

Mindfulness Norge - Medlemsbrev september 2017

Empati er hva verden trenger – inspirasjon etter å ha lest og lest igjen Jes Bertelsens siste bok: Deilig er jorden, Rosiante forlag, 2017. Jeg hadde også dette som tema på retreaten nå i august, og det ga gjenklang hos mange.

Vi kan ikke skape en bedre verden hvis vi tenker de samme tanker og praktiserer de samme holdninger som har skapt den verden vi lever i nå. En endret verden kommer hvis vi endrer oss. Empati gror ikke som hår og skjegg, det må trenes. Vår art overlever ikke på ego-prinsipper, sier JB. og Otto Scharmer sier at vi må bli mer opptatt av øko enn ego.

Jorden beveger seg rundt solen i en avstand som gjør det mulig for jorden å ha en atmosfære og vann, og dermed grunnlag for liv. Den heller mot solen slik at årstidene varierer og det meste av den kan bebos. Planeten jorden er ikke i krise, men vi som lever på den er det.

Motivasjon for endring oppstår ikke av kunnskap alene. I nære relasjoner handler vi omsorgsfullt ut fra samhørighet og kjærlighet. Det er en urgammel overlevelsesstrategi. Skal samhørighet og empati omfatte andre enn de nærmeste, må vi øve på nye vaner. Vår kunnskap om samhørighet med verden må synke ned i oss, i kroppen og bli følt og erkjent som virkelig. Hvor våkenheten, refleksjonen og hjerte er med, og hvor vårt fryktbaserte forsvar mot det fremmede byttes ut med tillit. Å trene dette går imot overlevelsessystemets automatikk som er nedfelt i vårt autonome nervesystem, og det krever øvelse over tid.

Gjennom meditasjon og en dypere og dypere avspenning har menneske et potensiale for å endre sin innstilling til en 'både-og' nøytralitet (frykt balanseres av tillit). Men det krever en daglig øvelse i å åpne for vår delaktighet og sammenheng med verden. Gjennom det kan vi utvide vår evne til empati.

Meditasjonen åpner for vitnefunksjonen, som gradvis løsner på våre vanemessige automatiske impulser og handlinger, slik at det kan bli større rom for hjertets varme og for våkenheten. En dyp kjerneverdi i alle kontemplative tradisjoner har nettopp vært å utvikle samhørighet, empati og ansvarsfølelse med andre. Vi trenger i dag å frisette disse praksisene fra religionene slik at de kan berøre alle mennesker. Da må vi ta utgangspunkt i den viten vi har om verden i dag. Et sterkt bilde for å formidle denne viten er bilde av planeten vår tatt fra verdensrommet. Der ses ingen landegrenser fra rommet, planeten er sårbar og alt på den henger sammen og er gjensidig avhengig.

Ved mange ganger om dagen å løfte perspektivet fra en selv og det nærmeste, og utvikle et supplerende perspektiv, gjennom å huske og fornemme kloden som helhet med sin tynne atmosfære, og se seg selv i denne helheten med større klarhet, nærvær, vennlighet og toleranse, kan vi starte å bygge motivasjon for en grunnleggende endring i vår måte å være i verden på. Og det må skje en endring. I dag eier de 8 rikeste like mye som de 3.5 milliarder mest fattige. Det fremmer ikke empati, men angst og oppgitthet.

Å utvide vår evne til empati, må trenes, slik det å lese og skrive og regne må trenes. Vi kan nærme oss det større perspektivet ved å utfordre vår vante forestilling om oss selv og vår klode som et statisk sentrum i universet. Jorden roterer rundt med en hastighet på 1800 km/t ved ekvator og 900 km/t på våre breddegrader. I tillegg farer den rundt solen med en hastighet på 17000 km/t. Bertelsen foreslår en øvelse der vi setter oss ned, merker kroppen, tyngdekraften, pusten, og hjertet. Tillater oss å slippe forestillingen av at vi befinner oss på et ubevegelig sted. Tillater fornemmelsen av å bevege oss med planeten, vår blå planet uten grenser mellom menneskene. Den dreier seg om sin akse, den dreier seg i en stor sirkelbue omkring solen. Vi sitter her på denne dreierende klode og husker at hele kloden, med alle vi elsker, alle vi ikke liker, beveger seg – alt sammen ufattelig utsatt. Og vi merker hjerte underveis i øvelsen.

