

2011-03-28

Vad är egentligen mindfulness?

Benämningen mindfulness har för många blivit förknippat med att vara väldigt "new age", hokus pokus och att det faktiskt inte fungerar. Förutom detta så är det även allmänt känt att mindfulness är en metod för att hantera stress och att det utövas genom meditation. Dock är mindfulness så mycket mer än vad populasen verkar sig tro, det finns egentligen inga rätt eller fel alls.

Meditation härstammar från den uråldriga buddhismen, men den har även varit en stresshanterings metod inom kristendomen. Begreppet har sitt ursprung från öst, men lyftes fram och kom till väst hundratals år senare, där av new age stämpeln. Det som många tror är att meditation inom buddhismen är den typ av meditation som utövas av allmänheten och att det är den metoden som är standard. Det är viktigt att skilja på meditation inom buddhismen och den typ av meditationen som icke buddhister kommer i kontakt med är inte riktigt samma sak. Dessa två olika typer av meditation är dock i grund och botten ändå lika varandra, då båda handlar om att uppnå medveten närvaro och sinnesnärvaro. Meditation inom buddhismen handlar om att ta kontroll över sitt medvetande, och tankar, medan den mer allmänkända typen av meditation handlar om att behandla sitt medvetande genom att reflektera över det.

Sinnesnärvaro och medvetenhet är kärnan i meditation, vilket främjar en annan upplevelse i livet och hälsosamma tankebanor. Det som är mindre känt är att med hjälp av meditation kan detta uppnås egentligen när som helst och appliceras på i princip vad som helst. Tillexempel kan detta tillämpas under vardagssysslor som jobb, städning eller träning. Forskningsstudier har bevisat att meditation kan vara ett hjälpmedel för betydligt mer omfattande problem som sömnbesvär, beroende och ätstörningar. Ett annat vetenskapligt belegg för fördelar inom mindfulness är att det skapar nya goda hjärnceller.

Det som avskräcker många från att pröva på meditation är det såkallade mest kända och klassiska metoden att meditera på – i skraddarställning, vilket många upplever är en obekväm ställning att sitta i under en längre tid. I sinnesnärvaro ingår det att vara medveten om sin kropp, och då är en så kompakt ställning att sitta i optimal, detta betyder dock inte att man absolut skall sitta i en skraddarställning och att tvinga sig till att sitta i en sådan är fel, då det leder till att man kan bli distraherad. Vart man mediterar, hur länge man gör det och i vilken ställning är helt upp till individen, då det är olika vad man föredrar och tycker är bekvämt. Det är däremot rekommenderat att inte göra det i en liggandes ställning, då detta påminner om en sovandes ställning och kroppen tenderar till att slappna av inför sömn. Det går absolut att tillämpa meditation då du sitter där längst ut på bryggan och kollar ut över vattnet eller när du står där på din balkong och kollar på utsikten. Så länge du känner att du har möjligheten att koncentrera dig och vara närvarande inom kropp och sinne så kan du meditera var som helst, när som helst och hur som helst.

Daniel Garpenfeldt – YBC (Bc3a)