

Carolyn Rose Gimian var elev af den buddhistiske meditationsmester Chögyam Trungpa og har efter hans død i 1987 sammenfattet og redigeret hans arbejde til bogen *Mindfulness til daglig – at blive ven med dig selv gennem meditation og daglig årvågenhed*. Nu er den oversat til dansk, og det er den udgave, jeg har anmeldt.

Det var titlen på bogen, som gav mig lyst til at læse den. Det lød som en rigtig "hands on"-bog, en opskrift på, hvordan man bliver god til mindfulness – og ikke mindst gode venner med sig selv.

Trods mange års erfaring, både som menneske og psykolog, med at der ikke findes "quick fixes", falder jeg stadig for sådanne titler, som på ydersiden ser ud som om, det kunne være den der hurtige vej til at blive god til noget.

Jeg gik nysgerrigt og forventningsfuldt igang med at læse bogen og fandt hurtigt ud af, at det ikke var en opskrift på hurtigt at blive god til mindfulness. Jeg har selv udøvet det i nogle år og finder det så vanskeligt, at jeg har svært ved at få det implementeret rigtigt i hverdagen. Og jeg har læst en del bøger, som muligvis har gjort mig klogere, men ikke "dygtigere" til mindfulness.

Denne bog har heller ikke gjort mig dygtigere. Så på en måde blev jeg skuffet. Men nogle gange kan man godt blive skuffet til den gode side. Mere om det senere.

Nogenlunde halvt inde i bogen overvejede jeg, hvad jeg havde sagt ja til (altså at læse og anmelde bogen). Den handlede ikke særligt meget om, HVORDAN man udøver mindfulness. Jeg havde faktisk svært ved at se, at den handlede særligt meget om mindfulness. Det var mere noget med refleksioner over livet og om at være i det.

Jeg fik associationer til Eckhart Tolle, en spirituel læremester, der blandt andet har skrevet en bog om sin åbenbaring; om hvordan han gik fra at være deprimeret til at opleve en indre transmission og pludselig føle sig fri og lykkelig. Eckhart Tolle skriver finurligt, næsten lyrisk, og det var samme oplevelse, jeg fik i denne bog. Eksemplificeret blandt andet ved disse sætninger:

- "Udåndingen i meditation er som at føde universet. Du giver bare slip"
- "Når du mediterer, mediterer du virkelig, selv når du tror, du ikke gør. Du har slet ikke noget valg"
- "Meditationspraksis er rettet mod at afdække ethvert forsøg på at udvikle en diskret og raffineret bedragerisk indstilling"
- "Du kan ikke dumpe i meditationspraksis. Du ville være nødt til at opgive dit sind, og det kan du ikke"

Der er ikke meget quick fix i finurlige lyriske sætninger. Til gengæld er der stof til eftertanke. Især i forhold til at blive ven med sig selv gennem mindfulness. Hvem vil ikke gerne det?

Men tro ikke at man kommer i nærheden af et svar på, HVORDAN man gennem mindfulness bliver ven med sig selv. Istedet er der lange refleksioner over menneskets tilstedeværelse i en hurtig verden og behovet for at stoppe op og komme til indsigt – og gøre noget! Det er en egen rejse, en egen proces, som i bedste fald kan ende ud i et langvarigt selvenskab. Måske. Men ingen anden kan finde vejen for den enkelte.

Når det så er sagt, er der tre overordnede anvisninger i bogen, repræsenteret ved dens tre dele:

- Første del: At blive ven med dig selv
- Anden del: Grundlag for mindfulness
- Tredje del: Mindfulness til hverdag

Bogens første to dele er finurlige og filosofiske og kræver at man godt gider læse det samme igen og igen – men udtrykt på forskellige måder. De handler om, hvordan mindfulness ikke er noget, man skal stræbe efter at blive god til (underforstået lægge værdi i), at man ikke opnår perfektion, at man ikke skal sammenligne med andre eller andet, og at det er kedeligt og godt må være det. Og at det kræver anstrengelse, disciplin og spontanitet.

