NFON Medlemsbrev februar 2013. Oppmerksomt nærvær og vårt forhold til verden.

Kjære medlemmer!

Det skjer mye spennende for tiden innenfor vårt interesseområde. Det som har vært med meg som en spire siden konferansen om Mindfulness for barn og unge i november, er forholdet mellom vår individuelle praksis og vår måte å leve i verden på. Jeg har fulgt TV serien ’Den gode viljen – og den vanskelige virkeligheten’ om norsk bistand. Den viser meget klart at gode intensjoner svært lett blir blandet med egenvinning og innsatsen blir styrt av andre motiver enn det som gavner mottakerlandene. Slik kan det også lett bli med vår egen praksis. Vi øver for å roe oss ned, få mer kontroll over eget stress, angst og uro, og større evne til å fokusere på det som skjer her og nå. Alt dette er viktig og nødvendig, og kanskje er det et nødvendig første steg i den indre transformasjon og vekst som vi ønsker gjennom å trene oppmerksomt nærvær. Men fører denne treningen til at vi lever annerledes i verden? I forhold til våre medmennesker og ikke minst i måten vi er ansvarlige for vårt fotavtrykk i verden, for vårt forbruksmønster, vårt reisemønster, våre livsvalg i stort og smått? Endringer på disse områdene er i følge FNs klimapanel nødvendige dersom vi skal kunne opprettholde gode livsbetingelser på kloden. Hva skal så til for å oppnå dette?

Et viktig element er at trening i evnen til å styre vår oppmerksomhet, må kobles med å styrke vår evne til empati og medfølelse, med oss selv og med hverandre. Dette ble påpekt av Peter Hoegh i november, og etter konferansen skrev han et viktig medlemsbrev i den danske foreningen ’barns livskunnskap’. Med hans tillatelse, gjengir jeg noe av dette.

Først påpeker han den enorme interessen for mindfulness og farene som følger av dette: *Hvad der sker når et fænomen er stort nok – og det er mindfulness for længst blevet – det er at ”amatørerne begynder at strømme til.” Derved udvandes det oprindelige koncept, og afløses med tiden af den næste modebølge. Den første del af dette forløb – amatørernes tilstrømning - er tydeligvis allerede sket for mindfulness. Jon Kabat-Zinns egen instruktøruddannelse har ufravigelige krav til en daglig praksis, en tilbagelagt flerårig træning, retreaterfaring og løbende supervision. Hvis vi op mod dette holder den danske mindfulness-scene, så er det sørgeligt klart hvor få instruktører der lever op til disse krav. Der udbydes i dagens Danmark instruktør-kurser i mindfulness af få dages varighed. Alene denne fortynding af fænomenet vil på sigt udgøre – udgør vel allerede – en trussel mod dets gode navn og rygte.*

Så går han videre og utdyper nødvendigheten av å ha hovedfokus på styrkingen av våre naturlige evner til empati: *Det er vores opfattelse at mennesket – alle mennesker – dybest set lever og fungerer udfra en essens, et ”hjertets inderste”, der er naturligt vågent og medfølende. Dette hjertets inderste skal forstås som et potentiale,  et felt af muligheder som, hvis det får plads, selv vil begynde at sætte sig igennem. Dette felt nærmer man sig bedst fra en tydelig fornemmelse af og kontakt til sin krop, sine empatiske følelser der reflekteres omkring det fysiske hjerte, og gennem en forståelse for og klarhed i sit bevidsthedsrum. Denne forståelse af mennesket er transpersonlig, den udgår fra en tillid til og viden om den førnævnte naturligt medfølende essens.

De empatiske følelser spiller – i den træning vi foreslår – også større rolle end i mindfulness-træningen. Kabat-Zinn understreger ganske vist mange steder værdien af hvad han kalder at ”kultivere loving-kindness”. Men denne kultivering har ikke den afgørende rolle som hjertefølelserne har hos os. …For os er mindfulnesss-træningen derfor et skridt, et helt nødvendigt skridt. Men kun det første.

Hvis man ikke kan etablere et minimum af klarhed i sit bevidsthedsrum, så kan man ikke nå det minimum af ligevægt i forhold til sine emotioner som gør at ens hjertefølelser kan begynde at få plads. De empatiske hjertefølelser bringer, når de breder sig, både dybere fysisk og psykisk afspænding med sig. Men denne naturligt helende proces kan man ikke få øje på, hvis man ikke, i hvert fald i kortere stræk eller øjeblikke, kan adskille sig fra den uophørlige strøm af emotioner og tanker. Neutral, ikke-dømmende bevidsthedsklarhed -  som den forbilledligt opøves i mindfulness-træningen – er nødvendig for at kunne begynde at mærke hjertets muligheder. Og udviklingen af hjertets muligheder er det nødvendige grundlag hvis man ønsker dybere kontakt til sin egen essens, sin dybeste menneskelighed og medmenneskelighed. For denne essens er netop karakteriseret ved at den er foreningen af vågenhed, samhørighed og medfølelse.*

