

# INDRE REVOLUSJON



*Mindfulness har for lengst inntatt både styrerom og institusjoner.  
Verden skal forandres, ett menneskesinn om gangen.  
Tankekraft skal gi oss roen og balansen vi har mistet.*

TEKST INGRID ANTHONSEN FOTO EINAR ASLAKSEN

**P**å en balkong i en idyllisk bakgård på Grünerløkka sitter Martine Thorp Lund (28) med lukkede øyne og foldede hender. Det kan se ut som om hun nyter ettermiddagssola, mens det hun egentlig gjør er å demonstrere hvordan hun mediterer.

– Det viktigste er at du sitter uforstyrret, lukker øynene og setter av tid til en stille stund med deg selv. Det er egentlig ikke så mystisk!

Hun åpner øynene, smiler.

– Det er veldig praktisk og tilgjengelig. Man kan meditere på busen, i senga eller på solsenga.

Martine er prosjektleder i Schibsted Norge ASA. Hun har mediterert i seks år, etter at hun ble anbefalt den norske meditasjonsformen Acem. Hun meldte seg på et helgekurs, siden har hun meditert.

– Den mest umiddelbare effekten var at jeg fikk bearbeidet den kontinuerlige tankestrømmen jeg har i løpet av en dag, sier hun.

**MEDITASJON, YOGA OG ANDRE FORMER** for mindfulness har fått sitt store gjennombrudd, og er ikke lenger forbeholdt såkalt alternative miljøer. På norsk oversettes det gjerne med «oppmerksomt nærvær», og hovedbudskapet er en livsanskuelse fra buddhismen. En aktiv praktisering av mindfulness innebærer meditasjons- eller pusteøvelser som øker smertegrensen og graden av oppmerksomhet og selvkontroll. Men begrepet blir nå brukt om det meste som handler om å «være til stede i nuet», som en kontrast til multitasking og stress.

#### MARTINE THORP LUND

Prosjektleder i Schibsted Norge ASA. Mediterer ca. 3-5 dager i uken. Bruker den norske meditasjonsformen Acem, som ble startet av lege og psykolog Are Holen i 1966. Kombinerer meditasjon med yogatrening.

#### MARTINES TIPS

- Meld deg på et kurs for å se om meditasjon kan være noe for deg. Meg hjelper det spesielt med bedre søvn, mindre stress og bedre konsentrasjonsevne. Acem.no har informasjon og introduksjonskurs.

- Gi det en ordentlig sjanse og bestem deg for å prøve det for eksempel en måned før du avgjør om det er noe for deg. Effektene kommer ikke alltid på første forsøk.

- Ikke la meditasjon bli noe du «burde» gjøre, men bruk det som et friminutt i hverdagen. Litt er alltid bedre enn ingenting.

Rebekka Th. Egeland er fagansvarlig psykolog ved Falck Healthcare Norge. I flere år har hun holdt kurs og foredrag i mindfulness for helsepersonell, bedrifter og privatpersoner. Hun ble introdusert for konseptet da hun studerte i utlandet for seks år siden. På den tiden var mindfulness ukjent i Norge. I 2009 ga hun ut boken «Mindfulness i hverdagen».

– I dag har vi et forskningsmiljø, og mindfulness er en anerkjent behandlingsmetode ved distriktpsikiatriske sentre, forteller Rebekka.

Mindfulness brukes både i gruppeterapi og individuellterapi blant annet for å redusere angst og stress. Forskning viser at meditasjon og oppmerksomhetstrening kan senke nivået av stresshormonet kortisol, blodtrykket, øke immunforsvaret og påvirke hjernestrukturen. Noe som hvem som helst kan ha godt av, ikke bare de med en psykisk eller fysisk diagnose.

– Mindfulness handler om å være til stede her og nå og legge merke til tanker, følelser og kroppslige fornemmelser. I stedet for å styre, vurdere eller kontrollere tankene, anerkjenner man dem før man flytter fokuset tilbake til pusten, forklarer Rebekka.

– Tankene våre har en tendens til å være i fortiden eller fremtiden. Vi tenker «jeg burde gjort det på en annen måte», eller «hvis bare ... så skal jeg bli lykkelig». ➔



Meditasjon har gjort Martine roligere, mer balansert og mindre stresset.

Hvis en stopper opp og er her og nå, er det enklere å ta gode valg når man møter uventet stress, sier Rebekka.

**EN GANG OM DAGEN**, rundt fem dager i uka, stiller Martine mobilalarmen på tretti minutter, setter seg i en behagelig stilling og mediterer mens hun gjentar en tostavelleslyd inni seg.

– Jeg tar meg tid til å være til stede med tankene her og nå og bearbeide dem, forklarer Martine.

