

Nærvær

Tændte stearinlys, the i kopperne og et kært menneske i nærheden.
En god fodboldkamp, kolde øl og sammen med vennerne.
Nærvær er godt, i den ene eller anden form.
Nogen man kan være til stede og dele livet med.

Det vil de fleste nok forbinde med nærvær. Og det er det også.

Men nærvær er mere end hygge og gode stunder. Nærvær er også at være så meget som muligt til stede, når smerten skriger i krop og sjæl, og man er ved at drukne i følelser. Kan vi være nærværende der? Naturligvis for andre, men også for os selv?

Ikke nødvendigvis - men dejligt hvis det sker - forstået så de svære følelser forsvinder og harmoni og glæde opstår, men kan vi være der, når det er svært? Bare være der og vide at lige nu er det svære følelser, der pisker rundt i os, og det må vi acceptere.

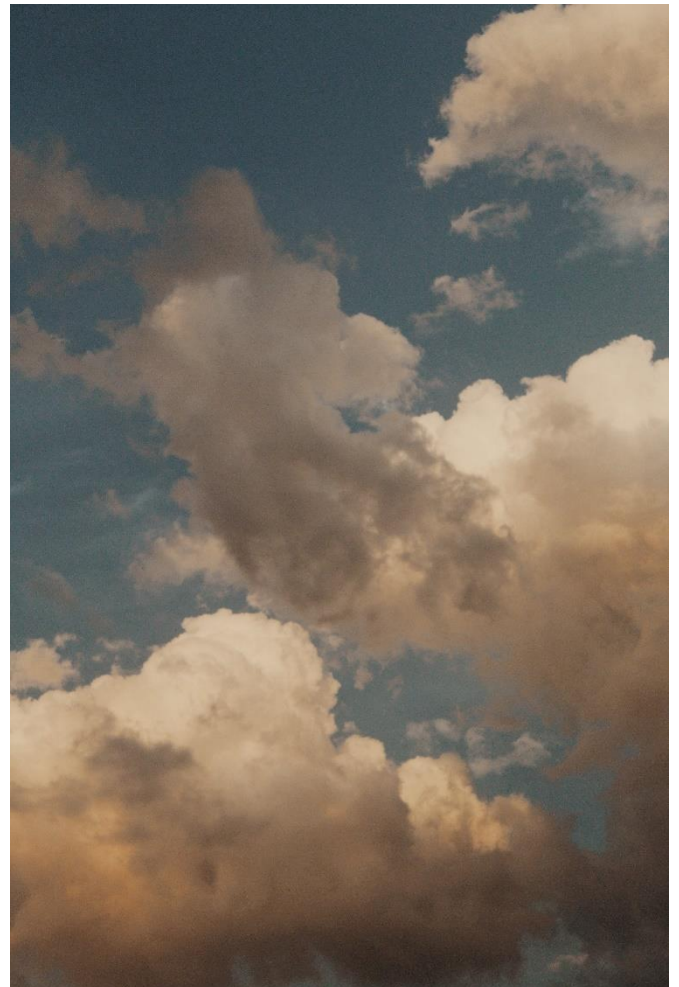
Vores tanke vil ofte være, at hvis vi er nærværende, så skal også få det godt, men det er i mine øjne betinget kærlighed: "Nu er jeg kærlig og nærværende, men så skal du også stoppe med at have det svært..." Men det er netop, når vi har det svært, at det er vigtigt, at der er noget, som elsker os, for det vi er og ikke for det, vi gør.

Så nærvær begynder altid med, at vi bliver bevidste om, at en del af os ikke er nærværende. Den bevidsthed er det første skridt til, at vi kan blive mere og mere opmærksomme på den del af os, som altid er nærværende. Ved at kunne mærke den side og ikke kun den del, som er fanget i emotioner og tanker, så kan den blive mere og mere et anker i vores tilværelse, uden at vi skal jage emotionerne og tankerne væk.

Det kan virke som en gammel kliché, at der altid er en blå himmel, og at der til tider er skyer på himlen, som gør, at vi ikke kan se den blå himmel. Men det er et rigtigt godt billede på, hvordan vi fungerer som mennesker.

Der vil altid være en blå himmel af nærvær i vores liv, men til tider er der så mange skyer af emotioner og tanker foran, at vi ikke kan mærke himlen. Men den er der stadigvæk. I det øjeblik vi bliver bevidste om himlen bag skyerne, så vil der muligvis stadig være mange skyer foran den, så det er kun emotionerne og tankerne, vi kan se. Men der er også noget, som er bevidst om et nærvær i os, som kan mærke emotionerne og tankerne.

Selvom vi stadig er fanget i emotionerne og tankerne, så er der en verden til forskel på at være bevidst om, at det er det, vi er og så ubevidst at være fanget i dem.



Men det kan også være et meget frustrerende sted at være, når vi kan mærke, at vi er fanget. Er nærværende om at en del af os ikke er nærværende. Umiddelbart kan det virke lettere at være ubevidst om det.

Hvis vi er dårlige mod os selv eller et andet menneske og kan mærke det, så gør det også ondt på os selv at se, hvad vi gør. Det ville tilsyneladende være lettere ikke uden at vide det.

Så at blive nærværende med os selv er ikke en ren dans på roser. Det er også at se os selv i øjnene, når vi laver, tænker eller føler alt det, vi ikke skriver om på Facebook. Det er at kunne tolerere at være til stede, mens vi har det svært. Det er at kunne fornemme stilheden, selvom der er meget larm.

Sindet vil hurtigt nedgøre nærværet. Det vil ofte sige, at vi ikke var nærværende, da vi havde det svært, eller at vi ikke kan være nærværende, når vi skal noget, som vi tror, bliver svært.

Sindet er også så raffineret, at hvis vi oplever at være nærværende lige nu, så vil sindet spørge, hvordan vi kan holde fast i det fremover. Eller det vil have minder om dengang vi var nærværende og forsøge at genskabe fortiden...

Så sindet vil altid beskæftige sig med, hvad vi gjorde i fortiden, eller hvad vi ikke kan gøre i fremtiden.

Det kan være godt at blive opmærksom på, når vi ikke har været nærværende for bedre at forstå, hvad det var, der skete og lære af det, men hvis vi begynder at skælde os selv ud for ikke at have været nærværende, så er det nærværet, der forsvinder, og sindet som tager over. For nærværet er det afgørende kun her og nu.

At være nærværende er heller ikke det samme som, at vi ikke kan gøre noget, men handlingen kommer ud fra et nærvær, ikke ud fra en flugt og et forsøg på at komme af med den dårlige tilstand.

Det er heller ikke det samme som, at vi skal lade os overmande og styre af vores tanker eller følelser, men tværtimod at vi skal kunne være til stede med vores tanker og følelser.

Der kan være mange arbejdsopgaver, også i selvudviklingens verden, mange der kræver tid og øvelse. Nærvær kræver ikke tid. Det kræver "kun" bevidsthed. Måske kræver det, at vi øver os, men vi skal ikke øve os i at skabe nærvær men øve os i at mærke det nærvær, som allerede er der.

Nærvær betyder ikke, at vi har det på en bestemt måde, nærvær betyder, at vi er med den måde, vi har det på. Nærvær er at møde os selv.

I det øjeblik vi opdager, at vi ikke er nærværende, så er vi nærværende!

Sindet kan have svært ved at acceptere, at det er så simpelt, men længere er den ikke.