

MINDFULNESS

- helhetsperspektiv på livet

Det är hög tid för den moderna människan att ifrågasätta sina attityder och uppträdande. Hur ska vi annars kunna leva i en fredlig och ren värld?

Vi har i väst studerat psyket på allvar i drygt ett sekel. Österlandet har gjort det samma i flera tusen år, och därifrån kommer visdom vår utsatta värld inte har råd att ignorera. Den nyvunna förståelsen för sambandet mellan kropp och själ och hur tankar samt känslor påverkar både psykisk samt fysisk hälsa - har alltid funnits i det mer hollistiskt tänkande Fjärran Östern.

Nutidsmänniskan kommer sällan till ro. Hon landar snart på Mars - men den nödvändiga, lika långa som svåra resan inåt - har hon bara börjat. Balans kräver framsteg såväl i det yttre som det inre; först då kan harmoni uppstå.

Krig börjar aldrig på slagfältet, utan i enskilda människors huvuden. Vi vill ha en konfliktfriare värld; samhällen med socialt kitt; harmoniska familjer och allt börjar hos den enskilda individen - i var och en av oss.

Dagligen blir vi presenterade för andra - mindfulness som härrör ur österlandets kulturtradition - presenterar oss för oss själva. Metoden tar fasta på att gårdagen lämnat oss, framtiden ännu ej kommit och det enda vi verkligen har och kan påverka - är nuet. Vetenskapen visar att detta är ett kraftfullt verktyg som hjälper alltfler stressade medmänniskor att klara en alltmer krävande vardag.

På så vis ges vi möjlighet att leva ett liv mer rotat i egna önsknningar och behov. Livet blir mer äkta och en hjärtats väg. Ett kärleksfullare förhållningssätt, såväl i det inre som i det yttre - tar form.

Att runda av det fyrkantiga egot och att se helheten, gör att vi förstår alltings samhörighet. Då minskas känslan av separation och ensamhet. En medveten icke-dömande känsla av närvaro, i det nu som vi kallar livet och att inte vända huvudet bort, öppnar upp för att se verkligheten som den är; t o m bortom gott och ont. Känslan av att vi alla utgör delar av den större helheten och att ingen klarar sig ensam - ökar förmågan till medkänsla.

Ett liv i harmoni kräver att vi odlar en förståelse för hur medvetandet; vårt gränslösa instrument, där alla våra tankar, känslor, kroppsfrömmelser, förhoppningar och drömmar härbärgeras - fungerar. I ett liv levt med mindfulness inser vi att acceptans skapar förutsättningar för mindre rädsla samt flykt och istället ger mer insikt och glädje, samt därigenom närvaro.

Förebråelser för gårdagen och oro inför framtiden hindrar oss att leva fullt ut här och nu. Mindfulness öppnar upp för möjligheten att få en mer direkt kontakt med skeendet, utan det vanliga begränsande filtret av förutfattade meningar och bekväm trångsynhet. Vi ser saker och ting klarare, helheten, samt blir mer kreativa, släpper

taget, d v s ödslar mindre energi på meningslöst fasthållande vid automatiska tanke - och beteendemönster.

På så vis ersätter vi en snabb, ignorant reaktion; med ett mera eftertänksamt, klokt agerande. Det är ett befriande förhållningssätt som skapar mindre frustration och istället lägger grund för harmoni, även när vardagen är som mest krävande och turbulent.

Tillit till den egna förmågan och därigenom vikten av att gå hjärtats väg - den egna vägen - är fundamentalt. Det innebär också att ge upp fåfänglig strävan efter det materiella eller att söka lyckan utanför sig själv.

Allt det här betyder inte att du blir immun mot frustration, stress och ilska. Men när vardagens fulla katastrof ramlar över oss, är vi mer balanserade, kan möta den med större förståelse och ej bli så lamslagna. I en värld som snurrar allt snabbare har vårt djupt rotade behov av återhämtning, sammanhang och mening; aldrig i historien varit viktigare. Kapaciteten för detta har vi alla inom oss och mindfulness aktiverar denna.

Med dess hjälp förflyttar vi oss från livshjulets accelererande ytterkant, inåt mot navet. Där finns stillheten och därifrån ges vi möjlighet att överblicka helheten och därigenom handla rätt. Vi undviker ytterligheter, kan balansera genom känslostormar samt motgångar och gå hjärtats väg fullt ut.

Att genom att vara lyhörd både till den egna inre rösten, samt att känna av det större skeendet i omvärlden; ger dig möjlighet att göra fullt bruk av dina unika resurser och leva fullt ut - medan du har möjlighet.

Lycka är svaret på ett liv väl levt och förmågan att leva där livet pågår - i nuet - gör oss också mer effektiva och empatiska. Ju fler av oss som går denna hjärtats väg; alla från den enskilde kontorsarbetaren till politiska beslutsfattare, så öppnar vi även upp för en vänligare, hållbarare samt potentiellt fredligare värld.

Allt är orsak och verkan. Och trots att vi alla bara är trådar i den gigantiska väv som utgör vår civilisations historia, nutid och framtid samt hänger ihop med resten av universum; är ingen betydelselös - tvärtom!

Einstein har sagt: *"Om det finns någon religion som kan möta vetenskapens krav, så är det Buddhismen."* Så här skriver han om ovanstående, (och det kunde lika gärna vara skrivet av Dalai Lama): *"En människa är en del av en helhet, av oss kallat "universum", en del begränsad av tid och rymd. Han upplever sig själv, sina tankar och känslor, som någonting separerat från resten - som en optisk illusion av medvetandet. Denna villfarelse är som ett slags fängelse för oss, begränsande oss till våra personliga önskningar och till medkänsla för några få personer närmast oss. Vår uppgift måste vara att frigöra oss från detta fängelse genom att vidga vårän medkänslans cirklar till att omfatta allt levande och hela naturen i dess skönhet."*