Hun ser på meditasjonen som mental hvile.

– Hodet luftes, man prosesserer dagens inntrykk og støy. Det føles godt ikke å legge seg med fullt hode.

Hun er ikke i tvil om at meditasjonen hjelper henne å mestre en utfordrende jobbhverdag.

– Jeg blir mer fokusert, multitasker mindre og blir ikke like lett distraheret. Meditasjonen har gjort at jeg kommuniserer tydeligere og er mer kreativ. Jeg er mer rolig, balansert og mindre stresset.

Før sov hun gjerne når hun kom hjem fra jobb, nå mediterer hun heller.

– Jeg har mye mer overskudd. Privat har jeg blitt mye mindre irritabel og mer tålmodig, og det er en stor fordel, ler hun.

– Har meditasjonen gitt deg noen aha-opplevelser?

– Det er blitt mye lettere å akseptere ting jeg ikke får gjort noe med. Noen ting må man bare forholde seg til, og jeg bruker mye mindre tid og energi på dem.

Acem anbefaler å meditere tretti minutter morgen og tretti minutter kveld hver dag. Martine har funnet sin egen rytme.

– Jeg er opptatt av ikke å være for streng eller å få dårlig samvittighet når jeg ikke mediterer nok. Meditasjonen skal være et verktøy til mindre stress, ikke et punkt du må gjennom på «to do»-lista!

– Hvordan reagerer omgivelsene dine på at du mediterer?

– Noen synes det er litt rart, andre har begynt selv og synes det er spennende. Selvutvikling er i vinden, og med alle inntrykkene vi utsettes for daglig tror jeg det bare vil bli større behov for avkobling.

Selv kan hun ikke se for seg en tilværelse uten.

– Meditasjon er ikke mer mystisk enn å gi seg selv tid. Til å puste og å være her og nå.

**PSYKOLOG REBEKKA TH. EGELAND** beskriver mindfulness som egenomsorg. Man kan drive oppmerksomhetstrening når man spiser, oppdrar barn, jobber eller studerer. Det handler om å konsentrere seg om oppgaven fullt ut, fremfor å være på autopilot og gjøre mange ting på en gang.

– Det primære er å bli bedre kjent med seg selv og sine mønstre, og akseptere dem. Innsikten kan gjøre at man får det bedre med seg selv og at man møter andre mennesker med omsorg og forståelse, sier hun.

Den anerkjente amerikanske nevrologen og hjerneforskeren Richard Davidson har mottatt noen av USAs største vitenskapspriser og rangeres av Time Magazine blant verdens 100 mest innflytelsesrike personer. Ifølge Davidson bidrar oppmerksomhets-

trening til en rekke positive forandringer i hjernen, for eksempel at de to hjernehalvdelenes samarbeider bedre og at hjernebarken blir tykkere i områdene som styrer oppmerksomhet, avansert tenkning og planlegging.

– Oppmerksomhetstrening kan gi ro, trygghet og mer glede. Det handler om å være til stede, for eksempel høre fuglekviser når man er på vei til jobb. Å gjøre sine gleder enkle, sier Rebekka.

Mindfulness har blitt en motreaksjon til en hyperdigital, kontinuerlig påkoblet tilværelse der vi daglig utsettes for utallige inntrykk. Vi leser aviser på smarttelefonen mens vi spiser, bestiller produkter på nett mens vi ser tv, snakker med sjefen mens vi henter i barnehagen. Oppmerksomheten vår stykkes opp i stadig flere fragmenter. Gjennom mindfulness finner mange konsentrasjon og fokus. Kurs i yoga og meditasjon fylles opp, også blant grupper som tradisjonelt ikke har vært forbundet med det såkalt alternative. Mindfulness omfavnes av entreprenører, internasjonale toppledere og Pentagon-sjefer. På verdens økonomiske forum i Davos i fjor holdt Janice Marutaro, gründer av Institute for Mindful Leadership, en godt besøkt treningsseanse i mindfulness for de internasjonale næringslivstoppene. Google har et eget syvukers mindfulnesskurs for ansatte, og i Silicon Valley holdes nå mindfulnessundervisning og konferanser i fleng. Wisdom 2.0, en årlig mindfulnesssamling for ledere, hadde 325 deltakere da den startet i 2009. I år ventes mer enn 2000 deltakere. Lederne følger dermed i Steve Jobs fotspor. Han uttalte at han takket være meditasjon klarte å beholde konsentrasjonen og ignorere distraksjoner i arbeidet med Apple.

**CAMILLA NICOLINE VIK (38)** sitter i kafeen utenfor yogastudioet Leela Yoga i Oslo. Hun forteller at hun rett og slett opplevde et vendepunkt i livet da hun begynte å trene yoga. Det har hjulpet henne til å bearbeide en vanskelig fortid og har gjort henne sterkere og smidigere både fysisk og mentalt.

