



Möt dig själv

I vårt land kan det ju tyckas att vi har bra förutsättningar för att invånarna ska må bra, men ändå är det många som mår dåligt. Kan det vara så att vi har missat något väsentligt med och i livet? Har vi skapat en obalans i samhällsutvecklingen med för mycket hjärna och för lite hjärta?

Det är idag mycket mental aktivitet och ”hjärna” – vi lever ofta i våra ideér, drömmar, minnen, vilket yttrar sig i att vi har svårt att sluta analysera, planera, grubbla, oroa och älta. Kronisk mental överstimulering tycks vara en av de mest avgörande faktorerna bakom våra allvarliga civilisationssjukdomar.

Stora delar av vetenskapen och kulturen i västvärlden har ansett att ”känslor” inte är rumsrent att ägna sig åt. Men känslorna påverkar både fysiologin, hur vi tänker och vårt beteende. Tänker vi efter så är det just bra känslor som vi alla vill *uppleva*. Vi vill *må* bra, vara lyckliga och harmoniska. Livskvalité kan definieras som emotionell hälsa. Enligt Dalai Lama är det verkliga måttet på andlig utveckling hur väl en person lyckas hantera störande känslor som vrede och avund.

NÅGON HAR SAGT att det måste vara något fel när ett barn har lärt sig räkna och läsa, men inte förstår varför det är fel att bita eller slå en annan människa. Hur lär sig ett barn vad kärlek och medkänsla är? Hur lär vi oss att handskas med känslor och svårigheter? Detta är viktig livskompetens... Men vi lär oss det lite slumpmässigt utifrån uppväxtmiljö och omgivningens tillämpning, vilket är en anledning att ägna en del av sin vuxna tid åt inre eller personlig utveckling.

Är inte föräldrarna samhällets viktigaste ledare? Föräldrarna som ska hjälpa och leda barnen, vår nästa generation och framtid, i sin utveckling. Hur ska man kunna leda någon annan om man inte har ägnat sig åt sin egen utveckling och kan leda sig själv?

KRÖNIKAN
ur Pulsens, personaltidningen i
Jönköpings läns landsting
Nr 3- 2005

I MÅBRA-GRUPPERNA som jag leder i HälsoCirkeln ligger en stor del av träningen i att bli bättre på att hantera sin uppmärksamhet, tankar, känslor och andning. Det gäller att själv kunna skapa en emotionell, mental och fysiologisk balans. Ett annat viktigt inslag är reflektion. Att ta sig tid till och våga stanna upp för att reflektera över sitt liv och prioriteringar. Genom att träna meditation och medveten närvaro kan den mentala aktiviteten reduceras. I medveten närvaro är man uppmärksam på både det man gör, omgivningen och sig själv. Detta är inte samma sak som vanlig koncentration. När vi är koncentrerade på en uppgift glömmar vi ofta bort oss själva och omgivningen.

VID MEDITATION och medveten närvaro ”möter vi oss själva”. Att möta sig själv borde vara något naturligt eftersom det kan tyckas att vi gör det hela tiden – men det handlar om var man har uppmärksamheten. Det finns de som menar att just rädslan för att möta sig själv orsakar mycket av dagens stress och ohälsa. Vi flyr från oss själva genom att rikta all vår uppmärksamhet utanför oss själva i alla former av aktiviteter som sysselsätter sinnet.

I mötet med vår omgivning och oss själva ska vi träna oss i att vara uppmärksamma, observerande och närvarande, samtidigt som vi accepterar/bekräftar det vi upplever utan att värdera eller analysera.

DU KAN LÄTT TESTA medveten närvaro: Prova att äta frukost i tystnad, utan tidning, tv, radio & konversation. Utan att tänka på vad du ska göra efter måltiden eller vad du gjort tidigare. Var bara uppmärksam på det du gör just nu – äter! – och var samtidigt medveten om dig själv och omgivningen...

"Few are those who see with their own eyes and feel with their own hearts"
A. Einstein

LARS NILSSON
Apotekare och mental tränare
Apoteket Lejonet & HälsoCirkeln,
Jönköping

