresshantering.

Mindfulnesssträning är ingen bruksanvisning, men kan ändå minska »onödigt« lidande. Jag skriver onödigt inom citattecken för jag tror att inget lidande är onödigt. Det fyller en funktion hur utmanande detta än kan tyckas i livets svåraste stunder. Meditationsläraren *Eckhart Tolle* säger att lidandet är nödvändigt tills vi inser att det inte är nödvändigt. Det har då berättat vad det skulle berätta. Vi har lyssnat, lärt och kan gå vidare. Vad vi lär kan vara olika från gång till gång. Det kan till exempel handla om ödmjukhet, tillit, tålmod och vad det innebär att vara människa.

Så hur kan vi då leva, stå ut och kanske till och med växa även när tillvaron tycks vara en fullständig katastrof? Jon Kabat-Zinn betonar vikten av att, om möjligt, börja träna i lugnt väder. Att börja sy på fallskärmen långt innan vi behöver den. När nödsituationen kommer är det försent att börja sy. När planet störtar vill det till att fallskärmen är färdig, att du är redo att hoppa ut och släppa taget. Och har du tillit till att fallskärmen bär dig behöver du inte vara rädd.

Uppvaknandet är
ett fallskärms hopp
från drömmen.

TOMAS TRANSTRÖMER



Jon Kabat-Zinn beskriver sju attityder, lika viktiga i mindfulnesssträningen som i livet. Punkterna nedan är min egen tolkning av de olika attityderna.

I. ICKE-DÖMANDE

Ingen metafor kan beskriva hur snabbt dömande tankar poppar upp i sinnet. Dömandet och värderandet är ett slags kulturella glasögon som vi har fått inpräntat i oss sedan barnsben. Om vad som är rätt och fel, bra och dåligt etc. När vi lägger glasögonen åt sidan ser vi världen som den är. Solen bryter igenom molntäcket. Nya moln – och dömande tankar – kommer och går. Det är molnens och tankarnas natur.

Det viktiga är hur du förhåller dig till tankarna. Låt dem komma och gå. Tankar är bara fenomen som sinnet skapar. Sinnet är inte du. Tänker du att det är »mina« tankar har du redan ett problem därför att du då riskerar att ta dömandet personligt. Inte nog med att vi dömer, vi dömer också värt eget dömande! Betraktar du istället tankarna på samma sätt som vind, moln eller fallande regn är du fri.

Vad som än händer i livet, se om du kan ha ett stort medkännande hjärta med dig själv. Om du dömer dig själv och andra hårt och ofta, prova att låta det vara så. Att någonstans så ett frö av acceptans.

PROVA: Notera dömande och värderande tankar under en halvdag eller dag. Lägg märke till hur snabbt sinnet dömer. Lägg också märke till när dömandet är större respektive mindre.



*Det finns en plats
bortom rätt och fel.
Vi möts där.*

RUMI

*tropiskt regn ...
jag skakar juiceflaskan
med locket av*

JOHAN BERGSTAD

2. TÅLAMOD

Både i meditation och i övriga livet kommer det förr eller senare upplevelser där tålmod är en värdefull förmåga. Det är för varmt eller för kallt. Du är hungrig och kön till kassan sniglar sig fram. Trafikljuset slår om till rött.

Datorn hänger sig. I olika situationer kommer det trötthet, tvivel, rastlöshet, en längtan bort från något eller en längtan till något annat. Upplevelser som riskerar att föra dig bort från nuets rikedom om du inte är uppmärksam. Vad gör du med dessa upplevelser? Hur ser dina tankar ut när du står där med ett punkterat däck? Hur och var känns det i kroppen? Kan du låta allt vara som det är? Kan du mitt i livets mörka stunder, som Buddha sa, vara ett ljus för dig själv?

Meditation kan vara väldigt tålamodsprövande och märkligt nog kännas som hårt arbete. Hur kan något så till synes enkelt som att sitta stilla och fokusera på andningen vara så utmanande? Jag tror att det bland annat beror på att vi är tränade i att inte ha kontakt med nuet och oss själva. Vi har ofta grundligt fått lära oss att bli någon, att uppnå saker, att kämpa och sträva. Egenskaper som har eller har haft sitt värde, och samtidigt är just det som hindrar oss från att vakna upp för livet som det är just nu.

*»Har du tålamod att vänta
tills din gyttja sjunker till botten och vattnet klarnar?
Kan du förbli orörlig
tills den rätta handlingen kommer av sig själv?«*

LAO TSE



»I nybörjarens sinne finns många möjligheter,
i expertens bara några få.«

SUZUKI ROSHI


3. NYBÖRJARSINNE

Du kan vara en expert i världen eller en nybörjare. Experten har alla svar och är därför blind för nya lösningar och upptäckter. Nybörjaren stiger ut i det okända och vilar i en nyfiken attityd av att *inte* veta. Här finns inga förutfattade meningar eller åsikter. Inga säkra ståndpunkter. Bara ett förutsättningslöst och förundrat: »Wow, jag lever!«.

På barns visa vis frågar du varför tomater är röda och inte blå. Eller hur hjärtat kan slå och pumpa runt flera tusen liter blod på ett dygn. Hur kan kroppen bestå av cirka 70 procent vatten och samtidigt är alla atomerna nästan bara tomrum? För att inte tala om tiden, som både tycks finnas och inte finnas; nuet pågår ju ständigt?!

Zenmunken och meditationsläraren *Thich Nhat Hanh* säger i boken *Mandelträdet i din trädgård*: »Det finns två sätt att diska. Det första är att diska för att få rena tallrikar och bestick och det andra är att diska för att diska.«. Tänk om det på samma sätt finns två sätt att göra vad som helst på: gå upp ur sängen, duscha, klä på sig, äta, borsta tänderna, gå ut, prata, lyssna, cykla, älska, skriva, läsa, meditera ...

PROVA: Välj en vardaglig syssla som att diska eller borsta tänderna. Stig ur autopiloten och var i aktiviteten med alla sinnen. Diska för dess egen skull! Nybörjarsinne kan du även träna i övningen »Russinet« (spår 8 på cd-skivan).

A photograph of a white-headed langur monkey sitting on a thick, dark brown tree branch. The monkey has a white face and chest, with dark brown body. It is looking towards the camera. The background is a dense, green forest with a hazy, mountainous landscape in the distance.

*soligt zoo ...
barnet beundrar snabeln
på en fluga*

JOHAN BERGSTAD

*»Den verkliga upptäcktsresan
består inte av att söka nya landskap
utan av att ha nya ögon.«*

MARCEL PROUST

4. TILLIT

Det finns en zenhistoria om en man som jagades av en tiger och kom till ett stup. I valet mellan tigers käftar och stupet valde han det senare där han fick tag på en gren. Bäst han hängde där fick han syn på – och njöt – av en ovanlig och vacker blomma. Om vi fruktar döden är vi dels inte i nuet eftersom vi ju lever. Dels tror jag att en sådan rädsla kommer ur våra tankar om döden, fast vi inte vet vad döden är. Så varför inte ha tillit till det som är här och nu och vila i att inte ha alla svar?

Forskning i USA visar att framgångsrika företagsledare först samlar ihop så mycket information som möjligt inför viktiga beslut. Sedan går de på magkänslan. Hur klokt och vettigt beslutet än verkar på papperet så finns det andra krafter de sätter större tillit till. Hjärtat och magen är klokare än huvudet. Med mindfulnesssträning kan du öva upp tilliten till dig själv, till kroppen, till din förmåga att fatta beslut och kanske till att livet ger utmaningar du kan växa med. I de olika övningarna lär du dig att lyssna på kroppen som hela tiden skickar ut värdefull information. Du kan också observera hur sinnet är upptaget av minnen, planer och andra tankar. Oro och rädsla tycks vara dess bränsle. Och ju mer jag vattnar fröna av oro och rädsla, desto mer växer de. Många menar att just dessa känslor, tillit och rädsla, är grundläggande i tillvaron. Antingen handlar vi utifrån tillit eller rädsla. Är det sant för dig?

