NFON Medlemsbrev august 2011. Nærvær og 22. juli

Kjære medlemmer!

Jeg håper dere alle har hatt en sommer preget av nærvær. Jeg ble som svært mange andre dypt berørt av det som skjedde 22. juli, og har tenkt mye på hva som gjør at et menneske kan gjennomføre slike handlinger. Det er sikkert mange årsaker som samlet frembringer en slik terrorhandling, men siden betydningen av oppmerksomt nærvær er så sentral for meg, er det naturlig å prøve å forstå hendelsene i lys av dette. Det har kommet klart frem at gjerningsmannen har hatt et bilde av virkeligheten som han over år var blitt mer og mer sikker på var Sant med stor S. Det vil si at hans forestillinger, meninger og tanker ikke lenger var fenomener i hans sinn som han kunne reflektere i forhold til. Han hadde identifisert seg fullstendig med sine meninger. Han var blitt sine meninger og forestillinger, og dette kjennetegner jo fanatisme i alle dens uttrykksformer.

En vesentlig frukt av trening i oppmerksomt nærvær er nettopp at vi gradvis erfarer og forstår at alt som oppstår i vår bevissthet, enten det er kroppsfornemmelser, sanseinntrykk, tanker eller følelser, er flyktige fenomener som kommer og går og aldri representerer noen absolutt sannhet. Denne erkjennelse forutsetter at vi øver oss i å forankre oss i den del av vår bevissthet som ikke er innholdet i sinnet, nemlig vårt vesen. Kabat- Zinn sa dette på en for meg ny måte når han oppmuntret oss til å ” *be aware* of the attention of the breath”, ”be aware of the attention of the thought”. Altså bli klar over *den* som tenker, den som føler, den som sanser, den som *er*.

Mer enn noen gang trenger vi økt nærvær i vårt samfunn, og det har i etterkant av 22. juli vært svært mange sterke bidrag til å bringe økt nærvær inn i vedtatte vaneforestillinger og relasjoner. Dette er avgjørende for den videre utvikling av vårt samfunn, og her har vår forening en stor oppgave.

For å nå ut til større deler av befolkningen er det viktig å alminneliggjøre Oppmerksomt Nærvær. I sommer har jeg to ganger lest ”Et essay om indre frihet” av den danske meditasjonslæreren Jes Bertelsen. Den boken ble jeg svært begeistret over. Han evner på 100 små sider å fremstille klart hvordan evnen til nærvær er en naturlig evne vi alle har, og at denne evnen må frisettes fra ideologiene for fritt å kunne tas i bruk av alle. Han har videre en god pedagogisk modell hvor han viser fem vanlige innganger til økt nærvær som vi alle har og kan utvikle.

To andre positive initiativ som det er verdt å nevne. Firmaet Intui ønsker å prøve ut et dansk mindfulness konsept ”The potential project” i næringslivet i Norge som en forskningsstudie sammen med arbeidslivsforskere. De som gjennomfører intervensjonen må gå instruktørutdanning og ha praktisert mindfulness selv i minst 7 år. Videre er psykolog Erlend Aschehoug i gang med å formidle en utdanning i MBSR og MBCT i Norge, sammen med et tysk utdanningsinstitutt innen dette feltet, og dette vil kunne åpne flere muligheter for skolering innen disse retningene.

Til slutt er det svært gledelig å kunne meddele at foreningen skal avholde to dagers kurs i Bergen i høst (informasjon kommer sammen med dette brevet), og vi er i gang med å planlegge en konferanse for bruk av Oppmerksomt nærvær for barn og unge neste år, i tillegg til kurs i MBCT og en mindfulness retreat. Så følg med!

Jeg ønsker dere alle en virkelig god høst og hilser dere med det flotte diktet til Bjørg Johansen som forteller meg noe om hva vi alle trenger for å finne gode måter å leve vårt liv på.

FORDI

Fordi

du møtte meg

kunne tankene tenke

det hjertet visste

fordi

du favnet meg

kunne kroppen kjenne

alt savn

fordi

du så meg

kunne jeg se

hvem jeg er

fordi

du snakket til meg

kunne ordene mine

få mening

fordi

du møtte meg

Aller beste hilsen

Michael

leder NFON