



Music for  
**Mindfulness**



FØNIX MINDFULNESS COLLECTION



## Music for Mindfulness

Stillhet. Mindfulness handlar om stillhet. Om medvetenhet och närvaro. Och om att vara uppmärksam i nuet, med avsikt och utan att döma eller värdera.

Musiken på denna skiva pekar mot stillhet och närvaro, på samma sätt som en hand pekar mot månen. Handen är inte månen och musiken är inte stillheten. Men genom att lyssna på de olika låtarna kan du få kontakt med stillheten inom dig. Detta förutsätter ett öppet sinne och ett djupt lyssnande. Inte bara till musiken och tonernas skiftningar, utan till det som musiken och tonerna kommer ur och pekar mot.

Om du redan praktiserar mindfulness kan du använda de olika låtarna när du till exempel gör yoga eller sittande meditation. Om du är nybörjare så finns det några enkla instruktioner i detta häfte. Du kan även träna mindfulness i allt du gör. Se om du kan låta musiken skärpa din närvaro i vardagsaktiviteter som att diska eller laga mat. Du kan vara närvarande både i

ljuden och samtidigt känna vattnet, diskborsten eller lägga märke till grönsakernas olika färger och former.

Lyssna inte bara med öronen utan med varenda cell i kroppen. Låt musiken fylla din inre rymd, och se om det är möjligt att få kontakt med ett stilla varande. Detta varande kan förvandla dig, på samma sätt som vatten fyller och förvandlar en våg. Samtidigt är det lätt att förväntningar skymmer uppmärksamhetens lysande sol, så prova gärna att släppa alla förväntningar. Det viktiga är inte vilka upplevelser som kommer och går, utan att du låter dem komma och gå.

Om du tränar regelbundet, helst varje dag, blir uppmärksamheten mer stadig och stabil. En följeslagare du kan lita på, var du än är och vad du än gör. Jag önskar dig varmt lycka till på resan genom den medvetna närvarons förunderliga landskap, ögonblick för ögonblick.

  
Johan Bergstad

## Träna mindfulness

Mindfulness är att stämma sitt instrument innan du spelar det i världen. Ett stränginstrument ska varken spännas för hårt eller för löst. Så kom ihåg att känna och respektera dina gränser, samtidigt som du med nyfikenhet, tålmod och medkänsla kan utforska dessa gränser. Om du behöver ändra ställning så gör det med bibehållen uppmärksamhet. Kom ihåg att du redan är framme och fullt tillräcklig just precis så som du ÄR! Härintill finns några förslag på övningar, men du är förstås fri att använda musiken som du själv önskar.

### 1. The Quiet Mountain

Berg är stilla, oavsett väder och årstidernas växlingar. Se om du kan vara lika stadig och stilla som ett berg. Lika värdig och accepterande, oavsett vilka inre och yttre väder som passerar. Sitt upprätt och avslappnat. Låt alla ljud, tankar, känslor och förnimmelser i kroppen komma och gå. När uppmärksamheten vandrar kan du föra tillbaka den till andningen i magen. Om och om igen.

### 2. A Peaceful Path

Gående meditation görs vanligen långsamt fram och tillbaka ca 5-8 steg. Stå först stadigt och hitta din balans. Lyft den ena foten, för fram den och sätt ner. Känn kontakten med underlaget och förnimmelserna i fötterna. Lyft den andra foten, för fram, sätt ner och så vidare. Allt i ett jämnt flöde. Kom hela tiden tillbaka med ditt fokus till fötterna. Stanna när du vänt och fortsätt sedan att gå med uppmärksamhet och närvaro.

### 3. Touching the Sky

Träd är mästare i att bara stå. De böjer sig lite i vinden och reser sig när vinden stillnar. Ha fötterna ungefär en höftbredd isär. Blunda och låt fötterna slå rot i marken, medan kronan höjer sig mot himlen. Du kan använda andningen som ett ankare för att förankra dig själv här och nu, ögonblick för ögonblick.

