

Månedens bog - maj 2013

Anmeldt af Ellen Knudsen, bibliotekar og clairvoyant



Fra krise til kærlighed – mindfulness når livet er svært

Forfatter Eve Bengta Lorenzen **Forlag** Borgen **Sideantal og pris** 209 sider med indlagt cd, 279 kr

Klik på billedet for at se fuld størrelse

Om bogen

Bogens forfatter Eve Bengta Lorenzen (EBL) arbejder til dagligt på Rigshospitalet. Her arbejder hun med mindfulness til patienter med smerter og kritiske sygdomme. Mindfulness udspringer af en flere tusinde år gammel buddhistisk tradition, hvor man gennem livslang praksis og tilegnelse opnår indsigt i sig selv. Livet er uforudsigeligt, og vi reagere alle forskelligt, når tingene brænder på. Mindfulness er ifølge denne bogs forfatter et godt redskab til at håndtere livets kriser og samtidig finde ind til sin egen kerne af ressourcer. Man kan ikke sammenligne diagnosen af en livstruende sygdom med en materiel skade på bilen. Men der er tidspunkter i livet, hvor vi kan være fyldt så meget op, at vi bliver magtesløse i stedet for at fokusere på vejen vi befinder os på. Denne bog handler om at genfinde balancen i livet og flytte de sten på vejen, der hindrer os i at leve et overskueligt liv. Bogen anviser også en vej til at finde ind til sin egen indre styrke. I bogens indledning skriver EBL: "Ved enhver krise mister vi noget, som er væsentligt for os. Vi oplever smerte, stress og sorg, og ofte sætter krisen gang i en eksistentiel proces, som sætter den grundlæggende tillid til livet på prøve." Når vi befinder os i en krise, sker det, at vi mister kontakten til kroppen og den ressource, vi har for at blive i balance. Så kan vi miste tilliden til, at vi faktisk godt kan klare os gennem krisen. Det er EBL's overbevisning, at ved hjælp af mindfulness, som ikke handler om at opnå noget, men om at slippe den gamle, begrænsende overbevisning, om hvem man er, samt hvad man kan, og blot være til stede i livet, som det ser ud nu og her. Bogen er bygget op i syv kapitler

med følgende overskrifter: Sandhed, Accept, Hjertet, Modstand, Venlighed, Overgivelse og Tillid. I alle kapitler er der citater fra deltagere på EBL's kurser. Citaterne er med til at få begrebet mindfulness til at lande på jorden. De viser, hvordan andre har oplevet at blive mere ressourcestærke og opleve en positiv effekt af at praktisere mindfulness, når livet gør ondt. Alle kapitler afsluttes med et forslag til at lave en af de guidede meditationer, der er anvist i bogen. Meditationerne er indtalt med en behagelig stemmeføring, og alle kan være med. Denne selvhjælpsbog er anderledes end de fleste, idet den forsøger at hjælpe den enkelte til selverkendelse i stedet for at komme med forslag til forbedringer af den kriseramtes situation. Det er nærmere en mulighed for at opnå selverkendelse gennem andres erfaringer. Hvis vi kan genkende os selv i andre, er det lettere at erkende vores reaktionsmønstre. I denne bog formår Eve Bengta Lorenzen at få mindfulness ned på et plan, hvor alle kan være med. Det skal så lige tilføjes, at hvis vi ønsker at ændre vort liv, er det vigtigt at praktisere meditationsøvelserne dagligt, gerne i tyve minutter ad gangen. Læs denne fantastiske bog, som naturligvis også indeholder en fin beskrivelse af, hvordan man får begyndt på sin mindfulness og hvordan man udfører den. Bogen henvender sig til den enkelte, men mange terapeuter vil også kunne have glæde af at anvende den i deres praksis.