NFON Medlemsbrev Desember 2010. Nærvær som øvelser i tillit.

Kjære medvandrere og medlemmer av NFON!

Det er med stolthet jeg kan fortelle dere at foreningen i slutten av november gjennomførte sitt første seminar om Oppmerksomt Nærvær. Vi hadde plass til 110 deltakere og det ble fullt og til og med venteliste for å komme med. Formiddagen hadde fokus på ulike øvelser i nærvær og etter lunsj var det 4 ulike work-shops som fokuserte på Oppmerksomt Nærvær innen psykisk helse og forskning, psykoterapi, arbeidsliv og utdanning. Deltakernes skriftlige evaluering var svært god og vi i styret som var ansvarlige for gjennomføringen, føler stor takknemlighet overfor alle som bidro til å gjøre dette til en dag fylt av nærvær.

Ellers er det som opptar meg for tiden hvordan jeg kan utforske nærværet som en øvelse i tillit til livet slik det fremstår i hvert øyeblikk. Tillit er ikke vanskelig når det utøves i forhold til noe vi kan vite eller kontrollere. Men det meste av det som ryster oss i våre liv, er forhold som vi ikke kan vite noe om på forhånd, og som nettopp gir oss følelsen av å miste kontroll. Livet er i sitt vesen uforutsigbart og et svært usikkert prosjekt. Vi gjennomgår alle en ubønnhørlig endringsprosess hvor vi til slutt må gi slipp på alt vi så lett tar for gitt. Vår instinktive reaksjon er å holde fast, beskytte oss, og søke det som tilsynelatende kan gi oss trygghet. Men dette gjør oss ofte bare mer klar over alt vi ikke kan kontrollere, og det kan derfor øke vår eksistensielle angst og uro og vanskeliggjøre tillit.

Hvordan kan det oppmerksomme nærværet være en veiviser mot tillit? Ved igjen og igjen å vende min oppmerksomhet mot dette øyeblikket, og anerkjenne det slik det er; ved å være helt til stede med virkeligheten slik den er - med vennlighet; på den måten kan jeg øve meg i tillit til livet. Ikke til livet slik jeg vil ha det, men til livet slik det er nå. Dette krever mot. Det er lett når livet oppleves godt. Det er vanskelig når livet oppleves smertefullt og krevende. Denne holdningen hviler på en grunnleggende tillit – en tillit til at det er trygt å hengi oss til livet i hvert øyeblikk.

Hver gang vi setter oss ned og hviler vår oppmerksomhet i pusten, og åpner oss for å være helt til stede med pustens enkle og spontane bevegelse, da øver vi oss i tillit til at livet bærer oss uten at vi må fikse noe eller kontrollere noe. Hver dag gir oss mange slike muligheter for å *være* helt til stede. Når vi oppdager at vi er fraværende og har vendt oss bort, da får vi en ny sjanse til å våge å *være til stede* og utsette oss for livet slik det er. Min erfaring er at jo oftere jeg lykkes med dette, jo mer vokser tilliten – ikke tillit til at *det* vil skje som jeg ønsker, men en tillit til at livet kan leves slik det er – med gleden og sorgen, med smerten og nytelsen, med uroen og freden.

Vi går nå inn i julen. Det er en tid med mange muligheter. Jeg ønsker dere mange øyeblikk der dere kan omfavne livet slik det er og i den hengivelsen kanskje oppdage at tillit uten noen forsikring faktisk er en mulig livsvei.

På vegne av styret vil jeg gjerne ønske dere alle en jul fylt av mange levende øyeblikk. Og jeg hilser dere med det flotte diktet til Robert Frost:

Noe vi holdt igjen

gjorde oss svake

inntil vi innså at det var

oss selv

vi holdt borte fra

vårt levende land,

og straks fant vi fred i overgivelsen

slik som vi er

vi ga oss selv fullstendig