



Linnéuniversitetet

Kalmar Växjö

Kandidatuppsats

Lev här och nu

En litteraturstudie om mindfulness



Författare: Astbrik Faeq Hadi

Handledare: Pierre Wiktorin

Examinator: Torsten Löfstedt

Termin: VT17

Ämne: Religionskunskap

Nivå: Kandidat

Kurskod: 2RKÄ06



Abstract

Author: Astbrik Faeq Hadi

Title: Mindfulness: Live here and now- A Literature study

Level: BA Thesis in Religious Studies

Location: Linnaeus University

Language: Swedish

The purpose of this project was to explore mindfulness based on the literature *Mindfulness från början* by Charlotte Mandrup and *Mindfulness i hjärnan* by Åsa Nilssonne. The research was based on the following three questions: What view of mindfulness is mentioned in Mandrup's and Nilssonne's books? What similarities and differences are there between the books? How can the interpretations of mindfulness that Mandrup and Nilssonne have presented be understood?

Both Mandrup and Nilssonne agree that mindfulness does not have a formal and clear definition. Mindfulness is about being conscious of the present and being mentally aware. The main differences between the two books were that Mandrup claims that mindfulness lets people handle the big and small issues that they might face in life whilst Nilssonne means that mindfulness has its place in the human brain.

The conclusion is, therefore that when a definition of the concept is not clear or formal, it can cause some issues. A big thing that separates the books is that Nilssonne focuses on the connection between mindfulness and the human brain, how with the help of mindfulness an individual can train and shape their own brain. Mandrup focuses instead on mindfulness as a method and a technique to effectively limit the stress and break negative patterns of life.

Keywords

Mindfulness, Buddhism, New age, Mandrup, Nilssonne

Nyckelord

Mindfulness, Buddhism, Nyandlighet, Mandrup, Nilssonne



Innehållsförteckning

1 Inledning	3
1.1 Syfte	4
1.2 Frågeställningar	4
1.3 Avgränsningar	4
1.4 Disposition	5
2. Teoretisk utgångspunkt: begreppet nyandlighet	6
3. Metod och Material	9
3.1 Metod och metodkritik	9
3.2 Material och materialkritik	10
4. Historisk översikt	12
4.1 Vad är mindfulness?	14
4.2 Hur tillämpas mindfulness?	16
4.3 Vilken syn finns på mindfulness utifrån religionsperspektiv respektive hälsoperspektiv?	16
4.4 Kan mindfulness uppfattas som en form av buddhism eller som en nyandlighet?	18
5. Resultat och analys	20
5.1 Vilken syn på mindfulness framgår i Mandrups respektive Nilssonnes bok?	20
5.1.1 Åsa Nilssonne <i>Mindfulness i hjärnan</i>	20
5.1.2 Charlotte Mandrup <i>Mindfulness från början</i>	22
5.2 Vilka likheter och skillnader finns böckerna emellan?	25
5.3 Hur kan de tolkningar av mindfulness som Mandrup och Nilssonne presenterar förstås?	28
5.4 Mindfulness och Nyandlighet	30
6. Diskussion	32
6.1 Ämnesdidaktisk relevans	34
6.2 Fortsatt forskning	34
7. Sammanfattning	35
Referenslista	36
Tryckta källor	36
Elektroniska källor	37
Bilaga	39
Centrala begrepp	39



1 Inledning

Jag har alltid varit intresserad av buddhismen och meditation, specifikt yoga och mindfulness för att det är en riktigt intressant behandlingsmetod som kan minska bland annat stress och depression. Mitt intresse av mindfulness baseras på att det finns många olika studier där mindfulness har visat positiva resultat. Jag har använt mig av två böcker; *Mindfulness från början* och *Mindfulness i hjärnan* i min undersökning. Varför jag valde dessa böcker är bland annat för att böckerna är lika men ändå så olika. Mindfulness, även kallad medveten närvaro, beskrivs av förespråkarna som en mycket gammal metod som ska utveckla människans förmåga att kunna styra sin uppmärksamhet till nuet. Mindfulness bygger dels på meditationsövningar och dels på vardagsövningar där individen tränar på att vara medvetet närvarande genom att rikta sin uppmärksamhet på det hen gör, till exempel diska eller att borsta tänderna.¹

Enligt psykiater Åsa Nilsson är det som händer i hjärnan när en individ tränar mindfulness är att hen lär sig att styra sin uppmärksamhet. Mindfulness har sitt ursprung i människans hjärna, det finns inget annat alternativ menar Nilsson.² Mindfulness handlar om närvaro av alla människans sinnen, vara här och nu, när hen ser, hör, luktar, smakar eller känner, de fem fysiska sinnen är inblandade. Avsikten med mindfulness är bland annat att minska lidande och kunna finna lycka samt stillhet.

Förespråkare menar att det finns forskningsresultat som visar att när en person håller på med mindfulness meditation i åtta veckor har det haft goda effekter i form av bland annat färre stressrelaterade besvär.³ Enligt företaget Modern mindfulness hemsida finns mindfulness i allt från yogatraditioner och taoism till kristna kontemplativa metoder.⁴ Gemensamt för dessa uttalanden om mindfulness är att de har gjorts av företrädare för företag som ger kurser i mindfulness. Åsikterna ovan kan därför ses som del av företagets marknadsföring.

¹ Schenström, Ola. Inget verktyg minskar stressen så mycket som mindfulness. *Agodman*. u.å. Sida. 9.

² Nilsson, Åsa *Mindfulness i hjärnan*, Natur & kultur, Stockholm, 2009. Sida 21

³ Kok, Henrik. Om Mindfulness. *Mindfulness.se*. u.å.a

⁴ Moderna Mindfulness. *Vad är mindfulness?* u.å



Mindfulness blir allt mer populärt med tiden. Aktörer, forskare och lekmän som är verksamma inom den västerländska mindfulnessrörelsen hänvisar flitigt till olika framgångsrika resultat inom olika studier som har gjorts om ämnet.⁵ Den första personen som förenade mindfulness med modern västerländsk medicin var professor Jon Kabat-Zinn år 1979 där han och hans kollegor behandlade över 16 000 patienter med långvarig smärta och stressrelaterade sjukdomar.⁶ I dag har mindfulness blivit ett stort varumärke för att behandla bland annat stress, psykisk ohälsa och kunna skapa bättre koncentration på olika arbetsplatser. Förespråkarna menar att det med hjälp av mindfulness går att skapa bättre ledarskap och bättre effektivitet. Många företag har på ett eller annat sätt försökt väva in mindfulness inom arbetsplatser som en del i ett kursutbud eller som behandlingar.⁷

1.1 Syfte

Syftet med uppsatsen är att undersöka mindfulness utifrån litteraturen *Mindfulness från början* av Charlotte Mandrup och *Mindfulness i hjärnan* av Åsa Nilsson. Jag ska identifiera vilken syn på mindfulness som framgår i dessa böcker samt vilka likheter och skillnader det finns böckerna emellan. Dessutom kommer jag även att lyfta upp hur de tolkningar av mindfulness som presenteras av Mandrup och Nilsson kan förstås. Arbetet kommer att utgå från följande frågeställningar:

1.2 Frågeställningar

- Vilken syn på mindfulness framgår i Mandrups respektive Nilssonnes bok?
- Vilka likheter och skillnader finns det böckerna emellan?
- Hur kan de tolkningar av mindfulness som Mandrup och Nilsson presenterar förstås?

1.3 Avgränsningar

Tanken från början var att jag skulle skriva om yoga, mindfulness och meditation men för att det inte ska bli alldeles för stort arbete har jag valt att endast fokusera på

⁵ Nilsson, Håkan & Andersson, Gerhard. Mindfulness- terapier och paradoxer. *Socialmedicinsk tidskrift*. Vol. (93): Nr 1,2016, sida 106–107.

⁶ Kok, Håkan. u.å.b. Välkommen till mindfulness.se. *Mindfulness.se*.

⁷ Hornborg, Anne-Christine. Hitta dina inre resurser: I *Mindfulness: tradition, tolkning och tillämpning*. Katarina Plank (red). Nordic Academic Press, Lund, 2014. Sida 197



mindfulness. En annan avgränsning är att jag enbart utgår från böckerna *Mindfulness från början* av Charlotte Mandrup och *Mindfulness i hjärnan* av Åsa Nilsson för att besvara frågorna i frågeställning. Huvudsaken till varför böckerna valts är för att både Nilsson och Mandrup skriver om mindfulness men de har olika åsikter. Det finns självklart flera andra böcker som skriver om mindfulness men *Mindfulness från början* är en introduktion till ämnet och en praktisk handbok som innehåller mindfulnessövningar. *Mindfulness i hjärnan* däremot visar hur modern neuropsykologi kan möta och även fördjupa den kunskap som finns inom mindfulnessstraditionen. Nilsson utgår dels från sitt eget kliniska arbete med mindfulness och dels från modern neuropsykologi därför är det intressant att jämföra böckerna.

1.4 Disposition

I första kapitlet avhandlar jag inledning, syfte, frågeställning och avgränsningar. Under kapitel 2 där Olav Hammers och Liselotte Frisks teorier om vad som kännetecknar nyandlighet lyfts upp. Kapitel 3 innehåller en fördjupning utav metod och material. Dels presenteras val av metoden som består av dokumentärstudier. Dels metod- och materialkritik där det diskuteras vilka för- och nackdelar det finns med materialet jag har använt mig av. I kapitel 4 presenteras en översikt över bakgrunden om mindfulness, hur mindfulness tillämpas, mindfulness utifrån religions- och hälsoperspektiv men även hur mindfulness uppfattas. Uppfattas den som en form av buddhism eller som nyandlighet? Därefter avslutas arbetet med de sista kapitlen som består av resultaten där frågeställningarna kommer att besvaras och diskussion där jag diskuterar böckerna som jag har använt, slutsatser och sammanfattning.



2. Teoretisk utgångspunkt: begreppet nyandlighet

I följande kapitel redogörs den teoretiska ramen. Jag kommer att redogöra för kännetecknen för nyandlighet där jag kommer att använda mig av verk av Olav Hammer och Liselotte Frisk. Anledningen till varför jag har valt att lyfta upp Olov Hammers och Liselotte Frisks teorier om vad som kännetecknar nyandlighet är för att jag sedan ska se om mina böcker *Mindfulness från början* och *Mindfulness i hjärnan* visar upp nyandlighet, vilket redogörs i Kapitel 6.

