

MARIE OM MINDFULNESS

For et par år siden der valgte jeg at uddanne mig selv til mindfulness-instruktør. Jeg havde selv dyrket det i nogle år, og så havde jeg også læst en del omkring det, så det gav rigtig god mening, at jeg skulle gøre det på det tidspunkt.

Jeg havde først lært mindfulness at kende som en afspændingsteknik, nogle vejrtrækningsøvelser, man brugte efter yoga. Men efter at jeg læste nærmere omkring det, så kunne jeg se, at det ikke i så høj grad handlede om afspænding, men mere omkring at være nærværende og iagttagende og forholde sig ikke-dømmende til ens tanker. Så hvis man får det ud af mindfulness, at man er afslappet, så er det jo rigtig godt. Men rigtig mange mennesker de fortæller mere, at de oplever tankemylder og bliver rastløse, og det er lige så fint, der er ikke noget, der er forkert der. Sådan er jo vi moderne mennesker, at vi er rastløse, og vi har mange tanker.

Men du kan opnå en form for befrielse eller en følelse af frihed gennem mindfulness, fordi du lærer at distancere dig fra det, der foregår inde i hovedet. Og derfor så er mindfulness jo også rigtig, rigtig brugbart, når vi taler om livsstilssygdomme og stress og depressioner og angst. Man er ligefrem begyndt at give mindfulness på recept. Lægerne har også fået øjnene op for det, og man bruger det på hospitaler.

Når det så er sagt, så synes jeg, det er rigtig vigtigt, at man ikke misbruger mindfulness-tanken. Idéen bag mindfulness er ikke, at din chef skal komme og sige: ”Nu skal du arbejde dobbelt så hårdt, men som kompenstation kan du så få et kursus i mindfulness.” Det vil jeg sige, er misbrug.

Men jeg er selvfølgelig rigtig glad for personligt, at mindfulness i dag bliver mere og mere udbredt. Det kan jeg se på alle de reklamer, der er kommet. Så i dag der tænker jeg, mindfulness er ikke for nogle få spirituelle, okkulte hippier, men er for alle, så man kan tale om, at mindfulness er blevet hvermandseje.

