

MINDFULNESS NORGE

Barn&unge | Arbeidsliv og ledelse | Voksne | Samfunn og bærekraftig utvikling

Barn & unge

Lektor Alfhild Loftesnes har skrevet om hvordan oppmerksomt nærvær kan integreres i norskundervisningen.
- side 2

Arbeidsliv og ledelse

I Fredrikstad kommune pågår et arbeidsmiljørettet mindfulnessprosjekt med fokus på selvledelse. Lena Myhrberg presenterer prosjektet.
- side 4

Voksne

Ole Helliesen skriver denne gangen om betydningen av vennlighet i mindfulnesspraksis.
- side 6

Samfunn og bærekraftig utvikling

Henrik Mathisen kommer med en bok om Milarepa til høsten. Hvordan kan dette 1000 år gamle visdomsskriftet kan ha relevans for oss i dag?
- side 8



Kjære lesere. Vi har startet en spennende prosess med utvikling av ny webside for NFON. Designet på websiden ser per idag gammeldags ut, men har blitt beholdt såpass lenge fordi bak siden har noen gode organisasjonsverktøy. Disse har bidratt med å holde driften effektiv. Vi jobber nå for å lansere en ny nettside iløpet av året som kan kombinere styrken til siden som er der idag, med en langt mer brukervennlig og iøyefallende nettside.

For Mindfulness Norge vil en slik nettside sannsynligvis bety at vi etter hvert publiserer artikler i bloggform istedenfor å sende artiklene ut som PDF. Det vil muliggjøre en større deltakelse fra leserne med kommentarer og deling via sosiale medier.

Kom gjerne med innspill dersom det er noe dere savner på dagens nettside eller har noe å meddele: info@nfon.no

Torbjørn Sandvik. Redaktør og layout



Mindfulness for barn & unge

Faggruppen består av Anne Grete Brantzæg, Torill Eide, og Anne Sælebakke er redaktør.

Kontakt:

Anne Sælebakke:
anne.saelebakke@gmail.com

«Innenfor læreplanen i norsk ligger mange muligheter for formidling av temaet oppmerksomt nærvær.»

Oppmerksomt nærvær i norskundervisningen

Innlegg ved lektor Alfbild Loftesnes

Som student ved etterutdanningen i oppmerksomt nærvær ved høyskolen i Gjøvik, har jeg det siste skoleåret prøvd ut en forsiktig tilnærming til oppmerksomt nærvær i norskundervisningen i en påbyggklasse. Påbyggelevne har gått to år på yrkesfag, og tar et tredje år for å få studiekompetanse. Det er et hardt skoleår, de har ti norsktimer i uka der de skal gjennom et norskpensum som tilsvarer norskpensumet for både 2. og 3. klasse studiespesialiserende. Elevene i påbyggklassen er derfor ikke mindre slitne enn det elever generelt er, i dagens samfunn, så jeg ønsket å informere dem om oppmerksomt nærvær for å gi dem et redskap for å redusere stressnivået, både i løpet av skoleåret og seinere.

Da jeg la til rette for informasjon om oppmerksomt nærvær i norsktimene, tilpasset jeg formidlingen av fagstoffet til læreplanen i norsk. Innenfor disse rammene som jeg har som norsklærer, ligger der mange muligheter. Mange argumenterende tekster som artikler og debattinnlegg, og skjønnlitterære tekster, spesielt dikt, formidler noe om oppmerksomt nærvær på ulike måter.

Diktanalyse

Den første kortsvaroppgaven elevene besvarte i høst, tok utgangspunkt i dikta "Om å nyte en god kopp te" av Thich Nhat Hanh og "Om at leve i nuet" av Piet Hein. Disse tematiserer det å være i øyeblikket, på en enkel måte. Oppgaven var å formulere budskapet og sammenligne noen trekk ved formen i de to dikta. Mange synes det er vanskelig å forstå dikt, men nesten alle forsto og likte disse dikta. Budskapet var ikke helt ukjent for dem, men de ble mer oppmerksomme på verdien av å være mer til stede i øyeblikket etter å ha nærlest dikta. *(fortsetter på neste side)*