Enligt religionshistoriker Olav Hammer är New age en helt annan typ av livsåskådning än t.ex. existentialismen och marxismen. Det finns bland annat mycket föreställningar om översinnliga varelser som väljer att kommunicera med vissa individer, uppenbarade skrifter, pilgrimsorter, osynliga och omätbara krafter som genomsyrar kosmos och uppfattningen att vissa djur har andliga egenskaper.⁸

Det som kännetecknar new age eller nyandlighet enligt Olav Hammer är böcker om allt från astrologi, reinkarnation, de helande egenskaperna hos både färger och dofter, delfiner, schamanism, kristaller, meditationsövningar, till budskap från änglar och även synen på människan, världen och gudsbegreppet. Det som gör att böcker i dessa ämnen räknas som new age är för att de är fyllda av berättelser om osynliga krafter, och vilka effekter de har på individen. Begrepp som aura och healing har blivit en självklar del i det svenska språket. New age är inte något en individ tror på utan det är någon hen gör menar Hammer som även påpekar att New age omfattar massor av olika komponenter. En uppräknning av bara några av de begrepp som en person kan stöta på inom New age är astrologi, reiki, yoga, healing och meditation.⁹

Termen New age brukar beteckna en hel grupp av olika idéer, system, tekniker och företeelser som vid en första anblick verkar ha föga gemensamt. New age- sympatisörer kan till exempel praktisera olika tekniker såsom meditationsliknade övningar eller

⁸ Hammer, Olav, *På spaning efter helheten: New Age, en ny folktro?*, [Ny utg.], Dejavu, Stockholm, 2010, s 17

⁹ Hammer, 2010. Sida 17-18



studera sitt horoskop. Han menar new age är ingen samlad lära utan det är ett slags andligt smörgåsbord.¹⁰

Det som ingår i det nyandliga utbudet fanns även för trettio eller fyrtio år sedan såsom tarotläsning, kanaliserade budskap, healing, meditationsövningar, tron på paranormala fenomen och mycket annat.¹¹ Hammer menar att både hinduiska och buddhistiska föreställningar och begrepp har i vågor införlivats i västerlandets idéhistoria.¹²

Religionshistoriker Liselotte Frisk menar att begreppet new age ibland används för att ringa in de populärreligiösa strömningar med relativt låg engagemangsgrad som står i centrum. Frisk menar att åsikter går isär om hur new age strömningarna ska definieras och klassificeras. New age har kategoriserats som bland annat en religion, en rörelse eller som flera rörelser. Enligt Frisk finns det en del som har liknat new age vid ett smörgåsbord. Det innebär att där var och en är fri att komponera sin egen tallrik. Men vad smörgåsbordet i så fall borde innehålla, vad som är new age och vad som faller utanför har kvarstått som problematiskt. En del forskare hävdar att det finns en koherens gällande trosföreställningar och struktur inom new age miljön. New age har blivit ett utifrån-begrepp som inte används av speciellt många utövare på grund av det uppfattas som något flummigt som man inte alls vill bli sammankopplad med.¹³

Liselotte Frisk framhåller att mindfulness är det tydligaste exemplet på new age-idéernas intåg i vardagen. En annan teknik är yoga som också finns inom nyandligheten.¹⁴ Mindfulness som attityd och metod har migrerat från religiös buddhistisk kontext till västerländsk terapeutisk kontext menar Frisk.¹⁵ Enligt Frisk omtolkas och förändras religion och religiösa tekniker alltid utifrån sin kontext. Det är bara förväntat att när en teknik som mindfulness hamnar i en sekulär kontext kommer den att tolkas utifrån andra kulturella ramar.

¹⁰ Ibid, Sida 22.

¹¹ Ibid, Sida 324.

¹² Ibid, Sida 104

¹³ Frisk, Liselotte & Åkerbäck, Peter *Den mediterande dalahästen: religion på nya arenor i samtidens Sverige*, 1. uppl., Dialogos, Stockholm, 2013. Sida 102-103

¹⁴ Aftonbladet. Andligt smörgåsbord eller kulturell Prozac- den nya tiden är här. 2014.

¹⁵ Frisk & Åkerbäck, 2013. Sida 162



En sammanfattning om vad som känneteckna nyandlighet är enligt Hammer inte enbart böcker om astrologi utan det är även tron på olika helande egenskaper hos färger och dofter, kristaller och olika meditationsövningar. New age är en hel grupp av olika idéer, system, tekniker och företeelser menar Hammer. Frisk däremot menar att new age används för att ringa in de populärreligiösa strömningarna. Både Frisk och Hammer menar att new age är som smörgåsbord där individen är fri att plocka det som passar hen.



3. Metod och Material

I detta avsnitt presenteras den metod som har använts för att kunna besvara frågeställningarna och jag kommer även lyfta upp vilka tryckta källor respektive otryckta källor som har använts. Efter metoddelen kommer ett avsnitt om metod och materialkritik där jag kommer att lyfta upp vilka för- och nackdelar det finns med tryckta källor och otryckta källor som jag har använt.

3.1 Metod och metodkritik

Min metod är kvalitativ dokumentstudie och därför kommer jag att använda mig enbart av böcker. Dokumentär forskning är en undersökning som använder dokument som datakälla. Dokumentstudien hanterar datakällan som en primär källa därför skiljer den sig från formulär, intervjuer och observation. Dokument förekommer som skriven text, digital kommunikation och visuella källor. I skriven text ingår det böcker, artiklar och rapporter medan inom digital kommunikation ingår det bland annat webbsidor, sms och bloggar och inom visuella källor är det bilder, video och artefakter.

Dokumentstudier stannar inte bara vid en ren faktainsamling från dokument såsom böcker eller artiklar utan det brukar inbegripa även en tolkning av till exempel böcker där individen söker efter dold innebörd och strukturer.¹⁶

Med hjälp tolkning så ska det som står i källan analyseras. För att individen ska få en ram för tolkningen så måste individen skaffa sig en förståelse av den historiska situationen. Andra källor måste även tas in för att individen ska skaffa sig en tilläggsinformation för att sedan kunna skapa en bättre bild av situation som individen undersöker. Det är väldigt sällan att källan som ska användas är skraddarsydd för frågeställningen och det är därför det gäller att använda flera olika källor för att få fram den information som kan besvara frågeställningen.¹⁷

¹⁶ Denscombe, Martyn. *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*, 2. uppl., Studentlitteratur, Lund, 2016. Sida 319

¹⁷ Magne Holme, Idar & Krohn Solvang, Bernt. *Forskningsmetodik: om kvalitativa och kvantitativa metoder*, 2., [rev.och utök.] uppl., Studentlitteratur, Lund, 1997. Sida 134.



Det finns både för- och nackdelar med dokumentärstudier. Fördelar med metoden är först och främst tillträde till data, det går att få tillgång till de flesta källorna men det beror på dokumentens karaktär. Det är en kostnadseffektiv metod för att skaffa fram informationen. En annan fördel med metoden är beständigheten i data som innebär att dokument i allmänhet är en beständig datakälla som kan kontrolleras av andra, vilket innebär att informationen är tillgänglig för allmän granskning. Nackdelar med metoden är kopplade till källans trovärdighet.¹⁸

3.2 Material och materialkritik

Materialet som jag har använt mig av är två böcker: *Mindfulness från början* av Charlotte Mandrup och *Mindfulness i hjärnan* av Åsa Nilssonne. Anledning till varför jag använde böckerna är för att båda författarna skriver om mindfulness men utifrån två olika synvinklar. Åsa Nilssonne skriver om hur modern neuropsykologi kan göra mindfulnessbaserade interventioner begripliga och för att ge förståelse för vad som händer i människans hjärna när mindfulness utövas. Charlotte Mandrup skriver hur mindfulness kan hjälpa individen på olika sätt såsom minska stressen och uppnå större frihet, hon försöker även jämföra mindfulness med existentialismen.

Det finns en hel del för- och nackdelar med det materialet som jag använt. Böckerna är skrivna av Åsa Nilssonne som är psykiater och professor i medicinsk psykologi vid Karolinska institutet, och Charlotte Mandrup som är psykoterapeut och även rådgivare till danskt och internationellt näringsliv. Böckerna har akademisk kvalitet och de blir trovärdiga för att de har skrivits av kunniga individer som kan sitt område.

Informationen som finns i böckerna blir både betydelsefull, pålitlig men även användbar för uppsatsen och innehållet i böckerna är både tydligt och klart.

I boken *Mindfulness i hjärnan* har Nilssonne samtalat med olika patienter och handledning i tusentals timmar för att försöka koppla mindfulnessbaserade psykoterapeutiska interventioner till modern neuropsykologi enligt egen uppgift.¹⁹ Hon bygger även på grundläggande experiment som hon har utfört. Det gör att informationen som Nilssonne presenterar är trovärdig.

¹⁸ Denscombe, 2016. Sida 338–339

¹⁹ Nilssonne, 2009. Sida 17



Boken *Mindfulness från början* är användarhandbok och det innebär att boken innehåller olika mindfulnessövningar för människor i ett yrkesmässigt sammanhang. Den innehåller inte bara information om vad mindfulness innebär utan den ger läsaren en rad verktyg som kan användas i vardagen, undersöka deras bakomliggande filosofiska mönster och sedan visa hur personen kan tillämpa dem i praktiken. Jag ser som fördel att boken inte bara innehåller information om ämnet mindfulness utan det finns olika mindfulnessövningar som visar hur mindfulness kan användas i vardagen. Det skapar en överblick och insikt i vad mindfulness innebär i både teori och praktik. Jag får se på mindfulness från två perspektiv vilket blir mer förståeligt för mig vad mindfulness är.

Det finns kommersiella bokförlag som vanligtvis låter experter granska texterna innan dessa texter går i tryck vilket jag ser som en fördel för att som läsare ger det mig en viss försäkran om kvaliteten i det jag läser och det är fallet med dessa böcker *Mindfulness från början* och *Mindfulness i hjärnan*.



