

Mindfulness i hverdagen

Lisbeth Pettersen senket lyset, oppfordret til å ta av skoene – og slippe ut magen.

Dermed var vi i gang med et kurs på en times, som skulle gi oss erfaring i hvordan vi kan roe ned tanker og følelser og bli mer til stede i øyeblikket.

Vi lukker øynene. Vi skal finne ut hvor vi er – på en skala fra 1–10. 1 er rolig, 10 er det motsatte. Og når vi har tallet. Er det der vi vanligvis er?

70 000 tanker

Vi tenker 70 000 tanker hver dag. Mye av det er bullshit. Og det er mye av det som forstyrrer evnen til å være til stede – her og nå.

Det er ikke lett å stoppe tankekverna. Vi gjør et forsøk på å registrere tankene. Vi får ett minutt. Vi lukker øynene. Og det strømmer på:

For meg er det sånn: Hva skal jeg svare hun som sendte meg en SMS i sted? Hva skal jeg servere på bursdagen min? Hva gjør sønnen min nå? Hvordan finner jeg hun jeg skal spise lunsj med etterpå? Hvordan skal jeg skrive det jeg opplever nå? Og de andre tingene jeg skal skrive? Jeg lister opp alt jeg skal huske.

Og dette er bare de tankene jeg husker, fra det ene minuttet vi satt der.

Så får vi en ny øvelse. Vi får 40 sekunder der vi skal konsentrere oss om én ting. En ting vi liker. Lisbeth Pettersen sier hun vil konsentrere seg om apekatter. Hun nevner alle slags apekatter – og hvordan de ser ut. Både foran og bak. Vi får ikke lov til å tenke på apekatter! Jeg valgte å tenke på havet, og hvordan det er å bade i bølgene. Og det dukket jammen opp apekatter der og.

Så fikk vi to minutter med Buddhas meditasjon. Det handler om å følge pusten. Registrere pusten når den er på vei inn, og ut. Bare følge den. Inn og ut.



Lisbeth Pettersen lærte bort flere meditasjonsteknikker.

Hvordan kjennes det? Hvordan merker du pusten? Følg med. Bare pusten nå.

Så! Hva er nordmenn redd for?

Nummer en: Snakke i forsamlinger.

Nordmenn er redde for å drite seg ut – og dermed miste kjærlighet, som vi trenger.

Hva er amerikanere redde for? Å ikke bli sett. De snakker gjerne høyt, med store ord.

Uansett hvem vi er: Vi må ut av komfortsonen for å lære noe om oss selv på et menneskelig plan, sier Pettersen.

Og så vil hun plage oss. Vi skal gjøre noe veldig flaut. Den som vil kan gå, sier hun. Og det er det et par stykker som gjør – før de får vite hva som skal skje.

Det som skal skje er at vi skal bable. Vi skal bable, kjemp høyt, i to minutter. Det skal tømme sinnet vårt. Og så skal vi være stille i ett minutt.

Nå er det enda noen som går. Og de fleste blir sittende. Mange blir fnisete.

Bablingen blir ikke så høy. Hun ved siden av meg babler ikke i det hele tatt.

Da vil ikke jeg bable høyt. Jeg babler lavt.

Etterpå, etter babling og stillhet, var det en som sa at hun var sliten i hodet. Og en var tom.

– Tom! Tom er bra, sier Lisbeth Pettersen. Meningen er at denne meditasjonsmåten skal hjelpe oss med å tømme søppelkassen, for å unngå å måtte oppleve det hun gjorde en gang: Hun var på ferie i Italia, og det eneste hun tenkte på var en snekker i Oslo. En hun var irritert på.

Nå har vi lært to meditasjonsformer:

1. Pusten, følg pusten. Kroppen er på vårt parti. Den gjør så godt den kan. Bare følg med på hva den gjør.

2. Babling. Å tømme sinnet.

Den tredje formen vi lærer er humming. Den lindrer. Vi har så lett for å få ting som setter seg fast i brystet, vi kvinner, sier Pettersen. Vi har mye dårlig samvittighet, sier hun. Det er flest kvinner der, nemlig.

1. Humming. Vi holder hånden på brystet – og hummer på utpust. Dette er en god meditasjonsform ved sorg, og panikkangst – slik Pettersen hadde for 20 år siden.

2. Den fjerde teknikken vi lærer er dans og Rock' n Roll. Lisbeth Pettersen setter på The Rolling Stones' 'I saw her standing there' – og vi danser.

Mindfulness

Mindfulness er resultatet av meditasjon, sier Lisbeth Pettersen etter dansen. Mindfulness er å være her og nå.

Hun har også skrevet en bok, forteller hun. Der kan vi lese om flere teknikker og mye om Lisbeth Pettersens liv. Blant annet om hvordan hun kom seg ut av sjalusien.

Meditasjon og mindfulness er pinlig enkelt, sier hun. Det siste vi skal gjøre er å lytte.

Vi skal lytte med. Vi skal høre på en sang og legge merke til teksten. Få med oss hva som blir sagt, så langt vi kan.

Lisbeth Pettersen setter på Erik Bye som synger Så lenge skuta kan gå, på norsk. Jeg lytter. Den er fin, og jeg foretrekker den i svensk originalversjon. Så den kommer her:

Så lenge skutan kan gå
så lenge hjärtat kan slå
så lenge solen den glittrar på böljorna blå
om blott en dag eller två
så håll tillgodo ändå
för det finns många som aldrig en ljusglimt kan få!
Och vem har sagt att just du kom till världen
för att få lycka och solsken på färden?
Att under stjärnornas glans

bli purrad uti en skans
att få en kyss eller två i en yrande dans?

Ja, vem har sagt att just du skall ha hörsel och syn,
höra böljornas brus och kunna sjunga!
Och vem har sagt att just du skall ha bästa menyn
och som fågeln på vågorna gunga.

Och vid motorernas gång
och ifall vekten blir lång,
så minns att snart klämtar klockan för dig: ding, ding, dong!
Så lenge skutan kan gå,
så lenge hjärtat kan slå,
så lenge solen den glittrar på böljorna blå,
så tag med glädje ditt jobb fast du lider,
snart får du vila för eviga tider!

Men inte hindrar det alls
att du är glad och ger hals,
så kläm nu i men en verkligt sju-sjungande vals!

Det är en rasande tur att du lever, min vän

och kan valsa omkring uti Havanna!
Om pengarna tagit slut, gå till sjöss omigen

med karibiens passadvind kring pannan.

Klara jobbet med glans,
gå iland någonstans,
ta en kyss eller två i en yrande dans!
Så lenge skutan kan gå,
så lenge hjärtat kan slå,
så lenge solen den glittrar på böljorna blå.

Ellen Beate Dyvi