Stress og sykdom: en refleksjon

For å bevisstgjøre elevene på stressfaktorer, gav jeg dem tekster om ungdommer som stresser seg syke og om multitasking. De skulle ta utgangspunkt i tekstene, komme med tanker om ulike årsaker til at ungdommer sliter seg ut, og drøfte hvem som kan, og hvordan man kan, forebygge at ungdommer stresser seg syke. Elevene viste stor interesse for temaet, som var kjent, men det at multitasking bidrar til stress, og at det gjør hjernene mindre fleksible, var ny informasjon for dem. Nå forsto de hvorfor de bør prøve å unngå å gjøre flere ting samtidig og hvorfor det å bare fokusere på pust kan være nyttig.

Kreativ tekst: oppmerksomt nærvær i eget liv

I januar fikk elevene i oppgave å skrive en kreativ tekst om nærvær. Sidemålsoppgaven lød: «Ta utgangspunkt i minst to av tekstvedlegga og skriv ein kreativ tekst der du reflekterer rundt det å øve på oppmerksomt nærvær eller å vere til stades i øyeblikket.» Elevene fikk utlevert fem tekstvedlegg som handler om å vere oppmerksom på øyeblikket eller å leve her og nå.

- “Om at leve i nuet” av Piet Hein (Gjengitt i Vibe og Karem (2007): *Nå, Tilstedeværelse i hverdagen*.)

- ”No”, av Halldis Moren Vesaas (1995), frå *Livshus*

- “Lytt til stemmen inne i deg”. Av Jerome K. Jerome (1889), frå *Three Men in a boat*, omsett av Michael de Vibe i 2004

- “Om å nyte en god kopp te” av Thich Nhat Hanh, frå *Øyeblikkets under*, omset av Svein Myreng, (2005).

- “Mindfulness – 7 øvelser i oppmerksomt nærvær”,
<http://treningstips.org/mindfulnessovelsler>. Publisert 20.08.2013.

Mange synes det er vanskelig å reflektere rundt eget liv, så dette var nok en nyttig øvingsoppgave. Noen likte oppgaven godt, og nesten alle viste, via tekstene sine, at de nå forsto at det er viktig å kunne være tilstede i øyeblikket.



*Husk at glemme bagateller
Husk at nemme hvad det gælder
Husk at elske, mens du tør det
Husk at leve, mens du gør det*

Piet Hein (1905-1996)



Mindfulness i arbeidsliv og ledelse

Redaktør er Ivar Vehler.
Bidragsyter i dette nummeret er Lena Myhrberg (lemy@fredrikstad.kommune.no)

Kontakt:

Ivar Vehler:
ivar@co-create.no

«I Fredrikstad kommune pågår et arbeidsmiljørettet mindfulnessprosjekt med fokus på selvledelse.»

Mindfulness som strategisk lederverktøy?

En pilotstudie i barnehageetaten i Fredrikstad kommune 2014-15

Innlegg ved Lena Myhrberg

I Fredrikstad kommune pågår et arbeidsmiljørettet mindfulnessprosjekt med fokus på selvledelse. Vi undersøker engasjement, selvledelse og FFMQ hos ledere og engasjement hos ansatte før og etter at lederne har gjennomgått et mindfulnessprogram. Endringene måles ved spørreskjemaer og dybdeintervjuer. Resultater fra undersøkelsen er under bearbeidelse.

Bakgrunn og problemstilling

I Fredrikstad kommune har ledere og ansatte siden 2011 hatt tilbud om opplæring i mindfulness i regi av HMS-avdelingen/Bedriftshelsetjenesten. Det tilbys introduksjonskurs på tre timer og fortsettelseskurs på 8 x 1,5 time. Det er etablert en «drop-in» praksisgruppe på slutten av arbeidsdagen én dag i uken. Hittil har ca 700 ledere og ansatte gjennomført introduksjonskurs og 95 personer har deltatt på fortsettelseskurs. Vi har tre kursledere i HMS-avdelingen/Bedriftshelsetjenesten. De har en ettårig instruktørutdannelse i mindfulness.

