

# HVÍL SINNIÐ OG VARNAST LØTUNA

– VIT HAVA **ALLATÍÐINA** OKKURT, SUM SKAL **GERAST**, ONKRAN **TANKA**, SUM SKAL **HUGSAST**, OG ONKRA **KENSLU**, SUM SKAL UPPNÁAST ELLA SUM VIT VILJA SLEPPA **AV** VIÐ. SINNIÐ ER SOSTATT Í **GONGD** ALLATÍÐINA, SIGUR SÁLARFRØÐINGURIN **KRISTIAN ELI ANDERSEN**, SUM LÆRIR FÓLK AT **HVÍLA** SINNIÐ OG VERA **NÆRVERANDI** Í GERANDISDEGNUM



## MINDFULNESS

**Eydna Skaale**  
eydna@sosialurin.fo

Hann er sálarfrøðingur. Hevur egna klinikk. Hevur terapi umvegis skype. Er headhuntaður at undirvísa á skúlanum hjá Joan Ørting. Er umbiðin skeiðshaldari. Er pápi og maki.

Við so nógvum jørnum í eldinum skuldi man trúð, at hann var strongdur, men tvørturímóti er hann í hesum døgum heima í Føroyum fyri at læra føroyingar at sleppa undan strongd. 30 ára gamli Kristian Eli Andersen úr Havn undirvísir í mindfulness, sum er ein av heitastu meditatióhátunum beint nú.

### Mindfulness

Um vikuskiftið fáa føroyingar harvið høvi at royna seg í meditatió, tí Kristian fer at hava skeið á Hotel Hafnia.

– Mindfulness snýr seg um at vera til staðar, fokuseraður og nærverandi í gerandisdegnum. Tíverri er hetta ein sinnistilstandur, sum gerst alt meiri sjáldsamur. Vit liva í einari strongdari verð við nógvum ferð á og høgum krøvum um, at vit skulu megna alt, greiðir Kristian frá.

– Vit hava allatíðina okkurt, sum skal gerast, onkran tanka, sum skal hugsast, og onkra kenslu, sum skal uppnáast ella

sum vit vilja sleppa av við. Sinnið er sostatt í gongd allatíðina.

– Mindfulness-venjingar styrkja uppmerksemi, soleiðis at tú lærir at hvíla sinnið. Hetta eru venjingar, ið snúgvá seg um at læra at vera og hvíla í lötuni, júst sum hon er. Tú lærir at eygleiða og at sleppa negativum tonkum, sum annars bert gera fortred og taka teg burtur frá nú-inum. Mind-

fyrbygja strongd, at sleppa undan tankameldri, at úthalda pínu og at bota um náttarsvøvnin. Harafturat eru venjingarnar sera góðar at fyrbygja tunglyndi.

### Mindfulness í Føroyum

Kristian greiðir frá, at føroyingar sanniliga eisini kunnu fáa gleði av Mindfulness.

» *Tað er nú prógvað, at gagnligu árinini av mindfulness fyrst og fremst eru meira ró, orka, lívshugur og sum heild ein størri kenslulig javnvág*

fulness-venjingar endurskapa sostatt sambandið við teg sjálvan, tínar sansir og tín kropp.

Kristian greiðir frá, at Mindfulness er ein elligomul spirituel praksis, sum í fleiri túsund ár hevur verið ein partur av eysturlendskum religiúnun. Seinastu árinini hevur vesturlenska vísindin reinsað venjingarnar fyri religiøst innihald og síðani granskað í, um mindfulness virkar, hvussu tað virkar, og hví tað virkar á bæði sál og likam, sigur Kristian.

– Tað er nú prógvað, at gagnligu árinini av mindfulness fyrst og fremst eru meira ró, orka, lívshugur og sum heild ein størri kenslulig javnvág. Mindfulness hjálpir fólki at handfara stúranir og angist, at minka um og

– Hetta er universelt og púra óheft av tíð og stað. Tá ið vit meditera og eru fullkomiliga til staðar í okkara sansum, beint her og nú, so hevja vit okkum á onkran hátt upp um okkara søgu, lívsroyndir, sjálvsmynd, samleika, relatióinir og annað.

– Tað kann vera sera befríandi. Og tá er líkamikið, um mann er føroyingur, japanari ella spanioli. Her fáa vit samband við tey grundleggjandi menniskjansligu virðini, nevnliga kærleika, blíðskap, samkenslu og tolerance.

Kristian heldur, at føroyingar skulu hava møguleika merkja positivu avleiðingarnar, sum Mindfulness kann hava fyri bæði lívsførlu og gerandisdag. Tí hevur hann hetta skeiðið.

– Í londunum kring okkum er mindfulness blivið rættiliga vælumtókt, og eftirspurningurin eftir slíkum skeiðum veksur alsamt. Strongd er vorðin ein stórir samfelagsligur trupulleiki, og eitt nú danska samfelagið hevur kolossalar útreiðslur av sjúkrafráveru orsakað av strongd.

– Hóast tað er lítið, so er føroyska samfelagið eitt modernað samfelag, og tískil slepst heldur ikki undan, at vit vera rakt av hesum trupulleikanum. Mín fatan er, at føroyingar eru forvitnir eftir at hoyra meira um mindfulness, men nokk ikki ordiliga vita, hvat tað snýr seg um. Tað skilji eg væl, tí hugtakið kann tykjast kámt.

Men Kristian vónar, at hetta skeiðið kann svara nøkrum spurningum.

– Mítt mál er at hava fleiri slík skeið í Føroyum framyvir. Tað er eisini upplagt at fara út í náttúruna, tí í Føroyum hava vit eitt umhvørvi við frískari luft, friði og vakurleika, sum ger tað so upplagt at venja sítt uppmerksemi og stimbra sínar sansir.

### Fólk venja sjálvi

Endamálið við mindfulness-skeiðnum er, at fólk fáa nøkur amboð, sum tey síðani kunnu nýta heima við hús.

– Skeiðsluttakararnir fáa eisini fløgur við venjinginum og ymsum sløgum av meditatiónum, sum ger tað lættari hjá teimum at venja heima. Mindfulness er júst sum við aðrari