PROVA: Nästa gång du är i en valsituation kan du fråga dig vilket eller vilka av valen som mer bygger på tillit och vilket eller vilka som mer bygger på rädsla.



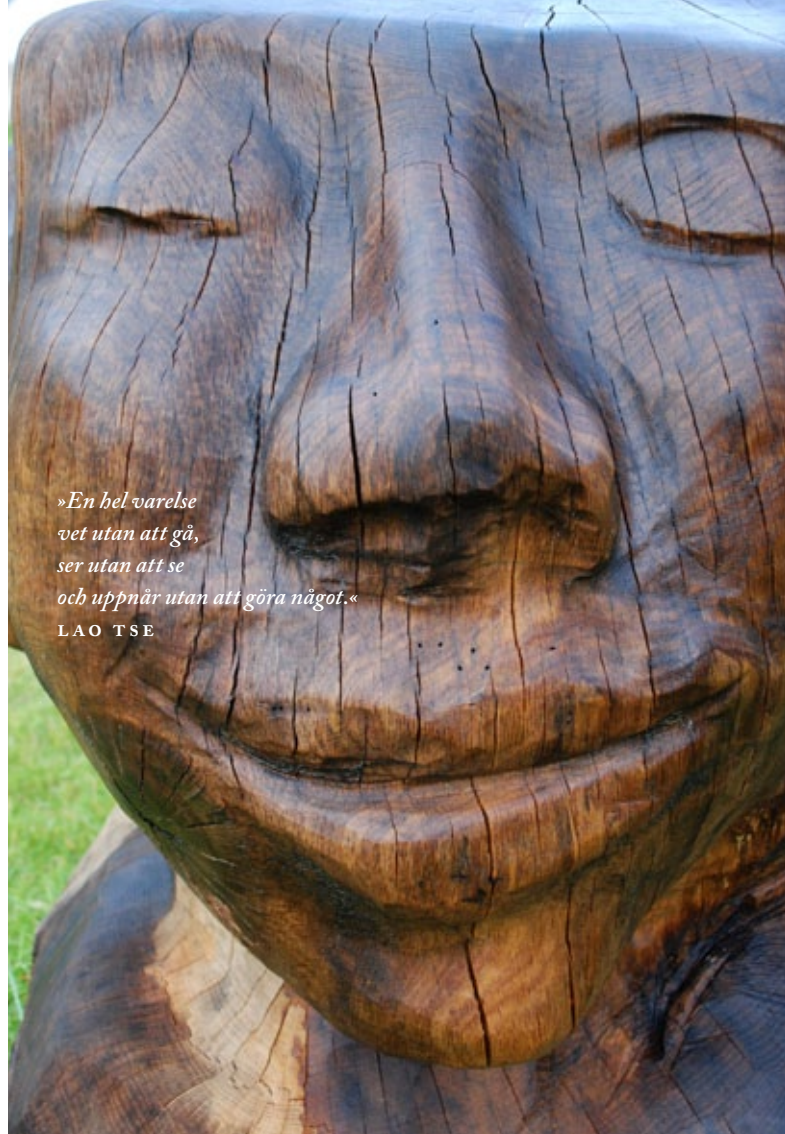
INSTRUKTION FÖR FLYGRÄDDA

*För att man skall kunna flyga
måste skalet klyvas
och den ömtåliga kroppen blottas*

*För att man skall kunna flyga
måste man högst upp på strået
också om det böjer sig
och svindeln kommer*

*För att man skall kunna flyga
måste modet vara
något större än rädslan
och en gynnsam vind råda*

Margareta Ekström



*»En hel varelse
vet utan att gå,
ser utan att se
och uppnår utan att göra något.«*

LAO TSE

5. ICKE-STRÄVAN

Icke-strävan kan låta märkligt och mystiskt för oss målinriktade västerlänningar. Hur ska vi någonsin få något gjort om vi inte strävar? Om du tittar på ett lekande barn så sker det en enorm tillväxt på ren och skär lustprincip. Tillväxtkurvan mattas av för alla levande varelser efter en viss tid, men det gör oss inte mindre levande! Handlingar kan fortfarande komma av sig själva, om jag bara har tålmod och tillit till att jag vet exakt vad jag ska göra i exakt rätt tillfälle. Det som syntes vara ett val är inget val längre för jag vet vad jag ska göra. Jag eller kroppen bara vet! Varifrån kommer detta vetande? Ingen aning. Det bara är där, om jag är öppen för det.

Så icke-strävan handlar inte om att lägga sig ner som en grönsak och ge upp livet. Tvärtom är det en aktiv handling. Du väljer att vara i nuet som en deltagande observatör och låter handlingar komma av sig själva, precis som bågskytten utan ansträngning ser pilen flyga iväg.

6. ACCEPTANS

Många jag möter förknippar acceptans med att tycka om eller att ge sitt samtycke till något: »Jag kan väl inte acceptera att människor far illa?!«. För mig är acceptans detsamma som att konstatera faktum och att låta lämpliga handlingar komma ur det. Just för att du vågar se att du eller andra far illa kan du göra något åt det. Psykologen *Anna Käver* definierar acceptans så här i boken *Att leva ett liv, inte vinna ett krig*:

»Med acceptans menas att välja att se, ha och stå ut med både den inre och den yttre verkligheten utan att fly, undvika, förvränga eller döma den och att handla utifrån denna verklighet effektivt och i riktning mot sina värderingar och mål.»



Att stå ut med tankar om att jag är misslyckad eller att livet är meningslöst kan vara nog så utmanande, fast det bara är tankar. Liksom djup sorg, ilska eller intensiva spänningar och smärta kan tyckas omöjligt att acceptera. Eller yttre händelser som att jag blir uppsagd, bryter benet eller att någon i min närhet förolyckas.

Globalt sett ställs människor i denna stund inför oerhörda prövningar i form av flykt, svält, tortyr och naturkatastrofer. Själv blev jag starkt berörd vid ett besök i ett flyktingläger i nordvästra Thailand. Människorna där hade flytt från sitt land Karenni State, ockuperat av Burmas militärregim sedan 1948. Jag pratade med landets utbildningsminister *Augustino Moedu* som hade fått ena handen bortsprängd av en mina. Många av hans vänner, släktingar och landsmän hade dött under ofattbara omständigheter i arbetsläger, av sjukdomar och undernäring. Jag har träffat personer som har varit utsatta för tortyr, övergrepp, brott och misshandel. Hur de står ut och förmår välja livet vet bara de själva.

I likhet med de andra attityderna är acceptans bland det svåraste man kan tänka sig, och kan samtidigt vara en trampolin, ett sorts avstamp till nya upplevelser och utsikter. Endast i motvind lyfter draken ... En avgörande faktor är om vi är redo att rulla ut den röda mattan för vad som än kommer, precis som i Rumis dikt »*Värdshuset*« (se sidan 25).

PROVA: Om du har svårt att acceptera något kan du fråga dig om du inte kan acceptera eller inte är redo att acceptera. Om svaret är att du inte kan så kanske du kan acceptera det?

»Det är ett sorgearbete att leva.
Om man inte förstår det
blir man aldrig glad.«

KRISTINA LUGN



7. SLÄPPA TAGET

Förr eller senare får vi släppa taget om allt, vare sig det handlar om kroppen, saker eller människor i vår närhet. Jag höll på att skriva »tvingas« släppa taget, men tänk om även det är ett val? Författarinnan *Tove Jansson* sa så här i en av sina sista intervjuer (SVENSKA DAGBLADET 1/7 2001):

– Man ger bort, skalar bort, befriar sig. Till slut avstår man också sin förmåga att gå i skogen.