### 4. Drops of Joy

Ligg ner och se om du kan låta sinnet vara lika stilla som en spegelblank skogssjö. Ett moln passerar och reflekteras i vattnet. När molnet försvinner lämnar det också ytan. Se om du kan observera alla toner, tankar och andra upplevelser lika neutralt som en sjö stilla yta. Låt uppmärksamheten vila i och fylla kroppen som helhet.

### 5. Still Here

Kroppsscanning är en guidad upptäcktsresa genom kroppen. Ligg på rygg med armarna en bit ut ifrån kroppen. Blunda och känn andningen i magen. Notera förnimmelser som stickningar, värme eller kyla i olika delar av kroppen. Rikta uppmärksamheten mot i tur och ordning: fötterna, benen, bäckenet, ryggen, magen, bröstet, händerna, armarna, axlarna, halsen och nacken, huvudet. Avsluta med att känna kroppen som helhet.

**Johan Bergstad** är legitimerad psykolog och mindfulnessinstruktör. Han är författare av *Mindfulness steg för steg* och har gjort cd-skivorna *Dagliga droppar mindfulness*, *Mindfulness Lugn och lycklig* och *Oas* ett träningsprogram i mindfulness. ([www.MindfulnessNow.se](http://www.MindfulnessNow.se)).



Du kan köpa CDna hos din lokala Fønix-återförsäljare. Om du inte har en återförsäljare i din närhet så kan du köpa CDna på [www.WellnessWebshop.se](http://www.WellnessWebshop.se).

### Kompositören av musiken på “Music for Mindfulness”

Marcos Ciscar var redan som tonåring verksam som musiker, bl.a. i synthduon Berliner Platz. Han har bl.a. gjort musik till TV4:s serie om Jan Guillous romanhjärte Arn Magnusson, där en av låtarna hamnade på svensktoppen och nådde första platsen i “World Online Song Contest”. Som musiker trakterar han flöjter och whistles, piano och keyboards samt slagverk. 2002 producerade Marcos melodifestivalbidraget “Tidig är tiden”, som framfördes av Rolf Carlsson.

Marcos Ciscar ligger även bakom invigningsmusiken till 15-årsjubileet av Stockholm Horse Show och tillsammans med Viktoria Krantz även den officiella låten till evenemanget: “Vinterdröm”. På Fønix har Marcos Ciscar komponerat bakgrundsmusiken till CDn “En stund med dig själv”, som innehåller svenskt tal av Marita Randevåg.



## Musik til Mindfulness

Stilhed. Mindfulness handler om stilhed. Om bevidsthed og nærvær. Og om at være opmærksom i nuet, bevidst og uden at dømme eller vurdere.

Musikken på denne CD peger mod stilhed og nærvær, på samme måde som en hånd peger mod månen. Hånden er ikke månen, og musikken er ikke stilheden. Men gennem at lytte til de forskellige melodier kan du få kontakt til stilheden inden i dig. Dette forudsætter et åbent sind og at fordybe sig. Ikke blot i musikken og tonernes skiften, men også til det som musikken og tonerne kommer fra og peger imod.

Hvis du allerede praktiserer Mindfulness, kan du anvende de forskellige melodier, når du for eksempel dyrker yoga eller siddende meditation. Hvis du er nybegynder, findes der nogle enkle instruktioner i dette hæfte. Og du kan endda træne Mindfulness i alt, hvad du gør. Se om du kan lade musikken skærpe dit nærvær i hverdagsaktiviteter som at vaske op eller lave mad. Du kan være nærværende både i lyden og samtidigt mærke vandet, opvaskebørsten eller lægge mærke til grøntsagernes forskellige farver og former.

Lyt ikke kun med ørerne men med hver eneste celle i kroppen. Lad musikken fylde dit indre rum, og se om det er muligt at få kontakt med en stille væren. Denne væren kan forvandle dig, på samme måde som vandet fylder og forvandler en bølge. Samtidig kan forventninger let overskygge opmærksomhedens lysende sol, så prøv gerne at give slip på alle forventninger. Det vigtigste er ikke hvilke oplevelser, der kommer og går, men at du lader dem komme og gå.

Hvis du træner regelmæssigt, helst hver dag, bliver opmærksomheden mere vedholdende og stabil. En trofast følgesvend, hvor du end er, og hvad du end gør. Jeg ønsker dig et varmt held og lykke på rejsen gennem det bevidste nærværs forunderlige landskab, øjeblik for øjeblik.



