NFON Medlemsbrev Mai 2013. Røttene til nærværstrening

Kjære medlemmer

Det er gledelig å se den økende interessen for oppmerksomt nærvær på svært mange ulike arenaer. De fleste store aviser og tidsskrifter har hatt artikler om temaet, og flere og flere helseinstitusjoner tar det i bruk. Senest i går kom en mail fra sykehusprest Tor Magne Handeland ved Vestre Viken som forteller at han tilbyr kurs i mindfulness for ansatte, og interessen er bare økende. ’Det er alltid ventelister. Tilbakemeldingene jeg får er at deltakerne har stor nytte av det, at det øker arbeidsgleden, og jeg tenker at det utvilsomt også kommer pasientene til gode.’ De ønsker nå å lage dette som et tilbud også til pasientene.

I lys av den økende interessen er det nyttig å gå tilbake til kildene, og for kort tid siden fikk jeg en bok som min sønn hadde funnet på et loppemarked. Den heter Oppmerksomhetstrening – kjernen i buddhistisk meditasjon. Oversatt fra pali og sanskrit av filologen og buddhisten Kåre A Lie og utgitt på Solum forlag i 1988. Boken omhandler metoden (satipatthãna) slik den er beskrevet for 2500 år siden.

Målet med metoden var ikke bare å trene og utvikle sinnet og sette det i stand til å mestre de daglige gjøremål, men å frigjøre sinnet fra grådighet, hat og vrangforestillinger, for gjennom dette å overvinne lidelse og skape lykke.

Sati har forskjellige betydninger, men i buddhismens to tekster om metoden, kan det forstås som den type oppmerksomhet som er god, nyttig og sunn. Patthãna kan forstås som det å feste, slik at hele begrepet kan forstås som det å ’feste rett oppmerksomhet’. I kommentarene knyttes dette til å feste oppmerksomheten på de fire hovedområder: kroppen, følelsene, tankene, og fenomenene (det som bevisstheten inneholder i hvert øyeblikk). Det er interessant å merke seg at tekstene om oppmerksomhetsmetoden er de mest sentrale og høyest respekterte tekstene innen buddhismen, ifølge Kåre Lie. Praktiseringen av oppmerksomhetstrening gjenfinnes i ulike tradisjoner i Østen, og fremstår kanskje klarest innen den kinesiske Ch’an og japanske Zen. Felles trekk er ”den direkte konfrontasjon med virkeligheten (inkludert ens eget sinn), det å la dagliglivet og meditasjonspraksisen bli ett, det å overskride begrepsmessig tenkning ved hjelp av direkte observasjon og introspeksjon, og understrekningen av å være her og nå.”

Kjernen i tekstene om metoden, er læren om sinnets natur. Betydningen av dette illustreres gjennom følgende sitat: ”Alt som finnes av vondt, som henger sammen med det vonde og tilhører det vonde – alt dette kommer fra sinnet. Alt som finnes av godt, som henger sammen med det gode og tilhører det gode – alt dette kommer fra sinnet.” (Dammapada). Derfor ligger våre muligheter i vårt eget sinn. Undervisning i metoden er bygget opp i tre trinn: Å kjenne sinnet, å forme sinnet, og å frigjøre sinnet. Oppmerksomheten er nøkkelen.

Hva er oppmerksomheten?

Den beskrives som en av bevissthetens hovedfunksjoner. Hvis en sansestimulus er sterk nok, vekkes oppmerksomheten og den merker og vender seg mot impulsen. Er impulsen kraftig, vil oppmerksomheten også bli klar over forholdet mellom en selv og det som gir impulsen, og liknende sansninger hentes frem fra hukommelsen og gir opphav til assosiativ tenkning. Den tette forbindelsen mellom hukommelsen og oppmerksomheten er avgjørende for neste trinn som er evnen til abstrakt tenkning. Den langt største delen av vårt mentale liv foregår på dette trinnet, og som vi alle vet er det blandet opp med feilassosiasjoner, fordommer, ønsketenkning og med alle vrangforestillingers hovedårsak: den bevisste eller ubevisste underliggende forestilling om en permanent substans i tingene.

Når man bruker uttrykket ’rett oppmerksomhet’ er det fordi den trenede oppmerksomheten kan lære å gjenkjenne og fri sinnet fra disse vrangforestillingene, og innse at alle fenomener som oppstår i sinnet forandrer seg og er forgjengelige. I tillegg peker ’rett’ på at veien til utvikling av en klarere bevissthet må bygges på et solid fundament av medmenneskelighet.

I tillegg henger ofte begrepet oppmerksomhet sammen med et annet begrep, nemlig klar forståelse. En sammensetning av disse forekommer ofte i tekstene, og da mener man oppmerksomheten som en holdning og det å praktisere oppmerksomhet som en rent mottakende sinnstilstand. Dette er mer i tråd med det engelske uttrykket ’awareness’ enn uttrykket ’attention’, som er den aktivt rettede oppmerksomhet.

Beskrivelsen av treningen av oppmerksomheten er inngående og grundig, og understreker at dette ikke er en lett eller hurtig metode. Den krever stor innsats og målrettethet for resultater ut over de stressreduserende effekter som treningen relativt raskt kan føre til. Spesielt påpekes nytten av å kunne sette av tid til å trene over en litt lenger periode for å øke forståelsen av sinnet. Det er derfor en virkelig fin anledning til å minne om 5 dagers retreaten som NFON arrangerer for medlemmene fra 25-30 august i år. Gå inn på [www.nfon.no](http://www.nfon.no) og meld deg på. Det er fortsatt ledige plasser.

Videre er det svært gledelig at vi også i år kan arrangere en stor konferanse, med tema Mindfulness i arbeidsliv og ledelse, i Oslo 8-9 november. Det er nå mulig å melde seg på til konferansen via nettsiden : [www.nfon.no](http://www.nfon.no) .Det er også opprettet en egen facebook side for konferansen:

<http://www.facebook.com/SkandinaviskKonferanseMindfulnessArbeidslivLedelse>

Overskuddet fra konferansen  i fjor har gjort det mulig for oss være med å utforme et tverrfaglig undervisningsopplegg ”Mindfulness og empati i møte med barn og unge”. Det vil inneholde en sammenfatning av egnede øvelser og gjøres tilgjengelig for alle. Arbeidet utføres av Anne Sælebakke, i samarbeid med Helle Jensen m.fl fra den danske foreningen ”Børns livskundskab”. Med bakgrunn i dette arbeidet planlegges en kursrekke ved RBUP øst og sør over 9 dager, fordelt på 7 samlinger fra oktober 2013 til september 2014. Anne Sælebakke og Anne Grethe Brandtzæg fra prosjektet ”Stressmestring i skolen” er ansvarlige og vil være hovedlærere, med blant annet Helle Jensen som gjestelærer. Målgruppe er fagpersoner som arbeider *kurativt eller forebyggende* med barn og unges psykiske helse, for eksempel spesialpedagoger og psykologer, helsesøstre og leger, lærere og førskolelærere. Invitasjon vil bli sendt ut til alle NFON sine medlemmer, og til alle som deltok på konferansen.

Da ønsker jeg dere alle en vår fylt av nærvær uansett om det er i forhold til livets oppvåkning eller livets skyggesider. De er begge nødvendige og avgjørende for den helheten vi alle lengter etter å være del av.

Beste hilsen

Michael de Vibe

Leder NFON