

© 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.



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.