Mindfulness og meditation
i liv og arbejde

HR

Jens-Erik Risom

Mindfulness og meditation i liv og arbejde

Forord af Jes Bertelsen

Hans Reitzels Forlag

Mindfulness og meditation
i liv og arbejde
1. e-bogsudgave, 2014
© forfatteren og Hans Reitzels Forlag, København, 2013
ISBN 978-87-412-5919-2

Forlagsredaktør: Mette Schilling
Manuskriptredaktør: Mette Popp-Madsen

Omslag: Ida Balslev-Olesen
Layout og typografisk tilrettelægning: Louises design/
Louise Glargaard Perlmutter
Sats: Louises design/Lone Bjarkow
Sat med Minion Pro og Conduit ITC Pro
e-bogsproduktion: Marketsquare A/S

Trykt udgave:
1. udgave, 1. oplag
Tryk: Ednas Print
Printed in Slovenia 2013
ISBN 978-87-412-5789-1

Alle rettigheder forbeholdes. Mekanisk, fotografisk
eller anden gengivelse af eller kopiering fra denne
bog er kun tilladt i overensstemmelse med overenskomst
mellem Undervisningsministeriet og Copydan.
Enhver anden udnyttelse er uden forlagets skriftlige
samtykke forbudt ifølge dansk lov om ophavsret.
Undtaget herfra er korte uddrag til brug ved anmeldelser.

Hold dig orienteret om nye titler fra Hans Reitzels Forlag.
Tilmeld dig forlagets nyhedsbrev på hansreitzel.dk

Indhold

Forord af Jes Bertelsen • 9

Forfatterens forord • 11

Første del: Perspektivering og grundlag

1. Nærværets mandala
   Mindfulness for det hele menneske • 17

2. Nærværets udfoldelse
   Perspektiver for træningen • 23

Anden del: Rødder og praksis

3. Klassisk vidnemeditation
   Kilder til den moderne mindfulness-pædagogik • 43

4. Et nærvær hinsides tankerne
   At arbejde med sindets vaner • 53

Tredje del: Udvikling og erkendelse

5. Meditationens psykologi
   Selvkendskab og empati • 81

6. Øjeblikkets visdom
Kreativitet og spiritualitet • 115

Fjerde del: Et spektrum af muligheder

7. Anvendt meditation
Kliniske, integrative og innovative muligheder • 133

8. Den personlige meditationstræning
Konkrete anvisninger • 165

Opsummering: Meditationens otte faser
Mindfulness-træningen skridt for skridt • 185

APPENDIX 1: De fire grundøvelser
fra Vækstcenterpædagogikken • 195

APPENDIX 2: De fem balanceøvelser
fra Bob Moores og Jes Bertelsens lære • 200

APPENDIX 3: Vækstcenterpædagogikken • 206

Udvalgt litteratur på dansk • 211

Referencer • 215

Mindfulness er en universel menneskelig evne – en måde at være opmærksom på – som kan kultiveres, opretholdes og integreres i dagligdagen gennem en dyb undersøgelse, der som brændstof har en regelmæssig meditationspraksis.

JON KABAT-ZINN OG SAKI SANTORELLI (2008)

Forord

Af Jes Bertelsen

Interessen for mindfulness breder sig som en bølge gennem Vesten og derfor også i Danmark. Når man googler *mindfulness-undervisning i København*, får man således over 60.000 hits. Dette må anses for meget glædeligt og positivt.

I denne begejstring er der imidlertid også mange, der måske tager lidt let på de naturlige krav, som man må forvente bliver stillet til dem, der underviser og skriver om mindfulness og meditation. Jon Kabat-Zinn, den amerikanske molekylærbiolog og stressforsker, fra hvem bølgen blandt andet er udgået, gør igen og igen gældende, at man må kræve, at de, der underviser i og skriver om mindfulness og meditation, opfylder to betingelser: 1) at de selv har en årelang daglig praksis, 2) at de har en mentorordning, hvor de kan få supervision, spejling og justering i forhold til deres egen praksis.

Denne bogs forfatter, Jens-Erik Risom, opfylder disse to grundbetingelser på forbilledlig vis. Han har i over 30 år haft en daglig meditativ praksis, der også inkluderer mindfulness eller neutral iagttagelse. Og han har og har haft en velfungerende og intensiv mentorordning.

Dette kombineret med en udstrakt undervisningserfaring i både meditation, mindfulness og nærværstræning giver anledning til en forventning om en både dybtgående og interessant

fremstilling. Denne forventning bliver – synes jeg – til fulde indfriet i bogen.

Mindfulness og meditation i liv og arbejde tager hensyn til både de erfaringer og de principper, som Kabat-Zinn i årevis selv har samlet og beskrevet. Samtidig inddrages det store materiale af erfaringer, som Vækstcenterets 30-årige undervisning i og arbejde med meditation, neutral iagttagelse og bevidst nærvær har afsat.

Fremstillingen er behagelig fri af dogmatiske og religiøse referencerammer. Til gengæld er der gennemgående henvisning til den videnskabelige forskning og litteratur om emnet. Ud over den tekniske præcision behandler bogen både de selverkendelsesmæssige og etiske perspektiver.

Og sidst, men ikke mindst er der en klar forståelse for, at mindfulness-træning – som al gedigen mental træning – skal suppleres med træning i empati. Hvis meditation og mindfulness skal blive til ægte gavn for mennesker, skal den empatiske dimension udfoldes sideordnet med den mentale træning. Dette fremgår tydeligt af nærværende, fremragende bog.