4. Historisk översikt

Det finns en del forskning när det kommer till mindfulness. Under det senaste årtiondet har intresset för mindfulness ökat och detta har följts av en våg av studier för att undersöka effekten av mindfulness som intervention vid olika sjukdomstillstånd. Forskningen om mindfulness och mindfulnessbaserade interventioner är ännu i sin linda. Det innebär att det behövs flera kontrollerade och större studier för att sedan vidareutveckla en mer grundlig och djupare förståelse för vad mindfulness är och för vem och i vilka situationer som mindfulness- interventioner är meningsfulla.²⁰

Mindfulnessforskningen har vuxit fram parallellt med andra vetenskapliga fält som till exempel kognitiv och affektiv neurovetenskap. Detta tyder på att mindfulness har omformulerats för att det ska förstås både vetenskapligt och populärkulturellt.²¹

Sedan 1900-talet har mindfulness varit nära förbunden med klinisk praktik och forskning och därför har mindfulness varit färgat av de sätt som klinikerna har arbetat direkt med patienter och deras forskning. Deras centrala punkt har varit att erbjuda behandlingsprogram till patienter med speciella behov.²² Centrala inslag i mindfulness är bland annat: stanna upp, observera, acceptera och släppa tankar. Personerna som har blivit intervjuade har upplevt att mindfulnessövningarna som de har utfört ger både lugn och ro och dessa känslor stannar kvar ju längre personerna fortsätter med mindfulnessövningarna.²³

Mindfulness påstås vara ett begrepp som Buddha pratade i den buddhistiska litteraturen ett 1100-tal föredrag som är nedtecknade vid flera olika tillfällen. Begreppet mindfulness förekommer inom olika delar av den buddhistiska läran som till exempel den åttafaldiga vägen, de sex förmågorna, de sju komponenterna av upplysning, de åtta

²⁰ Kenne Sarenmalm, Elisabeth & Plank, Katrina Att handskas med livets mörka sidor- Mindfulness som skraddarsydd intervention: I *Mindfulness: tradition, tolkning och tillämpning*. Katarina Plank (red). Nordic Academic Press, Lund, 2014. Sida 136–137

²¹ Eklöf, Jenny. Jakten på en definition- Mindfulness som gränslandsfenomen: I *Mindfulness: tradition, tolkning och tillämpning*. Katarina Plank (red). Nordic Academic Press, Lund, 2014. Sida 47–48

²² Brown, Kirk Warren, Richard M. Ryan & David J. Creswell. Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*. Vol.18, No.4, 211–237. 2007, sida 215

²³ Bartoldsson, Jakob & Bolander, Pia. *Mindfulness-i ett stressat tidevarv*. C-uppsats. Göteborgs universitet/institutionen för socialt arbete. 2007, Sida 45.



motgifterna och sinnets fem egenskaper.²⁴ Under 1970- och 80-talet kom både asiatiska och västerländska lärare från Öst till Väst kom för att träna, etablera kloster och retreatcenter där fokuset låg på meditation.²⁵

Mindfulness är fast rotad i den buddhistiska psykologin men begreppet delar släktskap med olika filosofiska och psykologiska traditioner, inklusive antik grekisk filosofi.²⁶ Den har sin kulturella och historiska kontext men är även en andlig och praktisk metod inom buddhism som har tagit fart i väst. Mindfulness i väst presenteras som en sekulär och även självreglerande teknik som används inom en terapeutisk referensram.²⁷

I Sverige har mindfulness fått ett stort genomslag inom sjukvården där den har förekommit i form av olika behandlingsmetoder men inom både psykologiska och medicinska forskningen har det inte nått någon enighet i vad som åsyftas med mindfulness.

Johnny Axelsson lyfter i sin uppsats att det inte finns bara en beskrivning av mindfulness, det är en relativt bred palett av meditationstekniker och vad dessa tekniker kan ge upphov till. I den moderna mindfulnessskolan läggs det betoning på det mer accepterande, observerande medvetandet för att personen ska kunna slappna av i djup acceptans.²⁸ En svårighet med mindfulness är att den anses vara uppbyggd av olika delar. Den används bland annat inom den terapeutiska psykologin genom dialektisk beteendeterapi (DBT).²⁹ Mindfulnessbaserade övningar leder till bland annat förbättrad hälsa och även minskad depression, detta gäller inom kliniska grupper. Forskningen visar positiva resultat i kliniska grupper där mindfulnessbaserade program har använts.

²⁴ Gavazzeni, 2014. Sida 86–87

²⁵ Axelsson, Johnny. *Mindfulness- behandling, buddhism, meditation? En diskursanalys*. C-uppsats. Göteborgs universitet/institutionen för socialt arbete, 2009, Sida 19.

²⁶ Brown, Ryan & Creswell 2007. Sida 212.

²⁷ Nilsson, Håkan & Andersson, Gerhard. Mindfulness- terapier och paradoxer. *Socialmedicinsk tidskrift*. Vol. (93): Nr 1, 2016, sida 107.

²⁸ Axelsson 2009, sida 29.

²⁹ Bernström, Erika. *Mår vi bättre om vi kan leva här och nu?– Självkänslans mediterande effekter mellan mindfulness och depression*. C-uppsats. Stockholms universitet. Psykologiska institutionen, 2009, sida 3-4.



Exempelvis har mindfulness lyckats minska risken för återfall bland människor som lider av depression.³⁰

4.1 Vad är mindfulness?

Begreppet mindfulness slog igenom 1990 när Jon Kabat-Zinn's bok *Full Catastrophe Living* publicerades. Han försökte att isolera en teknik, mindfulness, från dess buddhistiska kontext.³¹ De flesta definitioner utgår från Jon Kabat-Zinns definition:

Medveten närvaro innebär en alldeles särskild sort uppmärksamhet som är avsiktligt, opartisk och riktad mot nuet. Denna typ av uppmärksamhet leder till en större vakenhet, klarsyn och accepterande av verkligheten som den är.³²

När mindfulness utövas ska uppmärksamheten riktas mot det som inträffar i nuet, det kan vara att hen sitter och äter eller titta på tv då ska den uppmärksamheten riktas mot den situationen hen befinner sig i. En liknande definition ges av Kirk Warren Brown, Richard M. Ryan & David J. Creswell: "[...] a receptive attention to and awareness of present events and experience".³³

För Jon Kabat-Zinn handlar mindfulness inte bara om att praktisera medveten närvaro utan det inkluderar även de attityder individen bär på när hen praktiserar mindfulness. Han lyfter sju olika attityder som utgör grunden för praktiserandet av mindfulness: Icke-dömmande, tålmod, nybörjarsinne, tillit, icke-strävan, acceptans och släppa taget.³⁴

Det är svårt att nå entydig förståelse för vad begreppet innebär. Det finns regelbundna referenser till uttolkare och deras förklaringar av mindfulness som är en viktig del i både det religiösa och sekulära sammanhanget. När det hänvisas till en expert och hur den personen förklarar hur mindfulness kan förstås skapas det en sorts genealogi där

³⁰ Bernström, 2009, s14.

³¹ Plank, Katarina. *Insikt och närvaro: akademiska kontemplerationer kring buddhism, meditation och mindfulness, Makadam*, Diss. Lund: Lunds universitet, 2011, Göteborg, 2011. Sida 200

³² Ibid 2014. Sida 88–89

³³ Brown, Ryan & Creswell 2007, sida 21

³⁴ Hilde, Mats. Socialt behandlingsarbete och mänsklig förändring-Mindfulness som acceptans: I *Mindfulness: tradition, tolkning och tillämpning*. Katarina Plank (red). Nordic Academic Press, Lund, 2014. Sida 121–122



mindfulness förenas historiskt.³⁵ Moderna beskrivningar av vad mindfulness innebär tenderar att lyfta fram betydelsen av att leva i nuet, acceptans och ett icke-dömande av det mentala innehållet.³⁶

Mindfulness har kommit från Öst till Väst och sedan tillbaka till Öst igen, den har genomgått många olika förändringar i både betydelse och i tillämpning.³⁷ En definition av mindfulness är ett stort problem. Vad är det som ska definieras? Är det en metod, en teknik, ett tillstånd eller en mental funktion? Mindfulness har kommit att i det närmaste bli synonymt med definitionen inom mindfulness-based stress reduction eftersom tillämpningar av mindfulness utgår ifrån MBSR.³⁸

Mindfulness är dominerande inom forskningsfält och med tanke på detta skulle man kunna tro att begreppet är entydigt och att den har en tydlig praktik men så ser inte verkligheten ut utan mindfulness förknippas med beskrivningar som har avlägsnats från dess ursprungliga buddhistiska kontext och begreppet har fått andra betydelser. Det är oklart vad mindfulness innebär och det är kanske bättre att inte använda begreppet mindfulness. Det är också oklart vilka de effektiva mekanismerna och processerna är. Begreppet låter sig inte begränsas till en allsidig beskrivning och när det kommer till buddhismen finns det heller inte en enda definition som kan fångar in de olika betydelserna och metoderna för mindfulness.

Mindfulness har nått in i olika offentliga institutioner såsom skolor, fängelser och sjukvård och den har även nått skilda verksamheter som armén, företag och hälsocenter. Mindfulness associeras med det som beskrivs som öppen närvaro. Det är ett resultat av att de flesta moderna tillämpningar utgår från MBSR och hur begreppet beskrivits inom det program. Detta visar på begränsningen med begreppet mindfulness som är nära

³⁵ Plank, Katarina. Introduktion- Mindfulness som gäckande begrepp: I *Mindfulness: tradition, tolkning och tillämpning*. Katarina Plank (red). Nordic Academic Press, Lund, 2014. Sida 14.

³⁶ Gavazzeni, Joakim A. Med sinnet i fokus-Mindfulness och meditation som kontemplativ vetenskap: I *Mindfulness: tradition, tolkning och tillämpning*. Katarina Plank (red). Nordic Academic Press, Lund, 2014. Sida 89

³⁷ Plank, Katarina. Introduktion- Mindfulness som gäckande begrepp: I *Mindfulness: tradition, tolkning och tillämpning*. Katarina Plank (red). Nordic Academic Press, Lund, 2014. Sida 22

³⁸ Gavazzeni, 2014. Sida 88



förknippade med ett givet program. MBSR används för att behandla kronisk smärta och stressrelaterade ohälsa.³⁹

4.2 Hur tillämpas mindfulness?

Religionshistorikern Katarina Plank menar att mindfulness kan läras ut var som helst av en mindfulnessinstruktör på en yogakurs eller av en buddhistisk meditationslärare, det kan även utövas i personens vardag såsom i hemmet, i bilen eller under en promenad ute i naturen, det vill säga var som helst kan mindfulness utövas.⁴⁰

De allra flesta moderna tillämpningar av mindfulness eller mindfulnessbaserade interventioner utgår ifrån MBSR.⁴¹ Flera mindfulness-övningar lärs ut genom att individen utför en liggande kroppsskanning med slutna ögon; sittande meditation med uppmärksamhet på andetaget och uppmärksamhet på sinnesintryck. Individen ska lära sig att vara medvetet närvarande i vardagliga aktiviteter såsom gående, ätande och stående. Dessa specificerade tekniker möjliggjorde välkontrollerade studier som utvärderade effekten av mindfulness på ett vetenskapligt sätt och som sedan kan upprepas av individer.⁴²

4.3 Vilken syn finns på mindfulness utifrån religionsperspektiv respektive hälsoperspektiv?

Katarina Planks syfte är att undersöka relationen mellan mindfulness, religion och helande. När det kommer till religion, medicin och helande har de varit bundna till varandra genom att den religiöse specialisten och läkaren som har varit närvarande vid födslar, akuten och döden. En växande vetenskaplig har bidragit till att religiösa traditioners healingspraktik har sekulariserats och även avmystifierats såsom både yoga och mindfulness.⁴³ Både yoga och mindfulness har funnit acceptabla vägar in i sjukvård

³⁹ Plank, Katarina. Introduktion- Mindfulness som gäckande begrepp: I *Mindfulness: tradition, tolkning och tillämpning*. Katarina Plank (red). Nordic Academic Press, Lund, 2014. Sida 21.