Med bakgrunn i den satsningen kommunen gjør på mindfulness, fant vi det betimelig å undersøke om det er mulig å spore noen målbare effekter av mindfulness-tilbudet i kommunens virksomheter. Er det forsvarlig å opprettholde denne typen tilbud med hensyn til ressursbruk fra deltakere og instruktører? Hvem nyter godt av tilbudet? Styrker det organisasjonen? I tilfelle hvordan? Det finnes få studier om mindfulness i arbeidslivet og de antyder positive sammenhenger mellom mindfulness i arbeidslivet og jobbprestasjon, jobbtilfredshet, engasjement, velvære og negativ sammenheng med turnover.

Med støtte fra Kommunenes Landspensjonskasse (KLP) designet vi en intervensjonsstudie. Vi rettet fokus mot selvledelse fordi selvledelse utgjør en del av kommunens obligatoriske lederutviklingsprogram (LUP). Ivar Vehler bidrar til denne opplæringen og utfordrer der lederne i et mindfulness-perspektiv. Vi ønsket å trekke temaet litt dypere med én ledergruppe og følge utviklingen hos lederne selv, men også hvorvidt personalgruppa merket endring når lederne fikk økt mindfulness-kompetanse. *(fortsetter på neste side)*

Problemstillingen var:

- a)** Kan mindfulnesskompetanse (kunnskap, ferdigheter, holdninger, evner) hos ledere øke lederne grad av selvledelse? I tilfelle hvordan?
- b)** Kan mindfulnesskompetanse hos leder påvirke til økt engasjementet hos deres medarbeidere? I tilfelle hvordan?

Målgruppen for prosjektet var ledere (n=19) og ansatte (n=343) i barnehageetaten. Undersøkelsen foregikk i perioden september 2014 til april 2015.

Undersøkelsesmetode og intervensjon*Før og etter intervensjon:*

- ledere besvarte spørreskjema som var sammensatt av tre validerte skjemaer; FFMQ (Five Facet Mindfulness Questionnaire), UWES (Utrecht Work Engagement Scale), og selvledelse.
- Ansatte besvarte UWES-skjema

Etter intervensjon:

- Dybdeintervjuer med fire ledere.

Intervensjonen besto av opplæring i mindfulness for lederne og foregikk i perioden september til desember 2014 med oppfølging i februar 2015. Opplegget i korthet:

- Kick-off en halv dag. Fokus på selvledelse med Ivar Vehler som instruktør.
- Åtte ukentlige samlinger à to timer med undervisning og praksis. Undervisningen tok for seg sentrale elementer i mindfulness. Elementene ble knyttet til rollen som leder for seg selv og for andre. Deltakerne ble oppfordret til å føre logg fra gang til gang og vi forventet egen daglig praksis mellom samlingene. Loggen og oppdagelser knyttet til mindfulness og selvledelse mellom samlingene ble delt med gruppa på hver samling.
- En hel dag i stillhet med guidede aktiviteter; meditasjoner, yoga, gå-meditasjon, kroppsskanning.
- Oppfølging en halv dag med deling av erfaringer, og guidet praksis.

Resultater

Analysene fra undersøkelsene er under arbeid når dette skrives. De bearbeides i samarbeid med prosjektets ressursgruppe: Hege F. Vinje, PhD ved Høgskolen i Buskerud og Vestfold, Michael de Vibe, PhD ved Kunnskapssenteret og Ivar Vehler, sosiolog.

Så langt kan vi se en positiv utvikling hos lederne fra første til annen gangs kvantitativ undersøkelse. Intervjuene forteller bl.a. om oppdagelser knyttet til egen adferd i forhold til seg selv, personalet, barn og pårørende, altså ulike arenaer i lederskapet. Resultatene kan gi en indikasjon og de understreker behovet for mer kunnskap om mindfulness' rolle i arbeidslivet.

Lena Myrberg, prosjektleder

Master i helsefremmende arbeid/fysioterapeut

HMS-avdelingen/bedriftshelsetjenesten

Fredrikstad kommune

lemy@fredrikstad.kommune.no

mob. 47286920



Mindfulness i behandling av voksne

Faggruppen består av Ole Helliesen, Linda Nguyen, Sabina Fattah, Jan Petter Engvig, Riikka Taipale og Jon Vøllestad er redaktør

Kontakt:

Jon Vøllestad:
jonvollestad@gmail.com

«Ole Helliesen skriver denne gangen om betydningen av vennlighet i mindfulnesspraksis.»

