Medlemsbrev februar 2011. Kroppens betydning for nærværet

Kjære medlemmer.

Håper starten på det nye året har vært god for dere. Det er sikkert og visst at hverdagen gir oss våre største gaver og våre største utfordringer. Den gir oss igjen og igjen muligheten til å stoppe opp et øyeblikk, puste og fornemme stillheten og roen som gjennomtrenger alt, uansett hvor fort dagene kan se ut til å fare forbi.

Det som opptar meg mye for tiden er kroppens betydning og plass i det oppmerksomme nærværet. Vi lever i en kultur som på den ene siden er svært opptatt av kropp, men oftest kropp som objekt, og på den andre siden er vår kroppsbevissthet lite utviklet. Vi har en kropp, men er i liten grad nærværende i kroppen. Det kan nok skyldes at vi fortsatt lever i en kultur der vi tror at kropp og sinn er atskilt. Noe er mentalt eller psykisk og det sitter i hodet, mens noe er fysisk og det sitter i kroppen. Slik er det imidlertid ikke. Alt er alltid begge deler. Alt fysisk er også psykisk og omvendt. Alle tanker vi tenker og følelser vi føler har også et kroppslig uttrykk og alle fysiske prosesser uttrykker seg også mentalt.

Forskning omkring denne tette sammenhengen mellom kropp og sinn pågår innen mange forskningsfelt. Et spennende område er forskning på vårt hjerte utført ved HeartMath forskningssenteret i California ( [www.heartmath.org](http://www.heartmath.org) ). De har funnet at hjertet er den sterkeste rytmegeneratoren i kroppen, og at når hjertet slår optimalt, målt ut fra hjerteratevariabilitet (heart rate variability), da fremmer dette psykofysiologisk balanse. Andre kroppsfunksjoner regulerer automatisk sin funksjon og sinnet faller til ro. Det er mange fysiske forhold som virker gunstig på hjertet, men de har også vist at det mest virksomme vi selv kan gjøre for å fremme optimal hjertefunksjon, det er å fremme anerkjennende, vennlige og kjærlige følelser mot vårt eget hjerte. De har i en årrekke forsket på slike nærværsøvelser og har vist hvilken gunstig effekt dette har på kropp og sinn. De har kunnet vise umiddelbar effekt på hjertet avhengig av hvilken følelsesmessig tilstand vi er i. Det er interessant å minnes hvordan slike hjerteøvelser har vært en del av mange ulike meditasjonsretninger gjennom flere tusen år.

Et annet område som belyser at kropp og sinn er totalt sammenhengende er forskningsfeltet kroppskognisjon ([www.aftenposten.no/kul\_und/article3997477.ece](http://www.aftenposten.no/kul_und/article3997477.ece) ). Det viser hvordan kroppens bevegelser innvirker på sinnets aktivitet, og hvordan tankene våre påvirkes av alle bevegelser kroppen foretar seg. Det er derfor helt på sin plass at langsomme bevegelser alltid har vært en sentral del av trening i oppmerksomt nærvær. Det å bringe oppmerksomheten tilbake til kroppen og la den hvile der mens kroppen oppmerksomt beveges, styrker nærværet. Samtidig frigjøres oppmerksomheten fra sin vanlige identifikasjon med tanker og følelser, og disse får lov til å falle til ro av seg selv.

Min oppfordring til dere er derfor å prøve dette ut for dere selv. Neste gang dere er på tur, prøv i fem minutter å sette ned tempoet, åpne sansene og la hele din oppmerksomhet forene seg med hvert skritt du tar. Kanskje kan du fornemme noe av det Inger Hagerup peker på i sitt lille dikt. Lykke til!

Beste hilsen

Michael

I ET LANDSKAP  
   
I et landskap, nytt og uten minner,  
   
står et epletre og skinner.

Epletreet dufter nyskapt sommer.  
   
Her har tiden aldri vært. Den kommer.