Och vidare:

– Det är mycket spännande det där med att ge bort.

Är inte livet en enda lång träning i att släppa taget? Varje ögonblick är en början, ett mitt uppe i och ett slut. Varje andetag kommer och går, liksom människor du möter längs vägen. Den kropp du kallar din lever sitt eget liv och till slut får du avstå även den. Märkligt nog är det som att uppvaknandets frö vilar just där, redo att gro och växa om vi bara förmår släppa taget om en värld i ständigt förändring.

En kursdeltagare med kännedom om försränning berättade att det bästa sättet att komma upp ur en virvel är att låta sig sugas ner. Sedan för virveln en tillbaka till ytan igen. Om man kämpar emot är risken betydligt större att man drunknar.

Själv fick jag en fin träning i både acceptans, icke-dömande och att släppa taget, på en meditationsretreat passande nog. Jag sorterade sopor när en bil

stannade på vägen bredvid den miljöinriktade kursgården. En person klev ur, öppnade soptunnan bredvid mig och slängde en full påse där jag i vitögat såg både matavfall och en mjölkförpackning. Personen gick till bilen och åkte iväg. Kvar stod jag med dömande tankar, irritation i kroppen och en gapande mun.

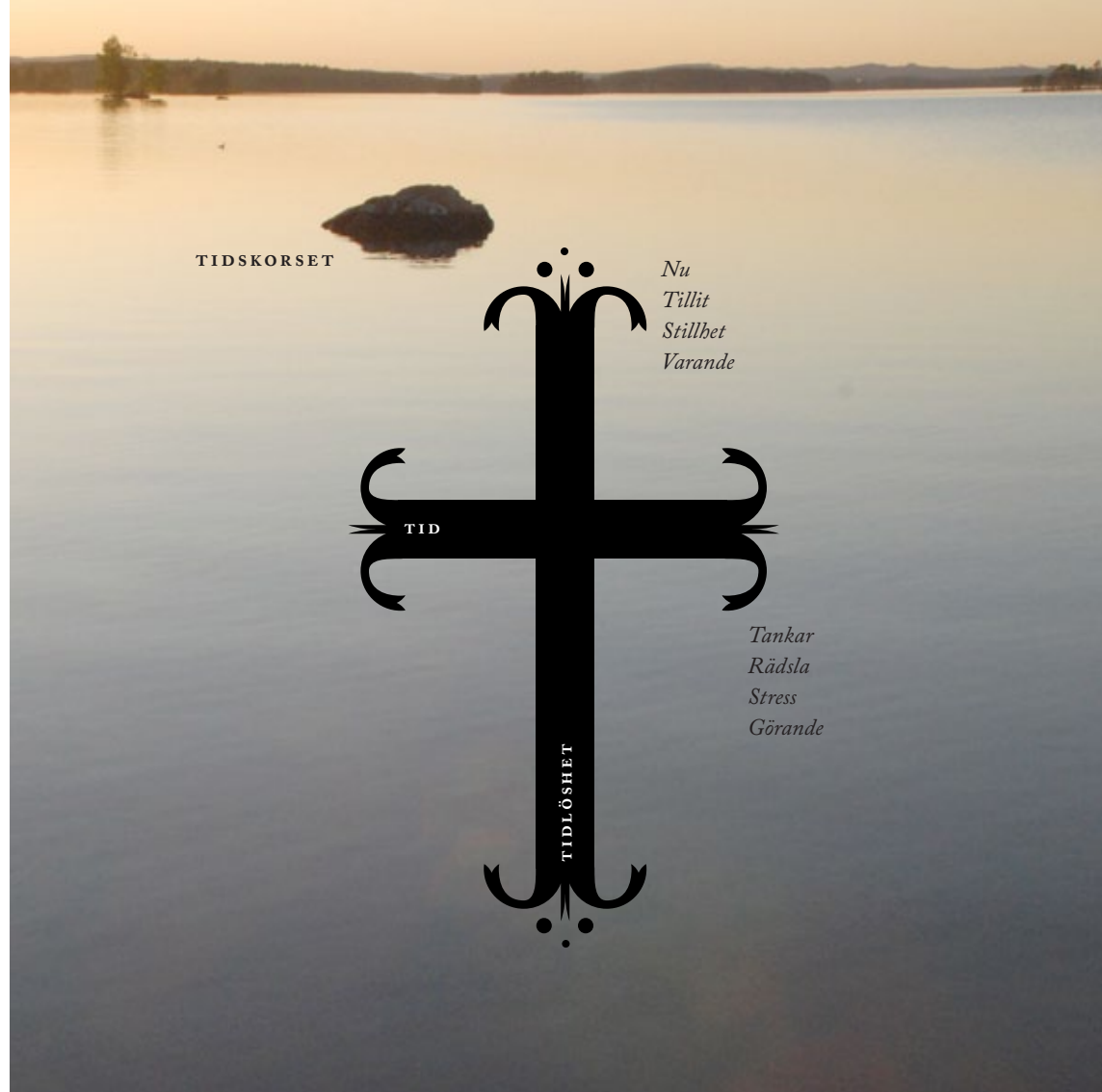
Påsen låg där den låg, i kärlet för metall. Bilen var borta. Efter många tankar tog jag upp påsen och la den bredvid soptunnan. I meditationen efteråt återkom händelsen om och om igen. På en promenad senare samma dag träffade jag vederbörande, en turist från ett annat land visade det sig. Jag tog mod till mig och berättade att kursgården sorterar allt avfall. Personen nickade och förstod. Våra vägar skiljdes. Så långt allt väl, om inte påsen låg kvar där jag hade lagt den. Efter att grundligt gått igenom olika handlingsalternativ valde jag att släppa taget om alla invanda föreställningar, öppna påsen och sortera avfallet själv. Först då kunde jag släppa inte bara händelsen utan hela soppåsen.

*»Om du släpper taget lite
blir du lite lycklig.*

*Om du släpper taget mycket
blir du mycket lycklig.*

*Om du släpper taget helt
blir du fri.«*

AJAHN CHAH, I »A STILL FOREST POOL« (ÖVERSÄTTNING JOHAN BERGSTAD)