⁴⁰ Plank, Katarina. Introduktion- Mindfulness som gäckande begrepp: I *Mindfulness: tradition, tolkning och tillämpning*. Katarina Plank (red). Nordic Academic Press, Lund, 2014. Sida 11

⁴¹ Gavazzeni, 2014. Sida 88

⁴² Plank, 2011. Sida 201

⁴³ Plank, Katarina. Buddhistiska demoner och kliniska depressioner- Mindfulness som bot och helande: I *Mindfulness: tradition, tolkning och tillämpning*. Katarina Plank (red). Nordic Academic Press, Lund, 2014. Sida 55–56



via både läkare och psykologer. Mindfulness accepteras inom sjukvården men endast så länge helarna är legitimerade såsom läkare, psykologer och sjukgymnaster.⁴⁴

Katarina Plank menar att inom religionsvetenskapen vet man ännu inte så mycket om vad som händer när människor deltar i mindfulnessbaserade interventioner eller lär sig populariserade former av mindfulness. Det är på grund av att saknas empiriska undersökningar som undersöker detta från ett humanistiskt och en religionsvetenskap perspektiv. Plank menar att använda mindfulness i antingen en vetenskaplig eller religiös form hjälper individen att hantera olika känslomässiga aspekter, det gör individen mer medveten och medkännande person.⁴⁵

Utifrån hälsoperspektiv ser det annorlunda ut och detta kan bero på att i dag används mindfulness som en bodymindteknik inom både komplementär och alternativmedicin. Inkorporerandet av både mindfulness och den medicinska pluralismen ses som inflytande av Öst. Beroende på behov kan mindfulness anpassas för att bli bland annat religiöst, andligt, terapeutiskt eller sekulärt.⁴⁶ Mindfulness behöver inte vara kopplat till någon speciell uttolkare eller tradition utan den kan vara religiös eller sekulär och beror på vilken syfte han eller hon vill förmedla till de praktiserande.⁴⁷ Hälsoperspektiven fungerar som en gemensam grund för den buddhistiska praktiken, vårdbehandlingar och även forskning för att olika former av meditation som kan påverka och även förändra mentala funktioner och beteende.⁴⁸

Mindfulnessmeditation har även positiv påverkan på bland annat drogbrukarens medvetenhet vilket kommer att leda till ett minskat drogbruk, detta har bekräftats av forskare såsom Hsu, Grow & Marlett. De menar att mindfulnessmeditation ökar inte bara medvetenhet utan den skapar en ny inställning till drogbegäret. De västerländska behandlingsmodellernas syfte med mindfulness är att utveckla ett gott liv men även en god mental hälsa hos individer som lider av olika sjukdomar.⁴⁹

⁴⁴ Plank, 2014, sida 57

⁴⁵ Ibid, 2014. Sida 68–69

⁴⁶ Plank, 2014. Sida 76

⁴⁷ Plank, 2014. Sida 11

⁴⁸ Gavazzeni, 2014. Sida 106

⁴⁹ Hilte, 2014. Sida 127-128



Mindfulness är ett viktigt inslag inom den moderna västerländska hälso- och sjukvården. Inom både medicin, vårdvetenskap och psykologi finns det intresse för den mindfulnessbaserade interventionen för att kunna hantera och lindra stress vid olika kroniska sjukdomar. Mindfulness har även en positiv inverkan i individens förmåga samt förbättra förmågan som leder till att individen kan hantera olika problem och även besvär som är relaterade till kroniska sjukdomar.⁵⁰

4.4 Kan mindfulness uppfattas som en form av buddhism eller som en nyandlighet?

Enligt Jon Kabat-Zinn har mindfulness ingenting med den egentliga buddhismen att göra och det innebär att en individ som vill utöva mindfulness behöver inte bli buddhist. Ur ett buddhistiskt perspektiv verkar människans vanliga vakenhetstillstånd ytterst kringskuret och självbegränsande. Det påminner mer om en långdragen dröm än om vakenhet. Medveten närvaro hjälper individen att vakna upp ur denna automatiska, omedvetna sömn. Det ger individen förmåga att gå genom livet med full överblick över hens medvetna och omedvetna möjligheter. Medveten närvaro har kallats hjärtpunkten i den buddhistiska meditationen.⁵¹

Mindfulness inom buddhismen grundar sig på en etisk värdegrund och förmågan är att skilja mellan gynnsamt och det som inte är gynnsamt.⁵² Både buddhism och mindfulness har en stark koppling till etik och i denna värdegrund finns det en grundläggande strävan att kunna förstå grunden för allt lidande och att kunna minska detta lidande.⁵³

Jon Kabat-Zinn menar att mindfulness är något universellt, inte buddhistiskt. Den specifika typen av mindfulness som nu inlemmats i den riktiga vetenskapens kropp är av sekulärt slag och inte någon kopplas till buddhismen. Den öppnar upp för utövare med olika religiösa politiska eller vetenskapliga läggningar. Dr. Herbert Benson menar

⁵⁰ Kenne Sarenmalm, & Plank 2014 Sida 136.

⁵¹ Kabat-Zinn, Jon. *Vart du än går är du där: leva i nuet - en meditationshandbok*, Forum, Stockholm, 1997. Sida 21–22

⁵² Gavazzeni, 2014, s.89

⁵³ Gravazzeni, 2014, sida 98



att avslappningsteknikerna såsom meditationen finns i stort sett alla religiösa traditioner utan att behöva tillhöra en enda. Personen som vill utöva mindfulness behöver inte vara hindu, buddhist eller religiös för den delen för att kunna meditera.⁵⁴

Religionsvetaren Liselotte Frisk menar däremot att mindfulness kanske är det tydligaste exemplet på new-age-idéernas intåg i vardagen. Mindfulness har sina rötter i buddhismen men i dag finns den inom KTB-terapi och det finns även mängder av självhjälpsböcker. Mindfulness är en västerländsk framgångsteologi med sin tillväxt och energi passar den det moderna samhället.⁵⁵ Frisk menar att mindfulness har religiösa rötter men i dag kallas den för mainstream. I Sverige besöker runt 4400 individer besöker minst en aktivitet en gång i veckan som är kopplat till nyandlighet.⁵⁶

Predikanten och bibelläraren Gertrud Storsjö har en annan syn och det är att mindfulness är en form av buddhistisk andlighet och hon påstår att de flesta människor inte har en aning om vad buddhismen innebär utan de bara tar en bit här och en bit där som från ett smörgåsbord. Medan Ola Schenström är en av Sveriges ledande experter på mindfulness och menar att ”den buddhistiska meningen med mindfulness är att vi ska hitta buddhanaturen inom oss”.⁵⁷ Användande av mindfulness finns inom alla världsreligioner där idén är medveten närvaro eller kontemplation i livet. Därför är mindfulness inte begränsad till någon speciell religion eller något trossystem. Buddhismen är en religion som erbjuder förmågan att vara närvarande i nuet genom meditation.⁵⁸

⁵⁴ Plank, Katarina. *Buddhistiska demoner och kliniska depressioner-Mindfulness som bot och helande: I Mindfulness: tradition, tolkning och tillämpning*. Katarina Plank (red). Nordic Academic Press, Lund, 2014. Sida 65–66.

⁵⁵ Aftonbladet. *Andligt smörgåsbord eller kulturell Prozac-den nya tiden är här*. 2014

⁵⁶ Cham, Katarina & Lindblad, Carl. *Nyandlighet lockar 4400 varje vecka*. Dalarna.2013.

⁵⁷ Storsjö, Gertrud. *Varning för österländsk nyandlighet*. *Docplayer*. u.å.

⁵⁸ Schenström, Ola, *Mindfulness i vardagen: vägar till medveten närvaro*, Viva, Stockholm, 2007. Sida 36–37



5. Resultat och analys

I detta avsnitt kommer jag att besvara studiens frågeställning i ordning Litteraturen består av *Mindfulness från början* av Charlotte Mandrup. Mandrup är utbildad psykoterapeut som arbetar som rådgivare till danskt och internationellt näringsliv, hon är även författare, föreläsare och har praktiserat yoga i mer än 20 år. Den andra boken *Mindfulness i hjärnan* skriven av Åsa Nilsonne. Nilsonne är en av introduktörerna av mindfulness i Sverige. Hon är psykiater, professor i medicinsk psykologi vid Karolinska institutet.

5.1 Vilken syn på mindfulness framgår i Mandrups respektive Nilsonnes bok?

5.1.1 Åsa Nilsonne *Mindfulness i hjärnan*

Enligt Åsa Nilsonne är begreppet mindfulness ett förvetenskapligt begrepp vilket innebär att mindfulness saknar en formell, entydig definition. Vilket i sin tur leder till problem när begreppet mindfulness diskuteras. Nilsonne menar att mindfulness riskerar att uppfattas som flum eller till och med vidskeplighet. Den som arbetar med mindfulness kan ses som en vetenskaplig avfälling. Mindfulness har sitt ursprung i en buddhistisk religiös/filosofisk tradition där kunskap skapas genom självreflektion.⁵⁹

Nilsonnes definition av mindfulness är formulerad av den vietnamesiska buddhistmunken Thich Nhat Hahn. Han beskriver mindfulness som ett tillstånd där individen har sin uppmärksamhet och sitt medvetande i den situation där hen befinner sig för ögonblicket.⁶⁰ Många mindfulnessövningar tränar förmågan till att kontrollera uppmärksamhet. Uppmärksamheten beskrivs på samma sätt inom mindfulness-traditionen. Munkarna som utvecklade mindfulnessövningarna hade inte tillgång till hjärnabbildning men däremot hade de klart för sig att det finns en styrd och icke- styrd medvetenhet.⁶¹

Nilsonne skriver att uppmärksamheten är central inom mindfulness-traditionen för att det som individen uppmärksammar påverkar vad hen tänker, känner och minns. Inom mindfulness-traditionen finns det olika metoder och tekniker för att kunna träna uppmärksamheten för att kunna nå mål som positiva emotioner, medkänsla och

⁵⁹ Nilsonne, 2009. Sida 10

⁶⁰ Nilsonne, 2009. Sida 40.