For å arbeide kontemplativt med å utvide vår empati, kan vi ta utgangspunkt i sammenhengen og livsstrømmen som forbinder biosfæren (alt levende) og oss. Det gjør vi ved å benytte de fem innganger til nærvær som Jes Bertelsen har utviklet, også kalt pentagrammet eller femkanten.

Det første aspektet og inngang er kroppen. Gjennom kroppen lever vi og utveksler i sirkulasjon med alt levende. Det er viktig å ha kroppen med i all kontemplativ praksis. Kontakten med den sørger for at vi beholder bakkekontakten. Vi lever i hver vår kropp og tror vi er atskilte, men det er en illusjon. Det er viktig å ha god kontakt med hele kroppen, om man vil fordype kontakten med hjerte og våkenheten. En avspent våken kropp er forutsetningen for å slippe noe av kontrollen, så hjerte kan åpne seg mer og våkenheten kan øke.

For å erkjenne og føle forbindelsen mellom kroppen og kloden, kan vi ta utgangspunkt i kroppens to basale behov, for vann og mat. Først vannsirkulasjonen. Vann sirkulerer, fordamper fra havene og faller ned som regn over fastlandet. Vannet siger ned i grunnen og grunnvannet kommer opp

eller pumpes opp. Vi må drikke dette vannet hver dag, og kroppen skiller det ut som urin, svette eller tårer. Uten vann dør vi etter ca en uke. Vi består av 70% vann. Ethvert levende vesen inkludert plantene er avhengig av denne sirkulasjonen. Hver av våre liv er en speiling av den strømmen som klodens vann skaper.

Bertelsen foreslår følgende øvelse der du setter deg til rette og spenner av i kroppen. Fordeler oppmerksomheten i hele kroppen. Forestiller deg og fornemmer vannet i deg som sirkulerer, det sirkulerer gjennom alle cellene dine, og fornemmer videre hvordan det sirkulerer gjennom alle levende vesener og i hele det globale system. Gi deg tid til å hvile avslappet med fornemmelsen av denne vannsirkulasjonen. Det kan gi en resonans til kloden som helhet, og en utvidelse av bevisstheten.

Før vi går til maten, er det nyttig å minnes om at grunnstoffene i kroppen kommer fra tidligere stjerner. Ifølge vitenskapen om jordens tilblivelse, er vi laget av stjernestøv. Vi spiser hele tiden noe annet levende, fordøyer det, bruker noe, og skiller ut resten. Det gjør også alt annet levende i biosfæren. Det er en uopphørlig sirkulasjon. Uten mat dør vi etter 2-3 måneder.

Igjen foreslår forfatteren en øvelse: Sett deg til rette, og spenn av i kroppen. Fordel oppmerksomheten jevnt i kroppen. Fornem bevegelsen i fordøyelsessystemet, fra munn til endetarmsåpning. Kroppen er som en bølge av stoff. Som vannet sirkulerer, så flyter biosfæren fra planter og dyr gjennom oss. La oppmerksomheten hvile åpent i kroppsfølelsen og fornemmelsen av biosfærens strøm gjennom kroppen.

Vår lokale kropp er hele tiden en del av de store globale sirkulasjoner av vann og mat. Når vi fordyper oss i det, utvider bevisstheten seg fra å være begrenset til meg og min kropp, til å forbindes med hele kloden. Det er reelt, ikke en fantasi, og det er nyttig å fornemme det hver gang man er tørst eller sulten, og kanskje kan vi åpne for takknemlighet overfor kloden. Av hele biosfæren er 99.5% planter. Plantene er den direkte forbindelse mellom solen og jorden. De er festet i jorden, men via fotosyntesen kan de høste og omdanne energien fra solen og skille ut surstoff. Plantene gir oss surstoff, mat, energi, og skjønnhet. De fleste medisiner kommer også fra plantene i likhet med den fossile energien som menneskene har nytt godt av i mange generasjoner.

