

Kabat-Zinn. Hansara gransking hefur knýtt aldargamlar meditatióhættir saman við modernaðari sálarfrøði og læknávisind við úrslitum ið kunnu samanberast við tey hjá Herbert Benson – eitt nú við sjúklingum við psoriasis, ið sýndu sjónligan bata aftaná eina røð av meditatióhvenjingum.

Men mindfulness er eisini ein filosofisk uppgerð við modernaðu fatanina av tíð. Ráðandi normurin í okkara tíð er, at tað ræður um, at fáa sum mest burtúrur tíðini. Og tað ræður um, at hava so nógv ítøkilig úrslit at vísa á sum til ber. Hesa tíðarfatan roynir Jon Kabat-Zinn at gera upp við. Í einum fyrilestri hjá stóru fyrirkuni Google, ið er kend fyri at skapa ovurstór úrslit, bjóðaði hann áhoyrarum av við at spyrja, um tað nyttar nakað at avrika nógv, um tann sum avrikar, í roynd og veru ikki er til staðar hóast alt.

Heilin hjá flestum okkara er í roynd og veru á autopilot í gerandisdegnum, og hugsanirnar eru aloftast onkra aðrastaðni, enn í teirri verandi lötuni. Í dag hugsar tú um vikuskifti, í vikuskiftinum hugsar tú um næstu ferðina og tá tú fert at ferðast, hugsar tú um

næsta karrieruskifti – og so framvegis. Spurningurin er tí, um vit nakrantíð veruliga eru tilstaðar. So hvørt tíðin gongur, førka vit okkum í okkara hugsan longur fram í tíðina. Størsti parturin av tíðini fer sostatt annaðhvørt við at hugsa um framtíðina ella fortíðina. Men í roynd og veru er verandi lötan tað einasta tú hevur, og ert tú ongantíð tilstaðar í henni, fer sjálvt lívið framvið.

Men »mindfulness«, tað at vera til staðar, at vera tilvitaður um verandi lötuna, krevir venjing. Jon Kabat-Zinn vísti í sama Google fyrilestri á, at sinni náttúrliga er torført at stýra, og hevur í síni náttúr hug til at vera allastaðni enn í verandi lötuni. Men við medatióh ber til at fanga og gagnnýta verandi lötuna og gerandisdegnum, er boðskapurin frá honum.

Sostatt tykjast ímyndin av meditatióhvenjingum – av at vera eitt alternativt popputt fyrirbrigdi, fyri nøkur fá, ið hava mist sambandi við veruleikan – at vera broytt til eitt heilsufremjandi alternativ fyri ið kann bjarga tær verandi lötuna. Eitt »spirituelt« alternativ til tey, ið annars ikki eru serliga spirituell.

➤➤ **Heilin hjá flestum okkara er í roynd og veru á autopilot í gerandisdegnum, og hugsanirnar eru aloftast onkra aðrastaðni, enn í teirri verandi lötuni**

Niðurstøðan í einari kanning var, at hjá fólki sum høvdu meditera leingi var meiri gráur substansur í frontala cortex í heilanum, eins og í heilabarkinum. Við øðrum orðum var slóðbrótandi niðurstøðan, at meditatióh hevði sett fysisk spor í heilanum