⁶¹ Ibid, 2009. Sida 43.



välbefinnande. Neuropsykologiska studier av effekten av mindfulness och meditation talar för att träningen av mindfulness har betydelse för hjärnans anatomi och funktion.⁶²

Enligt Åsa Nilsson är mindfulness inte ursprungligen utvecklad som ett sätt att behandla psykiatriska eller somatiska symtom, utan mindfulness är ett redskap för varje individ som behöver hantera vardagens stora samt små händelser på bästa sätt. Effekterna av mindfulness måste ha sitt ursprung i människans hjärna.⁶³ Nilssonnes syn på mindfulness är att med hjälp av mindfulness ska individen träna och forma sin egen hjärna genom att individen lär sig att styra sin uppmärksamhet. Mindfulnesssträning skiljer sig inte från någon annan aktivitet hjärnan ägnar sig åt: den är med och formar hjärnan.⁶⁴

När Nilsson sökte på mindfulness-based therapies i juni 2009 fick hon 370 000 träffar men så provade hon med *PubMed* som är en databas över vetenskapliga publikationer och där fick hon över hundra artiklar. Detta beror på att mindfulness i första hand inte är en behandlingsmetod men däremot visar ett antal träffar att mindfulness kan användas till att förbättra hälsan och behandla ohälsa. Erfarenheterna av mindfulness inom sjukvård är positiva. Nilsson tror att detta beror på ur mindfulnessstraditionen får människor något som ofta saknas i den västerländska medicinen. Det hjälper dem att hitta ett sätt att kunna förhålla sig till ohälsan eller i alla fall till symtom. Inom många områden har mindfulnessbaserade behandlingar fallit väl ut.⁶⁵

Nilsson konstaterar att intresset för mindfulness inom främst vården är stort och främst inom psykiatrin fungerar mindfulnessbaserade behandlingar väl. Nilsson menar att det kommer ständigt rapporter om nya och intressanta tillämpningar av mindfulness i behandlingar av olika tillstånd som individen hamnar i.⁶⁶

⁶² Ibid, 2009. Sida 53

⁶³ Ibid 2009, Sida 20–21

⁶⁴ Ibid, 2009. Sida 26–27

⁶⁵ Ibid. 2009. Sida 86–87

⁶⁶ Ibid, 2009.sida 90



Enligt mindfulnesstraditionen ska individen uppmärksamma, tänka och känna på ett accepterande, icke-dömande sätt, det vill säga om hen vill uppnå positiva emotioner och medkänsla med sig själv och med sin medmänniska. Mindfulness som Nilsson har beskrivit som en icke-dömande uppmärksamhet där fokus ligger på nuet och där varje tanke individen har, varje känsla hen upplever och varje sinnesintryck ska accepteras precis som de är.⁶⁷ Individens uppmärksamhet är det kraftfullaste redskapet för att påverka hens liv men det gäller att lära sig hur den ska användas på bästa sätt. Det är något som kan tränas upp, bland annat genom mindfulness menar Nilsson.⁶⁸

Människans tankar och känslor utgör en fascinerande mötesplats för mindfulnesstraditionen. Nilsson menar att det går att se hur både kognitiv terapi och mindfulnesssträning avautomatiserar en del av människans tankar och känslor.⁶⁹

5.1.2 Charlotte Mandrup *Mindfulness från början*

Charlotte Mandrup menar att mindfulness handlar om att vara fullständigt närvarande i ögonblicket, att vara på plats med alla sina sinnen öppna. Att vara i balans med både sin kropp och sinnet på det individen gör och uppfyllt av det hen gör här och nu.⁷⁰ Mandrup skriver att mindfulness handlar om att personen ska vara mentalt vaken, vilket innebär att andas, se, höra, känna och lägga märke till det som pågår här och nu. Det är mindfulness!

Hon menar att mindfulness skiljer sig från person till person. Exempelvis en individ upplever mindfulness som en värme, en trygghet, en inspiration och en känsla av kärlek medan en annan individ upplever det som en lättnad och en frihet. Mandrup är en företagsledare och har upplevt vilken stor hjälp mindfulness kan vara i en jäktad, hektisk och ibland kaotisk vardag.

Mindfulness är ett väldigt brett begrepp som används om personer som kollektiv och även privat och i yrkeslivet. Mindfulness med sedvanlig västerländsk effektivitet har tagits som ett mystiskt begrepp och har gjorts praktiskt användbart i den moderna världen.

⁶⁷ Ibid, 2009. Sida 69–70

⁶⁸ Ibid, 2009. Sida 37

⁶⁹ Ibid, 2009. Sida 74

⁷⁰ Mandrup, Charlotte, *Mindfulness från början*, [1. uppl], Optimal, Sundbyberg, 2008. Sida 17



Mandrup skriver att den moderna människan kan använda sig av mindfulness till två saker. Den första är att minimera stress och negativa känslor såsom ilska, irritation och sårbarhet genom att människan gör sig medveten om sina tankar- och reaktionsmönster.⁷¹ Den andra är att lära känna sig själv under alla de lager av socialisering som individen har utsatts för. Mindfulness är ett medel för att människan ska stärka sig själv i sin övertygelse om att hen inte kan förändra världen. Mindfulness verkar på två plan. Dels ändras uppfattningen hur individen uppfattar världen och dels ger mindfulness individen en bättre förståelse för verklighetens utmaningar så att individens beslut och handlingar blir mer precisa. Mandrup menar att mindfulness är mycket enkelt och mycket svårt på en och samma gång. Det är att lätt bli uppmärksam men svårt att behålla uppmärksamheten.⁷²

Mindfulness är ett begrepp som har fått stor utbredning under senare år. Efter att mindfulness har levt i skuggan av yogan, buddhismen och meditationen under flera tusen år håller den på att bli både rumsrent och kommersialiserat. Mindfulness handlar om fullständigt medvetet, fullständigt närvarande och fullständigt upplevande vilket innebär att vara här och nu. Mindfulness rötter sträcker sig långt tillbaka till den asiatiska kulturens rötter och återfinns inom alla buddhistiska inriktningar såsom hos utomasiatiska traditioner, sufismen eller hos de nordamerikanska indianerna enligt Mandrup. Tyngdpunkten som finns på meditation beror på att det är den form av mindfulness som är lättast att förstå.⁷³ Meditation är en slags mental träning och en effektiv genväg till mindfulness. Mindfulness är mer än meditation eftersom mindfulness handlar om förmågan om att njuta av vartenda ögonblick.⁷⁴ Mindfulness kräver en koncentrerad period av uppmärksam ansträngning innan det blir en integrerad del av människans vanor. Det innebär att individen ska öva tills det blir en vana, mindfulness är svårt att utöva men det finns bara ett sätt, nämligen övning. Det kräver självdisciplin när det kommer till mindfulness menar Mandrup.⁷⁵

⁷¹ Mandrup, 2008. Sida 18–19

⁷² Ibid. 2008. Sida 20–21

⁷³ Ibid, 2008. sida 23–24

⁷⁴ Ibid, 2008. Sida 123

⁷⁵ Ibid, 2008. Sida 120–121



Mandrup menar att när en individ utövar mindfulness är det ett sorts flöde som individen upplever, vilket individen eftersträvar. Mindfulness är också fullt möjligt när det gäller mer långtråkiga uppgifter såsom vardagens rutiner och sysslor. Det är det som är själva utmaningen där individen ska kunna återskapa upplevelsen av flödet i den återkommande vardagen.

Enligt Mandrup är det inte bara att vara uppmärksam på nuet eller vara här och nu utan mindfulness är också att kunna se de positiva möjligheterna i alla situationer och personer. Att kunna betrakta de obehagliga situationerna som möjligheter att öva och att leta efter det goda hos andra individer. Mindfulness handlar om uppmärksamhet, medvetenhet och vakenhet.⁷⁶

När en individ praktiserar mindfulness är andningen den starkaste allierade och för att kunna utnyttja andningens möjligheter kräver det träning. Mandrup menar att för att kontrollera stressen är andningen människans starkaste vapen mot medvetandeflykten.⁷⁷

Utifrån mindfulness hanterar individen negativa känslor genom att hen ta ett steg tillbaka och använder sitt medvetna. Mandrup menar att individen blir bättre på att utmana sig själv för att sedan ta reda på om hennes vanmakt är verklig.⁷⁸ Andning är ett verktyg inom mindfulness och det är något människan tar för givet. Varje minut andas människan in och ut många gånger, oftast utan att tänka på det. Mandrup anser att andningen är en livsavgörande egenskap som individen borde ägna större uppmärksamhet. När människan använder sig av andningen på ett medvetet sätt, kan hen i någon mån kontrollera sitt fysiska, mentala och känslomässiga tillstånd.⁷⁹ Enligt Mandrup är mindfulness ett effektivt sätt att begränsa stress som individen upplever och även ett medel för att uppnå större frihet, tillfredsställelse, glädje och effektivitet i vardagen. Det handlar om att ju mer ordning, lugn och överblick individen har runt omkring sig själv, desto mindre störs medvetenheten och desto bättre kan individen

⁷⁶ Ibid, 2008. Sida 37–38

⁷⁷ Ibid, 2008. Sida 62–63

⁷⁸ Ibid, 2008. Sida 92–93

⁷⁹ Ibid, 2008. Sida 62



koncentrera sig.⁸⁰ Mindfulness är även viktig i yrkeslivet, enligt Mandrup, eftersom den har två viktiga ting att bidra till yrkeslivet. Dels sättet som individer hanterar den ökande stressen och dels trohet mot sig själv.⁸¹

5.2 Vilka likheter och skillnader finns böckerna emellan?

En likhet som böckerna har är definitionen av mindfulness. I båda böckerna är författarna eniga om att begreppet är brett. Båda författarna är eniga om en definition som används i den moderna världen. Det handlar om att vara närvarande i detta ögonblick, att vara uppmärksam på det som sker i nuet.

Både Nilsonne och Mandrup är eniga om att mindfulness har sitt ursprung i buddhismen men Mandrup menar att mindfulness härstammar från yogan och att den har börjat leda sig in i den västerländska psykologin.⁸²

En annan likhet som finns i böckerna är att mindfulness handlar om att vara uppmärksam på nuet och mentalt vaken. Mindfulness hjälper individen att kunna ta ansvar för det hen lägger märke till det som är viktigast i stunden, vilket innebär det hen gör i nuet. Nilsonne och Mandrup är överens om att praktisera mindfulness är svårt för att med hjälp av mindfulness ska individen vara uppmärksam på vad som händer i kroppen, sinnena och tankarna.

Både Mandrup och Nilsonne skriver om uppmärksamheten, vilket innebär att med hjälp av olika mindfulnessövningar kan individen träna förmågan till kontrollerad uppmärksamhet. Uppmärksamheten är en stor del av mindfulness. Det gäller att vara uppmärksam på eller koncentrera sig på det hen gör. Det gäller att lägga märke till det som är viktigast i stunden.

