

# Jon Kabat-Zinn:

## ”Nuet är den enda tid du har!”

Mindfulness har, med sina urgamla rötter, på senare år fått stor spridning i Sverige. Free har träffat professor Jon Kabat-Zinn, som förklarar varför och hur meditationstekniken ger oss mer glädje, lugn, nyfikenhet och entusiasm.

Text och foto Johan Bergstad

**J**on Kabat-Zinn och kollegan *Saki Santorelli* från Center for Mindfulness i USA har just avslutat en veckolång kurs i mindfulness för 130 deltagare från 17 länder i södra Dalarna.

- Mindfulness handlar om att kontinuerligt öva sig i att vara uppmärksam i nuet, vilket bland annat får positiva effekter i hjärnan, säger Jon Kabat-Zinn.

Det pirrar lite i magen när jag på midsommaraftons förmiddag träffar denne världskändis i Linnéträdgården i Uppsala. Trädgården står i full blom och nu kommer Jon gående med lugna steg på grusgången. Vi slår oss ner intill näckrosdammen där Carl von Linné sitter med kontemplativ blick. Mindfulness har rötterna i buddhistisk meditation, men Jon Kabat-Zinn betonar att man inte behöver vara buddhist eller religiöst intresserad för att träna.

- Uppmärksamhet är en förmåga alla människor har. Dessutom var inte Buddha buddhist. Han var en människa som likt en genialisk vetenskapsman studerade sin kropp och sitt sinne och fick djupa insikter i vad som orsakar lidande och hur vi kan finna frid.

**MÅNGA MÄNNISKOR IDAG** lider av stress, nedstämdhet, oro och ångest. 1979 grundade Jon Kabat-Zinn en numera världsberömd klinik för stressreduktion vid University of Massachusetts Medical School i USA. Han har skapat åttaveckorsprogrammet mindfulnessbaserad stressreduktion, MBSR, som består av hathayoga och olika meditationsövningar. MBSR-programmet har hjälpt miljoner människor världen över att hantera stress och sjukdomstillstånd som cancer och kronisk smärta.

- Mindfulness är en speciell sorts icke-dömande uppmärksamhet som

uppstår när du systematiskt återför uppmärksamheten till nuet, till exempel genom att iakttä andningen, säger Jon Kabat-Zinn.

Han liknar meditation vid att röra runt ett glas med hemgjord äppelcider. Först blir det grumligt, men när glaset får stå stilla klarnar drycken. På samma sätt är det med sinnet. Om vi regelbundet stillar kroppen och skiftar från "görande" till "varande" kan vi finna lugn även i tidigare stressande situationer.

- Det låter kanske trivialt, men nuet är den enda tid du någonsin kommer att ha. Oavsett när du tittar på klockan så är det just nu! Om vi inte är uppmärksamma finns en stor risk att vi lever en liten bit ifrån oss själva, och i värsta fall helt missar det liv som är värt att leva.

**JON GER ETT SMAKPROV PÅ** meditation. Han ber mig att inta en upprätt och avslappnad sittställning, blunda och känna andningen i magen. Mitt fokus far snabbt iväg: en kråkas kraxande får mig att tänka på sommarstugan, klockans slag i domkyrkan påminner om studenttiden och så kommer det tankar om vad jag mer vill fråga Jon om ...

