

Mindfulness

Ett sundare förhållningsätt till livet

Det är ett begrepp som hörs allt oftare och hela tiden söker sig alltfler människor till kurser i mindfulness. Men vad betyder det egentligen, och kan det verkligen förändra hur man mår? Vi möter Cecilia Åkesdotter som i slutet av mars höll en mycket uppskattad föreläsning i Bollmora kyrka **Text:** Marika Rodén **Foto:** Cecilia Möller

Mindfulness översätts vanligen till medveten närvaro. Det innebär att möta sig själv, livet och människor med ett öppet sinne, uppmärksamhet och acceptans. För att nå mindfulness tränar man på att rikta uppmärksamheten till nuet och accepterar det som är i nuet, till exempel genom att följa sin naturliga andning. Det här är en färdighet man kan träna upp. En av de mest kända föreläsarna inom mindfulness är Cecilia Åkesdotter. I slutet av mars höll hon en föreläsning i Bollmora kyrka och det var många intresserade som kom.

– Många här inne undrar nog hur gammal jag är, om jag är gift, skild, har barn. Men vi ska mötas utan sådant. Utan fördomar om vad man har på sig eller jobbar med. Vi ska lära oss att leva här och nu och med acceptans. Jag är här för att jag vill ge er redskapen som gör det möjligt, säger Cecilia.

Hitta glädje i vardagen

Hon arbetade tidigare som civilekonom men efter det att hon hamnade på hjärtintensiven

2002, bestämde hon sig för att söka nya vägar till välbefinnande. Hon var sjukskriven en längre tid och började göra mindfulness-övningar på egen hand. Hon märkte att hon allt oftare fann stunder av stillhet. Genom att göra övningar, med kroppen och andningen som redskap, märkte hon att hon blev stabilare i sin hälsa och fick ett sundare förhållningsätt till livet.

– Att finna glädjen har för mig varit en kamp under många år. Jag missade mycket som barn eftersom jag var svårt sjuk men tack vare det kan jag idag stå stadigt i mina möten med andra. När jag sakta vissnade bort som ekonom kände jag att jag ville hjälpa människor till ett bättre liv.

Cecilias bakgrund med svåra sjukdomar har gjort att hon varit tvungen att hitta vägar till att leva i nuet. Hon menar att det är först då, när man accepterat sin bakgrund och inte ständigt planerar sin framtid, som man kan möta verkligheten som den är, i nuet.

– Jag har blivit besviken så många gånger när det inte blivit

som jag planerat. Nu är jag här och det är bara nuet som vi äger fullt ut. Bakåt kan vi acceptera och framtiden kan vi planera, men utan att vi måste tro att det ska bli på ett visst sätt.

Kurser i kyrkan

Berth Adamsson är diakon i Bollmora kyrka. Han håller dessutom kurser i mindfulness. Sedan 2009 har han varje vecka mött människor som söker välbefinnande genom mindfulness och intresset för det tycks bara öka. Berth är inte förvånad.

– Vi i västvärlden ska alltid lyssna på hjärnan och ta den på fullaste allvar. Men i öst har man länge vetat att eftersom hjärnan jobbar dygnet runt så producerar den även sådant som vi inte tycker är konstruktivt, fantasier och tankar som kan vara obehagliga.

Berth menar att när vi bara lyssnar till hjärnan så blir tankarna sanningar för oss, vilket kan bli oerhört stressande. Om man genom olika övningar istället uppmärksammar kroppen, den största delen av människan, så balanserar upplevel-





sen av kroppen och andningen tankarna och bromsar upp överaktivitet.

– Vi stressas ju ständigt av tankar om framtiden, vi planerar alltid något. Eftersom vi inte kan kontrollera framtiden skapar det ofta ångest. Men om vi istället, genom olika meditationsövningar uppmärksammar hela kroppen knyter vi lättare an till nuet, säger Berth.

I september kommer Cecilias

bok ”Heartfulness” ut. Den kommer bland annat innehålla praktiska råd och övningar om hur man ska lära sig hantera stress bättre och medverka till sin personliga utveckling.

– Jag hoppas boken ska bidra till att öka människors medvetenhet om de val vi har i nuet. Hur man blir en närvarande människa och hur mindfulness förankrar glädjen och ljuset, i livet som helhet.

INTRESSERAD AV MINDFULNESS?

Tyresö församling erbjuder ett åtta veckors program i mindfulness. Att öva mindfulness innebär att styra medvetandet till uppmärksamhet på känslor, tankar, och sinnesförmimmelser. Berth Adamsson, diakon och diplomerad kursinstruktör i mindfulness, kan berätta mer. Tel: 08-410 937 08
e-post: berth.adamsson@svenskakyrkan