– Jeg oppdaget yoga ved en tilfeldighet. Nå kan jeg ikke forestille meg livet uten, sier Camilla.

Hun drev i fem år med Freestyle kickboksing på heltid på landslagsnivå, men måtte legge opp etter en skade. Derfra gikk det nedover. Hun fikk borelia etter et flåttbitt, kjæresteforholdet skrantet.

– Jeg ble utsatt for det første overgrepet som ungdom. Siden opplevde jeg mishandling i et parforhold og flere overgrep, forteller hun.

I ungdomstida bearbeidet hun de vanskelige følelsene ved å kutte seg selv. Ble ekspert på å skjule arr og sår på bein og armer. Senere i livet, som voksen med idrettskarrieren bak seg, falt hun tilbake i gamle mønstre. Legen anbefalte skogsturer og yoga. Camillas tante tok henne med på yogaretreat i Spania. Der praktiserte de yoga to ganger daglig og gikk lange turer i det vakre fjellandskapet.

– Jeg fikk et helt nytt møte med yogaen, hvordan en kan bruke pusten og smelte inn i posisjonene.

Hun gjorde det slutt med kjæresten, flyttet etter hvert fra ➡

“Jeg er mer i balanse  
og **IRRITERER MEG**  
**IKKE** over småting,,



#### CAMILLA NICOLINE VIK

Redaktør av Yogamagasinet.no.  
Blogger på Caminicol.com.  
Trener yoga på Leela Yoga i Oslo  
4-6 ganger i uken.

#### CAMILLAS TIPS

- Start første møte med yoga på et yogastudio eller ta en privattime for å få riktig veiledning.
- Ikke stress med å få til alle stillingene første gangen. Pust og slapp av! Det kommer.
- Stå i det. Gi yoga opptil tre sjanser for å se om det er noe for deg.
- Prøv forskjellige timer. De timene som passer meg, passer kanskje ikke deg.
- Tenk på timen som ditt pusterom.

Yoga er mer enn bare trening for Camilla.



Andrea har handlet alle møbler brukt.



### ANDREA VARGA WEME (22)

Studerer psykologi på UiO. Er del av bloggkollektivet «Grønne jenter», som blogger om miljø og ønsker en mer bærekraftig klode. Politisk engasjert i en organisasjon som jobber med bærekraftighet. Lever etter simple living-prinsipper. Kjøper minst mulig, reiser minst mulig og dyrker egen mat.

### ANDREAS TIPS

- La være å gå inn i butikkene du liker å kikke i. Gå heller inn i et gratis museum, en park eller økologisk sjappe.
- Gå på loppis eller byttemarked. Gi bort mer enn du tar med hjem.
- Tenk over hvorfor du trenger å skaffe deg noe. Kan du få det av noen andre?
- Før du planlegger ferie, tenk over hva som får deg til å slappe av. Er det sekstimers flytur og å ligge på en overbefolket strand, eller kan du få bedre avkobling gjennom andre ting?



# “Jeg oppnår en mental ro VED IKKE Å TA DEL I JAGET etter nye ting,,

Tønsberg til Oslo og fortsatte yogapraksisen.

– Det er fantastisk å bli kjent med mennesker som har samme interessen for å vokse som menneske og lære å akseptere seg selv, sier Camilla.

Hun har konkrete mål med treningen.

– Det kan være å gi slipp på fortiden, eller å oppnå egenkjærlighet og tillit til meg selv og egne valg. Før hadde jeg en stor mur i meg. Jeg kunne miste konsentrasjonen i forsamlinger, snakket meg selv ned. I møte med andre mennesker var jeg mistroende.

Gjennom yogaen har hun funnet aksept. Både for seg selv og andre.

– Muren har falt. Jeg har blitt mer glad i meg selv og har lært å stole på andre, å føle meg trygg, sier Camilla.

Hun starter hver dag med tjue minutters meditasjon, og avslutter dagen på samme vis. Gjentar gjerne et mantra inni seg, som: «Å stå i min sårbarhet med verdighet.»

– Jeg er mer i balanse, og irriterer meg ikke over småting lenger. Jeg har funnet en ro i kroppen. Hvis T-banen er full, puster jeg inn og tenker: «du kommer inn», fremfor å presse meg frem.

Snart er hun ferdig utdannet yogatrener, og en gang i uka underviser hun kickboksere i yoga.

– Jeg vil gjerne bruke min egen erfaring og historie til å gjøre noe bra for andre.