Den gode vilje

Innlegg ved Ole Helliesen

Klima er blitt vår tids «snakkis». Og av god grunn. Hyllemeter med forskningsrapporter forteller oss om en såret økologi ute av balanse, der mennesket blir fremholdt som både bøddel og offer. Som årsak viser mange til den status og posisjon mennesket tradisjonelt har tillagt seg selv; som noe overordnet og «utenfor» verden, der det underordnede (les naturen) må stå til disposisjon for våre påtrengende behov og lyster. For enkelte har mindfulness vært en kime til håp i denne sammenheng, i den forstand at en meditativ praksis kan føre til en økt erkjennelse av, og forståelse for det intrikate samspillet mennesket inngår i. Slik vil vi «se» at naturen har en egenverdi utover den nytte eller nytelse vi har av den. Implisitt her ligger det således en forståelse av at økt innsikt følges av økt ansvar og etisk bevissthet.

Er det så grunnlag for en slik slutning? Munk og molekylærbiolog Matthieu Ricard gir oss et betinget *tja* i en nylig kronikk i The Huffington Post (22.04.2015). Betinget fordi det ifølge Ricard avhenger av hvordan mindfulness forstås og praktiseres av den enkelte. Ricards poeng er, enkelt sagt, at evnen til å være seg bevisst *hva* som skjer, ikke kan løsrives fra *hvordan* vi er oss bevisst. Oppmerksomheten i en tradisjonell mindfulness-sammenheng kan ikke forstås som en ren objektiv linse, men vil derimot være farget av en bestemt holdning, noe som illustreres godt ved at ordet for «sinn» på Pali og Sanskrit (chitta) også betyr hjerte (Wallace 2011: 221). Og det er nettopp hjerte Ricard, med flere frykter ofte går tapt, når mindfulness nå kommuniseres inn i nye rom.

Bhikkhu Bodhi gir oss en mer utdypende forklaring på dette i artikkelen *What does mindfulness really mean? A canonical perspective* (Williams & Kabat-Zinn 2013). Her påpeker han at mindfulness forstått som en oppmerksomhet fritatt for diskriminering, evaluering eller bedømming, har lite med den tradisjonelle forståelsen av mindfulness å gjøre. I sin opprinnelige form er derimot mindfulness forklart som et nødvendig potensiale, der bevisste valg og holdninger muliggjør innsikt og transformasjon. I buddhistiske skrifter står det blant annet å lese at (min oversettelse); *«man har som mål å fravike dårlige intensjoner og tilegne seg gode intensjoner; dette er den riktige anstrengelse. Mindfullt gir vi slipp på de dårlige intensjoner og mindfullt dyrker vi og hviler i de gode intensjoner. Dette er riktig mindfulness (Ibid)».*

(fortsetter på neste side)

Dette er «riktig mindfulness» fordi den forstås i lys av Buddhas åttedelte vei, der mindfulness utgjør en integrert del av et større hele. Innvevd i rett forståelse, tenke- og talemåte, handling, levevei, anstrengelse, oppmerksomhet og konsentrasjon, legges det slik til rette for mindfulness som en *måte å være i relasjon på*. Mindfulness blir da noe som også *leves ut* i den verden vi omfattes av. Her bør det kanskje påpekes at når Bhikku Bodhi viser til viktigheten av «diskriminering» eller «bedømming», er det selvfølgelig ikke snakk om den typiske selvkritiske nedvurdering av ens egen eller andres bagasje. Poenget er heller vår refleksive evne til å skille det «sunne» fra det «usunne». Vi «ser» i øyeblikket hva som høstes av levd liv og derfor også hvor frøene bør sås for det som skal komme. Vi kan eksempelvis velge å følge opp en god intensjon om å tilby noen en klem, eller vennlig unnlate å si noe som er ment å søre. Evnen til bevissthet oppmerksomhet og innsikt er en betingelse for dette, men når valget skal tas er vi fortsatt avhengig av den «gode vilje».

