

Förord

Mindfulness är ett mentalt förhållningssätt som har fångat vårt västerländska intresse. Användningsområdena är många och skiftande – som inslag i avancerad somatisk och psykisk vård, i hälso-prevention, eller som veckotidningens glättade budskap om hur vi kan bli coola och lyckliga i vår vardag.

Min egen träning i mindfulness startade för 13 år sedan hos professor Marsha Linehan på universitetet i Seattle, i samband med en utbildning för att behandla patienter med mycket svår psykiatrisk problematik. Sedan dess har träning i den medvetna närvaron varit en följeslagare både i min profession och i privatlivet. Min längtan ligger i att kunna leva i mindfulness, att möta det livet erbjuder mig med öppna sinnen, snarare än att ”praktisera” den i organiserade former och strukturer.

Mycket skrivs om mindfulness – om vad det är, hur man ska träna sig och hur man kan använda det. Det är bra att så görs. Bra därför att mindfulness i grunden måste göras till en individuell och privat företeelse, till ett integrerat och alldeles eget utövande som passar för den egna personen. Olika sorters presentationer om mindfulness ökar chansen att tillfredsställa många olika behov, så enkelt är det.

Boken som du nu håller i handen är en vacker och brett upplagd presentation. Författarna Åsa Palmkron Ragnar och Katarina Lundblad har gjort ett gediget arbete och behandlar ämnet från många olika perspektiv – vi får fakta, poesi, prosa, historik och övningar i en trevlig och lättläst form, där österländska och västerländska traditioner speglar varandra.

Boken ger oss en inblick i den medvetna närvarons olika använd-

ningsområden, i både psykiatri och i vår vardag. I intervjuer får läsaren också ta del av olika utövares personliga berättelser om mindfulness, ett inslag som säkert bidrar till en helhetsbild av vad det hela rör sig om. Mark Williams, Andries Kroese, Marie Åsberg och ärkebiskop emeritus KG Hammar är några av dem som får berätta.

Jag välkomnar boken som ett fint och svenskt bidrag till att sprida kunskap om mindfulness och hur man utövar den.

Låt mig ge min bild av mindfulness, att möta livet med öppna sinnen, innan du börjar läsa:

Salen är fullsatt. Det dämpade ljuset och sorlet bland de tusen åhörarna fyller luften med förväntan. In på scenen kommer två pianister, var och en världsledande i sin musikstil. Det är invigningskonserter för både konserthuset vi sitter i och de svartskimrande flyglarna på scenen. Publiken får några inledande ord:

– Ni ska snart få höra musik som bara kommer att existera i just den stund som den spelas. Den har aldrig repeterats och kommer aldrig att ljuda igen i just den här formen, så öppna öronen. Varsågod!

Först klingar en underbar vals i moll av Chopin. Akustiken bär fram den mjuka, förföriska melodin till varje vrå av den stora salen. Inte en hostning, inte en knappål hörs falla. Sista ackordet läggs mjukt av de lärkvingslätta fingrarna.

Nu tar det andra instrumentet över. Valsen plockas upp men på ett alldeles nytt sätt, nu i en mjuk jazzimprovisation. Pianisten är ett med sitt instrument, hans kropps rörelser blir till en egen stämma som fördjupar och förtydligar upplevelsen.

Uppmärksamheten är maximal... här... nu... musiken... tillsammans. I den medvetna närvaron finner vi stundens magi.

Anna Käver

Legitimerad psykolog och psykoterapeut

Handledare och författare