Kjære medlemmer. Her er vinterens medlemsbrev, skrevet av Michael deVibe. God lesning! Minner også om Stilledagen 11. mars med påfølgende årsmøte. Stilledagen finner sted på Paramita Meditasjonssenter i Oslo kl 09.00-15.00. Årsmøtet er fra kl 15.30-17. Dette er en mulighet til å sette av tid til å øve på nærvær i fellesskap med andre, samtidig som vi forblir i stillhet. Styremedlemmer fra Mindfulness Norge vil lede oss gjennom ulike øvelser, og Anne Sælebakke vil dele en refleksjon med oss. Ta med matpakke. Mindfulness Norge stiller med kaffe, te, vann, frukt og nøtter. Pris kr 750,-. Påmelding skjer via hjemmesiden. Vel møtt!

Beste hilsen

Tor Magne Handeland

Leder av Mindfulness Norge

------------------

## Nærværstrening - et egoprosjekt eller et prososialt prosjekt?

Av Michael de Vibe. Inspirert av avhandlingen til Daniel Simpson kalt: From Me to We... Could Mindfulness in Schools Be More Insightful? Link: <http://www.danielsimpson.info/archive/mindfulness-in-schools-constructive-critique>

Nærværstrening i form av mindfulnessøvelser har tilpasset en opprinnelig buddhistisk praksis til vesten. Den har vist seg effektiv for å håndtere stress, angst og depresjon, og blir nå også undervist i skolen for å øke mental fleksibilitet og karakterer. Et hovedsiktemål er indre ro. Man lærer å fokusere på seg selv, uten å integrere den etiske dimensjonen som var en del av den kontemplative tradisjonen som praksisen springer ut av. Dette begrenser mulighetene for en dypere transformasjon. Mens det kan bidra til å takle stress, ville det være mer innsiktsfullt å integrere arbeid med årsaker, ikke bare symptomer. I stedet blir praksisen ofte selvsentrert, og tjener på den måten det rådende markedssystemet. Den enkelte skal bli mer robust i stedet for å endre hvordan ting fungerer. Den økende sosiale ulikheten og klimakrisen er uttrykk for de mer grunnleggende årsaker til lidelse, identifisert av buddhismen som grådighet, hat og vrangforestillinger. Hvis vi var mer opptatt av den etiske dimensjonen ved vår praksis, ville vi kanskje i større grad kunne skape medfølende "pro-sosiale" samfunn.

Jon Kabat-Zinn kaller evnen til oppmerksomt nærvær: "en universell menneskelig kapasitet" som best kan beskrives som "en måte å være på ". Det er mer enn konsentrasjon. "Godhet og en hang til medfølelse er viktige funksjoner, og praksisen heller alltid mot etiske og pro-sosiale tilnærminger". Avhandlingen undersøker om dette stemmer slik nærvær undervises i skolene i England.

Det er tre målsettinger med slike programmer i den engelske skolen. "Bedre resultater" og "mental helse" er de to første. Den tredje er spesifikk for de unge: et fokus på "karakterbygging og motstandsdyktighet (resilience), som omfatter et bredt spekter av moralske og samfunnsmessige dyder."

Simpson finner at kursene i dag sier lite om "moralske og samfunnsmessige dyder". Dette har blitt kritisert fra flere hold, og opplegget har blitt kalt "McMindfulness", som innebærer å forenkle den opprinnelige praksis til "en nedstrippet, sekularisert teknikk" for massekonsum. I stedet for å bruke praksisen som et middel for å at enkeltpersoner og organisasjoner erkjenner de usunne røttene av grådighet, ond vilje og villfarelse (slik Buddha gjorde ved å gjøre oss oppmerksom på alle tings forgjengelighet og gjensidige avhengighet), blir praksisen omgjort til en banal, terapeutisk, selvhjelpsteknikk som faktisk kan forsterke disse røttene".

Relasjoner til andre blir bare diskutert gjennom å vise til at når du "viser din takknemlighet" mot andre er dette noe som "faktisk er veldig bra for deg". Mindfulnessforkynnere hevder at verden vil endre seg dersom vi blir mer nærværende i forhold til oss selv. Dette kan lett føre til hyper-individualisme, og kan forverre narsissismen som dyrkes i sosiale medier. Elevene lærer selvpasifiserende ferdigheter, uten å stille spørsmål ved kildene til stress i et samfunn styrt av konsumverdier. De risikerer å bli opplært til å være funksjonelle tannhjul i en brutal maskin, mens de kunne blitt vekket til å endre samfunnet.

Kabat-Zinn definerer oppmerksomt nærvær som "å være oppmerksom på en spesiell måte: med vilje, i øyeblikket, og uten dømming", noe som "fostrer større bevissthet, klarhet, og aksept" av hvordan ting er. Buddhismens mål er mer ambisiøse; å søke oppvåkning og medfølende handling. Som Buddha sier i et av sine foredrag: "de fire måtene å etablere oppmerksomt nærvær på er en vei som fører til rensing av mennesket - til opphør av smerte og lidelse, for å erkjenne virkelighetens sanne natur". Han beskrev en 8-delt vei, der mindfulness er en av 8 faktorer som alle er gjensidig avhengig av hverandre. De kan beskrives som tre disipliner: etisk atferd, meditativ praksis og frigjørende innsikt.

En kjent Buddhist, franskmannen Matthieu Ricard, argumenterer for å bringe inn etisk atferd i all praksis. Han sier: "Det finnes oppmerksomme snikskyttere og psykopater som har et rolig og stabilt sinn. Men det finnes ikke omsorgsfulle snikskyttere og psykopater." Han foreslår derfor å omdøpe mindfulness praksis til "omsorgsmindfulness" og "inkludere altruisme fra starten av" for å skape "en meget potent, rent sekulær måte å dyrke medfølelse og velvilje på". På høstens konferanse Empathy and Compassion in Society, sa Richard Davidson at forskning fra hans senter viste at kontemplative medfølelsesøvelser skaper raskere endringer i hjernen enn rene nærværsøvelser, og at velvære og altruisme er en ferdighet som kan trenes og som raskt gir resultater.

Slik jeg forstår oppmerksomt nærvær, handler det dypest sett om relasjon. Relasjon kommer av det latinske ordet Re-ligare, som betyr å forbinde seg igjen (reconnect). Vi øver oss på å forbinde oss med oss selv, hverandre og verden omkring oss. For at dette skal skje, er det nødvendig å ha med den etiske dimensjonen av vår praksis, og inkludere øvelser i takknemlighet, medfølelse og omsorg, sammen med rene nærværsøvelser. Det var positivt å høre en av grunnleggerne av det rådende mindfulness programmet i engelske skoler, Richard Burnett, fortelle at de arbeider med å utvide programmet for å inkludere dette perspektivet. Det er i tråd med erfaringer fra USA og Kongsberg (Call-to-Care programmet i Kongsgårdmoen grunnskole). De viser at sosial og emosjonell kompetanse hos elevene, er avhengig av at man spesifikt arbeider med omsorg og medfølelse, i tillegg til øvelser som styrker det fokuserte og det åpne nærvær.

Til slutt kan vi fortelle at foredragene fra høstens konferanse snart vil ligge tilgjengelig på foreningens hjemmeside. Disse er vel vært å se igjen, for å la oss inspirere til å øve empati og medfølelse og således forhindre at vår praksis kun blir enda et nytt selvforbedringsprosjekt.

Michael de Vibe 21.02.17