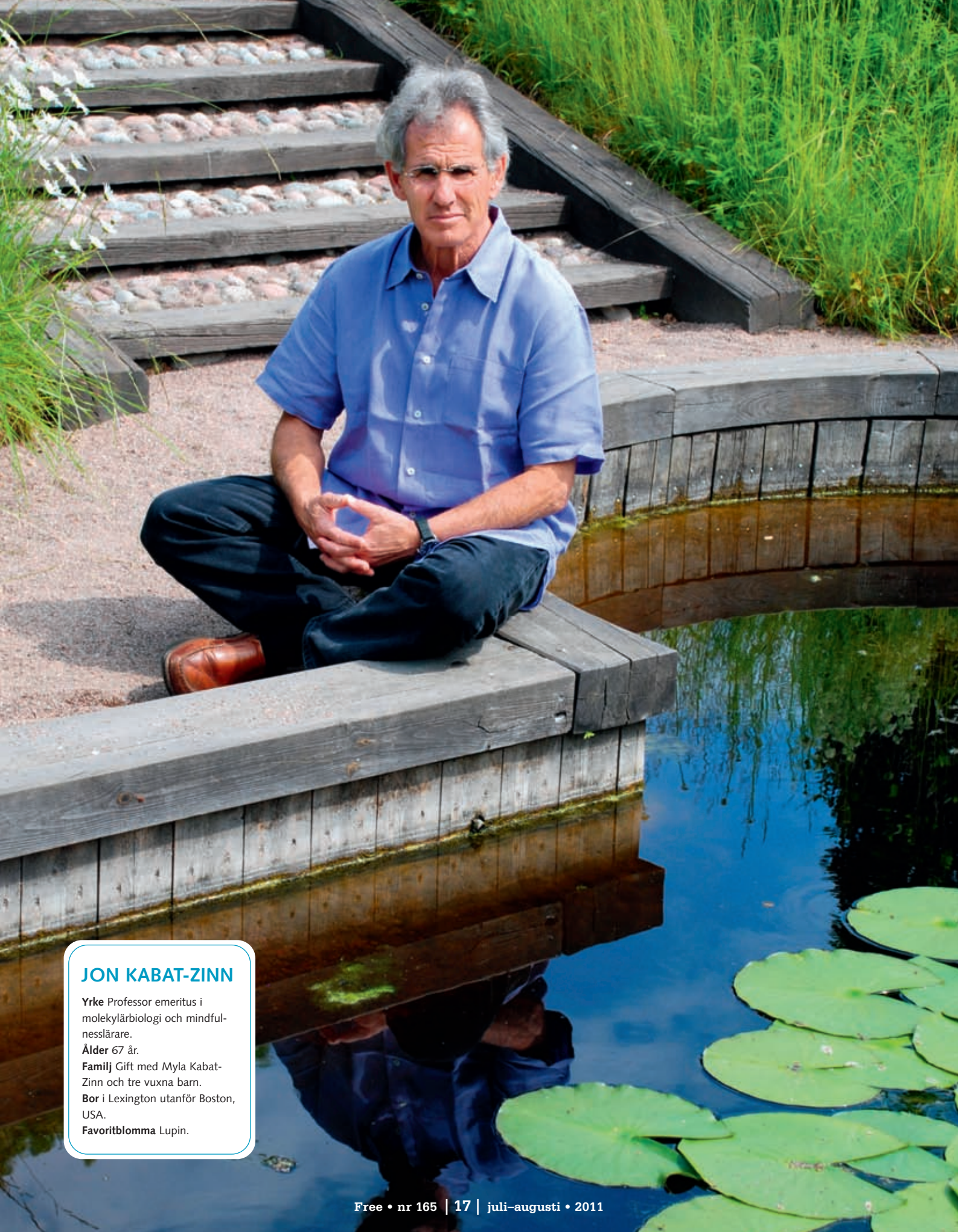
- Om du har ett sinne så kommer det att vandra, det är sinnets natur. Viktigt är att bara notera det utan att döma dig själv, och vänligt och bestämt föra tillbaka uppmärksamheten till andningen. Om sinnet så vandrar iväg tusen gånger så kan du föra det tillbaka lika många gånger.

I Sverige ges idag kurser i mindfulness inom hälso- och sjukvård för både patienter och personal, inom skolor, kommuner och företag. Arbetsgrupper inleder möten med en stunds tystnad. Dagisbarn får lära sig meditation. Liksom blivande föräldrar, idrottsmän, chefer ... En viktig anledning till att mindfulness har fått fäste i väst är att Jon Kabat-Zinn har initierat forskning på området:

- En av de viktigaste upptäckterna är att mindfulness ger effekter i hjärnan. Människor som går en kurs i MBSR får en minskad aktivering i de områden i pannloben som reglerar nedstämdhet, sorg och irritation och en ökad aktivitet i de områden som reglerar glädje, lugn, nyfikenhet och entusiasm.

Annan forskning visar en minskning av stresshormonet kortisol och minskad oro. Studier av åttaveckorsprogrammet mindfulnessbaserad kognitiv terapi (MBKT) visar att antalet återfall i depression minskar med nästan hälften för personer med minst tre tidigare depressioner.

