Utdanning for bærekraftig forbruk gjennom mindfulness (oppmerksomt nærvær)

Utdanning for bærekraftig forbruk gjennom mindfulness (oppmerksomt nærvær)

Verktøykasse 9 i serien Bilder og gjenstander – Verktøykasse for aktiv metodikk

Denne utgaven ble først publisert i 2018. Gjenutgivelse i 2026
av Senter for samarbeidslæring for bærekraftig utvikling (CCL),
Universitetet i Innlandet.
Hamar, Norge.
https://www.inn.no/ccl/

ISBN trykk: 978-82-8493-032-9
ISBN digital: 978-82-8493-033-6

ISBN (tysk utgave): 978-3-88864-559-4 (utgitt av VAS Verlag für Akademische Schriften i 2018).
Ytterligere ressurser er tilgjengelige på: http://ifan-berlin.de/mindfulness-and-consumption

Utarbeidet i samarbeid med prosjektet BiNKA (tysk akronym for «Utdanning for bærekraftig forbruk gjennom mindfulness-trening», http://www.mindfulness-and-consumption.de), gjennomført av Technische Universität Berlin og Leuphana-universitetet i Lüneburg, finansiert av det tyske forbundsdepartementet for utdanning og forskning (BMBF) innen sosial-økologisk forskning under finansieringskodene 01UT1416 og 01UT1416B.

Forfatterne er ansvarlige for valg og presentasjon av synspunkter i dette dokumentet og for meninger som uttrykkes i det. Innholdet i dette arbeidet representerer ikke synspunktene eller meningene til UNESCO, Barne- og familiedepartementet eller noen av institusjonene som har gitt støtte til det.

© 2026 Creative Commons.
Dette arbeidet er lisensiert i henhold til den internasjonale Creative Commons-lisensen Navngivelse-Ikke kommersiell-Del på samme vilkår 4.0 (CC BY-NC-SA)
Du finner en kopi av lisensvilkårene her: https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Forfattere: Jacomo Fritzsche, Daniel Fischer, Tina Böhme, Paul Grossman

I samarbeid med: Christiane Bock, Pascal Frank, Sonja Geiger, Julia Harfensteller, Manuel Kunze, Ulf Schrader, Laura Stanszus, Anna Sundermann

Bistand: Karin Nikolaus, Teresa Ruckelshauß

Illustrasjoner: Saskia Ostner (2, 3, 6, 7, 38)

Bilder: Unsplash.com: Richard Jaimes (Cover), Jakob Owens (15), Clem Onojeghuo (37), Geran de Klerk (p. 41), Christin Hume (inside cover), Colourbox.com (backside cover)

Redaktører av serien: Victoria Thoresen, Miriam O'Donoghue, Sacha de Raaf.

Design: Saskia Ostner (2, 3, 6, 7, 38); Sandra Ruderer (sandraruderer.com).

Trykk: Flisa Trykkeri AS

Denne publikasjonen har fått tilskudd fra Barne- og familiedepartementet.

Barne- og familiedepartementet

Universitetet i Innlandet
Senter for samarbeidslæring for bærekraftig utvikling

Innhold

Mindfulness og utdanning for bærekraftig forbruk: en innføring 4

Mindfulness: noen viktige betraktninger 8

1

Modul 1: Personlig dimensjon 12

- Kroppsskanning 14
- Selvmedfølelse 15
- Meditasjon for å møte behov 18
- Tilfredsstillelse, misnøye og materiell rikdom 20
- Varer og minimalistiske levesett 21
- Mindful skriving 22
- Tilfredshet og ulykke 23

2

Modul 2: Sosial dimensjon 24

- Mindful dialog 26
- Medfølelse 27
- Olabukse-reise 28
- Sjekk av klær 30
- Lykkelige øyeblikk 31
- Mindful spising 32
- Handle nå 33

3

Modul 3: Økologisk dimensjon 34

- Økologisk pusterom 36
- Klementin-øvelse 37
- Økologisk fotavtrykk 40
- Utvelgelse av bilder 41
- Mindful vandring 42

Evaluering 44

Kilder 46

“Bruk penger du ikke har til å kjøpe ting du ikke trenger for å imponere folk du ikke liker.”