**FORSKNINGSMILJØET RUNDT MINDFULNESS** er sterkt økende. I 2003 ble det i USA publisert 52 artikler om emnet i vitenskapelige tidsskrifter, i 2012 var tallet 477. En rapport viser at amerikanerne brukte 4 milliarder dollar på mindfulnessreleatert alternativt alternativt medisin i 2007. I USA er Mindful – et nytt månedlig magasin – lansert. Mindfulnessbøker topper bestselgerlistene også her i landet, og du kan velge og vrake i et stort utvalg apper som skal hjelpe deg å koble fra. Paradoksalt nok, i og med at det å alltid være tilgjengelig og underholdt via smarttelefonen er noe av det som bidrar mest til å splitte oppmerksomheten vår.

Etter noen år med teknologisk entusiasme merker nå flere behovet for å søke seg mot et enklere liv. Det handler om å være mer oppmerksomt til stede – og det handler om færre ting.

Andrea Varga Weme (22) er blant dem som søker glede i de små ting. Nå byr hun på økologisk te i vårsola på terrassen.

– Det er snart på tide å så, sier hun og nikker mot blomsterkassene.

I fjor dyrket hun jordskokker, tomat, gressløk, salat, koriander og jordbær, rabarbra og sukkererter her. Andrea lever etter simple living-prinsipper. Hun kjøper minst mulig, reiser lite – og dyrker sin egen mat.

– Jeg har en trang til å være nærmere naturen. Kunnskapen vi verdsetter i dag er så abstrakt, alt skjer på det mentale plan. Jeg ønsker å komme tettere på livet, forklarer hun.

Hun kommer tettere på livet og finner mental ro ved ikke å eie så mye, ved å ha et forhold til det hun eier. Ved å reparere ting fremfor å erstatte dem. Og ved å dyrke egen mat.

– Det styrker selvfølelsen å gjøre en innsats med kroppen og ikke bare sinnet. Vi løser de fleste oppgaver med hodet, og trenger avslapning. Enten det er å så frø, luke litt eller stoppe en sokk.

Det ser snarere ut som et eldre par bor i leiligheten enn to venninner på 22 og 24 år. En mørk spisestue i tre, gammeldagse veggtepper, 50-tallsgardiner og sirlig håndheklet duk på bordet. Samtlige møbler er arvet fra besteforeldre og oldeforeldre – eller kjøpt på Fretex og loppemarked.

– For tretti år siden hadde ikke studenter råd til å kjøpe møbler til et helt hjem. Nå kjøper alle fabrikkproduserte Ikeamøbler. Men hvorfor er det så billig? Hvem betaler egentlig prisen? spør hun.

Hun har arvet mobil av en kompis via Facebook, fått kjøkkenutstyr av kjente som ikke har bruk for dem mer. Hun har ikke kjøpt nye klær på noen år, med unntak av undertøy, strømper og joggesko.

– Jeg begynte å tenke på hvordan klærne blir produsert. Det var en gradvis overgang. Jeg er glad i klær, og kunne ofte kjenne på lysten til å kjøpe noe nytt. Nå har jeg skjont at det ikke er vanskelig å finne noe fint på loppis eller Fretex, sier Andrea, som har på seg en linskjorte hun har arvet etter mormoren.

– Hvorfor har du kuttet ned på forbruk?

– Jeg vil ikke leve livet med høyt forbrukspress og finner ingen lykke i å kjøpe. Jeg oppnår en mental ro ved ikke å ta del i jaget etter nye ting.

**PSYKOLOGISTUDENTEN ER POLITISK** engasjert i en organisasjon som jobber for bærekraftighet og blogger om miljøvern på Gronnejenter.no. Nylig sluttet hun å fly.

– Jeg drømmer om å dra til Latin-Amerika, men det kan jeg få til gjennom en lengre reise. Da tror jeg også jeg får mer ut av turen. Å forflytte seg til den andre siden av jorden på få timer er helt absurd. Jeg tror ikke det er bra for verken kropp eller sinn.

– Vil du ikke oppleve verden?

– Jeg tenker ikke på hva jeg går glipp av. Det er mange turer rett under nesa mi, som Hardangervidda og Norefjell.

– Er det et offer å senke levestandarden?

– Min erfaring er at en setter rammer for andre opplevelser. Man får andre tanker om hva ferie er, hva en eier. Det er en annen måte å se og oppleve på.

Andrea kvitter seg med ting, Martine puster dypt med magen, Camilla strekker seg i krevende yogapositioner. Felles for dem er at de opplever indre ro, skjerpet fokus – og balanse gjennom oppmerksomhetstreningen. Uavhengig om en er skeptiker eller tilhenger, er én ting udiskutabelt. Med jevne mellomrom har vi alle godt av å ta oss en real pause – uansett om vi tror på at det gir oss tykkere hjernebark eller ikke. ★