Samtalet böljar som blommorna intill mellan vetenskap, livet och detta att vara människa. Jon rör sig lättsamt mellan modeller av universum, människans dna, han citerar poeten Rumi och kommer in på jagets natur via en berättelse om Mulla Nasruddin. Hur kom Jon själv i kontakt med mindfulness? ▶



## JON KABAT-ZINN

**Yrke** Professor emeritus i molekylärbiologi och mindfulnesslärare.

**Ålder** 67 år.

**Familj** Gift med Myla Kabat-Zinn och tre vuxna barn.

**Bor** i Lexington utanför Boston, USA.

**Favoritblomma** Lupin.

# Psst...

## Det finns en hemlig hemsida enbart för dig som läser FREE

Så här kommer du åt den hemliga hemsidan...  
Knappa in följande adress i din webbläsare:  
**www.WellnessWebshop.se/FREE**  
så får du tillgång till den hemliga sidan med  
massor av specialpriser enbart för dig som  
läser FREE!

Mest populär i butiken just nu:



Prova Mindfulness  
Vetenskapligt bevisad effekt  
Lugnare och lyckligare på  
30 dagar  
- annars pengarna tillbaka!  
Mindfulness - Lugn och lycklig  
är en fullmatad dubbel-CD med  
guidat tal, som vägleder dig  
genom olika mindfulness-  
övningar

Ditt specialpris: 149,-  
(ord.pris:195,-)

WellnessWebshop.se är en av  
Sveriges mest välsorterade nät-  
butiker med DVD-filmer och CD-  
skivor inom hälsa och personlig  
utveckling. I butiken finner du  
även många andra produkter  
som t.ex. böcker, rökelse och  
meditationskuddar.

Nytt utseende i butiken



  
Wellness webshop

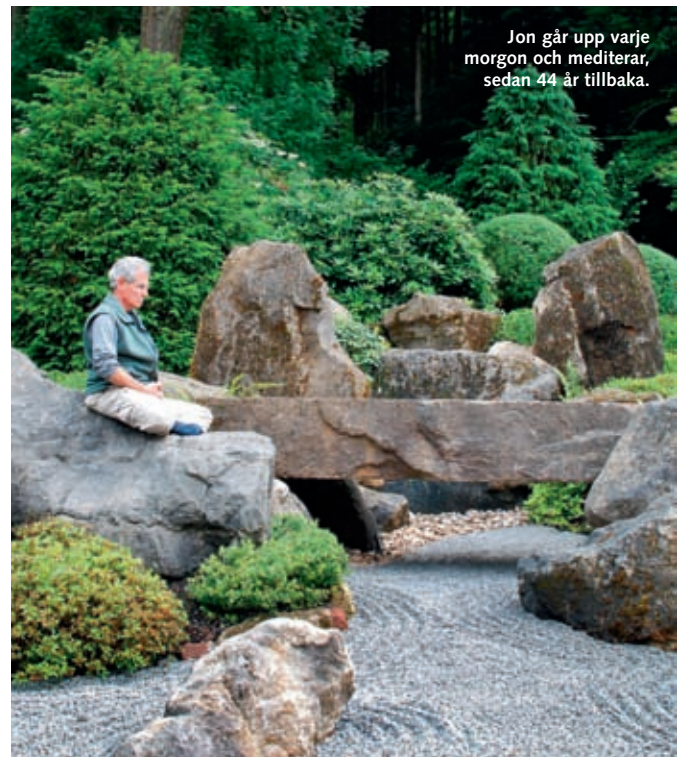
www.WellnessWebshop.se - Tel: 031-760 03 17

- Jag var 22 år och student på Massachusetts Institute of Technology när jag hörde ett föredrag av en zenmunk. Det var en riktig aha-upplevelse och jag fick ett smakprov på en dimension som de flesta av oss har väldigt lite träning i, nämligen medvetenhetens eller uppmärksamhetens dimension. Tankar och tänkande är bra och viktigt, men detta måste balanseras av mindfulness. I samhället i dag finns många exempel på "mindlessness", när människor drivs av girighet, hat och ignorans. Det handlar om pengar och "jag", "min" och "mitt". Om man är mindful ser man till att leva så att ens handlingar gagnar andra, vilket i slutändan innebär att man också gagnar sig själv.

"Tankar och tänkande är bra  
och viktigt, men detta måste  
balanseras av mindfulness."

