



FOTO: CHRISTIAN HOUGE

Modne meninger

Psykoterapeut Christine A. Schjetlein finner du også på nettet:

transpersonligterapi.no
christineschjetlein.no

Serie

Rundt oss er sommeren smekkefull av sanselig sødme. Kjenner du duftene? Ser og føler du naturens overflod? Eller haster du av gårde blind for blomstrende hegg, og reduserer dem til bakgrunnskulisser?

Sanselig oppmerksomhet

Sommeren byr så raut på seg selv og gjør det enkelt å åpne sansene. Selv søker jeg ut i det grønne eller til en stille bukt med utsyn over sjøen. Da stiger en indre sensuell honningfølelse, som sprer seg sakte rundt i hele kroppen. Alle sammentrekninger av ansenthet smelter til velvære og årvåken hvile. Jeg blir vår alt rundt meg. Oppmerksomhet som favner alt.

Vi er vant til å tenke at ting skjer med oss, men hva om de skjer vel så mye gjennom oss? At det ikke er så vilkårlig, men at vår vilje og valg gir oss større innflytelse på livet vårt og hvordan vi opplever det?

Bevisst oppmerksomhet er et slikt valg, en sensitivitet nær knyttet til hjertet. Vi må velge å utvikle den. Langt utover tenkning involverer den alle sansene våre. Sommeren byr på et vell av muligheter til å stille inn vår iboende radar på hver av sansene og oppleve rene eksplosjoner av indre lykksalighet.

Vi faller ofte for fristelsen til å bruke det minste overskuddet vi får til å gjøre en masse. Da går vi glipp av en hel dimensjon i vår eksistens: det å være til og ta imot. Denne indre kvaliteten åpner oppmerksomheten først innover og så i tillegg utover til å oppfatte det som kommer din vei. Uten mindfulness – tilstedeværelse – uten vår oppmerksomhet i det vi er, gjør og tenker, er vi pappfigurer. Vi mister evnen til å kjenne smaken av ekthet. Dette tror jeg bunner mye i redsel for å ta imot, for sårbarhet og uvant med å ta inn og føle på alle nyanser

på godt og vondt. Men prisen for å stenge av er avstumpethet og fremmedgjøring.

Sansene byr på umiddelbar oppmerksomhet. Finn dine oaser for sanselige gleder. For egen del finner jeg det ofte når jeg går ute i naturen. I rytmen i gangen med hvert utpust går jeg av meg tankene. Etter kanskje 10 minutter på autopilot merker jeg rynken i pannen mykner. Jeg våkner til det jeg er. Det er som å åpne alle dører og vinduer på vidt gap. Plutselig hører jeg måkeskrik og bølgeskulp. Oppmerksomheten i seg selv gir glede – fordi den er knyttet til nærværet nå.

Bevisst kan man velge å møte hver nye distraherende tanke ved å flytte oppmerksomheten fra pannen til ørene. Det er nærmest umulig å fortsette å tenke, mens du samtidig har oppmerksomheten på det å lytte. Lek med å lytte til lydene rundt deg. Jeg liker å ta en lyd og skille dem ut. I den konsentrerte lyttingen er det som om jeg forankrer hørsele. Vår som et rådyr, fanger jeg opp spillet av lyder i luften. Det kan gjøre meg yr å befinne meg i et uendelig rom fylt med så mye liv.

En annen måte å bringe meg selv inn i strømmen av sanselighet på, er å kjenne brisen kjæle på huden, der den kommer til i nakken, på nakne armer og nakne legger. Jeg hengir meg helt til å ta imot. Huden er veldig sensitiv for berøring, naturlig erotisk når vi er bevisst «hjemme i kroppen» og tar imot. Det kan gi en indre, subtil nesten orgasmisk følelse.

Vi er sanselige dyr, men avskjærer oss fra den naturligste nytelse og «mindfulness» ved å

tro at livet handler bare om å tenke.

Vi glemmer at kontakten med kroppen retter oppmerksomheten mot fornemmelser og følelser. Sommerens rikdom av dufter, rå tang, nyklippet gress, grill og søtlige blomsterlukt er for meg selve kjennetegnet på sommeren. En luksus av velduftende gleder.

I min opplevelse er natur en direkte og enkel vei til kontakt med oss selv via sansene til tilstedeværelse. Den organiske sammenhengen i alle naturens rytmer påvirker oss direkte. Omsluttet av himmelrom, med bakkekontakt og med utsikt over hav finner jeg den mest subtile medisinen for motløshet, forvirring og annen forstokkethet i sinnet.

Synet er sansen vi bruker mest, men det er ikke alltid vi registrerer det vi ser. Slik vi hører uten å lytte, ser vi uten å oppfatte. Vi ganske enkelt mister perspektiv når vi rutinemessig ser det vi er vant til å se. I nærkontakt med naturen er det enklere for de fleste av oss å åpne blikket. Se nyansene på himmelen, i skyene, krusningene på sjøen, hvordan lyset faller, bladene som rasler i brisen, kornet som spiller i vinden. Prøv å ikke vurdere dette intellektuelt, bare ta inn inntrykkene på direkten med sansene. La følelsen av bildet du ser få all din oppmerksomhet. Kjenn hvordan bildet berører deg innenfra. Denne tilstanden av åpen tilstedeværelse følges naturlig av undring, takknemlighet og ydmykhet for det større, som en ordløs bønn – en iboende evne, som vi trenger å gjenvinne for å leve helt og fullt ut vår sanselige oppmerksomhet. mh

Det er nærmest umulig å fortsette å tenke inni eget hode, mens du samtidig har oppmerksomhet i det å lytte. Prøv selv.

Takk for at du tok deg tid til å lese artikkelen min.

Er du nysgjerrig på å utforske dette temaet videre i relasjon til ditt liv?

Send meg en mail på christine@schjetlein.no, les mer på [websiden](#) min eller scan qr-koden under med kameraet på mobilen din for å komme direkte til websiden min.



Christine A. Schjetlein

Coach, Psykologisk Pedagog & Kursholder

Min ekspertise innen terapi og som kursholder er et resultat av mer enn 30 år innen selvtutvikling og mindfulness praksis. Du blir møtt i åpenhet og ærlighet. Utfra faglig tyngde inspirerer jeg med engasjement og humor.

Nysgjerrig på å høre mer om kreative tilnærminger til egenutvikling?

Les mer i artiklene og bloggene mine, eller ta kontakt for en time.

Christine A. Schjetlein