

Vær til stede i livet ditt!

Er du til stede i hverdagen med hele deg? I så fall er du en sjelden rase. Hvis du trenger litt hjelp på veien, får du tipsene her. Du kan bli overrasket over hvordan ekte tilstedeværelse kan føre til positive forandringer i livet ditt.

Tekst: Vivian Songe Foto: Colourbox.com

Hvorfor er det så viktig å være fullt og helt til stede i eget liv?

– Å være til stede betyr å ha oppmerksomhet på det som skjer inni deg og rundt deg i øyeblikket – akkurat her og nå. Livet består av en lang rekke øyeblikk. Og det er NÅ du lever. Når du er oppmerksom og til stede i disse øyeblikkene, får du større glede av dem. Det øker også kvaliteten på det du gjør, reduserer stress og gir en opplevelse av bedre balanse i livet. Å være til stede er selve nøkkelen til gode relasjoner. Dessuten, hvis det er noe du vil endre på i livet ditt, så er du nødt til å bli oppmerksom på det først, sier livsutfolder, lederutvikler og foredragsholder Geir Hagberg, som også er skribent ved *Levebevisst.no*.

Ønsker du å gjøre justeringer i din livsopplevelse på et eller annet område, mener Hagberg å ha funnet noen effektive verktøy.

–Det er utrolig hvor stor forskjell det gjør å trene opp sin egen evne til tilstedeværelse. Det kan man gjøre ved hjelp av enkle øvelser, sier han.

Egen erfaring

Hagberg har selv vært gjennom en omfattende indre forandningsprosess. Det er derfor han ønsker å dele sin erfaring med andre.

–Som hos mange av oss, var hodet mitt fylt av tanker og indre dialoger. Følelsene mine herjet med meg og førte meg en periode langt inn i depresjonens destruktive favntak. Til slutt våget jeg nesten ikke ta inn verden med mine fysiske sanser. Intuisjon var noe jeg trodde jeg ikke hadde, selv om jeg siden forsto at det var nettopp intuisjonen min jeg virkelig utviklet i denne fasen av mitt liv, forteller han.

HER OG NÅ: Ved å fokusere på hvor du er når du er der, vil livet kunne fortone seg som noe mye mer og givende.

4 måter å være

Da Geir Hagberg kjente at tankene og følelsene påvirket livet hans på en måte han ikke likte, bestemte han seg for å finne ut hva han kunne gjøre med det.

For 15 år siden ble jeg kjent med Carl Gustav Jungs teorier og hans inndeling av menneskelige funksjoner i fire: Tenkning, følelser, sansning og intuisjon. Jung var igjen inspirert av både astrologi og hinduismens fire veier til frelse. Da jeg siden begynte å undervise i tilstedeværelse som en måte å leve på, var det praktisk å knytte dette til Jungs fire funksjoner, sier Hagberg.

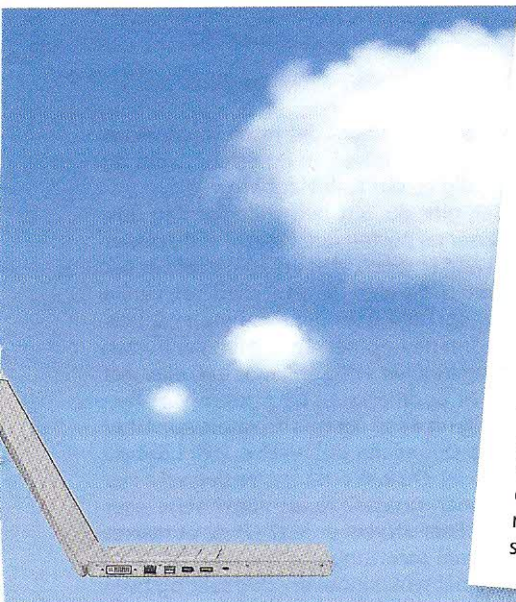
Vil du lære deg å bruke dem selv? Slik kan du gjøre det!



VIL DU VITE MER?

På www.levebevisst.no finner du artikler, inspirasjon og flere nyttige og enkle øvelser. LeveBevisst.no finner du også på Facebook. Her kan du være med og dele tips, kommentarer, videoer, linker og annen inspirasjon til å leve et mer bevisst og tilstedeværende liv. Geir Hagberg anbefaler dessuten å lese filosofen Eckhart Tolles bøker *Det er nå du lever* eller *En ny jord*.

til stede på



1. Vær mentalt til stede

Vi har alle tanker som fyller hodet vårt, om alt fra hva vi skal spise til middag til hva som går på tv i kveld. Det kan være indre dialoger vi aldri blir ferdig med, bekymringer og dømmende vurderinger av mennesker rundt oss. Å være til stede i øyeblikket i tankene, er kanskje det vanskeligste av alt. Men for en effekt det får! Klarer du å temme tanker som løper løpsk, senker du stressnivået ditt flere hakk. Og du får mye mer ut av det du holder på med.