TIDSKORSET

*Nu
Tillit
Stillbet
Varande*

TID

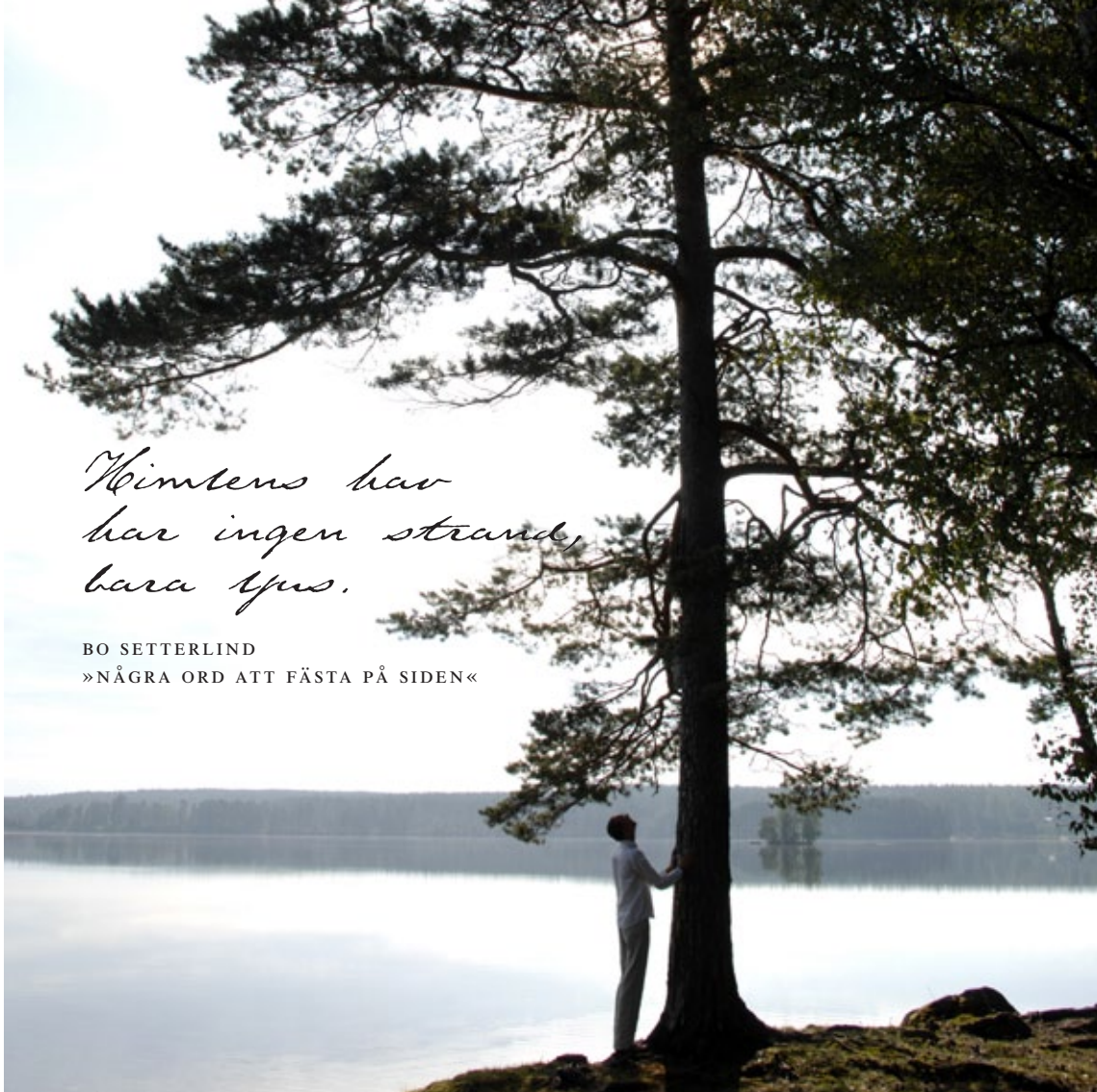
TIDLÖSHET

*Tankar
Rädsla
Stress
Görande*

Tidskorset illustrerar det paradoxala med att vi lever i tiden och samtidigt finns ju bara nu. På den vågräta axeln föds vi, lever och dör. Du bevittnar en rörelse. En boll kastas, gör en bana genom luften och landar. Du reser från en plats till en annan. En våg på havsytan tar form, höjer sig och slår in mot stranden, innan vattnet sugts tillbaka och en ny våg tar vid. Detta är »formplanet« med alla dess förändringar. Det finns mer fasta former som bord, berg och stenar, och mer flytande former som kroppsliga upplevelser och tankar.

Längs den lodräta axeln finns bara nuet, ingen tid. Det är som en stilla och stadig punkt från vilken du observerar allt som sker i tiden. Tankar rör sig längs den horisontella linjen eftersom tankar behöver tid för att bli tänkta. Kroppen förändras från ögonblick till ögonblick, och du kan känna efter om det finns små föränderliga upplevelser i höger handflata samtidigt som du läser detta. Hur mycket vågorna än rör sig uppe vid ytan är det fullkomligt stilla nere i havsdjupet. Detta är det »formlösa« planet som bland annat kännetecknas av stillhet. Varje ord kommer oundvikligen till korta för att beskriva tillvarons formlösa dimension, eftersom orden tillhör formvärlden. Det blir lite som att försöka beskriva en tavla eller ett musikstycke med ord.

Tidskorset ger även en vink om identitet. Längs den horisontella axeln lever vi som unika vågor. Här härjar även »jaget« med alla dess rädslor för vad som kan hända. Som en lodrät kontrast kan vi istället identifiera oss med hela havet där ingen plats finns för ego och rädslor. Bara en djup stillhet och sinnesro.



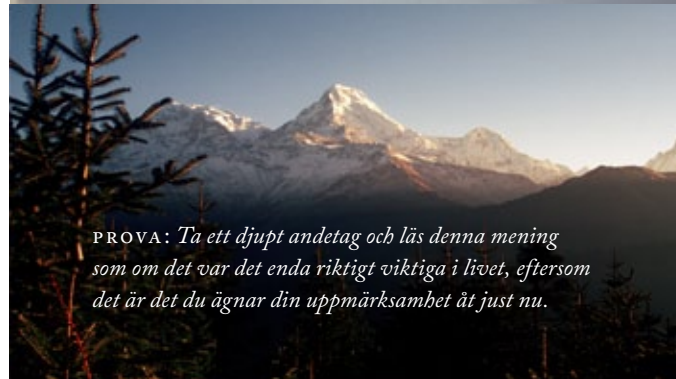
*Himmels hav
har ingen strand,
bara yps.*

BO SETTERLIND

»NÅGRA ORD ATT FÄSTA PÅ SIDEN«

Här och nu kan du släppa allt görande och helhjärtat ägna dig åt varandets konst. Låta handlingar komma som de kommer. Gå till och från olika platser och så gott det går vara uppmärksam i varje steg.

Eckhart Tolle, författare och meditationslärare, bjuder in oss att avstå från tiden. Och inte bara tiden, utan även dess följeslagare tankarna! Ganska radikalt i vår tid där tankar och tänkande värderas så högt. Inte för att det är dåligt att tänka. Tvärtom kan jag vara tacksam över denna förmåga, detta förunderliga verktyg som kan hjälpa mig att planera, lösa problem och lära. Och samtidigt kan det bli för mycket av det goda om hjärnan till exempel går för högvarv mitt i natten när jag vill sova. Vad är då kvar, om jag avstår från tid och tankar? För mig blev det väldigt tyst och stilla när jag hörde detta. Sedan kom det nya tankar förstas, men det är en annan historia ...



PROVA: Ta ett djupt andetag och läs denna mening som om det var det enda riktigt viktiga i livet, eftersom det är det du ägnar din uppmärksamhet åt just nu.



GÖRA ELLER VARA?

Sommar. Italiensk landsbygd utanför Florens. Jag går med *Andrea Bocconi*, psykolog och meditationslärare. Mitt sinne är helt upptaget av vilken yrkesväg jag ska välja. Tankarna snurrar och jag behöver ett bollplank och klarhet. Plötsligt stannar Andrea och tittar upp mot ett enormt träd i kvällssol: – Look at this tree, what a beauty! (Titta på det här trädet, vilken skönhet!) Alla ord och tankar faller platt till marken. Hela historien om mitt liv som jag vill ha klarhet kring bleknar i jämförelse med detta enda ögonblick. Detta jätteträd med alla dess grenar och solbelysta blad.

Exemplet ovan illustrerar »görande« respektive »varande«. I »doing mode« som det heter på engelska är jag på väg, på språng, kanske i tron att gräset är grönare någon annanstans. »Being mode«, att vara i det som är, kan märkligt nog vara mer effektivt även när du arbetar, planerar och vill uppnå saker. Du bara är, och handlingar eller insikter kommer av sig själva. Görandet kommer ur varandet. Ett slags flow.

