

Johan Bergstad

Mindfulness

LUGN OCH LYCKLIG



Wellness collection



© 2011 Johan Bergstad, info@mindfulnessnow.se, www.MindfulnessNow.se

Grafisk formgivning: Hammarqvist Design

Omslagsfotografi: Johan Bergstad

Ljudredigering: Jonas Assarsson

Flöjt spår 1: Bernt Lindström

ISBN: 978-87-91029-50-9

Utgiven av: Fønix Concepts, tel: 0431-36 98 50,

info@fonixconcepts.se, www.fonixconcepts.se

Samtliga fotografier är tagna av Johan Bergstad utom på sidan 5 som är tagen av Konrad Neuberger och på cd-omslaget baksida som är tagen av Trons Lasse Mattsson.

Om du har någon sjukdom eller fysiska hinder bör du först rådfråga läkare eller annan hälso- och sjukvårdspersonal innan du gör övningarna i *Mindfulness – Lugn och lycklig*. Skivorna lämpar sig *inte* att lyssna på i samband med bilkörning.



Tack.

ATT LE – OCH LEVA

Har du tänkt på att ordet le finns inbyggt i ordet leva? Tänk om förmågan att känna lugn och lycka finns inom oss, av naturen? Och om lyckan inte går att hitta någon annanstans än just här och nu, där vi redan är?

Det mest kraftfulla förhållningssätt jag har stött på för att främja lugn och lycka är mindfulness, som radikalt har förändrat mitt sätt att se på livet, mig själv, alla medmänniskor och universum. Det är ju nu. NU alltså. Inte nyss eller om hundra tusen år. This is it!

I *Mindfulness – Lugn och lycklig* får du en egen erfarenhet av mindfulnesssträning. Här finns övningar som många gånger har hjälpt mig att återfå balans och att komma i kontakt med lugn, glädje, medkänsla, kärlek och en stilla förundran över att bara finnas till.

Observera att det inte är »meningen« att du ska känna lugn, lycka, eller något annat heller för den delen. Mindfulness handlar om att vara med det som är, oavsett vad det är, och alla känslor är lika goda läromästare. Viktigt är att vara så uppmärksam som möjligt i nuet på ett icke-dömande sätt. Döma och värdera gör vi ofta, och kommer det sådana tankar: bara observera dem.



På cd 1 finns övningen kroppsscanning i tre olika tidslängder. Lägg dig till rätta, släpp alla förväntningar och låt dig vaggas till ro av dina egna andetag. På cd 2 övar du Kärleksfull vänlighet, till dig själv och om du vill även till andra, och alla ... Här finns också en liggande meditation. Skivan avslutas med något som får människor att mötas och slappna av över hela världen: ett gott skratt.

Jag önskar dig lugn, lycka och många sköna stunder, där du är.

A handwritten signature in black ink that reads "John Bergman". The signature is fluid and cursive, with a large initial 'J'.

LUGN OCH LYCKA

Vad är lugn och lycka? Känslor som skiftar likt vinden och regnet utifrån svårtydda lagar? Eller är det frön i medvetandet, frön vi kan vattna och ge näring genom vårt sätt att vara i detta förunderliga universum? För mig är det sant att vi kan odla lugn och lycka, och lika sant att sådana känslor och sinnestillstånd kommer och går, som om de levde sina egna liv. Och att vi kan välja förhållnings-sätt till vad som än dyker upp. Jag vill gärna tro att lycka är ett naturligt tillstånd för oss, liksom lugn. Men det är lättare sagt än gjort när vredens moln förmörkar himlen eller sorgens ösregn fyller hjärtat med gråt.

Allt kan man ta ifrån människan. Utom en sak – den yttersta friheten att välja förhållnings-sätt till det som livet för med sig.

– VIKTOR FRANKL, som överlevde Auschwitz

Lyckan är lika svår att definiera som himlen, havet eller universum. Vi har alla en bild av vad det är, men hur beskriver du till exempel glädje »objektivt«? För mig handlar varken lycka eller för den delen meditation om ord, utan tvärtom om att få kontakt med en dimension bortom alla ord.



En del forskare menar att lugn och lycka främst har genetiska orsaker. Andra att nyckeln är hälsosamma relationer, eller ett meningsfullt arbete, motion, sund kost ... Meditation kan ge bättre fysisk och psykisk hälsa, ökad arbetsglädje och större självförtroende. En studie på åttaveckorsprogrammet *mindfulnessbaserad stressreduktion* (MBSR) visar att hjärnans aktivitet förskjuts från områden som reglerar stress och nedstämdhet, till områden som reglerar lugn och glädje. Professor Richard Davidson, en av studiens författare, säger att »lycka är en färdighet«. Kan vi träna lycka? Forskning tyder på det ...

En dansk studie visar att det är mest hälsosamt att ha »lagom inkomst«. En hög inkomst har samband med mer olycka, liksom en mycket låg inkomst. Detta får mig att tänka på den »gyllene medelväg« som bland andra Buddha förespråkade. För mig ställdes alla begrepp om lycka på ända när jag besökte ett tempel i nordöstra Thailand. Svensken Natthiko Bhikkhu (se bild till höger) hade hoppat av en framgångsrik karriär som ekonom för att bli buddhistmunk. Han ägde några få saker och var mer tillfreds än de flesta jag mött. Fanns svaret i hans sätt att leva? Hmm ...

- De handlingar som ger störst glädje är de som sker utan egenintresse, sa Natthiko och beklagade att så många ägnar en stor del av livet åt att öka de materiella tillgångarna.

- Det är som att fiska i vatten utan fisk, sa han.

Tänk om vi skulle blicka inåt – där lyckan finns – istället för att söka lyckan i en värld som ständigt förändras.



En av mina stora förebilder inom konsten att le och leva är Dalai Lama, som har genomlevt enorma påfrestningar och förlusten av ett land. Han menar att lyckan avgörs av ens egen inre attityd. Att ekonomiskt fattiga som får sina dagliga behov mötta och som känner glädje över det de har är »mentalt rikare« än de med mycket tillgångar och liten livsglädje.

*Lyckan är inre,
inte yttre,
därför beror den inte på vad vi har
utan på vad vi är.*

— HENRY VAN DYKE



Tryckt med vänligt tillstånd av Jennifer Berman, USA.
Översättning Hans Månsson, Grus & Guld.

SKRATTYOGA

Ett sätt att visa omsorg om sig själv kan vara att le eller skratta. *Skrattyoga* är grundat av den indiske läkaren Madan Kataria. Devisen är: »Fake it until you make it«. Så vi skrattar utan anledning och det kanske slutar med att vi faktiskt - skrattar.

Tack...

... Ylva, Tuva, Lo och Vide, Jon Kabat-Zinn, Natthiko Bhikkhu, Marino Assarsson, Jonas Assarsson, Christina Bolander, Trons, Hans Lindström (www.bonton.se), Jennifer Berman (humerusjkb@aol.com), Parallax Press, Fia Viktorsson och Lilla Kören för skrattyogan, Hedemora bibliotek, Bernt Lindström, Fredrik Swahn, Mamma, Pappa och Kattis. Tack Jordan, luften och universums oändliga ögonblick.