Tilskrevet Walter Slezak

Mindfulness og utdanning for bærekraftig forbruk: en innføring

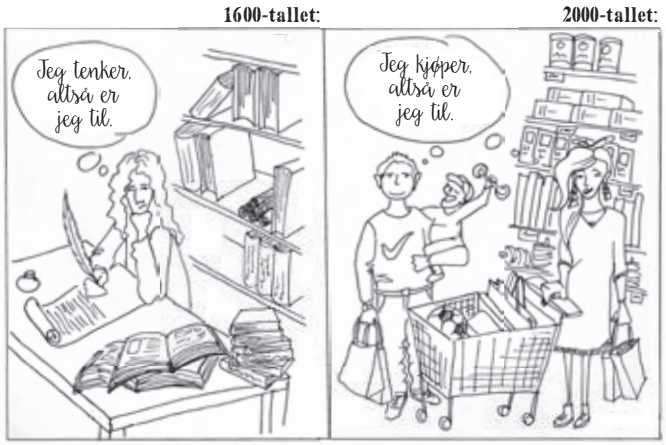
Forbruk handler om en bestemt hverdagspraksis. Forbruk er også et komplekst begrep som utløser blandede følelser hos mange mennesker: vi forbruker for å tilfredsstille våre grunnleggende behov og for å nyte forbruksvarer og tjenester. På samme tid er det en stadig økende bevissthet rundt de mørke sidene ved forbruk, som er en pådriver for miljømessig nedbryting og en årsak til globale ulikheter. Forbruk har blitt et sentralt organisatorisk prinsipp i mange samfunn i dag. Sosiologer snakker i dag om forbrukersamfunn for å beskrive forbrukets rolle som prinsipp for å organisere fordelingen av ressurser og tilfredsstille våre behov og ønsker. Like fullt er det mange indikasjoner på at økt forbruk i seg selv ikke fører til økt tilfredsstillelse og livskvalitet. I en tid da forbruk spiller en svært viktig rolle innenfor alle samfunnsområder, og styrer økonomi, politiske systemer, reklame og massemedia, fortsetter det å være svært vanskelig å endre forbruksvaner.

Mindfulness eller oppmerksomt nærvær?

Ordet mindfulness er en engelsk oversettelse fra det indiske språket pali, «sati» sikter til å være til stede med alle sansene og kroppen, «hjertet» (følelser/intuisjon), tanker og tankeobjekter.

På norsk oversettes mindfulness ofte til «oppmerksomt nærvær». I dagligtale brukes begge begrepene, i dette heftet benyttes mindfulness.