Göra och vara är som två olika växlar. Kan vi inte växla till »being mode« riskerar vi att missa en hel del av livets rikedom. Hur roligt är det att äta, älska eller göra något över huvud taget bara för att det ska bli gjort? Är inte målet och vägen egentligen samma sak? Kan man överhuvudtaget *bli* lycklig eller kan man bara *vara* lycklig? Det vi med säkerhet vet är att kroppen vissnar och dör, så varför skulle det bli bättre sen?

*Gör inte bara något,
sitt där.*

SYLVIA BOORSTEIN



Bortanför tanken

innanför känslan

ett rum

där jag är här

här är nu

nu är allt

allt är jag

och intet.

Frida Grundel, Tango bakom molnen



DEN DU ÄR

»Jag ... min ... mitt.

Vilka illusioner

sinnet skapar!«

KABIR, THE VISION OF KABIR (ÖVERSÄTTNING JOHAN BERGSTAD)

Vem är jag? Vem är du? Är det min kropp? Är spänningarna och smärtan som oundvikligen kommer in i en människas liv den människans, eller är det bara spänningar? Tillfälliga eller mer långvariga gäster som har något att berätta, om vi bara lyssnar? Om min ena fot amputeras, är det då fortfarande min fot? Om det skulle bli en omröstning mellan »mig« och alla de miljoner olika bakterier i mag-tarmkanalen så skulle »jag« inte ha en chans. Det är inte »min« kropp ... Så var bor det där »jaget« egentligen? Är det kanske bara en illusion att jag är skild från resten av världen?

Tänk om de tre orden jag, min och mitt inte är så intressanta. Just nu sitter det en kropp på en stol och fingrar rör sig över ett svart tangentbord. Kroppen har ett namn: Johan Bergstad. Två ord. Är det jag? Om jag identifierar mig med ett namn, en kropp, en karriär och en historia skapar jag problem. Varför? Därför att kroppen och karriären kommer att ha sina upp- och nedgångar precis som allt i formvärlden kommer, varar och försvinner. Nu et och stillheten däremot är kvar. Det kan jag lita på.

»Det du söker är redan här«, säger den indiske 1400-talspoeten *Kabir*. Tänk om det är sant? Du och jag är inte avskilda varken från varandra eller från universum. Vi är universum, och universum är i oss. Kan det verkligen vara så, att när jag blickar ut i rymden en klar vinternatt blickar jag samtidigt in i mig själv?! Den som skriver detta nu och den som läser denna mening nu är som havets vågor. Vågorna förändras till skillnad från havet som består.

Jag vet flera visa män och kvinnor som på lekfullaste allvar hävdar att de inte finns. Indiern *Nisargadatta Maharaj* fick frågan när han föddes och svarade: »Jag har aldrig fötts och kommer aldrig att dö«. Kroppen föds och dör, men vad är kroppen jämfört med den tidlösa stillheten? Vad är en våg i jämförelse med havet? Många med honom menar att döden bara är ett steg på vägen, på samma sätt som att födas bara är ett steg på vägen. Här och nu finns ingen död.

UPPLEV MINDFULNESS

Ingen kan läsa sig till hur en frukt smakar. Samma sak med mindfulness. Först genom den egna träningen får du förståelse för vad det handlar om. Träningen sker dels i övningarna på skivan och dels kan du träna i vardagen, var du än är och vad du än gör.

Öva om möjligt på en plats där du inte blir störd. Stäng av telefonen eller låt bli att svara. Låt tv:n vara avstängd. Om det hjälper kan du sätta en lapp på dörren som visar att du vill vara ifred. Var i ett rum med behaglig temperatur. Klargör din intention innan varje övning. Du kan ha olika avsikter från gång till gång. Se förslag under respektive övning på kommande sidor.

En grundintention för alla övningarna kan vara:

»Min avsikt är att utforska alla upplevelser i nuet på ett nyfiket och accepterande sätt.«



Om du lyssnar på cd-skivans instruktioner kan orden vara i bakgrunden. Viktigast är din avsikt och kvalitén på uppmärksamheten. Orden är till för att träna och stärka något som är bortom orden: uppmärksamheten och den stillhet du redan är. Man kan säga att mindfulness både är en förmåga som övas och ett tillstånd där du är en öppen och accepterande uppmärksamhet i nuet. En viktig del av träningen är att ha ett stort hjärta med sig själv.

PROVA: Under loppet av en dag kan du då och då ställa den magiska frågan: »Varför är jag här?«. Vad är min avsikt med att göra det ena eller det andra? Kanske kommer det något svar, kanske inte. Om inget svar kommer kan du prova att ha en attityd av att inte veta. När allt kommer omkring är livet ett mysterium, eller?

Vardagen är det kanske största smörgäsbordet av alla. Oändligt rikt på färger, former, ljus, ljud, smaker, dofter ... Även om du gör mindfulnessövningar dagligen så utspelar sig fler ögonblick i vardagen. Du vaknar, går upp och förflyttar dig till och från platser och aktiviteter. Du kanske pratar, lyssnar, går på toaletten, tvättar händerna och lägger dig så småningom i sängen för att sova. Alla dessa ögonblick är ingenting mindre än livet självt som utspelar sig. Ett liv som vi kan missa större delen av om vi inte är uppmärksamma.



I Plum Village i Frankrike där zenmästaren *Thich Nhat Hanh* bor turas gäster om att ringa i en klocka oregelbundet. Varje gång klockan ringer är en inbjudan att stanna upp och landa i nuet. På samma sätt kan du skapa »uppmärksamhetsklockor«, till exempel små lappar eller lösenord som påminner dig om att du är där du är. Om du bor nära en kyrka kan du ta ett djupare andetag när klockan slår och återfå kontakten med nuet. Andra »uppmärksamhetsklockor« kan vara telefonsignaler, när du går igenom en viss dörr eller alla dörrar, när du åker hiss, startar bilen, borstar tänderna eller duschar.

Du kan stanna upp mitt i vardagen och säga till dig själv:

»Min avsikt är att äta med full uppmärksamhet.«

»Min avsikt är att vara uppmärksam på ljud när jag går över torget.«

»Min avsikt är att vara närvarande under det här mötet.«

»Min avsikt är att lyssna helhjärtat på min partner/min vän/mina barn.«

»Min avsikt är ...«

Om du inte är klar över varför du gör olika saker finns det en risk att du går andras ärenden, eller till och med helt glömmet bort att leva det liv som är ditt att leva.

PROVA: Bestäm dig för en »uppmärksamhetsklocka«. Börja med att till exempel låta varje telefonsignal vara en påminnelse om var du är. Du kan ta ett djupt andetag innan du svarar. Efter en vecka kan du utöka med ytterligare en »uppmärksamhetsklocka«, sedan en till och så vidare.

TRE MEDVETNA ANDETAG

Övningen »Tre medvetna andetag« kan på kort tid hjälpa dig tillbaka till nuet. Andningen är en inkörspport till närvaro och finns tillgänglig för dig så länge du lever. Koppla bort huvudet och istället för att tänka på andningen kan du utforska de olika kroppsliga upplevelserna direkt med uppmärksamheten: i näsan, i bröstkorgen eller i magen. Du kan också känna andetaget som helhet: inandningen, den korta pausen mellan in- och utandning, och hela utandningen. Kan du känna andningen samtidigt som du läser det här?

Förslag på intention med övningen »Tre medvetna andetag«:

- ♥ höja närvaron i vardagen
- ♥ få kontakt med andningen, kroppen och känslor
- ♥ slappna av
- ♥ öka observationsförmågan
- ♥ större acceptans
- ♥ annan intention

Grundintentionen:

»Min avsikt är att utforska alla upplevelser i nuet på ett nyfiket och accepterande sätt.«

VISSTE DU?