Nilsonne och Mandrup är överens om att mindfulness är ett enkelt begrepp men är svårt att praktisera. Mandrup och Nilsonne lyfter upp den vietnamesiska buddhistmunken Thich Nhat Hahn. Nilsonne lyfter upp hans definition av begreppet mindfulness medan

⁸⁰ Ibid, 2008. Sida 19

⁸¹ Ibid, 2008. Sida 105

⁸² Ibid, 2008. Sida 19



Mandrup lyfter upp ett citat från honom. Citaten lyder såhär: ”Vi är utmärkta på att förbereda oss inför livet, men inget vidare på att leva här”. Människan är bra på att förbereda sig inför sitt liv men det är lätt att glömma leva här och nu, att vara här och nu.⁸³

Det som skiljer böckerna *Mindfulness från början* från *Mindfulness i hjärnan* är att i boken *Mindfulness i hjärnan*, beskriver Nilsonne hur modern neuropsykologi kan göra mindfulnessbaserade interventioner begripliga och vad som händer i hjärnan när en person använder sig av mindfulness. Nilsonne menar att det är ett försök att beskriva vad människan inte vet om de psykologiska processer som individen använder sig av när hen tränar mindfulness.⁸⁴

Medan i boken *Mindfulness från början* skriver Charlotte Mandrup att boken är en introduktion till mindfulness som ett verktyg för att kunna uppnå frihet, tillfredsställelse och glädje. Att det är en användarhandbok för människor i ett yrkesmässigt sammanhang. I boken finns det även några mindfulnessövningar som individen kan utöva för att bli bättre på att leva här och nu, vara mer uppmärksam på nuet.⁸⁵ En annan sak som skiljer böckerna åt är att Mandrup drar en koppling mellan mindfulness och stress samt vilket effektivt botemedel mot stress mindfulness har. Nilsonne drar inte den koppling för att som det har nämnts innan har hon fokuserat på hur mindfulness påverkar hjärnan.

Mandrup lyfter upp Jon Kabat- Zinn som är den mest betydelsefulla personen när det kommer till att återupptäcka mindfulness och omvandla den urgamla traditionen till behandlingar i det moderna samhället. Nilsonne nämner inte Jon Kabat-Zinn alls. Mandrup diskuterar mindfulness från flera perspektiv som till exempel mindfulness i yrkeslivet och drar olika exempel, medan Nilsonne fokuserar enbart på hur mindfulnessövningar påverkar individens hjärna.

⁸³ Ibid, 2008. Sida 120

⁸⁴ Nilsonne. 2009. Sida 16

⁸⁵ Mandrup. 2008. Sida 19



Nilsonne lyfter upp olika mindfulness-tekniker som kan användas i vardagen för att individen ska styra sin uppmärksamhet på ett sådant sätt att individen undviker att bli rädd eller orolig i onödan. Nilsonne är väldigt mycket inne på hur mindfulness kan hjälpa individens hjärna att träna upp uppmärksamheten, eftersom den är central inom mindfulness-traditionen. Nilsonne menar att mindfulness-traditionen erbjuder ett speciellt sätt att leva med människans tänkande, kännande hjärna och individen lär sig att uppmärksamma, det hen uppmärksammar.

En annan sak som skiljer böckerna åt är att Mandrup lyfter vilken roll mindfulness har inom buddhismen och hon lyfter upp även olika övningar som individen kan utöva. Mandrup ger läsaren olika verktyg som kan användas i både i vardagen och yrkeslivet. Nilsonne däremot ger svar på frågan hur hjärnan arbetar. Nilsonne menar att det är ett försök att koppla mindfulnessbaserade psykoterapeutiska interventioner till modern neuropsykologi.

Mindfulness-traditionen omfattar mycket mer, exempelvis ger mindfulness människan en filosofi om hur verkligheten är skapad.⁸⁶ Inom mindfulness-traditionen påminns individen hela tiden om att hennes tankar är produkten av hennes psyke. Nilsonne skriver att det finns en möjlighet att begreppet mindfulness kommer ersättas av ett nytt, mindre värdeladdat ord. Nilsonne är mer riktad på hur mindfulness kan hjälpa människans hjärna. Hjärnan prioriterar ständigt allt den ska uppmärksamma och där kommer mindfulness in som ett verktyg.

Mandrup ser på mindfulness ur helt annan synvinkel än Nilsonne. Mandrup menar att mindfulness hjälper människan att förstå sin potential och att se sin essens. Det hjälper personen att hitta fram till den delen av sig själv. Hon beskriver tre sanskritbegrepp som används antingen var för sig eller tillsammans för att beskriva mindfulness: Uppmärksamhet (smṛti), medvetenhet (saṃprajanya) och vaknhet (apramāda). Hon menar att mindfulness är ett medel för att stärka människan i dennes övertygelse om att

⁸⁶ Nilsonne. 2009. Sida 57



hen inte kan förändra världen, eftersom det inte går att hindra livet från att göra det svårt för människan.

Mandrup säger dock att människan kan bli bättre på att hantera och beskydda sig själv med hjälp av mindfulness. Mandrup diskuterar väldigt mycket hur människan kan använda sig av mindfulness på ett effektivt sätt för att kunna hantera stora och små händelsen i vardagen. Hon anser att mindfulness passar bra in i den tradition som utgår från värderingsbaserat ledarskap och känslomässig intelligens.

En likhet mellan böckerna är att både Nilsonne och Mandrup lyfter upp egna erfarenheter vilket gör att bli intressant att följa med i deras resonemang samt att det relaterar till det Nilsonne och Mandrup lyfter fram. Nilsonne menar att mindfulness kan hjälpa människan att välja viktiga och realistiska mål att uppnå och även avautomatiserar prioriteringen bland dem i stunden. Mandrup menar att när hon själv har en hektisk dag, försöker hon att praktisera mindfulness dagen igenom.

5.3 Hur kan de tolkningar av mindfulness som Mandrup och Nilsonne presenterar förstås?

Dessa tolkningar som Mandrup och Nilsonne presenterar så finns det inte en specifik definition av begreppet. Begreppet mindfulness kan riskera att uppfattas som suddighet och vidskeplighet, olika problem kan uppstå när olika förespråkare talar om begreppet. Vad menar de egentligen? Det blir inte bara problem för förespråkare utan även för mindfulnessforskningen, hur kan människor veta att olika forskare undersöker samma område när det upplevs som ganska spritt?

I nuläget har begreppet mindfulness inte någon exakt definition så när begreppet diskuteras vet man inte vad mindfulness faktiskt innebär, att alla förespråkare, forskare och andra individer talar om samma definition. Detta kan även påverka hur människor senare i framtiden kommer att uppfatta buddhism.

Ett centralt område inom mindfulness är uppmärksamheten. Det gäller att vara uppmärksam på det individen gör i nuet men det är inte enkelt som det låter. En annan tolkning som både Mandrup och Nilsonne lyfter upp är att mindfulness ursprungligen är



från buddhismen. Den har tagit sig från öster till västervärlden för att sedan användas som ett redskap för att varje individ som behöver hantera vardagen.

Enligt Nilsonne kan mindfulness kopplas till människans hjärna. Mindfulness är mer än att bara att vara här och nu utan den har många fördelar med sig. En tolkning som Nilsonne presenterar kan förstås som att mindfulness har inte bara påverkan på kroppen, känslor eller individens liv utan mindfulness har en stor påverkan på människans hjärna.

En tolkning som kan finnas är att mindfulness har levt i skuggan av både yogan, buddhismen och meditationen. Som det har nämnts tidigare har mindfulness utvecklats och behöver därför inte leva i skuggan som den har gjort tidigare. Nilsonne menar att mindfulness kan stå på sina egna ben för att den har fört med sig flera fördelar som kan gynna människor på olika sätt, intresset för mindfulness har exploderat på många olika håll. Den har fått stora spridningar och ses som något globalt som finns inom alla kulturer. En annan tolkning som Mandrup presenterar är att mindfulness inte kommer från zen-grenen av buddhismen. Därför har den inget att göra med vipassanaträdningen som det har hävdats utan att mindfulness rötter ligger i yoga och buddhismen. Mindfulness har en rad principer eller levnadsregler som även finns inom buddhismen och yogan, därför finns en koppling till buddhism.

En tolkning som Nilsonne och Mandrup presenterar är att även om mindfulness inte har en tydlig definition är den ett stort fenomen som har spridit sig från öst till väst där den hjälper människor på alla sätt vare sig det är fysiskt eller psykiskt. Mindfulness är mer än bara ett medel för att hjälpa individen, den har en stor effekt på individen hjärna, den hjälper individen att styra sin sinnesstämning i en positiv riktning. Mindfulness är inte bara en fråga om att fokusera på en känsla utan den måste uppmärksammas på ett sådant sätt att regleringen befrämjas.

Mindfulness är mer än meditation menar Mandrup. Mindfulness kräver att vara fullständigt medveten och närvarande i allt en gör. Det är inte bara att vara vaken och observera för att i förlängningen när en individ utövar mindfulness handlar det om att njuta av varje ögonblick i dess fullhet, att höra varje ton i ett musikstycke eller uppfatta



ett samtals alla signaler. Mindfulness är inte enbart ett verktyg för att minska stressen utan det går att reda ut vad som faktisk pågår inom människan. Mindfulness aktiverar många delar av hjärnan och den kan formas när individen regelbundet tränar i olika former av mindfulness menar Nilsonne.

5.4 Mindfulness och Nyandlighet

För att klargöra om böckerna *Mindfulness från början* och *Mindfulness i hjärnan* visar upp nyandlighet med hjälp av religionshistoriker Olav Hammers teori om New age. Enligt Hammer kännetecknas nyandlighet bland annat av böcker om en mängd olika ämnen såsom astrologi, reinkarnationer, helande egenskaper hos färger, dofter och delfiner. Schamanism, kristaller, olika meditationsövningar och budskap från änglar räknas in. Det kan ses som ett smörgåsbord där människor plockar det som passar dem.

Mindfulness från början av Charlotte Mandrup visar upp nyandlighetens kännetecken då den innehåller olika meditationsövningar där läsaren kan träna på egen hand samt yogaövningar. De meditationsövningar som Mandrup lyfter i boken är som en genväg till mindfulness. Mandrup ger även tips till läsare som till exempel att individen ska bland annat hålla loggbok för att på det sätt underlätta sin mindfulnesssträning för att kunna stärka den mentala kapaciteten att kunna analysera sitt liv. Det som gör att boken räknas som new age är att Mandrup visar med både olika exempel och förslag på konkreta övningar hur individen kan bli mer mindful. Enligt Hammar lär individen sig om sin egen plats i livet med hjälp av meditationsliknade övningar vilket är något som boken *Mindfulness från början* erbjuder.