Johan Bergstad

Svenske **Johan Bergstad** er psykolog og mindfulnessinstruktør. Han er forfatter til bogen "*Mindfulness steg för steg*" og han har indspillet CD'erne "*Dagliga droppar mindfulness*", "*Mindfulness Lugn og Lycklig*" og "*Oas ett träningsprogram i Mindfulness*". ([www.MindfulnessNow.se](http://www.MindfulnessNow.se)).

## At træne mindfulness

Mindfulness er at stemme sit instrument inden du spiller på det i verden. Et strengeinstrument skal hverken spændes for hårdt eller for løst. Så husk at mærke og respektere dine grænser, samtidig med at du med nysgerrighed, tålmodighed og medfølelse kan udforske disse grænser. Hvis du har brug for at skifte stilling, så gør det med fuld opmærksomhed. Husk at du er her allerede og er fuldt tilstrækkelig lige præcis, som du ER! Her følger nogle forslag til øvelser, men du er naturligvis fri til at anvende musikken, som du selv ønsker.

### 1. The Quiet Mountain

Et bjerg er stille, uanset vejr og årstidernes skiften. Se om du kan være lige så vedvarende og stille som et bjerg. Lige så værdig og accepterende, uanset hvilket indre og ydre vejr der passerer. Sid opret og afslappet. Lad alle lyde, tanker, følelser og fornemmelser i kroppen komme og gå. Når opmærksomheden vandrer, kan du føre den tilbage til åndedrættet i maven. Om og om igen.

### 2. A Peaceful Path

Gående meditation gøres sædvanligvis langsomt frem og tilbage, ca. 5-8 skridt. Stå først stabilt og find din balance. Løft den ene fod, før den frem og sæt den ned. Mærk kontakten med underlaget og fornemmelserne i fødderne. Løft den anden fod, før den frem, sæt den ned og så videre. Alt sammen i én flydende bevægelse. Kom hele tiden tilbage til dit fokus på fødderne. Stop op, når du vender og fortsæt derefter med at gå med opmærksomhed og nærvær.

### 3. Touching the Sky

Træer er mestre i bare at stå. De bøjer sig lidt i vinden, og ranker sig igen, når vinden stillner. Stå med fødderne cirka i en hoftebreddes afstand. Luk øjnene og lad fødderne slå rod mens din krone rækker op mod himlen. Du kan bruge dit åndedrag som et anker til at forankre dig selv her og nu, øjeblik for øjeblik.

### 4. Drops of Joy

Læg dig ned og se, om du kan lade sindet være så stille som en spejlblank skovsø. En sky passerer og reflekteres i vandet. Når skyen forsvinder, forlader den også overfladen. Se om du kan observere alle toner, tanker og andre oplevelser lige så neutralt som søens stille overflade. Lad opmærksomheden fylde hele kroppen og falde til ro der.

### 5. Still Here

Kropsscanning er en guidede opdagelsesrejse gennem kroppen. Lig på ryggen med armene en smule ud fra kroppen. Luk øjnene og mærk åndedrættet i maven. Bemærk fornemmelser som prikken, varme eller kulde i forskellige dele af kroppen. Ret så opmærksomheden i denne rækkefølge: fødderne, benene, bækkenet, ryggen, maven, brystet, hænderne, armene, skuldrene, halsen og nakken, hovedet. Afslut med at mærke kroppen som helhed.



## Music for Mindfulness



Stillness. Mindfulness is about stillness. About presence and awareness - and about being alert in the here and now while remaining focused; neither judging nor evaluating.

The music on this album points towards stillness and presence in the same way that a hand points towards the moon. The hand is not the moon, nor is this music the stillness, but listening to the different tracks can help create a connection between you and your inner stillness. This requires an open mind and attentive listening, not only to the music and its ever-changing mood, but also to where the music comes from and where it points to.

If you already practise mindfulness, you can listen to the different tracks while doing yoga, for example, or sitting meditation. For beginners, a few basic instructions have been included in this booklet. Mindfulness can also be practised at all times. See if the music can enhance your presence as you carry out everyday activities, such as cooking or washing up. Be present in the sounds at the same time as you feel the water and the brush in your hand, or take in the shapes and colours of the vegetables.