«*To straighten the crooked, you must first do a harder thing- straighten yourself*» står det å lese i Dhammapada (Byron, 2008). De fleste vet hvor vanskelig det kan være å gjøre det vi «vet» er rett i et hav av skrikende behov og lyster. Men også «hjerter» kan trenes om vi samtidig bestemmer oss for å aktivt lytte (Weng et.al 2013; Seppala et.al 2014; Jazaieri et.al 2015). Både ved å inkludere den i vår meditative praksis (gjennom vennlighet i mindfulness, compassion-meditasjon, lovingkindness meditasjoner, osv), men også ved å etterleve det i våre intensjoner, tanker og handlinger. Som Matthieu Ricard bemerker i overnevnte artikkel: “*to be fully transformative, the mindfulness revolution has to go hand in hand with the altruism revolution*”.

Litteratur

Bodhi, B. (2013). *What does mindfulness really mean? A canonical perspective*. I: Williams & Kabat-Zinn. (2013). *Mindfulness – Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*. London: Routledge

Byron, T. (2008). *The Dhammapada – the sayings of the Buddha*. London: Ebury press

Jazaieri, H., Lee, I. A., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. (2015). *A wandering mind is a less caring mind: Daily experience sampling during compassion meditation training*. *Journal of Positive Psychology*. doi: 10.1080/17439760.2015.1025418

Ricard, M. (2015). *Caring Mindfulness*. The Huffington Post 22/04/2015

Seppala, E. M., Hutcherson, C. A., Nguyen, D. T. H., Doty, J. R., & Gross, J. J. (2014). *Loving-kindness meditation: A tool to improve healthcare provider compassion, resilience, and patient care*. *Journal of Compassionate Healthcare*. doi: 10.1186/s40639-014-0005-9

Seppala, E., Rossomando, T., & Doty, J. (2013). *Social connection and compassion: Important predictors of health and well-being*. *Social Research*, 80(2), 411-430.

Wallace, A. (2011). *Minding closely – the four applications of mindfulness*. New York: Snow Lion publications



Samfunn og bærekraftig utvikling

Redaktør er Viggo Johansen

Kontakt:

Viggo Johansen:
johansen.viggo@gmail.com

«Når kjærligheten springer ut fra Hjertet vil du av medfølelse favne alle skapninger.»

Milarepa - indre fordypning, bærekraft og ansvar

Innlegg ved Henrik Mathisen

Henrik Mathisen kommer med en bok om Milarepa til høsten. Vi har bedt ham om å formulere noen tanker rundt hvordan dette 1000 år gamle visdomsskriftet kan ha relevans for oss i dag.

*Utøv veiledningen uten å misforstå,
 og den vil finne gjenklang i ditt hjerte.
 Når du finner den direkte forståelse i deg selv,
 har det Indres direkte tale nådd deg.
 Når den faste bestemmelse er gjort,
 vil tillit og tegn på varme spontant vekkes.
 Når kjærligheten springer ut fra Hjertet
 vil du av medfølelse favne alle skapninger.*

Milarepa

Milarepa levde for om lag 1000 år siden, og er kanskje den mest kjente læremesteren i tibetansk buddhistisk historie. I ung alder levde han kontemplativt tilbaketrasket i fjellhuler i en 12-års periode. Senere levde han mer som omstreifer. På sin vei han inspirerte han utallige mennesker til selverkjennelse, alt fra egne elever som mediterte i fjellhuler til mannen i gata. Han er fortsatt levende i det tibetanske folkets hjerter.

På hvilken måte kan hans budskap om indre fordypning, selverkjennelse og medfølelse bidra til bærekraft og samfunnsansvar?

Å være og å bli

Alt som eksisterer har et nok-punkt. Kjenn etter hvilken reaksjon som oppstår i deg når du hører utsagnet *jeg er nok*. For mange oppstår en impuls som sier *men det er jo litt for lite*. Men undersøk nærmere. Med *jeg er nok* er det ingenting å legge til eller trekke fra. Milarepa omtaler det også som balansepunkt. Det er *å være*.

