

Jeg har med stor interesse læst bogen *Efter mindfulness*. Det tog mig lang tid at komme igennem den. Ikke fordi den var dårlig, kedelig eller svær at læse. Men fordi den var så intenst pakket med informationer, refleksioner og øvelser, at jeg kun kunne læse en smule af gangen, før jeg var fyldt op og måtte lægge bogen fra mig. Fra første færd fangede bogens titel og beskrivelse mig: *Efter mindfulness. Hvordan man håndterer de positive og negative effekter af mindfulness*. Det tiltalte mig meget, at der her ikke kun var fokus på meditationen, men også på de følelser, der kan blive bragt op til overfladen under mindfulness.

Bogen er inddelt i fire kapitler, der tager læseren i hånden og beskriver mindfulnesspraksis lige fra de første spæde skridt ud i den helt basale mindfulness og videre til beskrivelser af og øvelser til personer med en avanceret mangeårig praksis. De fire kapitler hedder således: Introduktion til mindfulness, mindfulness i smertens rum, mindfulness i stilhedens rum og mindfulness i hjertets rum. Devisen er her, at man først skal i gang med at lave mindfulness. Som følge heraf kommer man ofte i kontakt med smertefulde følelser, man må tage hånd om. Dernæst når man til at kunne praktisere mindfulness med fokus på stilhed og til sidst med fokus på kærlighed. Disse to sidste fokusområder skulle begge, ifølge forfatterne, lukke op for helt nye oplevelser ved at praktisere mindfulness og potentielt føre til helt nye måder at være i verden på. Der er således en fin progression i bogen, og den kan læses af både nybegyndere og erfarne mindfulnessudøvere. Bogen er fyldt med metaforer og øvelser, der er meget varierede. Først i bogen er øvelserne meget konkrete, let forståelige og let tilgængelige, og bliver så igennem bogen mere avancerede og til tider lidt mere højtsvævende, i hvert fald for en relativt uerfaren udøver som mig.

Særligt kapitlet om mindfulness i smerternes rum tiltalte mig meget. Dette er bogens længste kapitel, hvor der gennemgås en lang række forskellige følelser og reaktioner, der kan dukke op under mindfulness og i livet helt generelt. Det være sig fx angst, aggression, skam, opgivelse, sorg, bekymringer, rastløshed mv. Hver følelse eller reaktion tages under kærlig håndtering, først med en beskrivelse af selve følelsen og dernæst med forskellige øvelser til at være med og/eller håndtere disse følelser. Dette kapitel kan nærmest bruges som et opslagsværk, og jeg vil helt sikkert søge tilbage hertil, når diverse følelser ruller ind over mig.

Bogens næste kapitel, *mindfulness i stilhedens rum*, blev en anelse diffust for mig, og det var simpelthen ikke altid, jeg forstod, hvor forfatterne ville hen. Personer med mere erfaring inden for mindfulness vil muligvis få mere ud af kapitlet end jeg gjorde, men jeg skulle virkelig have tungen lige i munden kapitlet igennem. Dog blev der gennemgået en række dogmer, eller myter om man vil, om mindfulness, og flere af disse var en vigtig øjenåbner for mig.

Det efterfølgende kapitel, *mindfulness i hjertets rum*, var derimod en helt særlig oplevelse for mig at læse. Normalt stritter det lidt på mig, når man taler og skriver om hjertet på den måde, der gøres i dette kapitel, men det var et meget meningsfyldt kapitel for mig. Dette kapitel oplevede jeg som tankevækkende, varmt, rørende og nuanceret, og kapitlet handlede i bund og grund om hvad kærlighed er, hvordan det opstår mellem mennesker, og hvordan vi giver plads til det i vores liv og i vores hjerter. Dette kapitel kunne også ind i mellem blive lidt højstemt og en anelse diffust for mig, men essensen i kapitlet, samt mange af øvelserne, rørte mig.

Bogens forfattere skal have et stort plus for at være realistiske omkring, hvad mindfulness kan og ikke kan bruges til. De nævner igen og igen, at bestemte reaktioner, problemstillinger og tilstande ikke kan "fikses" via mindfulness og henviser ofte til at tage fat om nældens rod, fx i forhold til stressproblematikker, traumer, akutte kriser, søvnbesvær mv. De forklarer, hvordan mindfulness kan være et supplement i disse tilfælde, men at der hovedsageligt er brug for rådgivning, terapi eller andre former for hjælp. De er ligeledes realistiske omkring, at det tager mange års mindfulnessudøvelse at nå til stilhedens og hjertets rum og til de transcenderende oplevelser, der også beskrives.

Alt i alt giver jeg bogen mine varmeste anbefalinger med på vejen.

*Majken Skjølstrup, privatpraktiserende psykolog*