Hvis mange nok mennesker erkjenner denne sammenhengen eksistensielt, så vil det kunne endre vår innstilling til hvordan vi tar vare på og behandler vann

og mat. Og stoppe forurensing av vann og utrydding av arter (siste 40 år har vi utryddet halvparten av dyreartene på jorden). Faste kan gi en forsterket følelse av sirkulasjonen og sammenhengen mellom oss og biosfæren. Ifølge buddhismen henger kroppens grunnemosjoner begjær, sløvhet og avvisning sammen med sult, fordøyelse og utskillelse.

Det neste aspekt av femkanten er pusten. Surstoffet vi har bruk for kommer fra atmosfæren og er laget av plantene. Vi utveksler pust med biosfæren, vårt CO₂ tas opp av plantene og de gir oss surstoff tilbake. Alt i oss beveger seg med pusten, alle celler i kroppen berøres og pusten er nær knyttet til nervesystemet og overlevelsessystemet. Uten surstoff dør vi fort. Lufthavet er også i konstant bevegelse, og det er biosfæren også. Hvert surstoffmolekyl er utskilt fra en plante, og hver gang vi pusten inn, innånder vi flere milliarder molekyler av oksygen som vi kan takke plantene for.

Igjen foreslås JB en øvelse omkring surstoff og pust. Sitt godt og i ro, og tillat avspenning å fylle kroppen. Merk hele kroppen. Forestill deg et punkt 30-40 cm over hode (essenspunktet i østlig tenkning). Ved hvert innpust lar du oppmerksomheten følge innpusten fra dette punktet ned gjennom kroppen til bekkenbunnen. Ved hvert utpust tilbake til essenspunktet. Etter dette er visualisert og går naturlig, slipp pusten og se for deg lufthavet og den globale surstoffsirkulasjonen, og hvor surstoffet kommer fra. Merk skjønnheten og dybden i gaven fra plantene; skjønnheten, surstoffet, maten og energien. Registrer de følelser som dukker opp overfor plantene. Merk kloden, kretsløpet, luften og den evige sirkulasjonen. Se jorden utenfra og hvil i dette bilde. Slipp bilde og sitt åpent med pusten og sammenhengen med kloden og forbindelsen til plantene.

Det tredje aspekt er hjertet. Hjerte holder oss i live og er nært forbundet til pust, ansikt og øyne. Under evolusjonen utviklet dyreartene, inkludert menneskene, seg til å føde 'uferdige' barn som må passes på over mange år. For å sikre dette utviklet vi et sosialt tilknytningssystem som sikrer dyp tilknytning mellom foreldre og barn. Den parasympatiske delen av nervesystemet er del av dette, og sender signaler fra hjerne til hjerte. En avspent kontakt mellom ansikt, øyne, og hjerte er en forutsetning for kontakt og tillit. Hjerte er et sårbart organ og svært viktig for den følelsesmessige dimensjonen i mennesket. Når vi er i kjærlighetsfulle relasjoner påvirker det hjerte i helsefremmende retning via det som kalles hjerterytmeariabilitet. Når

vi gir kjærlighet og medfølelse til andre er det også gunstig for vårt eget hjerte. Altruisme og helse er sterkt forbundet viser oppsummert forskning.

Igjen kan vi øve på kontakt med vårt hjerte. Når vi sitter avspent kan vi la innpusten fylle hjertet, og på utpusten la empati strømme ut fra hjerte til de vi holder av. Derfra er veien kort til å øve på å la vår medfølelse strømme fra vårt hjerte til de som kan trenge den. (historien om nonnene i hovedklosteret i Avila som skaffet seg et TV apparat og en gang om dagen så BBC nyheter for så å øve empati og medfølelse overfor dem som lider). Etter hvert kan vi øve på å forbinde vår medfølelse med verden gjennom å rette den mot mennesker vi har sett, for eks. i nyhetene, fra områder med krig og lidelse. Og den dypeste praksis går ut på at både offer og overgriper blir gjenstand for vår medfølelse. Det kan naturligvis vekke motstand i oss, som vi må anerkjenne, men alle er en del av helheten, og den dypeste kjærlighet skiller ikke. Den kjærligheten skapes ikke av oss. Den flyter gjennom oss, som en større og universell kraft.

