

partner, sin familj och sina vänner. Mindfulness gör dig mer medveten om vilka personer som betyder mest för dig och uppmuntrar till att förstå och uttrycka dina känslor inför dem, vilket är en fruktbar grund för kärlek. Det öppnar även för en typ av mindfulness-meditation som brukar kallas "kärleksfull vänlighet" (se s. 138–141) som vidgar hjärtats räckvidd från den snävare kretsen av nära och kära till människor i allmänhet, med tanken att det gynnar alla om man ger.

Meningsfullhet och tacksamhet

På frågan vad lyckan är svarar många i termer av mening och syfte – att man känner sig nöjd när man vet att det man gör, eller försöker göra, är mödan värt. Att praktisera mindfulness är en hjälp för att inse vad som verkligen är meningsfullt, eftersom det ger större vidsynhet och bättre självkänedom. Det hjälper dig också att uppnå dina mål genom att det stärker din förmåga till koncentration och beslutsfattande och bygger upp ditt självförtroende.

En annan sak som leder till lycka är att känna tacksamhet för vad man har. Detta kan mindfulness bidra till genom att ta udden av lockelsen i olika illusoriska prioriteringar, till exempel status, och göra dig mer medveten om det som redan berikar ditt liv, all vänskap, allt vackert. En annan egenskap som stärker välbefinnandet, och som mindfulness främjar, är att kunna acceptera det som inte går att ändra på.

Lycka under press

Alla känner då och då att orken provas av motgångar eller misstag man begått. Mindfulness stärker vår motståndskraft genom att ge näring åt en glädje som inte går så lätt att rubba. Det finns ofta en kärna av förnöjsamhet under livets oroliga yta och mindfulness hjälper dig att finna den.

UTÅTRIKTAD GLÄDJE

Orden nedan – utan inbördes ordning – fungerar som en checklista, eller uppmaningslista, över olika aktiva sätt att få mer glädje i livet genom att engagera sig i andra på ett givande och närvarande sätt.