https://tidsskriftet.no/2010/10/sprakspalten/oppmerksomt-naervaer

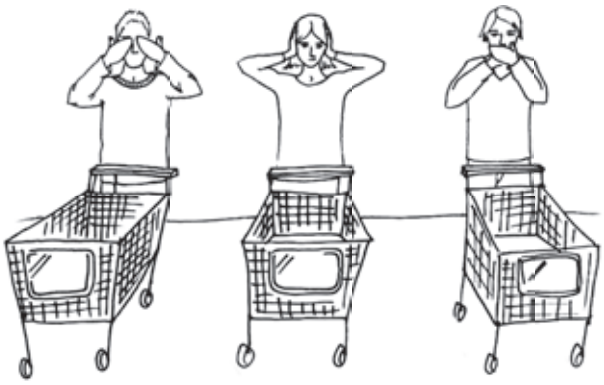


Illustrasjon hentet fra Council of Europe (2008), s. 16

Hva slags forbruk kan være bra for oss og planeten vår? I hvilken grad er kropp, sinn og hjerte med i de avgjørelser vi tar om eget forbruk? Hvilke alternativer til forbruk finnes som kan tilfredsstille våre behov på en like god og om mulig enda bedre måte? Vanligvis stiller vi ikke disse og andre spørsmål til oss selv når vi er på handletur. Mange av våre daglige forbrukshandlinger er rutiner og vaner. Det å stille spørsmål ved dem og finne alternativer fordrer at vi stopper opp i våre automatiske mønstre og vaner og utforsker hva vi faktisk ønsker, hva som er bra for oss og hvordan vi ønsker å forholde oss til andre og miljøet rundt oss. Å åpne opp for muligheten til å utvikle nye holdninger og ny adferd på denne måten, er en stor utfordring for dem som jobber med å fremme bærekraftig forbruk og en ansvarlig måte å leve på innen opplæring og utdanning.

Hva betyr bærekraft?

Bærekraft har blitt et ledende prinsipp som kjennetegner en global tilstand hvor alle mennesker kan få tilfredsstilt sine behov uten at det går på bekostning av andre menneskers mulighet til å få tilfredsstilt sine behov i dag og i fremtiden. Dette betyr også å ta ansvar for miljøet og hvordan vi ivaretar jordens ressurser slik at de kan tilfredsstille menneskers behov i det lange løp (Brundtlandkommisjonen, 1987). Helt sentralt i tenkningen om bærekraft er et etos om omsorg: "For seg selv, for hverandre (på tvers av kulturer, avstander og generasjoner) og for miljøet (lokalt og fjernt)" (Det britiske utdannings- og ferdighetsdepartementet, 2008 s. 4).



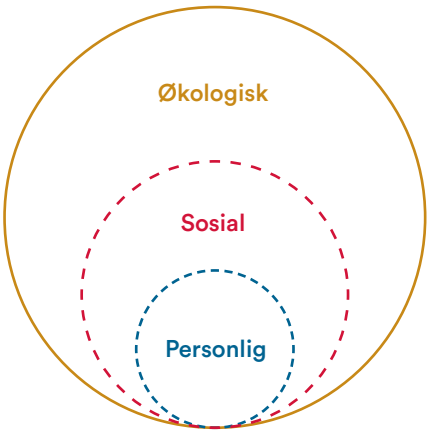
Illustrasjon hentet fra Council of Europe (2008), s. 77

En kombinasjon av mindfulness og utdanning for et bærekraftig forbruk kan være en nyttig tilnærming for å delvis løse denne utfordringen. Mindfulness kommer fra prinsipper i buddhistisk psykologi og har ingen religiøs eller obskur opprinnelse. Det handler om å gjøre oss bevisste på våre erfaringer - på en åpen måte – slik de utfolder seg fra et øyeblikk til et annet (Grossman, 2015; Böhme et al., 2016). Mindfulness fokuserer på hvordan vi kan dyrke fram en større bevissthet rundt erfaringer som angår verdier, holdninger og handlinger av velvilje og vennlighet mot oss selv, andre og omverdenen. Mindfulness har blitt viet mye oppmerksomhet de siste ti årene, særlig innenfor helsevesenet. Øvelsene i denne verktøykassen kommer fra et treårig prosjekt som så på i hvilken grad denne filosofien og øvelser i mindfulness kan bidra til utdanning for bærekraftig forbruk ("BiNKA-prosjektet", se marg på side 7). Denne verktøykassen inneholder en rekke idéer og forslag til hvordan lærere og annet pedagogisk personale som ønsker å utforske og prøve ut oppgaver knyttet til mindfulness, kan gjøre dette med sine elever og studenter.

Det første større opplæringsprogrammet i mindfulness, og som også er det mest utbredte og mest intensivt vurderte, er Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Jon Kabat-Zinn ved Center for Medicine, Health Care and Society ved Massachusetts University Medical School utviklet programmet, som opprinnelig var et tilbud til alvorlig syke pasienter, i 1979. Det består av et åtteukers kurs i grupper med økter på 2,5 time og en ekstra heldagsøkt. Personlig motivasjon, engasjement og øvelse hjemme er sentrale komponenter i programmet, som også inneholder ulike formelle mindfulness-øvelser, mindful yoga og uformelle mindfulnessøvelser til bruk i hverdagen (Kabat-Zinn, 1991). Organisering og pensum for opplæring i MBSR fungerte som mal og grunnlag for utvikling av den forbrukerspesifikke mindfulness-opplæringen i BiNKA-prosjektet (se Stanszus m.fl., 2017, for en detaljert beskrivelse av BiNKAs opplæringsprogram).

