

De 7 Grundregler i Mindfulness

1. Ikke-dømmen

Handler om at se verden uden at vurdere, om det er godt eller skidt, og forholde sig åbent nysgerrigt. Når du ikke dømmes, ser du flere nuancer, detaljer og sammensatte indtryk. Det gælder også de følelser og tanker vi har, som man måske kunne ønske var anderledes. Men undlad at dømmes dem til at være gode eller dårlige. Blot registrer dem med venlighed – anerkend at de er der og lad dem være, uden at fordømme dem, eller slå dig selv i hovedet med, at du har det, som du har det.



2. Tålmodighed

Tålmodighed til at det tager den tid, det tager at gå ad de veje, vi går og være i de processer, vi er i. Så tålmodighed med processen. F.eks. når du øver dig i at være bevidst nærværende. Nogle gange kommer vi ud af vores komfortzone, når vi øver os i noget nyt og ukendt. For at komme i dybden af noget nyt er det vigtigt, at vi møder det nye, som vi vil lære eller begribe, med tålmodighed og venlighed overfor os selv, for processen er også læring og mulighed for indsigt. Indsigter og visdom, der sjældent kommer, når alt skal gå stærkt.



3. **Beginners mind - Åbenhed**

Handler om at se verden med et åbent sind uden forbehold og forudindtagethed. Uden at tro, man kender det, der møder en, selv om man før har set noget, der lignede. I stedet for at lukke af for det vi sanser, fordi vi på forhånd tror, vi kender det, vi møder, kan denne åbne indstilling give os nye indsigter og en ny forståelse af omverdenen. Vær som et barn, der undersøger verden med stor nysgerrighed, og betragter alt med åbent sind. Hvad er mon det? Hvorfor gør det sådan eller ser sådan ud? Bare se verden, som den er her og nu.



4. **Tillid**

Tillid til at vi kan rumme det hele: det vi sanser, føler og tænker. Tillid til at kroppen gør det den skal, forsøger at skabe balance. Mød den med venlig opmærksomhed, lyt til den - kroppen skal ikke bekæmpes. Tillid styrker os i forhold til at stå fast med god jordforbindelse, når andres ideer om, hvad der er rigtigt eller forkert, kan blæse os omkuld. På den måde er tillid med til at gøre det nemmere at mærke, hvad der er sandt for os. Tillid er vores bedste modtræk til bekymringer. Tillid hjælper os til at møde det, der er, med ro i sindet, og overgive os til livet, lade livet bevæge os. Træner vi nærvær indad, på en ikke-dømmende måde, opstår tillid – det kan ikke tvinges frem.



5. Ikke stræben/Ikke-ambition

Er en invitation til at slippe vores egne krav til, hvad vi vil opnå. Krav til hvilket bestemt job, bolig, kæreste, materielle ting eller oplevelser, vi vil have, kan blokere for at lade sig bevæge af livets strøm og af det, som er lige nu. Vi er vant til at have mål og at skulle nå bestemte ting til et bestemt tidspunkt. En tilgang til livet, som kan skabe rigtigt meget stress og følelser af utilstrækkelighed.

Mindfulness er en træning af væren. At være i nuets nu og virkelig være til stede i livet.

F.eks. det at være i processen i stedet for at fokusere på at blive færdige i en fart. At lege, være kreativ. Det er vigtigere at gøre sig klart, hvilken kvalitet vi ønsker at have i vores liv, og forholde os åbne for, hvilket konkret udtryk dette måtte få. Det gælder også stræben efter at komme i en bestemt (mindful) tilstand



6. Accept

Handler om at rumme eller anerkende det, som er her og nu. Accept handler ikke om at resignere og opgive eller om at billige eller sige god for noget – det handler blot om at anerkende, at noget er, som det er. Hvis noget opleves som frustrerende, kan det hjælpe at sige: "Jeg ville ønske det var anderledes, men det er det ikke. Det er som det er". Al frustration opstår i det mellemrum der er mellem det, som er, og så det, som vi syntes, det burde være. Du overgiver dig til accept, stopper du kampen mod det, du alligevel ikke kan eller skal ændre. Du er bare med det, som er, hvad end det måtte være.



7. At give slip

At give slip handler om at give slip på vores fastlåste ideer – om os selv eller om andre. Det er også at give slip på, at ting skal foregå på bestemte måder for at være rigtige eller gode nok. Give slip på vaner og tankemylder. At give slip på det, der har været, og som ikke længere gør dig noget godt. F.eks. relationer, ting, vaner, tanker og handlemønstre. Når vi giver slip på noget, gør vi mere plads til noget andet. Vi slipper tilknytningen til bestemte ting. Og på den måde, kan vi lettere åbne os for det, som er.

