

Helse og Mindfulness NFON medlemsbrev desember 2015

Dette medlemsbrevet er innlegget jeg holdt på vår vellykket NFON konferansen nylig.

Helse kommer fra det samme ordstammen som hel, å heles, og hellig. Og helse for meg peker mot en tilstand der jeg opplever meg selv som hel. Når opplever jeg det i størst mulig grad? Jo, det gjør jeg når hele min oppmerksomhet hviler i dette øyeblikket. Når jeg kan være tilstede i det som er her nå, med meg selv slik jeg er, og med livet mitt slik det er. En åpen væren der jeg ikke stenger eller skyver noe bort, og heller ikke lengter etter noe annet enn det som er nå.

JKZ har sagt det på følgende måte:

“When we glimpse our own completeness in the stillness of any moment, when we directly experience ourselves as whole in that moment, we begin to see both ourselves and our problems differently, namely from a perspective of wholeness.”

Når du leser dette, vær da oppmerksom på den indre gjenkjennelsen. Ingen kan ikke fortelle deg noe du ikke allerede vet om. Alt som skjer er påminnelser om noe du kanskje har glemt.

Hvordan kan oppmerksomt nærvær hjelpe oss å gjenkjenne denne tilstand av helhet? En modell for å forstå dette er utviklet av Jes Bertelsen ved Vekstsenteret i Danmark, og jeg bygger videre på denne. Han sier at det er mange innganger til opplevelsen av oss selv som hele. Jeg velger å kalle dem åpninger, fordi jeg erfarer at de både er innganger og utganger.

Den første går gjennom kroppen. Når vi lar vår oppmerksomhet hvile i kroppen, kan vi erfare oss selv kroppslig levende i dette øyeblikket. Desto oftere du gjør dette, jo mer vil du åpne for opplevelsen av kroppslig helhet, med eller uten plager og sykdom. I tillegg er nærhet til sansene våre en forutsetning for å være i kontakt med verden rundt oss. Når vi lar hele vår oppmerksomhet hvile i den sanselige kontakten mellom kroppen og omgivelsene, har vi en mulighet til å erfare virkeligheten slik den er og ikke slik den blir filtrert gjennom våre mentale forestillinger.

Den andre åpningen til opplevelsen av helhet er pusten. Pusten er forutsigbar. Når vi lar oppmerksomheten regelmessig hvile i pusten, erfarer vi at innpust alltid følges av utpust, og at etter hvert utpust kommer et nytt innpust. Denne repeterende forutsigbarheten hjelper oss til å ha tillit til øyeblikket, og fremmer avspenning kroppslig og mentalt. Pusten er også en intim forbindelse mellom oss og verden. Vi puster ikke i et tomrom. Hvert innpust kommer fra

verden omkring oss og hvert utpust tas imot av våre omgivelser. Og denne verden forbinder oss alle. Å være nær den spontane pustens bevegelse kan hjelpe oss til å erfare denne forbundetheten, og som del av en større helhet.

Den tredje åpning er via følelsene våre. Enhver situasjon vi er i, vekker følelser som uttrykker seg kroppslig og mentalt. Nærhet til våre følelser hjelper oss til å oppleve oss levende. Gjennom hjernens speilnevroner kommuniserer vi med hverandre selv uten ord. De følelser jeg fylles av, påvirker de rundt meg og vise versa. Slik skaper følelsene kontakt mellom oss og denne kontakten er avgjørende for vårt forhold til våre medmennesker og omgivelsene. Derfor blir det viktig hvilke følelser vi velger å gi oppmerksomhet til, for det vi retter vår oppmerksomhet mot, det styrkes.

Når vi for eksempel retter oppmerksomheten mot følelsene av takknemlighet, som er en sosial følelse rettet mot noen eller noe, forbinder vi oss med våre medmennesker. Å styrke oppmerksomheten på følelser som takknemlighet, glede, vennlighet og medfølelse, fremmer opplevelsen av sammenheng og helhet. Dette er avgjørende for vår opplevelse av helse slik Antonowsky og mange andre forskere har vist.

Einstein skriver om dette at: Mennesket opplever seg selv, sine tanker og følelser, som atskilt fra helheten – en slags optisk illusjon skapt av vår bevissthet. Denne illusjonen er som et fengsel for oss. Vår oppgave må være å fri oss fra dette fengselet ved å utvide vår evne til medfølelse til å omfavne alle levende vesener, og hele naturen i sin skjønnhet. Ingen er i stand til å oppnå dette helt, men å strekke seg etter dette er i seg selv en del av frigjøringen og er grunnlaget for vår indre trygghet.

Den fjerde åpning til å gjenkjenne oss som hele, er kreativiteten og leken. Det er derfor at det er så livgivende å være sammen med barn. Vel å merke når vi greier å legge bort mobilen og gi oss hen til leken og spontaniteten som oppstår i samværet med barna. Da er vi intenst sammen i et delt nærvær og barnepsykiateren Daniel Stern har vist at i slike øyeblikk er vi mest åpne for endring og heling av våre mentale sår. Alle har vi sikkert hatt erfaringer av det helsebringende i den gledesfylte leken eller når vi skaper noe gjennom kreativ aktivitet.

Den femte åpning er å forbinde oss med den delen av vår bevissthet som er våkent klar over seg selv og det som til enhver tid skjer. Når du begynner å iaktta tankene, vil du oppleve at de kommer og går. Når en tanke avtar, kan du erfare et gap i tankestrømmen. I disse mellomrommene, oppstår ofte en stillhet og en fred. Dette er begynnelsen til å oppleve vår naturlige sinnstilstand og at vi er hele akkurat slik vi er. Når vi regelmessig øver på fordype

kontakten med det i meg som **er**, åpnes veien mot erkjennelsen av helhet på et eksistensielt nivå.

En sjettede åpning er naturen. Naturen er mettet med væren. Trærne står stille og fjellene er ubevegelige. Når vi lar hele vår oppmerksomhet ta imot naturen i hvert øyeblikk, vil det fremme opplevelsen av forbundethet og helhet. Derfor finnes det utallige beskrivelser av naturens helsebringende effekter for oss mennesker. Det er også gjort mye forskning som viser den helsefremmende effekten av natur. Et eksempel er at de pasienter som etter operasjon ligger på rom hvor de kan se ut på natur, kommer seg raskere og har mindre komplikasjoner enn de som ikke er i kontakt med naturen.

Diss gylne naturøyeblikkene er beskrevet av mange poeter opp gjennom tidene og et flott eksempel er et dikt av Inger Hagerup som heter:

Å DISSE FIOLETTE MORGENTIMER

Å, disse fiolette morgentimer
når tiden ennå er en våken drøm
og gleden går i store, blanke stimer
igjennom sinnets klare understrøm.

Når jord og himmel er en gjennomsiktig
bekreftelse på det at du er til,
og alt er godt og ingenting er viktig
unntagen noe skinnende du vil

med dette ufødte som hviler i deg
og rolig lengter etter å bli brukt,
som fugleungens vinger bærer i seg
sin sommerhimmel og sin himmelflukt.

Michael de Vibe desember 2015