Varje dygn andas du cirka 20 000 gånger och byter ungefär 12 000 liter luft i lungorna. På inandningen når syret lungblåsorna som också för bort koldioxid. Om man vecklar ut en vuxen människas alla lungblåsar täcker de ytan på en lägenhet (ca 80–110 m²), så du har stor kontaktyta med omvärlden!

PROVA: Gör det till en god vana att då och då ta tre medvetna andetag, till exempel direkt på morgonen. Om du vill kan du sluta ögonen och börja nu.

KROPPSKONTAKT

Kroppskontakt eller kroppsscanning som denna övning ofta kallas är en guidad upptäcktsfärd genom kroppen. Övningen utförs vanligen liggande. Den har en starkt avslappnande effekt och om du har en annan intention än att somna eller slappna av så kan du sitta eller stå. Ligg annars på en yogamatta eller en säng. Du kan ha en filt eller ett täcke över dig eftersom kroppens temperatur sjunker vid avslappning. Klargör din intention med övningen. Släpp alla förväntningar på att uppnå något och se vad du upptäcker!

Liksom de andra mindfulnessövningarna är kroppskontakt en meditation. Oavsett din intention är det ytterst sannolikt att uppmärksamheten vandrar iväg. Om eller när det inträffar kan du bara notera det. För tillbaka fokus både vänligt och bestämt, och fortsätt att följa med i instruktionerna där de är när du kommer tillbaka.

Förslag på intention med övningen »Kroppskontakt«:

- ☛ träna mindfulness
- ☛ somna eller sova lugnare
- ☛ slappna av
- ☛ lära känna kroppen och dess signaler
- ☛ visa omsorg om dig själv
- ☛ annan intention



Grundintentionen:

»Min avsikt är att utforska alla upplevelser i nuet på ett nyfiket och accepterande sätt.«

VISSTE DU?

*Kroppen består av cirka 100 000 miljarder celler
(=100 000 000 000 000 celler).*

YOGARÖRELSER

Välj en tid och plats för några enkla liggande och sittande yogaövningar. Låt det om möjligt gå minst en timme efter en måltid innan du gör rörelserna. Platsen bör vara lugn och bekväm. Börja med att ligga på en yogamatta eller ett liggunderlag. Om du har ryggproblem kan du avlasta ryggen genom att ha benen på en stol eller kuddar under knäna.

Kom ihåg att själv ta ansvar för att känna och respektera kroppens gränser. Välj en intention och prova att med ett barns nyfikenhet utforska vad du upplever.

Förslag på intention med övningen »Yogarörelser«:

- ♥ träna mindfulness
- ♥ minska stress och spänningar
- ♥ tänja på kroppens och sinnets gränser
- ♥ öka styrka och smidighet
- ♥ lära känna och acceptera kroppen
- ♥ annan intention

Grundintentionen:

»Min avsikt är att utforska alla upplevelser i nuet på ett nyfiket och accepterande sätt.«



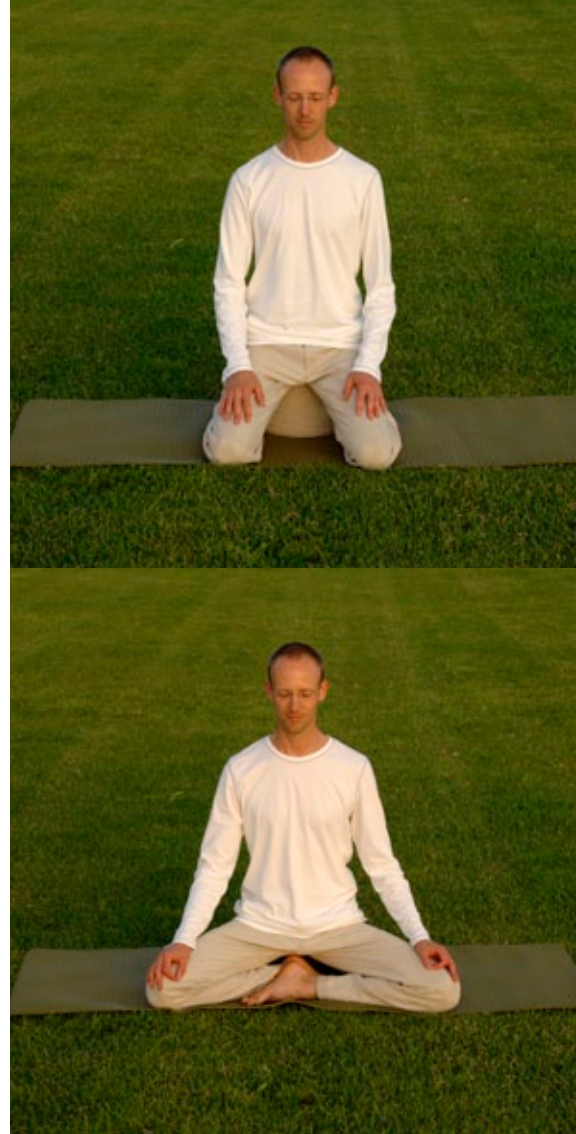
BARA SIT T

Min första erfarenhet av sittande meditation var i ett tempel i nordöstra Thailand. Tvivel, rastlöshet, värkande knän och mängder med tankar kom och gick. Varför ska man egentligen ägna sig åt att bara sitta? För min del bar jag på en längtan efter större tillfredsställelse i livet. Längst fram i templet, vänd mot oss andra, satt den engelske abboten. Varken förr eller senare har jag sett någon sitta så stilla och stadigt. Som ett fridfullt berg.

Att bara sitta är bland det svåraste i världen, särskilt innan kroppen och sinnet vänjer sig. Det är därför en fördel om du har en stark intention och motivation att verkligen möta dig själv och landa i nuet på detta sätt. Avsätt en tid och en plats. Du kan sitta på en stol, en liten pall eller en kudde på golvet. Inta en värdig och vaken hållning. Välj en intention med övningen. Lägg märke till hur sinnet vandrar iväg. Varje gång du för tillbaka uppmärksamheten växer den en aning.

Förslag på intention med övningen »Bara sitta«:

- ♥ träna mindfulness
- ♥ minska stress
- ♥ öka koncentration
- ♥ större tålamod
- ♥ större medvetenhet om kroppen, känslor och tankar
- ♥ ökad självinsikt
- ♥ annan intention



»Vi sitter tillsammans berget och jag, tills bara berget är kvar.«

LI PO



BERGET DHAULAGIRI, 8 167 METER ÖVER HAVET (NEPAL).

BARA GÅ

Gående meditation kan för nybörjare upplevas ännu märkligare än sittande meditation. Varför skulle man avsiktligt ägna sig åt att gå fram och tillbaka eller i en cirkel? Man kommer ju ingenstans! På sätt och vis är det sant. Syftet är heller inte att ta sig från en plats till en annan, utan att träna en öppen och accepterande uppmärksamhet i nuet. På sommaren kanske du har lust och möjlighet att gå ute i naturen eller att gå barfota på en gräsmatta.

På längre kurser varvas gående och sittande meditation. En del föredrar att gå, och andra tycker bättre om att sitta. Du kan även diskret träna gående meditation i vardagen, till exempel på en busshållplats eller när du väntar på någon. I en mataffär kan du uppmärksamt skjuta kundvagnen framför dig. Göra det du ska och samtidigt ha kontakt med fötternas rörelser, eller hela kroppen.

Förslag på intention med övningen »Bara gå«:

- ♥ träna mindfulness
- ♥ känna andningen
- ♥ släppa stress och spänningar
- ♥ lugna kropp och sinne
- ♥ öka kontakten med kroppsliga upplevelser
- ♥ annan intention



»När du går, låt fotsulan kyssa marken och låt marken kyssa tillbaka.«

JON KABAT-ZINN

Må du vandra i skönhet.