Denne verktøykassen er basert på både BiNKA-opplegget og på erfaringer gjort i utviklingen og implementeringen av BiNKA-programmet. Her vil du finne særlig utvalgte læringsaktiviteter for å fremme bærekraftig utvikling og ansvarlige levesett. Dette inkluderer oppgaver og aktiviteter som kan beskrives som mindfulness-øvelser eller som samsvarer med opplæringen i BiNKA (se Fischer, 2016, for en fullstendig oversikt over læringsformater). De kan derfor best forstås som en blanding av (1) utvalgte elementer og aktiviteter i BiNKAs opplæringsprogram og (2) nye idéer og inspirasjon som resultat av refleksjoner rundt og evaluering av programmet. Sånn sett er denne verktøykassen et arbeidsdokument og et eksperiment i seg selv.

De ulike aspektene ved mindfulness, er ikke enkle og det kreves mye tid for å modnes for individer som er interesserte i å utvikle det: Utvikling av mindfulness og vesentlig personlig erfaring er vanligvis sett på som en helt essensiell forutsetning for å kunne gi andre opplæring. Det å lære om mindfulness gjennom å lese en bok byr på en rekke utfordringer, og kan sammenlignes med å lære å svømme ved å lese en bok om svømming. Læring handler om øvelser, og praktiske erfaringer. Derfor kan denne verktøykassen best forstås som en serie øvelser som kan og bør fungere som inspirasjon for videre utdyping av erfaringer med mindfulness. Hvis du blir inspirert til å bruke noen av øvelsene i dette ressursheftet, bør du først gjøre deg kjent med dem og forsikre deg om at de har verdi for deg før du introduserer dem for andre. Forfatterne setter pris på tilbakemeldinger fra dem som benytter seg av øvelsene i denne verktøykassen (se: http://ifan-berlin.de/mindfulness-and-consumption).



Denne verktøykassen er delt opp i tre moduler. Rekkefølgen på modulene gjenspeiler en bevegelse som utvider seg fra den personlige dimensjonen, til å omfatte den sosiale dimensjonen og til slutt også en bredere økologisk dimensjon. Man kan også jobbe med modulene uavhengig av hverandre, og man må ikke nødvendigvis fullføre en før man fortsetter med en ny: hver modul står på egne ben, og består av en introduksjon til modulen med tilhørende oppgavetyper. Introduksjonen er først og fremst tenkt å utruste læreren med noe bakgrunnsinformasjon og forståelse for sammenhenger.

Innledningsteksten kan også brukes i klasserommet. Den første typen øvelser er mindfulness meditasjonsøvelser. Detaljerte instruksjoner som du kan bruke direkte i egen pedagogisk praksis er tilgjengelige. Disse øvelsene inneholder også refleksjons-spørsmål og gruppediskusjoner. Den andre typen består av læringsøvelser i tilknytning til utdanning for et bærekraftig forbruk. Øvelsene er avledet fra den allerede nevnte samlingen av pedagogiske metoder. Det er viktig å være klar over at øvelsene er ulike: mindfulness-øvelser er mer rettet mot åpen utforskning og bevissthet, mens læringsøvelser er mer didaktisk rettet mot utvikling av visse kompetanser. Begge tilnærminger kan i utgangs-punktet forstås som komplementære og ikke konkurrerende med hverandre: mindfulness-øvelser gir en erfaringsbasert tilnærming som de mer analytisk rettede oppgavene av den andre typen bygger på. Til slutt har den tredje typen øvelser som mål å overføre læring som skjer i klasserommet til hverdagslivet og å oppmuntre til at elevene utvikler nye perspektiver på daglig forbruk.