–Hvis vi ikke er bevisst på tankene våre, er det ikke lenger vi som styrer tankene, men tankene som styrer oss. Da mister vi lett kontrollen, blir oppjaget, stresset, sliten og fraværende. Dessuten blir kvaliteten på det vi gjør dårligere, fordi hjernen vår faktisk ikke kan ha oppmerksomhet på mer enn én tanke av gangen, sier Hagberg og forklarer nærmere:

–Hjernen hopper mellom to eller flere ting som den prøver å ha oppmerksomhet på. Dermed forringes kvaliteten på det vi gjør, uansett om det er en oppgave vi løser eller en samtale vi har. Men tanker har vi mye av, og de er et utrolig godt verktøy – så lenge vi er oppmerksom på dem og tar

tilbake kontrollen over dem. Noen minutters trening hver dag kan gjøre underverk, sier han.

ØVELSE: Observer tankene dine

Da Hagberg selv begynte med denne øvelsen, brukte han den hver gang han satt alene på en buss, t-bane, i bilen eller forflyttet seg til fots.

–Da har du som regel ikke annet å gjøre enn å tenke. Det er altså et perfekt tidspunkt for å observere tankene dine, sier han.

Slik gjør du: Alt du skal gjøre er å observere dine egne tanker, altså legge merke til dem og være bevisst på at de er der, uansett hva de handler om. Det kan være fint å se på deg selv som himmelen og tankene som skyer som svever forbi. Når det kommer en tanke – svevende som en sky – skal du bare legge merke til den og si til deg selv «det er en tanke». Du slipper å forfølge den og kan bare la den passere. Slipp den helt ved å la skyen løse seg opp eller forsvinne ut til siden. Fortsett så lenge du orker eller til bussturen er over og du er fremme.

2. Vær sansende til stede

Det handler om å være til stede med alle dine sanser – syn, hørsel, lukt, smak og berøring. Sitter du ved et vann og ser på krusningene, hører lyden av trærne som suser, kjenner duften av blomstene, kjenner på jorden med fingrene og spiser et blåbær, kan du ikke være mer komplett til stede. Kjenn etter hvordan bare tanken på dette endrer sinnsstemningen din på et øyeblikk.

–Når du er sansende til stede, gir du deg selv mulighet til virkelig å ha glede av det du opplever og det som skjer rundt deg. Du kan nemlig ikke nyte noe du ikke er oppmerksom på, sier Hagberg.

–Selv elsker jeg for eksempel å kjenne lukten av ferskvann i et skogstjern eller i Akerselvas fosser og stryk. Den lukten oppdager du ikke hvis du ikke er veldig oppmerksom og til stede, sier han.

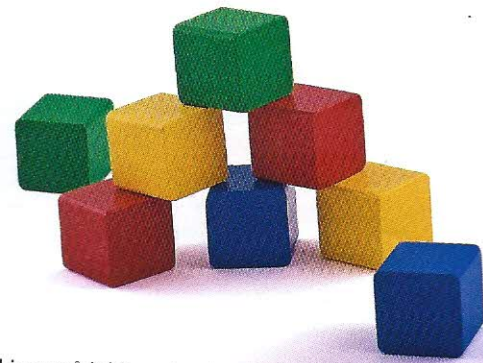
Så hvorfor ikke gå på sanselig oppdagelsesferd og oppdage din beroligende duft, ditt beroligende bilde, eller dine beroligende lyder?

ØVELSE: Sett ned tempoet

Ofta gjør vi ting veldig fort, og gjerne litt automatisk. Da mister vi mye informasjon om det som er rundt oss, og om det som skjer inni oss.

–Ved å sette ned tempoet, vil mange ting som de fysiske sansene våre vanligvis ikke får med seg, bli tydeligere for oss. Den enkleste måten å sette ned tempoet inni oss på, er å sette ned farten på det vi fysisk gjør, sier Hagberg.

Slik gjør du: Velg deg en hvilken som helst aktivitet på en helt vanlig dag. For eksempel å dusje, kle på deg, spise frokost, henge opp klær, gå til bussen, gå fra pulten til kopimas-



kinen på jobben, kopiere, sortere, stifte eller hente en kopp kaffe. Gjør aktiviteten akkurat slik du alltid pleier å gjøre den, men sett ned hastigheten på alle bevegelsene dine til en fjerdedel av vanlig tempo, eller enda saktere. Bli oppmerksom på alle detaljene involvert i aktiviteten, detaljene i dine bevegelser, hva som skjer i kroppen din, alt du kan fange opp med sansene dine (se, høre, lukte, smake, føle), tankene og følelsene som følger med og så videre. Gjennomfør øvelsen over flere minutter. 3-8 minutter er fint. Kjenn hvor rolig og til stede du blir. Fortsett deretter dagen din på vanlig måte.