I BOKEN "COMING TO OUR SENSES" beskriver Jon Kabat-Zinn dagens samhälle som ett adhd-samhälle, där vi alla mer eller mindre lider av uppmärksamhetsbrist och är hyperaktiva i vår jakt efter upplevelser, status och prylar. Stress, nedstämdhet och ångest kryper allt lägre ner i åldrarna, och samtidigt drar mindfulness fram som en svalkande vind genom vårt överhettade samhälle. Så hur skulle då ett samhälle präglad av "varande" och mindfulness se ut? Jon sitter tyst en stund innan han svarar:

- Det skulle vara ett samhälle där var och en har kontakt med det som är vackrast och bäst i var och en av oss, med kärlek, medkänsla, lugn, glädje, kreativitet ... Familjer skulle vara som lyckligast med utrymme för alla känslor. Uppmärksamhetsträning skulle finnas i skolans läroplan. Företag skulle inleda sina möten med en stunds balanserande tystnad, för att likt en symfoniorkester "stämna instrumenten".



Jon går upp varje  
morgon och mediterar,  
sedan 44 år tillbaka.



”Det är ingenting märkvärdigt,  
och samtidigt alldeles obeskrivligt.”

Politiken och ekonomin skulle se till helheten och vi skulle vara ytterst aktsamma om jorden och den sköra väven av liv som vi alla är en del av. Jag vill inte måla upp någon orealistisk utopi. Lidande skulle finnas, men det skulle vara så lite lidande som möjligt. Allting skulle se vanligt ut och samtidigt kännas extraordinärt. Det är som när ett barn föds. Det är ingenting märkvärdigt, och samtidigt alldeles obeskrivligt.

**JON, NYSS FYLLDA 67 ÅR**, har tre barn tillsammans med sin fru Myla och paret har skrivit boken ”Everyday Blessings - The inner work of mindful parenting”. Han hade själv lång erfarenhet av yoga och zenmeditation när han under en retreat fick idén att skapa ett program för patienter. Tre grundtekniker är sittande meditation, enkla hathayogarörelser och så kallad ”kroppsscanning” där man vanligen liggande skannar av kroppen med uppmärksamheten. Jon går själv upp varje morgon och mediterar, sedan 44 år tillbaka. Hur skulle hans liv ha tett sig utan denna träning?

- Jag skulle förmodligen varit död för länge sedan, säger han och skrattar.

- Skämt åsido var jag ganska vild som ung. Men jag kom inte till den här träningen på grund av stort lidande, utan mer för att jag var intresserad av sinnets natur, vilket hade att göra med att min pappa var vetenskapsman och mamma målare.

Hur har träningen förändrats genom åren?

- På sätt och vis är det samma träning. Formen är densamma. Men den formlösa delen av träningen har förändrats, och blivit behagligare, mer ”soft”, skönare. Det är inget jag har strävat efter, utan det har bara kommit. Gränsen mellan formella övningar och livet i övrigt har luckrats upp.

Forskning visar på en rad positiva effekter. Är mindfulness för alla?

- Ja och nej. Mindfulness är för alla, men om man efter ett åttaveckorsprogram inte känner att det ger något är det förstås så. Det är mycket kostnadseffektivt i jämförelse med många andra insatser och ger inga biverkningar. Enda ”risken” är väl att du vaknar upp för livet som det är och att du kommer i kontakt med det som är djupast och bäst, med medkänslan och kärleken inom dig, säger han och ler. ☺

### Plus mer

Böcker av *Jon Kabat-Zinn*: ”Vart du än går är du där: medveten närvaro i vardagen”, ”Hitta hem till dig själv”, ”Lev i nuet, lär av stunden”, ”Mindfulness – en väg ur nedstämdhet” (tillsammans med Mark Williams, John Teasdale och Zindel Segal), ”Full catastrophe living”, ”Coming to our senses”.  
”Mindfulness – en väg att hantera smärta”, *Vidyamala Burch* (Bonnier Fakta).

### VINN!

Free lottar ut 5 ex av ”Mindfulness – lugn och lycklig” av Johan Bergstad, i samarbete med Fönix musik. Skriv några rader om vad mindfulness betyder för dig. Gå in på [www.free.se](http://www.free.se) klicka på ”utlottning” Mindfulness.

