

Kjøreplan for Michael i LST seminar onsdag 7. februar

14:00 – 15:30 *Hvordan finne indre balanse i en urolig verden*

14:00 – 14:10 Innledning om tema

14:10 – 14:30 Øvelse i å møte vår eksistensielle uro

14:30 – 14:40 Grupper av 3 reflekterer og deler erfaringer

14:40 – 14:50 Deling i plenum

14:50 – 15:10 Øvelse i å finne balanse i uroen

15:10 – 15:20 Grupper av 3 reflekterer og deler erfaringer

15:20 – 15:30 Deling i plenum og avrundning

Å holde fast på ting kommer alltid til en pris: først og fremst skuffelse, og sekundært, utmattelse, fordi ting verken er varige eller pålitelige. Å få det vi ønsker er vanskelig nok, men å beholde det vi har er umulig. Vanessa Zusei Goddard

Vår oppfattelse av psykisk sunnhet og normalitet gjør at vi ofte forstår eksistensiell grubling som et tegn på sykdom. Sannheten er at vi hele tiden står overfor konflikter og motsetningsforhold: godt og ondt, nærhet og ensomhet, kreativitet og stagnasjon. Det kan hende at vi lever harmonisk i lange perioder, men de fleste vil oppleve at ytre omstendigheter eller indre endring slår huller i tilværelsen. Slike eksistensielle rystelser kan være smertefulle, men de representerer samtidig en gylden mulighet til å forstå oss selv og vår plass i livet på en bedre eller mer nyansert måte.

Ofte er det i krisesituasjoner at mennesker skaper forandringer i livet, forandringer som er forbundet med en dypere livsbevissthet. Smerten oppstår gjerne i møte med de eksistensielle grunn- vilkårene. Vår dødelighet, vår sårbarhet, vår ensomhet, vår frihet og vårt ansvar, eller meningen med livet. Da ligger meningsløsheten og kan true vår indre balanse.

I buddhistisk psykologi deles ofte den eksistensielle uroen inn i begjær og frykt. Begjær sier de dypest sett er et minne om noe behagelig som vi ønsker å oppleve igjen, mens frykt er et minne om noe ubehagelig eller smertefullt som vi ønsker å unngå. Disse to kreftene er grunnleggende og nødvendige for vår overlevelse, og er derfor ikke noe vi skal bli kvitt.

Men vi vet alle at både begjær med lengsel etter nytelse og glede, og frykten for smerte og lidelse kan bli så kraftige at de dominerer våre liv fullstendig og stjeler all vår energi.

For å unngå dette må vi bli klar over disse impulsene når de oppstår i oss, kunne gjenkjenne dem og hvordan de spiller seg ut i kroppen og sinnet. Vi må gå nærmere og bringe hele vår oppmerksomhet til dem, slik at vi kan observere hvordan både begjæret og frykten er impulser som vokser, er til stede en periode og så avtar gradvis og forsvinner. Ved å lære å gjenkjenne begjæret og frykten, og erfare hvordan de uttrykker seg i kroppen og sinnet, kan vi gradvis endre vårt forhold til dem, fra noe vi blir styrt av, til noe som skjer i oss og som vårt nærvær kan romme.

Øvelse i å møte vår eksistensielle uro

Start med å bli O på kroppen, start gjerne med de tydeligste impulsene du kjenner, som presset mot sitteknokene, føtter mot gulvet, varme/kulde fornemmelser, sansning i munn og svelg, hva merker du i mage og bekken, i nakke og skuldre, i området rundt øyne, nese og munn, nakke og skuldre eller noe annet sted i kroppen. La oppmerksomheten være nær det du sanser, som sansninger, uten å tolke eller analysere disse. Merk hvordan sansefornemmelsene flytter seg og endrer seg.

Gå til pusten, hvordan beveger den seg i kroppen akkurat nå. I dette øyeblikk, hvor kjennes bevegelsen av pusten best. La oppmerksomheten være nær sansningen av pustens bevegelse gjennom flere innpust og utpust. Bare erfar pustens bevegelse slik den er.

Er det mulig å bli klar over hvilke tanker og følelser som beveger seg i sinnet. Er det en emosjonell stemning du kan bli klar over. Er det mulig å bli klar over hvordan den emosjonelle stemningen uttrykker seg i kroppen.

Så inviterer jeg deg til å bringe inn et minne om noe ubehagelig du erfarer i livet ditt. Noe du er urolig for eller frykter. Det kan være noe ift din eller dine næres helse, vansker du erfarer i dine relasjoner, eller uro og angst du erfarer ift situasjoner i livet ditt eller i verden i dag. La uroen eller angsten fylle din oppmerksomhet. Hvordan gir dette seg uttrykk i kroppen? Hvor kan du kjenne uroen? Hvordan merker du den i sinnet? Er det mulig å være nær uroen for å se hvordan den beveger seg i deg.

Er det mulig å minne deg selv om at det er ditt nærvær som gjør det mulig for deg å erfare dette. Ditt nærvær rommer uroen som beveger seg i kropp og sinn, slik den blå himmelen rommer skyene uten at de endrer den blå himmelen.

Frykten og uroen er bevegelser i sinnet, ubehagelige men ikke farlige. De kan hjelpe deg videre i livet.

Kan du hvile i dette åpne rommende nærværet uten å skulle endre det som oppstår. Minne deg selv om at du er mer enn skyene som farer over himmelen. Du er også himmelen i seg selv. Ta imot og hvil i deg selv.

Eksistensiell angst er ikke alltid negativ. Faktisk kan det gi betydelige fordeler. Når folk er klar over sin angst og kan møte den, kan det sette livet i et større perspektiv, utvikle en følelse av retning og komme overens med vår dødelighet, slik at det kan skape mening i livet.

Å konfrontere vår eksistensielle angst øker ofte positive opplevelser som:

- Selvinnsikt (ikke bare om våre begrensninger, men også våre potensialer og styrker)
- Vekst og endring i oss selv og i våre relasjoner
- Mening
- Dasein (et komplekst konsept som involverer evnen til å leve bevisst og samhandle med oppmerksomhet med oss selv og andre, og tilby vår fulle tilstedeværelse til vår livserfaring)

Noen eksperter hevder at eksistensiell angst kan lindre kjedsomhet og skape en sunn følelse av spenning som motiverer oss til å gå videre; Depresjon kan faktisk oppstå ikke bare på grunn av eksistensiell angst, men også på grunn av mangel på den. Uten denne angsten er det ingen kamp fordi det ikke er noen følelse av mulighet for vekst. Den manglende uro kan være den ultimate formen for meningsløshet.