Religionshistoriker Liselotte Frisk menar även att mindfulness och yoga är tydliga exempel på New age- idéer. Boken *Mindfulness från början* visar upp nyandlighets kännetecken på grund av att Mandrup lyfter upp olika praktiska mindfulnessövningar för läsaren som hen kan utöva på egen hand även tips på hur individen kan bli mer mindful.

Boken *Mindfulness i hjärnan* av Åsa Nilsonne visar inga kännetecken för nyandlighet eftersom Nilsonne förklarar enbart hur mindfulness kan programmera om människans



belöningssystem. Det innebär att med hjälp av mindfulness kan individen skaffa sig förmågan att fokusera för att sedan kunna fatta kloka beslut, stora som små. Nilsson lyfter inte upp några meditationsövningar i boken. Boken behandlade mer människans hjärna och hur mindfulness kan påverka hjärnan på ett positivt sätt. Boken ger svar på frågan hur hjärnan arbetar, det är som en titt under motorhuven och det innebär in i människans hjärna. Hammer menar att det som kännetecknar nyandlighet är bland annat böcker om astrologi, de helande egenskaperna hos både färger och meditationsliknande övningar och med tanke på att boken *Mindfulness i hjärnan* inte har något meditationsliknande övningar innebär detta att den inte är ett exempel på nyandlighet.

Enligt Frisk är new age som smörgåsbord där var och en kan komponera sin egen tallrik och jag väljer att se boken *Mindfulness från början* som smörgåsbord på grund av att boken innehöll både information om vad mindfulness är och även olika övningar som läsare kan utöva i sin vardag där individen kan plocka det som passar hen, exempelvis kan personen välja bara läsa boken eller utöva de olika enkla övningarna på egen hand. Boken är en praktisk handbok där boken innehåller olika tekniker att utöva på egen hand och individen lär sig om sin egen plats i livet med hjälp av olika tekniker. Dessa tekniker kan vara olika mindfulnessövningar som Mandrup presenterar. Mandrup ger även olika tips på vad läsaren ska tänka på när hen genomför övningarna.

Boken *Mindfulness från början* visar tydliga kännetecken på nyandlighet. I boken skriver Mandrup om att mindfulness handlar om att ”vara i nuet”, vilket är ett kännetecken som även betonas av författaren Olav Hammer skriver i *På spaning efter helheten*. Han menar att new age inte bara ska vara en form av tro, utan att det även handlar om att göra. Det kan bland annat vara i form av olika sätt att andas eller olika tekniker som kan tillämpas, vilket boken *Mindfulness från början* ger flera exempel på.

Boken *Mindfulness i hjärnan* hade inga övningar utan den innehöll enbart information om människans hjärna och koppling till mindfulness och på vilken sätt mindfulness kan gynna hjärnan. Boken kännetecknas inte alls som nyandlighet för att den inte uppfyllde något av de kännetecken som Hammer och Frisk lyfter fram.



6. Diskussion

I detta avsnitt kommer jag att diskutera litteraturen *Mindfulness från början* av Charlotte Mandrup och *Mindfulness i hjärnan* av Åsa Nilsonne som jag har använt mig av i denna dokumentstudie.

Mindfulness från början av Charlotte Mandrup har en röd tråd som är enkel att följa med även om Mandrup försöker jämföra mindfulness med existensialismen. Den bilden av mindfulness som Mandrup målar upp är att mindfulness är ett enkelt sätt att praktisera med tanke på hur Mandrup målar upp olika mindfulnessövningar. Samtidigt skildrar Mandrup att mindfulness inte är något magiskt verktyg som kommer att ge dig tillbaka din ungdom eller din förlorade förälskelse utan den hjälper dig på traven till en bättre vardag och där anser jag att hon är tydlig med vad hon vill få fram.

Mindfulness i hjärnan av Åsa Nilsonne är ett försök att beskriva vad människan vet om de psykologiska processer när individen tränar mindfulness. Nilsonne beskriver även hur det ser ut i människans hjärna medan hen håller på med mindfulness och hur det ser ut efteråt. Boken är skriven 2009 så även här kan mycket ha ändrats från 2009 till 2017.

Nilsonnes bild av mindfulness är att den enbart existerar i människans hjärna och inget annat. För mig uppfattades det som att boken är främst om människans hjärna och mindre om mindfulness. Hennes bild av mindfulness är ofullständig; hon ger inte en specifik bild av mindfulness i boken. Hon lägger mer vikt på sitt eget kliniska arbete med mindfulness än på vilket sätt mindfulness kan träna och forma människans hjärna, vilket kan uppfattas som marknadsföring av sitt kliniska arbete.

Mindfulness är ett väldigt brett begrepp menar Mandrup och Nilsonne, begreppet saknar en formell och tydlig definition. När det inte definieras riskerar begreppet mindfulness att uppfattas som oklart eller vidskepligt. Enligt Nilsonne leder detta till olika problem. En modern och formulerad definition av Thich Nhat Hanh lyfts upp. Han menar att mindfulness är som ett tillstånd där personen har både sin uppmärksamhet och sitt medvetande i den situation som den befinner sig i. Detta innebär att när en person till exempel sitter och äter så ska hen ha sin fulla uppmärksamhet och sitt fulla medvetande.



Det kan tolkas genom att individen inte ska sitta och hålla på med sin mobil eller titta på tv till exempel utan personen ska känna hur maten verkligen smakar.

Mandrup menar att mindfulness är mer än bara meditation för att som jag nämnde innan när en person utövar mindfulness krävs det att han eller hon är fullständigt medveten och närvarande i allt som sker för stunden. Det innebär inte bara att vara vaken och observera utan att kunna njuta av varje sekund som sker i personens liv. Mandrup menar att även om mindfulness är mer än bara meditation så är meditation en genväg till mindfulness vilket innebär när en person använder sig av meditation kan hen nå till mindfulness. Meditation finns även inom nyandlighet som Hammer nämnde och meditation är ett bra sätt att träna upp medvetenheten till att kunna vara närvarande i nuet. Som Mandrup nämnde tidigare, anledningen till varför den stora tyngdvikten finns på meditation är för att meditation är den form av mindfulness som människor anser är lättast att förstå.

En stor sak som skiljer böckerna enligt mig är att Nilsonne fokuserar på vilken koppling det finns mellan mindfulness och hjärnan, hur med hjälp av mindfulness individen kan träna och forma sin egen hjärna. Det är lätt att glömma bort att människans hjärna är minst lika formbar som resten av kroppen och att den påverkas lika starkt av hur den används. Mandrup fokuserar istället på mindfulness som en metod och en teknik hur den kan på ett effektivt sätt begränsa stress och bryta negativa livsmönster samt tankebanor som finns hos människan. En sak som både Mandrup och Nilsonne är eniga om är att en definition av begreppet mindfulness saknas.

Med tanke på att boken *Mindfulness från början* innehåller olika mindfulnessövningar som läsaren kan utöva i sin vardag så visar boken tecken på nyandlighet. Detta är i linje med vad Hammer nämnde kännetecknar nyandlighet, nämligen bland annat böcker om astrologi, reinkarnationer, kristaller, olika meditationsövningar och med mera.

Boken *Mindfulness från början* innehåller som sagt olika övningar där individen kan utöva för att minska stressen eller öka sin uppmärksamhet och medvetenhet och därför dra jag slutsatsen att boken kännetecknar nyandlighet. Boken *mindfulness i hjärna* har



inget av det Hammer nämnde vilket innebär att boken inte är ett exempel på nyandlig litteratur utan det är en bok där Åsa Nilsson beskriver hur den moderna neuropsykologin kan göra mindfulnessbaserade interventioner förståeliga och förklara det som händer i den mänskliga hjärnan när individen utövar mindfulness.

6.1 Ämnesdidaktisk relevans

I läroplanen finns det en punkt som säger att i religionsundervisningen ska nyreligiositet lyftas upp. Dels tycker jag uppsatsen är intressant eftersom jag diskuterar ett religiöst fenomen som en avslappningsform som kan vara intressant att diskutera i klassrummet och dels tycker jag att det är intressant hur en religion från Asien tagit sig uttryck i västvärlden och hur den har spridit sig i västvärlden.

6.2 Fortsatt forskning

Fortsatt forskning som kan göras är att jämföra emellan fler böcker från olika författare som handlar om mindfulness. Fyra synvinklar på mindfulness skulle bli intressant att arbeta med samt andra frågeställningar. En annan fortsatt forskning kan vara att jämföra olika böcker och lägga fokus på yoga eller meditation.



7. Sammanfattning

Uppsatsen syfte var att undersöka mindfulness utifrån litteraturen *Mindfulness från början* av Charlotte Mandrup och *Mindfulness i hjärnan* av Åsa Nilssonne där jag har använt mig av kvalitativ dokumentstudie. Mindfulness har ingen specifik definition, mindfulness slog igenom 1990 när Jon Kabat-Zinns bok *Full Catastrophe Living* publicerades. Min Undersökningen utgick från tre frågeställningar: Vilken syn på mindfulness framgår i Mandrup och Nilssonnes böcker? Vilka likheter och skillnader finns det böckerna emellan? Hur kan de tolkningar av mindfulness som Mandrup och Nilssonne presenterar förstås?

Jag har kommit fram till att mindfulness inte bara är fysisk utan det är psykisk också. Det innebär att mindfulness hjälper individen att kunna forma och träna sin hjärna. Begreppet mindfulness är ett förvetenskapligt begrepp och det handlar att vara uppmärksam på nuet enligt Nilssonne och Mandrup.

Det som skiljer deras åsikter åt är att Mandrup menar att mindfulness hjälper individen att förstå hans potential. Nilssonne anser däremot att mindfulness har sin plats i människans hjärna och det innebär att när individen utövar mindfulness så tränar och samtidigt formar sin egen hjärna. Tolkningen av mindfulness måste förstås mot bakgrunden att begreppet är väldigt brett. Ett stort område inom mindfulness är uppmärksamhet som både Nilssonne och Mandrup diskuterar.

Hammer menar att nyandlighet kännetecknande drag är tron på doft-och färgterapi, kristallterapi, reinkarnation, delfiner, utövandet av olika meditationsliknade övningar och budskap från änglar och synen på individen. Det är ett stort smörgåsbord som individer kan välja mellan.

Boken *Mindfulness från början* visar upp tydligt nyandlighet på grund av att den innehåller meditationsövningar medan boken *Mindfulness i hjärnan* inte visar upp någon nyandlighet för att boken innehåller bara information om mindfulness och människans hjärna. Liselotte Frisk menar att new age är som smörgåsbord där var och en väljer vilket som passar hen.



