



Nyhetsbrevet Mindfulness i Naturen nr 14, 2017

Välkommen till vårt nästa nyhetsbrev Mindfulness i Naturen. Det vänder sig till dig som varit deltagare, guide eller funktionär i våra mindfulnesssturer samt alla andra som vill tillämpa mindfulness i naturen. Syftet är att ge tips och idéer till fortsatt träning i mindfulness, helst ute i den sköna naturen. Tidigare nummer av nyhetsbrevet hittar du på www.mindfulnatur.se. Om du inte vill ha brevet i fortsättning kan du maila mig på e-postadressen längst ner.

Då vi ännu inte fått reda på hur budgeten ser ut för Mindfulness i Naturen år 2017 får vi avvakta till nästa nyhetsbrev i mars månad. Då kommer vi att få reda på hur många mindfulnesssturer vi kommer att ha och på vilka platser. Vi kommer också att satsa mer på marknadsföring av våra turer, så att våra blivande deltagare blir bättre informerade om våra Mindfulnesssturer i Naturen.

Empati och medkänsla är inte samma sak

Empati för fysisk och psykisk smärta har ett mönster. Negativa känslor och obehag ökar och risken för stress och utmattning ökar. **Medkänsla** däremot minskar inte de negativa känslorna men ökar de positiva. Medkänsla leder inte till stress och utmattning.

Grundträningen som används för ökad medkänsla är en mindfulnessövning som kallas **Kärleksfull vänlighet**.

Månadens mindfulnessövning: Kärleksfull vänlighet.

Den här övningen kan du använda dig av när du behöver komma i kontakt med den vänliga och kärleksfulla delen av dig själv. Du kan ha ögonen öppna och läsa texten efterhand som du genomför övningen.

1. Gå ut till ditt favoritområde i naturen. Sätt dig bekvämt på en sten eller på en stubbe i din meditationsställning och som uttrycker att du är vaken men samtidigt avspänd. Tillåt kroppen att bäras upp av underlaget. Lagg märke till kroppens kontakt med underlaget och med marken.

Redaktör: Bengt Rundquist bengt@mindfulnatur.se
www.mindfulnatur.se Mobil 0708-390701

2. Slappna av i magen. Lagg märke till att kroppen redan andas av sig självt. Följ andningen en stund. För varje andetag kan du lägga märke till den lilla vågen av avslappning som följer med andningen ut.

3. Låt en inre bild eller minne av en person som älskat och accepterat dig träda fram i ditt inre. En person som accepterat dig som du är, eller som du var. Kanske kände du dig inte särskilt värd all denna accepterande kärlek, men det spelar ingen roll. Det viktiga är att den här personen accepterade dig, som du var. Om du skulle ha svårt att komma på en sådan person, så föreställ dig istället en person som accepterar dig som du är idag.

4. Föreställ dig nu hur du omfattas av acceptansen och kärleken från denna person, och låt denna acceptans och medkänsla gradvis mjuka upp dig och sprida sig till de delar inom dig som bäst behöver denna acceptans. När du känner denna upplevelse, lagg märke till vad som händer i din kropp. Kanske känns det lättare att andas eller att du känner lugn och harmoni.

5. Föreställ dig sedan hur du själv gradvis omfattar denna acceptans och medkänsla och riktar den mot dig själv. Låt denna medkänsla omfatta alla kamper du utkämpat med dig själv i ditt liv, kanske din kamp med din kropp, med dina känslor, med dina tankar om dig själv, med allt du ville vara och tyckt att du borde varit men inte lyckats med, med din kamp med rädsla, beroende och döden. Rikta en acceptans och medkänsla med dig själv i all din kamp, och se om det är möjligt för dig att gradvis släppa dessa tankar och vila från dem en stund.

6. När din uppmärksamhet vandrar iväg, för du bara mjukt tillbaka den till din inre upplevelse av medkänsla och acceptans med dig själv igen.

7. Till slut kan du bara sitta helt stilla och låta uppmärksamheten omfamna hela kroppen. Du är häroch nu, utan fruktan, bekymmer eller ilska. Hela kroppen vilar i stillhet och ro. Här kan du finna styrka för att hantera de svåra uppgifter som kan finnas i din vardag. Avsluta nu med att se dig omkring och ta in intrycken från det du ser och det du hör. Sträck gärna på dig innan du reser dig upp.