

Oppmerksomt nærvær som plaster på våre sår eller som inngang til livet

NFON medlemsbrev november 2014

Kjære med-lemmer i NFON kroppen!

Jeg fylles ofte av takknemlighet over å få anledning til å utforske nærværet, og det blir gradvis en større del av livet mitt. På denne veien har jeg blitt økende oppmerksom på et vedvarende dilemma i vår praksis. På den ene siden ønsker jeg å bruke praksisen til å utvikle et plaster som jeg kan ta på mitt stress og min sårbarhet når stresset øker, når livet butter imot, eller når ubehagelige følelser fyller meg. Og jeg må medgi at dette nok har vært en viktig motivasjon for fortsatt praksis gjennom mange år, og noe som jeg absolutt har funnet nyttig. Etter hvert som årene gikk, erfarte jeg at jeg taklet stress bedre og var mindre sårbar for andres kritikk. Men umerkelig opplevde jeg også at det kom en tynn gardin som skilte meg fra virkeligheten slik den utspiller seg i hvert øyeblikk. Under meditasjonen var mitt oppmerksomhetsanker solid. Jeg kunne med økende letthet la oppmerksomheten hvile åpent i pusten, og forholde meg til det som dukket opp i bevisstheten som skyer på himmelen.

Imidlertid ble jeg klar over en ubehagelig effekt av gardinen mellom meg og virkeligheten. Når jeg erfarte at jeg ble mindre berørt, førte det også til at jeg følte meg mindre levende. Gjennom vanskelige livshendelser, opplevde jeg en avstand som også fjernet meg fra den kraften min angst og sårbarhet bærer i seg. Evnen til å la meg såre, la meg berøre, tillate meg å kjenne dypere på den eksistensielle avgrunn som ligger der mellom det 'lille' jeg kontrollerer og det 'store' jeg må våge å overgi meg til. I min praksis betød det å ønske, å ville, gå nærmere det som oppstår under meditasjonen. Ta med meg ankeret rett inn i ubehaget, hjelpeløsheten, skammen, angsten, uroen, hva nå enn dukker opp fra dypet når vi åpent ønsker virkeligheten velkommen. Slik at jeg var nær nok til å kjenne, bli berørt, bli vekket, bli opplyst at det som er til stede og ikke minst det som skjer i meg i møte med det som er til stede. Dette har jeg etter hvert forstått som kongeveien til livet, og inngangen er nærværet.

Dilemmaet mellom å være på 'plasternivå', eller bruke nærværet som porten inn mot livet, erfarer jeg at deltakere på retreatene ofte møter. Stillheten gjør det mulig for sentrale temaer i vårt liv å komme frem i bevisstheten. Når dette skjer kan jeg gå innover mot det som oppstår – være nært til stede med det uten å flykte, uten å smelte sammen med det, men så nær at det kan oppstå nye innsikter. Etter forrige retreat på Hedalen i september var det flere deltakerne som delte slike dilemmaer.

«Retreaten ga meg mulighet til å rette oppmerksomheten innover mot meg selv, i stedet for først å fremst ha oppmerksomheten rettet utover mot alle andre. Stillheten og fraværet av det som vanligvis forstyrrer og tar oppmerksomheten (mobil, nett, litteratur, andre menneskers utfordringer, appell og behov) ga meg mulighet til å rette oppmerksomheten mot mitt eget indre, mot mine egne tanke- og handlingsmønstre som ikke er så hensiktsmessige. Det var ikke ukjente mønstre, men jeg fikk mulighet til å gå dypere inn i dem, møte dem, kjenne på dem, kjenne smerten de medfører - og ved hjelp av både meg selv og dere ledere - møte det hele: både behovet for medfølelse og vennlighet fra meg selv til meg selv - og de selvkritiske, dømmende og nedvurderende tankene om meg selv - med medfølelse og vennlighet. Det var legende, og jeg kjenner at jeg har det med meg i møte med hverdagens utfordringer, i møte med behovet om balanse mellom å imøtekomme andres behov og å imøtekomme mine egne behov. Jeg registrerer de dømmende tankene som kommer og møter dem som Gjestehuset til Rumi: med vennlighet. Det kjennes befriende og godt å møte de kritiske, til tider selvhatske tankene med medfølelse og vennlighet».

«Det viktigst for meg denne gangen tror jeg handlet om å komme enda nærmere det som opplevdes vanskelig. I stedet for å legge merke til min egen uro, for så å rette oppmerksomheten mot pusten, arbeidet jeg med å åpne opp og gå nær uroen. Det var sterkt og gav paradoksalt nok en ro».

«Jeg har jobbet med følelsen i magen, sittet i stillhet og bare observert vennlig det jeg har kjent. Jeg lot det bare brenne og kjente på svien, jeg gikk tettere og tettere inn på det og til slutt sto jeg midt i det - vennlig, tålmodig, uten å dømmes, uten å ønske det var annerledes. Det opplevdes faktisk trygt og godt å stå i det - og bare la det brenne».

Dette er gode beskrivelser av å bruke kraften i nærværet til å bevege oss nærmere det som er sentralt i våre liv, og gjennom det finne måter å respondere på livets mange utfordringer uten unngåelse eller fortrenning. Det er parallelt med det Anders Meland beskriver med en annen metafor i sin bok «Stillhetens råskap». Han skiller mellom stillhet med liten og stor s. Stillhet med liten s kan oppnås når ytre stimuli reduseres og vi oppnår en avspenning som han sammenlikner med et teppe som bres over tankesurr, bekymringer og uro, uten at den underliggende uro endres. Stillhet med stor S er derimot noe som kommer innenfra når vi våger å gå innover i oss selv gjennom uro, bekymringer, tankesurr, følelser og kroppsfornelemelser. Denne stillheten kan til å begynne med hjelpes frem av betingelser av ytre ro, som på en retreat, men er etter hvert uavhengig av dette. Når vi igjen og igjen kan gjenkjenne denne dype stillheten i vårt eget vesen, vil det kunne være med oss i alle livets situasjoner. Dette er også i tråd med det som beskrives i en annen av høstens bøker om mindfulness som er skrevet av norske forfattere. I boken Mindfulness i psykologisk behandling av Binder, Gjelsvik, Halland og Vøllestad beskrives dette som et av de kontraintuitive paradoksene i nærværpraksis. Når vi erfarer uønskede og vanskelige hendelser og følelser, så går veien til å romme disse på en god måte gjennom å kun være til stede med det slik det er.

Jeg vil oppfordre dere alle til å sette av tid til å reise på retreat dersom dere ønsker å fordype egen praksis. Det er ikke lett, men kan være forløsende dersom din praksis har stagnert i rutinemessig utførte nærværøvelser. Neste år blir det i NFON regi arrangert både en 3 og en 7 dagers stille retreat, den første fra 28-31.5 og den andre fra 9-16 august. Ellers minner vi om muligheten til å delta på den stille NFON dagen 14. november med etterfølgende årsmøte. Da ønsker jeg dere en virkelig god høst og hilser dere med diktet av Eeva Kilpi:

Tappert lever det i meg - det svake

og sloss for sin eksistens

Kanskje er det et utforsket alternativ

et annet slags liv

som vi med vår effektivitet har føyet bort,

en følsom og øm form for liv som

gråter i oss.

Michael de Vibe, NFON