På den annen side har vi alle livets roller i møte ved verden. Jeg blir *et noe*. I det øyeblikk det ikke er nok å være seg selv, trer vi inn i en rolle. Jeg har livsfølelse når jeg fremstår som *et noe* i verden. Med behovet for å fremstå som noe i andres øyne fjerner vi oss lenger og lenger vekk fra *å være*. I siste instans ender vi opp i det Milarepa omtaler som umettelig behov og fiendtlighet. Identitetsfølelsen på *et noe*, og alt som følger med, er i følge Milarepa tillært, lagt utenpå vår natur.

(fortsetter på neste side)

Balansepunktet er det som er stille. Når det er gjenkjent reiser handlingen seg fra stillhet, og etterlater stillhet. Det er fred i bevegelsen. Det har avgjørende betydning for vår evne til samhandling og harmoni, nødvendige forutsetninger for bærekraft. Forståelsen i dette perspektivet er at når du kjenner din egen natur, balansepunktet, gjenkjenner du den samme natur i alt.

Indre fordypning

I et indre perspektiv er ikke gode intensjoner og ytre retningslinjer nok når det gjelder å endre adferd. De blir fort bare en overbygning som tildekker følelsesmessige spontanimpulser uttrykt som blant annet grådighet og avsky. Det som ikke er bevisstgjort kommer til uttrykk som ubevisst adferd ledsaget av emosjonell støy. Det er lite konstruktivt for et menneskeliv så vel som for et samfunn. Stress og indre uro er en lite bærekraftig strategi for å leve. Uten bærekraft på et indre plan, hvordan kan vi skape det på et ytre?

Mindfulness er et verktøy for å finne tilbake til indre stillhet. Men mindfulness-meditasjon som en utøvelse av en teknikk har aldri vært et mål i seg selv. Hvis den ikke har følger for hvordan vi lever er den meningsløs. Den er et hjelpemiddel til å se alt vi er bærer av. Milarepa snakker om den åpne undersøkelsen uten dom, å se motivasjonen bak egne handlinger, og bringe til opphør tendenser i oss som ikke er i samsvar med vår natur. Ved å bli klar over tendensene, bringe de inn i bevissthetens lys, mister de sin styrende kraft, og det er mulig å velge en annen vei.

Med avdekkingen av alt som er tillært, lagt utenpå, er det mulig å finne tilbake til *å være*, balansepunktet. Avdekking leder til gjenkjenning. Gjenkjenning leder til medfølelse.

Medfølelse

I tekstene om Milarepa er det to former for medfølelse som kommer til uttrykk. Den første handler om å utvikle medfølelse om etikk. Den andre har utgangspunkt i det våkne hjertet (*bodhicitta*), menneskets indre natur.

I den første utvikler man tanker om medfølelse som en etisk væremåte ved å flytte blikket vekk fra jeg, meg og mitt til forståelsen av at det finnes andre enn meg, og at andre ikke er til for min skyld. Det vekker likhetsfølelsen, at alle har de samme grunnleggende utfordringene i livet. Gjennom det blir man et mer forståelsesfullt medmenneske. Å se bortenfor selvopptattheten og mot medfølelse med andre peker i retning helhet og samhörighet.

Det legger grunnlaget for at det våkne hjertet kan tre frem. Medfølelsen med utspring i det våkne hjertet kalles stor medfølelse. Da er ikke medfølelsen tillært, men spontan og naturlig. Som en naturlig impuls springer den frem fra sin egen kilde, og har medfølelsens kvaliteter iboende i seg. Den er uten preferanser. Den er ikke betinget av omstendigheter, og derfor uforanderlig. Den første er formen for medfølelse er betinget, den andre er ubetinget.

I lys av dette står indre fordypning, empati og medfølelse uløselig sammen. Indre fordypning er da det som kan forene liv og lære.

Ved første øyekast kan det synes som om det å vende blikket innover står i motsetning til ytre engasjement. Det bunner i et syn som sier at i kjernen av oss selv finner vi et selv som en adskilt øy. I de østlige visdomstradisjonene er forståelsen at i kjernen av deg selv finner du Livet som er det samme i alt. Med det våkne hjertet og opplevelsen av samhörighet med all eksistens fremtrer også ansvarsfølelsen. Det er en måte å være på i verden som naturlig inspirerer andre til å leve i henhold til sin natur, værensfølelsen, det som gir mennesket fred.