NAVAJO-ORDSPRÅK



STÅ STADIGT

Om du inte trivs med sittande eller gående meditation kan du prova stående meditation. Välj en plats och stanna där. Stå med fötterna lite isär. Känn kontakten med underlaget. Klargör din intention (se förslag nedan till höger). Slut ögonen och följ andetag efter andetag.

Liksom gående meditation kan denna övning med fördel utföras i naturen. Välj då ett träd som du stannar vid. Låt fötterna »slå rot« och sträck dig mot himlen lika värdigt som en gammal ek. Uppmärksamheten kanske hoppar omkring som en apa från gren till gren: till ett ljud, ett minne, planerande eller andra tankar. Kanske kommer det impulser att hitta ett annat träd eller en bättre plats. Det är bara tankar och du kan låta dem komma och gå. Fokusera om och om igen på andningen, utan att döma dig själv. Jag har aldrig sett något träd slå på sig med grenarna för att det inte är uppmärksamt!

Stå kvar så länge du önskar ge näring åt den medvetna närvaron på detta sätt. Vad som är »lagom länge« vet bara du själv. Prova att återigen hitta den fina balansgången där du utmanar dig själv utan att du pressar dig för hårt. Som en meditationslärare sa: »Träd är goda förebilder, men man bör inte tävla med dem ...«.

Du kan även träna stående meditation när omständigheterna bjuder in till det, till exempel när du står i en kö.



Förslag på intention med övningen

»Stå stadigt«:

- ♥ träna mindfulness
- ♥ förankra dig i nuet från tå till topp
- ♥ öka koncentrationen
- ♥ ökad självinsikt
- ♥ annan intention

»Stå stadigt i det du är.«

KABIR

»Stående meditation lär man sig bäst av träden.«

JON KABAT-ZINN,

»VART DU ÄN GÅR ÄR DU DÄR«

»Varje löv är ett öga.«

VIETNAMESISKT ORDSPRÅK

RUSSINET

Fredagskväll hos några vänner. Just som soppan är klar vill ett av barnen, då två år, gå och lägga sig. Jag tar med maten och sätter mig vid sängen. Tar en sked och blundar. Känner smaken. Efter några ögonblick säger sonen nyfiket:

– Pappa, meterar du?

– Ja, svarar jag, som inte ens visste att han hade ett ord för att »meditera«.

Han ser på mig med stora ögon, och säger för första gången:

– Jag älskar dig.

Kanske är det som Jon Kabat–Zinn säger, att meditation är »a radical act of love«, en radikal kärlekshandling. Oavsett vilken form meditationen tar visar vi omsorg om oss själva. Att äta räknas inte som en traditionell meditation, men är precis lika viktig som övriga former. Den lilla russinövningen på skivan förknippas ofta med mindfulness. Ingen kan som sagt läsa sig till hur en frukt smakar, så ta fram några russin och lyssna på spår 8 på cd-skivan. Släpp alla förväntningar och se vad du upptäcker.

Förslag på intention med övningen »Russinet«:

- ♥ träna mindfulness
- ♥ stiga ur autopiloten
- ♥ träna nybörjarsinne
- ♥ öka medvetenheten om vad och hur du äter
- ♥ annan intention

Grundintentionen:

»Min avsikt är att utforska alla upplevelser i nuet på ett nyfiket och accepterande sätt.«

PROVA: Ta några medvetna tuggor i början av en måltid, eller ät om möjligt hela måltiden i tystnad. Lägg undan tidningar, stäng av TV, radio, musikspelare och så vidare. Känn eventuella dofter. Lägg märke till smaker och ljud. Ät inte för att bli mätt eller lycklig. Ät för att äta.

VISSTE DU?

Om man äter och samtidigt gör något annat tar kroppen upp matens näringsämnen sämre.

AVSLUTNINGSVIS

Enligt FN:s statistikavdelning dör det varje dygn cirka 164 000 personer här på planeten. Tänk dig att så många människor, etthundrasextiofyrtusen, levde igår och inte idag. Vi lever. Du. Jag. Bara nu. Den tanken – »bara nu« – påverkar hela min perception, min upplevelse av världen. Jag ser mig omkring här i rummet. En blomma som lyst orange häromdagen har just slutit sina blad. Den är lika stilla som förut och nya knoppar är på väg.

Utanför fönstret har frukterna på äppelträdet mognat. Grenarna hänger tunga. Snart nog släpper äpplena taget, ett efter ett. Det går av sig självt. Och tiden är mogen för mig att släppa taget om denna text. Låta den sväva ut i cyberrymden som ett or och nollor genom tomrummet. För att så småningom möta dig, där du är.

Det märkliga med mindfulness är att vi redan är framme. Nu, nu och nu. Ingenstans att gå, inget att göra eller uppnå. Bara här och nu. Detta enda andetag. Detta glimmande ögonblick och nyfikna utforskande av vad det innebär att leva här på jorden.

Vi har kommit till det sista steget på resan genom mindfulnesssträningens skiftande landskap. Jag är tacksam för din uppmärksamhet och hoppas att den impuls som fick dig att öppna boken har fått näring och kanske till och med vuxit. Att det sista steget bara är ett steg på vägen. Oavsett om du har fått mersmak av mindfulness eller inte önskar jag dig allt gott och hoppas att du kan leva ett rikt liv, där du är.



*höstvind ...
i hängmattan gungar
ett äpple*

JOHAN BERGSTAD



LIT T E R A T U R

Kabat-Zinn, Jon (2004): *Full catastrophe living. How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. PIATKUS BOOKS LTD.

Kabat-Zinn, Jon (2005): *Vart du än går är du där. Medveten närvaro i vardagen*. NATUR & KULTUR.

Kabat-Zinn, Jon (2005): *Coming to our senses. Healing ourselves and the world through mindfulness*. HYPERION.

Kabat-Zinn, Myla & Jon (1997): *Everyday blessings – The inner work of mindful parenting*. HYPERION.

Kornfield, Jack (1993): *A Path with Heart*. BANTAM BOOKS.

Kroese, Andries (2003): *Minska din stress med meditation*. NATUR & KULTUR.

Käver, Anna (2004): *Att leva ett liv, inte vinna ett krig. Om acceptans*. NATUR & KULTUR.

Nhat Hanh, Thich (2000): *Buddhas lära – en väg till glädje och frihet*. SVENSKA FÖRLAGET.

Nhat Hanh, Thich (2002): *Mandelträdet i din trädgård – Uppmärksamhetens under*. ATTUSA FÖRLAG.

Nhat Hanh, Thich (2003): *Varje steg väcker svalkande vind. Vägledning i meditativ gång*. ATTUSA FÖRLAG.

Nhat Hanh, Thich (2005): *Vi är redan framme – En zenbuddhistisk text om frid och fred*. ATTUSA FÖRLAG.

Nilsonne, Åsa (2004): *Vem är det som bestämmer i ditt liv? Om medveten närvaro*. NATUR & KULTUR.

Norberg, Ulrica (2007): *Hathayoga*. ICA BOKFÖRLAG, FORMA PUBLISHING GROUP AB.

Palmkron Ragnar, Åsa, & Lundblad, Katarina (2008): *Fri från stress med mindfulness – Medveten närvaro och acceptans*. PALMKRONS FÖRLAG.

Santorelli, Saki (1999): *Heal thy self – Lessons on mindfulness in medicine*. BELL TOWER.

Schenström, Ola (2007): *Mindfulness i vardagen – Vägar till medveten närvaro*. VIVA.

Segal, Zindel; Williams, Mark, & Teasdale, John (2002): *Mindfulness-based cognitive therapy for depression – A new approach to preventing relapse*. THE GUILFORD PRESS.