Mindfulness, eller meditationspraksis, som det også betegnes i bogen, er IKKE en metode til at lære at være mere positiv. Heller ikke om at blive fri for tanker eller nærme sig noget magisk eller transcendentalt. Det handler faktisk bare om at værdsætte dét at være i verden og i livet. På godt og ondt. Lige nu og her. Det lyder fx sådan her:

- "Når du praktiserer meditation, sidder du uden en plan. Det er meningsfuldt uden at være det helt store"
- "Under meditation arbejder vi direkte med vores oplevelse uden at skulle drage konklusioner. Når din krop sidder, har du den oplevelse, at kroppen sidder. Gør det ikke mere kompliceret end nødvendigt"

På den måde er mindfulness eller meditationspraksis både enkelt og meget besværligt. Fordi vi ikke er vant til bare at være uden at tillægge det nogen form for værdi – og alligevel skal vi gøre det ordentligt. Mindfulness er per definition ikke svært, men dog yderst kompliceret.

Jeg tænker, at formålet med bogen er op til den enkelte. For mig udtrykkes det bedst med følgende citat fra bogen:

- "Der er så megen fart over vores samfund. Vi har så mange ting, vi skal nå. Vi hopper frem og tilbage fra det ene til det andet. Meditationspraksis lærer dig at sætte tempoet ned og værdsætte dit liv, værdsætte din partners madlavning, dine børn, dit job, vejr sætte vejret, at opleve alting på dets egen måde"

Tredje del af bogen er lidt – men heldigvis kun lidt – mere konkret. Det handler blandt andet om at turde møde sig selv; turde blive forlegen og led og ked af sig selv. At turde indse, at man er egoistisk og lever livet på falske forudsætninger. For først når man har mødt sig selv, som man rigtigt er, kan man acceptere sig selv. Dog kun i dette nu. For der er stor risiko for, at der igen opstår ubehag i mødet med sig selv. Mindfulness er ikke en flugt fra det grimme i en selv, men et møde med det hele selv!

Således har tredje del heller ingen løsninger på noget som helst. Alligevel har bogen en rød tråd, hvor de første to dele inviterer læseren til selvrefleksion, mens sidste del i lidt højere grad byder på noget, der kan minde om teknikker. Dog ikke gængse selvhjælps-teknikker, hvor man "hvis man gør sådan og sådan, opnår sådan og sådan".

Det allermest konkrete handler om noget så simpelt, som at vi er nødt til at sidde ned for at udøve mindfulness (med mindre der er tale om gående meditation). Simplethen fordi vi har så travlt, at vi skal sidde ned for overhovedet at have mulighed for at nærme os en mindfulness tilstand.

Bogens sidste kapitel knytter enderne sammen ved at ende ud i et samfundsperspektiv – "Et samfund med mindfulness" hedder kapitlet. Det er også en opsang til os alle sammen. Vi er blevet egoistiske, uvidende og selviske og har brug for en metode til at stoppe op og turde møde det grimme i os selv. For først når vi forstår og accepterer det, kan vi gøre noget ved det.

- "Hvor længe kan vi fortsætte med at være vindueskiggere på livets vej frem for at foretage en reel investering i vores iboende sundhed?"

Vi er blevet så egoistiske, at vi, når vi bliver syge, eller ligger for døden, gerne vil kunne sige, at livet var en generalprøve, men nu vil vi gerne videre til den egentlige forestilling.

Så for at komme egoismen til livs, må vi sætte os ned og møde både egoismen og vores egentlige sunde natur, som vi heldigvis også har i os, men som vi har svært ved at få øje på, fordi egoismen og selvisheden har fået rodfæste i hele samfundet.

Således er denne bog for alle os, der lever vores liv i overhalingsbanen, men gerne vil være mere autentisk til stede. Den er også til alle os, der tror, at der findes enkle og hurtige løsninger på livets komplicerethed. Men man skal forberede sig på, at man først begynder at forstå noget som helst, når man er færdig med bogen. Den er kedelig og langsommelig at komme igennem. Men det er jo også, når man keder sig og er langsom, at man har tid til at møde sig selv og sine tanker på godt og ondt. Med andre ord skaber bogen eftertanke. Og således kan det hænde, at man bliver skuffet til den gode side.

*Af Charlotte Ljunggren, selvstændig privatpraktiserende psykolog (Yogapsykologen)*