Ikke alene vil *Mindfulness og meditation i liv og arbejde* givetvis give den mere bredt interesserede læser stor inspiration. Bogen vil desuden være velegnet som grundbog i en mere universitetsforankret uddannelse i mindfulness.

Himmerland, maj 2013
Jes Bertelsen

Forfatterens forord

Ud fra mere end 15 års erfaring med teoretisk og praktisk formidling af meditative teknikker og perspektiver har jeg siden 2011 koordineret treårige kompetencegivende uddannelsesforløb i mindfulness for det hele menneske, også kaldet nærværsmeditation.

Der er tale om en personlig og faglig træning i øget bevidst nærvær, sindsligevægt og selvindsigt. Undervisningen omfatter en grundig belysning af mindfulness-indstillingen og supervision af udøvelsen af denne, samt en bred indføring i støttediscipliner og overordnede perspektiver, herunder den videnskabelige forskning, som har afdækket en række kliniske, pædagogiske og innovative effekter af arbejdet med nærværsmeditation.

Det bevidste nærvær benævnes på engelsk *mindfulness*. Det henter blandt andet sin betydning fra den klassiske, buddhistiske tekst *Satipatthana Sutra*, hvor *sati* betyder „at huske" – i betydningen at forblive bevidst opmærksom i nuet og prioritere sindets positive ressourcer. På Vækstcenteret i Nr. Snede har jeg i en årrække ud fra Jes Bertelsens inspiration arbejdet med en parallel tilgang kaldet neutral iagttagelse – en praksis, der er indlejret i arbejdet med dybere meditation.

Mindfulness er blevet beskrevet som en almen kapacitet ved den menneskelige bevidsthed. Forskning har vist, at dette iboende potentiale kan udvikles og forbedres over tid gennem systematisk meditationstræning. Der er tale om en anden måde at bruge opmærksomheden på – en måde, der kan være en virksom modvægt til en række psykiske og fysiske belastninger, som for eksempel stress, angst, kronisk smerte og depression.

Ud over den kliniske og terapeutiske brug af mindfulness er der også i vor tid erfaring for, at den meditative opmærksomhed kan vise vej til en mere essentiel livskvalitet, hvor indre ressourcer til glæde, frihedsfølelse og meningsfylde kan afdækkes.

Sigtet med uddannelserne er at skabe rammer for udforskning og træning af mindfulness-indstillingen med henblik på anvendelse i såvel det personlige liv som i det professionelle arbejde. Den teoretiske del trækker på elementer fra neuropsykologi, kognitiv psykologi, udviklingspsykologi, forskellige selvudviklingsmodeller samt spirituelle kortlægninger af den menneskelige helhed. Den praktiske del indebærer opmærksomhedstræning og arbejde med selverkendelse, skærpet direkte perception og sanseforfinelse, empati og etik. Undervisningen indeholder også en indføring i otteugers-programmet fra Jon Kabat-Zinns mindfulness-baserede behandlingsform.

Som et led i undervisningen er der udviklet en komplet manual over den grundlæggende mindfulness-træning. Denne manual, der her for første gang er samlet i bogform, har vist sig brugbar som en teoretisk basis for det personlige meditationsarbejde med sigte på faglig formidling og kontakt. Den består af fire dele med hver to kapitler, som forsøger at indkredse mindfulness-fænomenet historisk, fænomenologisk, praktisk og pædagogisk. En lang række referencer giver læseren mulighed for at søge videre i retninger, der har speciel interesse.

Jeg ønsker at sige tak til min lærer og mentor, Jes Bertelsen, for støtte til den personlige meditationspraksis, for vedholdende inspiration til formidlingen og for forslag til præciseringer af bogens grundbegreber. Uden denne kontakt med dens mange dialoger og anvisninger ville der ikke være kød og blod på skelettet, så at sige.

En særlig tak til min hustru, Lisbet, for din opbakning til undervisningen og min egen praksis, for dit dybe hjerterum og for vores lange følgeskab. Dit sprudlende nærvær og din omsorg for andre er en vedvarende påmindelse om vigtigheden af at huske på andre end sig selv.

Forsøget på at kortlægge og strukturere en helstøbt meditativ træning – her benævnt mindfulness for det hele menneske – står endvidere i gæld til en metode til selvudvikling kaldet Vækstcenterpædagogikken (nærmere beskrevet i Appendix 3), som adskillige tusinde mennesker over en 30-årig periode under Jes Bertelsens vejledning har efterprøvet og søgt at integrere i deres daglige liv. Dette gælder ikke mindst arbejdet med de fire grundøvelser og andre indre teknikker til afbalancering og indre kontakt. Jeg er taknemmelig for, at denne inspiration har fået lov til at vinde naturligt fodfæste i uddannelsesprogrammerne og dermed også i nærværende bog.

Jeg ønsker også at sige tak til cand.psych. Thomas Jensen og til Lisbet Waagner for omhyggelig korrekturlæsning, og til forfatteren Peter Høeg for venlig vurdering af bogens overordnede temaer og formuleringer. Det er mit håb, at fremstillingen vil medvirke til at nuancere mindfulness-begrebet og understøtte den seriøse anvendelse af denne klassiske og også i vor tid brugbare metode til selvregulering og selvudforskning.

Nr. Snede, maj 2013
Jens-Erik Risom