



Mindfulness

Ola Schenström



Mindfulla ögonblick ...

- Mindfulla ögonblick kännetecknas av att de är:
- *Icke konceptuella.*
Mindfulness är medvetenhet utan att vi sugas in i våra tankeprocesser.



... Mindfulla ögonblick ...

- *Centrerade på nuet.*

Mindfulness är alltid koncentrerad på nuet. Tankar om vår erfarenhet är alltid ett steg bort från ögonblicket här och nu.



... Mindfulla ögonblick ...

- *Icke dömande.*

Vi blir inte fullt medvetna om erfarenheten om vi vill att den skall vara annorlunda än den är.



... Mindfulla ögonblick ...

- *Intentionell.*

Mindfulness inkluderar alltid intentionen att rikta uppmärksamheten någonstans. Genom att åter och återigen rikta uppmärksamheten på det aktuella ögonblicket blir vi kontinuerligt mer mindfulla.



... Mindfulla ögonblick ...

- *Deltagande observation.*

Mindfulness är inte att iaktta på avstånd. Det är i stället ett sätt att erfara kropp och sinne mer intimt.



... Mindfulla ögonblick ...

- *Icke verbal.*

Erfarenheten av mindfulness kan inte fångas i ord, därför att medvetenhet inträffar innan ord uppstår i vårt sinne.



... Mindfulla ögonblick ...

- *Utforskande.*

Mindful medvetenhet undersöker allt subtilare nivåer av perception.



... Mindfulla ögonblick

- *Frigörande.*

Varje ögonblick av mindfulness hjälper oss att bli fria från vårt programmerade lidande.

- *efter Christoffer K. Germer*