Det fjerde aspektet er kreativiteten. Da tenker vi lett på kunst og musikk, men det andre vesentlige aspekt i kreativiteten er den uendelige spontane bevissthetsstrømmen. Livet og friskheten i meditasjonen kommer fra disse spontane impulser som kommer fra sansene, kroppen og sinnet. I meditasjonen handler det ikke om å stoppe disse, men å være dem bevisst, uten å gå inn i assosiasjoner når de oppstår. De er også avgjørende for vårt arbeid med empati, der vi benytter oss av visualiseringer som er en kreativ aktivitet. Og øvelsen av å bli bevisst kloden og hvordan kloden beveger seg i rommet, med alle levende vesener, er en kreativ øvelse som åpner oss for en global bevissthet – og den er grunnlaget for at vi kan handle globalt, og ikke bare ut fra meg og mitt.

Det femte aspekt er bevisstheten. Bertelsen beskriver hvordan bevisstheten har to aspekter. Det første kaller han våkenhetsaspektet – eller viddeaspektet. Dette at alt liv våkner opp av seg selv om morgenen og er våkent. Det ligger utenfor viljen, det bare skjer. Denne dimensjonen er grunnleggende reseptiv (mottakende), og den har en utstrekning, som vi normalt begrenser. Og det er bevissthetens andre aspekt som begrenser, nemlig vår viljestyrte fokuserte oppmerksomhet. Etter hvert som vi øver opp denne delen av bevisstheten, kan vi gradvis utvide – og defokusere. Evnen til å fornemme åpenheten krever en avspenhet i kropp og sinn. Fordi vi normalt har så mye av oppmerksomheten forbundet til meg og mitt, merker vi lite til viddeaspektet. Når vi ser inn i øynene på et spedbarn som ligger fornøyd og bare ser, da kan vi få øye på

vidden. Vi kan også øve oss gjennom å være i naturen og la blikket feste seg på horisonten, mot uendeligheten, mens vi avspent forbinder oss med våkenheten som når så langt ut man kan sanse. Slik det blå på himmelen er der uavhengig av skyer.

Et av grunnprinsippene for implementering av en ny væremåte i verden, preget av global bevissthet og empati, er ifølge Bertelsen frivillig avkall. Det har stått sentralt i alle de store spirituelle tradisjoner, og er det som gjør at hjertet kan åpne seg. Det vil si at man ut fra en medfølende bevissthet med alt levende, naturlig avstår fra det som skader meg selv, andre og planeten. Samlet sett fører det til at jeg handler i tråd med FNs verdensmål for 2030, som 193 land vedtok i 2015, og som er gruppert i fem hovedelementer: mennesker, planeten, velstand, rettferdighet og partnerskap. Målene er blant annet: Avskaff fattigdom. Stopp sult. Sunnhet og trivsel. Rent vann og sanitet. Billig og ren energi. Reduser ulikhet. Klimainnsats. Livet i havet. Livet på land. Fred. Globalt partnerskap.

Jeg har nå i noen dager utforsket disse øvelser, og merker allerede en endring i den forbindelsen jeg føler til naturen, og hvordan jeg får sterk trang til å plukke opp søppel som er slengt i naturen. Kanskje vil det om noe tid, føre til at jeg spontant handler i tråd med denne følte samhørighet og kjærlighet til naturen. Jeg oppfordrer dere alle til å undersøke dette i eget liv, og kan varmt anbefale boken til JB som gir mer utfyllende informasjon over 100 små sider enn det jeg kan formidle her.

Lykke til

Michael de Vibe August 2017