Kanskje er det slik at en kombinasjon av daglig trening i å øke vår våkne tilstedeværelse må kombineres med daglig kultivering av medfølelse, en trening som åpner for en dypere erkjennelse av samhørigheten i alt som eksisterer og vårt ansvar for å handle i tråd med denne erkjennelsen. Jeg fikk nylig en forskningsartikkel som tar opp dette spørsmålet (Personal and Planetary Well-being: Mindfulness Meditation, Pro-environmental Behavior and Personal Quality of Life in a Survey from the Social Justice and Ecological Sustainability Movement. Jeffrey Jacob, Æ Emily, Jovic Æ Merlin B. Brinkerhoff. Soc Indic Res (2009) 93:275–294) fra en ung forsker ved Cicero, klimaforskningsinstituttet. Han har meditert i en del år og ønsker å søke forskningsmidler for å se om meditasjon og selvutvikling kan føre til samfunnsendringer slik at vi lever mer bærekraftig. Artikkelen identifiserte 829 amerikanske personer som mediterte regelmessig, i snitt 4.7 dager i uken med gjennomsnittstid per gang på 37 minutter. De var medlemmer av Buddhist Peace Fellowship og selvrapportering viste at de i stor grad levde bærekraftig (praktiserte kildesortering, resirkulering, økologiske levevaner), selv om flesteparten (83%) oppga at de kjørte bil nesten alltid eller ofte. Det vil si at de fortsatt har mye igjen før de oppfyller det nødvendige målet om 80% reduksjon i utslipp av klimagasser (Gore 2006). Forfatterne målte mindful meditation (MM) gjennom 4 spørsmål som utforsket hvor ofte de opplevde at sinnet roet seg ned, var stille, og hvor ofte de opplevde å kunne observere tanker, og følelser, uten å bli fanget av dem. De fant at det var en sammenheng mellom MM og i hvilken grad de levde bærekraftig (korrelasjon: 0.007, 0.15 og 0.19 ift ulike elementer av bærekraftig livsstil). Selv om sammenhengen var signifikant for to av elementene, er det kun en liten del av variasjonen i livsstil som ble forklart gjennom MM, hvilket betyr at det er mange andre faktorer som har sterkere betydning for om vi lever bærekraftig. Det er derfor et stort behov for å vite mer om hvordan vår praksis i ON kan styrkes slik at det fører til at vi lever ikke bare for å ta vare på oss selv, men også bidrar til en bedre verden.

Sikkert er det en regelmessig fordypning av vår praksis er nødvendig for å komme i kontakt med ubevisste lag i vår bevissthet og ubevisste mønstre for hvordan vi tenker, føler og handler. Det er derfor svært gledelig at vi i NFON nå arrangerer en 5 dagers fordypnings retreat for medlemmene fra 25-30. august 2013 på retreatsenteret i Hedalen (se [www.nfon.no](http://www.nfon.no) for info og påmelding). Det er en unik sjanse til å utforske effekten av vedvarende trening i nærvær i gode omgivelser og under kyndig ledelse. Lærerne er de samme som er ansvarlige for en utdanning i MBSR/MBCT som vil starte opp igjen i september 2013 (informasjonsmøte 8.juni – se [www.psykologbehandling.no](http://www.psykologbehandling.no) ). Jeg minner også om syv-dagers "teacher training" i Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) 9 - 15 juni 2013 som arrangeres i samarbeid med lærere fra Oxford University (<http://nfon.no/nfon/arrangementer>) , og NFONs nordiske konferanse om mindfulness i arbeidsliv og ledelse 7-9.november 2013 (se [www.nfon.no](http://www.nfon.no) ).

Det er nå mulig å fornye ditt medlemskap i foreningen for kalenderåret 2013. Slik går du frem:

* Logg deg inn på våre medlemssider: <http://nfon.no/nfon/medlemssider/>
* Om du har problemer med å logge inn, trykk på «Har du glemt ditt brukernavn eller passord?» (om dette ikke fungerer, send en mail til info@nfon.no)
* Når du har logget inn, trykk på «mine grupper» i menyen til ventstre. Her kan du velge mellom vanlig medlemskap (300,-) eller studentmedlemskap (150,-).
* Til slutt vil du bli sent til en betalingsløsning der du kan betale med kredittkort eller VISA.

Som medlem vil du fortsette å motta våre nyhetsbrev og ha tilgang til våre arrangement. Din støtte i form av medlemskap gjør det mulig for NFON å fortsette sitt arbeid med å tilby kunnskapsbasert informasjon, kollegial støtte og arrangere kurs for fagpersoner som inkluderer oppmerksomt nærvær i sitt arbeid.

Da ønsker jeg dere alle en fortsatt god vintertid – en god tid til nærvær.

Beste hilsen

Michael de Vibe