Referenslista

Tryckta källor

Brown, Kirk Warren, Richard M. Ryan & David J. Creswell, Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*. Vol.18,No.4, 2007 Sida 21 (Hämtad 2016-12-05).

Denscombe, Martyn, *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*, 2. uppl., Studentlitteratur, Lund, 2016

Eklöf, Jenny. Jakten på en definition- Mindfulness som gränslandsfenomen: I *Mindfulness: tradition, tolkning och tillämpning*. Katarina Plank (red). Nordic Academic Press, Lund, 2014.

Frisk, Liselotte & Åkerbäck, Peter. *Den mediterande dalahästen: religion på nya arenor i samtidens Sverige*, 1. uppl., Dialogos, Stockholm, 2013.

Gavazzeni, Joakim A. Med sinnet i fokus- Mindfulness och meditation som kontemplativ vetenskap: I *Mindfulness: tradition, tolkning och tillämpning*. Katarina Plank (red). Nordic Academic Press, Lund, 2014

Hammer, Olav, *På spaning efter helheten: New Age, en ny folketro?*, [Ny utg.], Dejavu, Stockholm, 2010

Hilt, Mats. Socialt behandlingsarbete och mänsklig förändring- Mindfulness som acceptans: I *Mindfulness: tradition, tolkning och tillämpning*. Katarina Plank (red). Nordic Academic Press, Lund, 2014.

Holme, Idar Magne & Solvang, Bernt Krohn, *Forskningsmetodik: om kvalitativa och kvantitativa metoder*, 2., [rev. och utök.] uppl., Studentlitteratur, Lund, 1997.

Hornborg Ann-Christine. Hitta dina inre resurser: I *Mindfulness: tradition, tolkning och tillämpning*. Katarina Plank (red). Nordic Academic Press, Lund,

Jacobsen, Knut A. *Buddhismen: kultur, historia, tradition*, Natur och kultur, Stockholm, 2002.

Kabat-Zinn, Jon, *Vart du än går är du där: leva i nuet - en meditationshandbok*, Forum, Stockholm, 1997

Mandrup, Charlotte, *Mindfulness från början*, [1. uppl], Optimal, Sundbyberg, 2008

Nhât Hạnh, *Mindfulness: ögonblickens under*, [Ny utg.], Lind & Co, Stockholm, 2010

Nilsson, Håkan & Andersson, Gerhard. Mindfulness- terapier och paradoxer. *Socialmedicinsk tidskrift*. Vol. (93): Nr 1. 2016 Sida 106-107.

Nilsson, Åsa, *Mindfulness i hjärnan*, Natur & kultur, Stockholm, 2009

Palmkron Ragnar, Åsa & Lundblad, Katarina, *Fri från stress med mindfulness: medveten närvaro och acceptans*, Tredje, reviderade utgåvan, Palmkrons, [Lund], 2016



Plank, Katarina. Introduktion- Mindfulness som gäckande begrepp: I *Mindfulness: tradition, tolkning och tillämpning*. Katarina Plank (red). Nordic Academic Press, Lund, 2014.

Plank, Katarina. Buddhistiska demoner och kliniska depressioner-Mindfulness som bot och helande: I *Mindfulness: tradition, tolkning och tillämpning*. Katarina Plank (red). Nordic Academic Press, Lund, 2014.

Plank, Katarina, *Insikt och närvaro: akademiska kontemplationer kring buddhism, meditation och mindfulness*, Makadam, Diss. Lund : Lunds universitet, 2011, Göteborg, 2011

Sarenmalm, Elisabeth Kenne & Plank, Katarina. Att handskas med livets mörka sidor- Mindfulness som skräddarsydd intervention: I *Mindfulness: tradition, tolkning och tillämpning*. Katarina Plank (red). Nordic Academic Press, Lund, 2014

Schenström, Ola, *Mindfulness i vardagen: vägar till medveten närvaro*, Viva, Stockholm, 2007

Storsjö, Gertrud, *Buddha eller Kristus: Österlandets inflytande i samhälle och kyrka*, 2. uppl., XP Media, Handen, 2012

Thurfjell, David. *Det gudlösa folket: de postkristna svenskarna och religionen*, Molin & Sorgenfrei, Stockholm, 2015. Sökord: *sekulär*.

Elektroniska källor

Aftonbladet. *Andligt smörgåsbord eller kulturell Prozac-den nya tiden är här*. 2014 Hämtad 2016-12-13) <http://www.dn.se/kultur-noje/andligt-smorgasbord-eller-kulturell-prozac-den-nya-tiden-ar-har/>

Ahum. *Artikelserie Mindfulness. Del 1- Vad är mindfulness?* 2016 (Hämtad 2016-12-13). <https://www.ahum.se/bloggen/artikelserie-mindfulness.-del-1--vad-ar-mindfulness/>

Axelsson, Johnny. *Mindfulness- behandling, buddhism, meditation? En diskursanalys*. C-uppsats. Göteborgs universitet/institutionen för socialt arbete.2009 (Hämtad 2016-11-20). https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/21670/1/gupea_2077_21670_1.pdf

Bartoldsson, Jakob & Bolander, Pia. *Mindfulness-i ett stressat tidevarv*. C-uppsats. Göteborgs universitet/institutionen för socialt arbete. 2007 (Hämtad 2016-11-20) <https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/4429/1/C-uppsats%20Mindfulness%20-%20i%20ett%20stressat%20tidevarv.pdf>

Bernström, Erika. *Mår vi bättre om vi kan leva här och nu?– Självkänslans mediterande effekter mellan mindfulness och depression*. C-uppsats. Stockholms universitet. Psykologiska institutionen. 2009 (Hämtad 2016-11-20). <http://www.diva-portal.se/smash/get/diva2:209879/FULLTEXT01.pdf>

Cham, Katarina & Lindblad, Carl. Nyandlighet lockar 4400 varje vecka. *Dalarna*.2013. (Hämtad 2016-12-05). <http://www.dt.se/allmant/dalarna/nyandlighet-lockar-4-400-varje-vecka>

Chompoo. History of Mindfulness: From Religion to Science. *Positive Psychology Program*. 2015 (Hämtad 2016-11-22) <https://positivepsychologyprogram.com/history-of-mindfulness/>
Kok, Henrik. Om Mindfulness. *Mindfulness.se*. u.å.a (Hämtad 2016-11-20) <http://www.mindfulness.se/index.asp?page=mindfulness>



Kok, Henrik. Välkommen till mindfulness.se. *Mindfulness.se*. u.å.b.
(Hämtad 2016-11-20) <http://www.mindfulness.se/index.asp>

Moderna Mindfulness. *Vad är mindfulness?* u.å.
(Hämtad 2016-12-05).
<http://www.modernmindfulness.se/mindfulness/>

Mindful Living Programs. "What is Mindfulness-Based Stress Reduction" Tillgänglig:
http://www.mindfullivingprograms.com/mbsr_background.php

Nationalencyklopedin, sökord: Intervention. (Hämtad 2017-01-07)
<http://www.ne.se.proxy.lnu.se/uppslagsverk/encyklopedi/1%C3%A5ng/intervention>

Nationalencyklopedin, sökord: genealogi. (Hämtad 2016-12-23).
<http://www.ne.se.proxy.lnu.se/uppslagsverk/encyklopedi/1%C3%A5ng/genealogi>

Nationalencyklopedin, sökord: hedonistisk. (Hämtad 2017-01-07).
<http://www.ne.se.proxy.lnu.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/hedonistisk>

Schenström, Ola. Inget verktyg minskar stressen så mycket som mindfulness. *Agodman*. u.å.
(Hämtad 2016-11-26)
http://www.agodman.se/uploads/1/4/4/1/14415882/ola_schenstrom_mindfulness.pdf

Storsjö, Gertrud. Varning för österländsk nyandlighet. *Docplayer*. u.å.
(Hämtad 2016-12-02) <http://docplayer.se/5711812-Varning-for-osterlandsk-nyandlighet.html>

Vipassana, Sökord: *sati*. (Hämtad 2016-12-25).
http://www.vipassana.com/meditation/mindfulness_in_plain_english_15.php



Bilaga

Centrala begrepp

Här kommer jag bland annat med hjälp av sekundärlitteratur och andra källor att förklara begreppen som är centrala för ämnet och som behövs för att förstå uppsatsen

Hedonistisk - Begreppet har att göra med hedonismen som är en teori inom psykologi där människan ska uppnå lust eller lycka.⁸⁷

Interventioner - Inom medicinen vetenskapligt samlingsbegrepp som omfattar förebyggande eller behandlande åtgärder.⁸⁸

Meditation - Det är en process där individen avprogrammerar sig själv. Målet är att komma till en upplevelsenivå där individen upplever verkligheten sådan den egentligen är.⁸⁹

MBSR - Det är en 8-veckors intensiv träning i mindfulness meditation och yoga, baserad på gamla helande metoder.⁹⁰

Nirvana - Det innebär utblåsande, utslocknande. Buddhismens slutmål.⁹¹

Sati - Mindfulness är en engelsk översättning av paliordet Sati. Sati är en aktivitet som är nummer 7 på åttafaldiga vägen som betyder "Rätt uppmärksamhet".⁹²

Sekulär - Begreppet har sedan medeltiden använts i överförd bemärkelse om sådant som inte tillhör den kyrkliga domänen. Ordet användes i tidiga kristna sammanhang för att beteckna världslig tid i kontrast till en gudomlig evighet som står utanför tiden.⁹³

Smrti - Det innebär uppmärksamhet, minne.⁹⁴

Vipassana - Insikt. Utgör tillsammans med *samatha* den buddhistiska meditationspraxis som leder till uppvaknade.⁹⁵

⁸⁷ Nationalencyklopedin, Hedonistisk.

⁸⁸ Nationalencyklopedin, intervention.

⁸⁹ Jacobsen, Knut A. *Buddhismen: kultur, historia, tradition*, Natur och kultur, Stockholm, 2002. Sida 105

⁹⁰ Mindful Living Programs. "What is Mindfulness-Based Stress Reduction"

⁹¹ Jacobsen.2002. Sida 280

⁹² Vipassana, *sati*.

⁹³ Thurffjell, David. *Det gudlösa folket: de postkristna svenskarna och religionen*, Molin & Sorgenfrei, Stockholm, 2015. Sökord: sekulär. Sida 51

⁹⁴ Jacobsen, 2002. Sida 283

⁹⁵ Jacobsen, Knut A. *Buddhismen: kultur, historia, tradition*, Natur och kultur, Stockholm, 2002. Sökord: Vipassana Sida 286