And listen. Listen with every cell in your body. Let the music fill your inner space and see if it is possible to connect with the stillness. This

stillness may transform you in the same way that water fills and transforms a wave. If you have expectations, just let them go, as they could deflect the illuminating rays of attentiveness. What's most important is not the experiences that come and go, but rather that you let them come and go.

If you practise regularly, preferably every day, your ability to focus will grow stronger and stronger. It will become your loyal companion, wherever you are and whatever you do. I wish you the best of luck on your travels, moment by moment, through the amazing landscape of mindfulness.

*Johan Bergstad*

**Johan Bergstad** is a licensed psychologist and a mindfulness teacher. He is the author of *"Mindfulness steg för steg"* (available in Swedish only) and has recorded the CDs *"Dagliga droppar mindfulness"*, *"Mindfulness - Lugn och lycklig"* and *"Oas - ett träningsprogram i mindfulness"* (available in Swedish only). For more information, please visit [www.mindfulnessnow.se](http://www.mindfulnessnow.se).

## Practising mindfulness

Mindfulness is like tuning your instrument before playing it in the world. The strings of a guitar should be neither too taut, nor too slack. So remember to consider and respect your own boundaries, while allowing yourself to explore them with a combination of curiosity, patience and compassion. Should you need to change position, then do so, but keep your focus. Remember, you have nothing to prove; you're fine just the way you ARE! Below are some suggested exercises, but you are of course free to use this music in any way you wish.

### 1. The Quiet Mountain

Mountains are still, no matter the weather or season. Be as still and as steady as a rock, reverent and accepting, regardless of any changes in your inner or outer landscape. Sit up straight, but relaxed. Whatever noises, thoughts, feelings and sensations you experience, just let them come and go. When your attention wanders, gently guide it back to the breathing sensations in your belly. Repeat whenever necessary.

### 2. A Peaceful Path

Walking meditation is generally done by walking slowly to and fro on a short path, approximately 5-8 steps. Start by standing with your feet firmly planted on the ground and find your balance. Lift up one foot, move it forwards and put it down again. Feel the surface. Feel the sensations in your feet. Then lift the other foot, move it forwards, place it on the ground, and continue in this way in a steady rhythm. Keep returning your focus to your feet. After turning, pause for a while, then continue walking with focus and presence.

### 3. Touching the Sky

Trees master the art of standing. They may occasionally sway slightly in the wind, but when the wind dies down, they stand tall once again. Stand with your feet a hip width apart, close your eyes and let your feet take root while your crown reaches up towards the sky. You can use your breathing to ground yourself here and now, moment by moment.

### 4. Drops of Joy

Lie down and let your mind be as clear as the surface of a lake on a still summer's day. A cloud passes by and is reflected in the water. When the cloud disappears, so does its reflection. Observe the music, your thoughts and any other experiences as neutrally as if you were a still lake. Allow your attention to fill your entire body and come to rest here.

### 5. Still Here

A body scan meditation is a guided exploration of the body. Lie on your back with your arms alongside your body. Close your eyes and feel your stomach rise and fall as you breathe. Note any sensations in your body, such as pins and needles or hot and cold feelings. Then, in the following order, focus your attention on: your feet, legs, pelvis, back, stomach, chest, hands, arms, shoulders, neck and head. Finish by feeling your body as a whole.



All music composed by Marcos Ciscar. Nature sounds recorded by Marcos Ciscar  
Booklet text: Johan Bergstad. - Cover photo collage and design: Tao Design

Published 2011 by Fønix Musik ApS, Denmark - Tel: (+45) 86 19 58 11 - Fax: (+ 45) 86 19 51 01  
E-mail: [info@fonixmusik.com](mailto:info@fonixmusik.com) - [www.fonixmusik.com](http://www.fonixmusik.com)

Fønix Musik Sweden, Tel: 0431 369850 - Fax: 0431 369309  
E-mail: [info@fonixmusik.se](mailto:info@fonixmusik.se) [www.fonixmusik.se](http://www.fonixmusik.se)