Segal, Zindel; Teasdale, John; Williams, Mark, & Kabat-Zinn, Jon (2008): *Mindfulness – En väg ur nedstämdhet*. NATUR & KULTUR.

Tolle, Eckhart (2002): *Lev livet full ut. En väg till andligt uppvaknande*. ENERGICA FÖRLAG.

Tolle, Eckhart (2007): *En ny jord. Ditt inre syfte*. ICA BOKFÖRLAG, FORMA PUBLISHING GROUP AB.

MINDFULNESS STEG FÖR STEG

»Vägar vidare«

VÄGAR VIDARE

Här är några hemsidesadresser för dig som vill veta mer om mindfulness eller hitta vägar för att praktisera:

Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (USA):
www.umassmed.edu/cfm

Centre for Mindfulness Research and Practice (UK):
www.bangor.ac.uk/mindfulness

Gaia House (UK): www.gaiahouse.co.uk

Insight Meditation Society (USA): www.dharma.org

Mind & Life Institute (USA): www.mindandlife.org

Nordens Vipassana Center (SVERIGE): www.se.dhamma.org

Vipassanagruppen (SVERIGE): www.sangha.nu



TACK!

Tack alla lärare längs Vägen, däribland: *Jon Kabat-Zinn, Andries Kroese, Saki Santorelli, Antonia Sumbundu* och *Yanai Postelnik*. Tack även alla andra varmhjärtade meditations- och yogalärare jag har haft den stora förmånen att träffa. Andra inspirationskällor är *Ajahn Chah, Dalai Lama, Hermann Hesse, Kabir, Jack Kornfield, Aung San Suu Kyi, Rumi, Thich Nhat Hanh* och *Eckhart Tolle*.

Varmaste TACK även till ...

- ... *Bernt Lindström* för tidlösa toner på härjedalspipa.
- ... Art director *Christina Bolander* för »Happy Graphic Design«!
- ... *Fredrik Swahn*, musiker och studiotekniker med kärleksfullt sinne för detaljer. Nu är nu!
- ... konstnär *Göran K. E. Hedberg* för entusiasm och glöd i sena och tidiga stunder.
- ... *Mamma* och *Pappa* för stöd och uppmuntran.
- ... producent *Marino Assarsson* på Fønix Musik för klokt och konstruktivt bollande.
- ... *Thomas Jost auf der Stroth*, ceOM, certifierad yogalärare.
- ... älskade *Ylva* för uppmuntran och värme, för fotostunder, för allt du är och det vi delar denna oändliga och korta stund på jorden.



- ... *Tuva, Lo* och *Vide* för att ni är just de ni är och som inga andra håller mig med fötterna och hela kroppen på jorden.
- ... alla kursdeltagare för resorna och växandet vi delat och delar.

Må vi alla vara vad vi redan är.

A handwritten signature in black ink that reads "Johan Bergstad". The signature is written in a cursive, flowing style.

Johan Bergstad

Stjärnsund en stilla kväll i augusti 2009

OM FÖRFATTAREN

Johan Bergstad är leg. psykolog och har tränat mindfulness sedan 1999. Han är utbildad instruktör i mindfulnessbaserad stressreduktion (MBSR) för bland andra Jon Kabat-Zinn och Saki Santorelli från Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, USA, samt Andries Kroese, Scandinavian Centre for Awareness Training (SCAT), Norge. Han är även utbildad i mindfulnessbaserad kognitiv terapi (MBKT) för Antonia Sumbundu, Danmark.

Johan har skrivit och fotograferat sedan barnsben. En favoritform som poet är den japanska kortdikten haiku, se www.baiku.nu. Han bor med fru och tre barn i södra Dalarna och arbetar i det egna företaget JoY Psykologteam.

Läs mer på:

www.johanbergstad.se

www.joypsykologteam.se

www.mindfulnessworks.se

Kontakta Johan Bergstad på johan@joypsykologteam.se

CD-SKIVAN

Du kan lyssna på skivan i ett sträck eller använda de olika övningarna precis som du själv önskar. Läs mer under bokens övningsdel.

Spårnamn med tidsangivelser:

1. Introduktion..... 5:32
2. Tre medvetna andetag..... 2:01
3. Kroppskontakt..... 12:50
4. Yogarörelser..... 13:31
5. Bara sitt 9:36
6. Bara gå..... 6:40
7. Stå stadigt 5:18
8. Russinet 6:01
9. Sista steget..... 3:49

Speltid: 65:36 minuter.

Inspelad i Studio Vilan, Stjärnsund, augusti 2009.

Tekniker: Fredrik Swahn.

Ljudredigering: Jonas Assarsson, Golden Sound.

Flöjt på första och sista spåret: Bernt Lindström.

SAGT OM MINDFULNESS STEG FÖR STEG:

»Den här boken tror jag blir väldigt användbar för många människor.

Fotografierna är underbara!«

– *Jon Kabat-Zinn*, professor emeritus i medicin, författare till »Vart du än går är du där« (2005) och grundare av *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society* (USA).

»Detta är en verklig pärla. Vacker på alla sätt, till både innehåll och form.«

– *Andries J. Kroese*, professor emeritus i kärkirurgi, författare till »Minska din stress med meditation« (2003) och grundare av *Scandinavian Centre for Awareness Training*, Norge.

»En mycket vacker bok. Den inbjuder verkligen till att läsa. Vackra bilder och författaren får fram det väsentliga på ett fint sätt.«

– *Anna Käver*, leg. psykolog, leg. psykoterapeut och författare till »Att leva ett liv, inte vinna ett krig - Om acceptans« (2004).

»...en rik källa till inspiration. Är du nyfiken på vad mindfulness är och letar efter en introduktion, eller praktiserar du redan mindfulness men vill fördjupa din praktik? Oavsett vilket så rekommenderar jag varmt *Mindfulness steg för steg*. Betyget blir fem mindfulnessklockor av fem möjliga!«

– *Martin Ström*, Mindfulnessbloggen.se

»Mycket vacker bok!«

– *Ola Schenström*, läkare och författare till »Mindfulness i vardagen - Vägar till medveten närvaro« (2007).

»Denna bok är helt underbar. Så vacker, inspirerande och ödmjuk.«

– *Mia Skimmerstrand*, coach, regissör och yogalärare, Stockholm

»Inspirerande och praktiskt användbar. Ju mer vi fördjupar oss i boken, desto mer hittar vi. Allt uttrycks på ett enkelt och inbjudande sätt.«

– *Anette och Åke Heljemo*, Laholm

»*Mindfulness steg för steg* är en riktig pärla. Mycket proffsig utförd!«

– *Peter Elmberg*, artist, Mundekulla kurs- och retreatgård



Mindfulness

STEG FÖR STEG

DENNA BOK OCH CD-SKIVA ger dig en personlig introduktion till mindfulness – medveten närvaro. Du får effektiva verktyg för att skapa ett liv i uppmärksamhet fritt från dömande och värderande. Med mindfulness kan du, var du än är, få större fokus och ökad avslappning. Steg för steg introduceras du i ett nytt sätt att vara i världen. Verktygen kan du sedan bära med dig överallt.

Boken är rikt illustrerad med inspirerande texter och citat. Cd-skivan innehåller korta övningar för ökad livskvalité.



Författare Johan Bergstad är legitimerad psykolog & utbildad mindfulnessinstruktör. Han är även fotograf och har tagit bokens bilder.

»...väldigt användbar.
Fotografierna är underbara!«
– Jon Kabat-Zinn, Center for Mindfulness

»En mycket vacker bok.«
– Anna Käver, författare

»...fem mindfulnessklockor av fem möjliga!«
– Martin Ström,
Mindfulnessbloggen.se



Wellness collection

ISBN: 978-87-91029-31-8



9 788791 029318