3. Vær følelsesmessig til stede

Når du er til stede med dine følelser, sparer du deg selv for mye emosjonell «lidelse» og øker kvaliteten i din kommunikasjon og dine relasjoner. Bli oppmerksom på de følelsene og reaksjonene som spontant oppstår i deg!

–Det handler egentlig om å gjenkjenne følelsen som ligger bak den reaksjonen du har i en gitt situasjon, for eksempel i kommunikasjon med et annet menneske. Det handler også om å godta følelser for det de er – varsellamper og nyttige bærere av informasjon om våre behov. På samme måte som med tanker, kan vi observere egne følelser, akseptere dem, tappe dem for informasjon og slippe dem. Det betyr ikke at det

blir færre følelser og mindre lidelse, men at du velger aktivt ikke å la dem styre deg og ditt liv. Det er en stor frigjøring, forteller Hagberg.

ØVELSE: Spør følelsen din hva den trenger

Hvis vi ikke er oppmerksom på følelsene våre og tar dem på alvor, kunne vi nesten like gjerne vært dem foruten, ifølge Hagberg.

–Følelser er ikke farlige. De er bare bærere av informasjon om dine dype, indre behov. De sier veldig lite om verden utenfor deg. Du trenger ikke å drukne i dem eller dvele ved dem. Det skaper bare smerte og stress. Alt du behøver å gjøre, er å observere dem når de

kommer, akseptere dem for det de er og slippe dem igjen. Dette kan du øve på, sier han.

Slik gjør du: Sitt stille for deg selv, og fokuser på pusten din i et par minutter. La følelser som kommer, få lov til å skylle inn over deg som en bølge fra et stort hav. Tillat deg å være i det. Observer følelsen. Kjenn på den uten å gå inn i den, og spør den så hva den trenger, hvilket behov den er en budbringer for? Ja, spør den! Som om du snakker til den. Du vil få svar. Stol på det svaret. Slipp så følelsen, og la den skylle med bølgen ut igjen i det store havet av følelser. Du trenger ikke holde på følelsen. Det er ikke dét den er ment for.



4. Vær intuitivt til stede

Når du er intuitivt til stede, er du til stede med hele deg og alle dine sanser – også det intuitive sansesystemet. Det gir deg anledning til å se et større mulighetsbilde, oppfatte det umanifesterte, transformere dine indre blokkeringer og forløse ditt fulle potensial. Det kan gi en opplevelse av enhet og flyt, av å være i pakt med deg selv og dine omgivelser.

–Du er ikke kroppen din. Du er ikke tankene dine. Du er ikke følelsene dine, heller. Du er mye mer! De fleste av oss lever litt «i søvne» og er ikke helt oppmerksomme på hva som er virkelig. Det er kanskje på tide å våkne opp, spør Hagberg.

ØVELSE: Inn i det grenseløse

Kjenn etter om du kan bli oppmerksom på din egen kjerne, der alle tanker, følelser og inntrykk er skrellet vekk. Hva blir igjen? Pusten? Tomrom? En følelse av varme og kjærlighet? Da er du i ditt eget midtpunkt.

–Den intuitive siden vår er den som har kontakt med det åndelige i oss. Det er begrensende å tro at vi mennesker kun er fysiske kropp, eventuelt med sjel. Jeg er overbevist om at vi er ånd, manifestert i en kropp. Det er stor forskjell. Men slike sannheter må hver enkelt erfare for seg selv. Det er bare sant hvis det er sant for

deg. Bare gjennom det intuitive aspektet av tilstedeværelse kan du erfare hvem du egentlig er, sier Geir Hagberg.

Slik gjør du: Sitt helt stille for deg selv. Fokuser på pusten din. Pass på at du puster helt ned i magen, dyp og rolig pust i et par minutter. Fortsett deretter med helt vanlig pust, og hold oppmerksomheten på pusten. Snu nå oppmerksomheten fra pusten din og innover i deg selv mot den eller det som er oppmerksom på pusten. Vær nysgjerrig og åpen for hva du opplever. Alt er riktig. Det er din opplevelse. Hvil i det du opplever. Du kan også spørre deg selv: Har det noen grense? Noen begynnelse eller slutt? Eller «Hvem er jeg?» Prøv ut hvilket spørsmål som fungerer for deg. La hvert spørsmål synke innover i deg selv, og hvil i det du opplever. ○