Denne verktøykassen består av 19 øvelser.

BiNKA-prosjektet, finansiert gjennom Det tyske føderale utdannings- og forsknings-departementet (BMBF), utforsket mellom 2015 og 2018 forholdet mellom mindfulness og bærekraftig forbruk gjennom en intervensjons-studie. Prosjektet viste få resultater på direkte effekt av forbruker-spesifikk mindfulness-trening på bærekraftig forbruks-atferd. Likevel er det indikasjoner på at BiNKA-opplæring kan stimulere til endringer i andre dimensjoner når det gjelder holdninger knyttet til forbruker-atferd, slik som problembevissthet, refleksjon rundt problematiske konsekvenser av egen bærekraftige forbrukeratferd og orientering mot materialistiske verdier. Mer informasjon og tilgang til bakgrunnsmateriale og forskningsresultater finner du på http://www.mindfulness-andconsumption.de/.

	Meditasjon*	Læringsøvelser	I dagliglivet
1 Personlig dimensjon	Kroppsskanning Selvmedfølelse Meditasjon om det å møte behov	Tilfredshet, mistrivsel og materiell velstand Varer og minimalistiske levesett	Mindful skriving Tilfredshet og ulykke
2 Sosial dimensjon	Mindful dialog Medfølelse Olabukse-reise	Klessjekk Lykkelige øyeblikk	Mindful spising Gjøre noe nå
3 Økologisk dimensjon	Økologisk pusterom Klementin-øvelse	Økologisk fotavtrykk Velge bilder	Mindful vandring

*Hver meditasjonsøvelse finner du på **http://ifan-berlin.de/mindfulness-and-consumption** the corresponding audio file

Illustrasjon hentet fra http://www.mindfulnessforschools.com/images/breath-mind-sitting.jpg

Mindfulness: Noen grunnleggende betraktninger

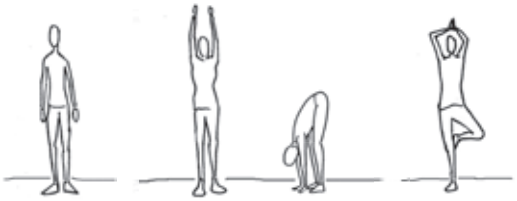
Det å undervise mindfulness i en pedagogisk sammenheng er noe litt annet enn å undervise ellers i skole- eller akademisk sammenheng. Som med all læring, er det viktig å skape et trygt miljø der elevene får anledning til utforskning. Likevel er det viktig at læreren - så godt og ekte som mulig - streber etter de grunnleggende verdier som ligger i mindfulness begrepet, som åpenhet, empati, tålmodighet og velvilje. Før man begynner å undervise, er det vesentlig først å utvikle en forståelse av temaet gjennom personlig erfaring med mindfulness-øvelser. Bare gjennom regelmessig øvelse kan læreren dele grunnleggende intensjoner og holdninger om bevissthet, vennlighet og velvilje sammen med eleven – holdninger som kan karakterisere de viktigste dimensjonene knyttet til mindfulness i forbindelse med bærekraftig forbruk. Dette er naturligvis en stor oppgave, og det understrekes at det å dyrke fram disse kvalitetene er en sakte og gradvis prosess for både elever og læreren. I dette arbeidet spiller ofte intensjonen en viktigere rolle enn selve resultatet.

Generell innledende kommentar til verktøykassen:

Verktøykassen gir lærere instruksjoner til diverse mindfulness-oppgaver som de kan bruke. Alle instruksjoner er også tilgjengelige som ekstramateriell på **http://ifan-berlin.de/mindfulness-and-consumption** i form av lydfiler innlest av en mindfulness-lærer. Hvis du ikke ønsker å bruke lydinstruksjonene, anbefaler vi deg å øve inn innledningstekstene i verktøykassen selv, alene en periode, til du finner egne ord til å formidle det vesentligste innholdet i øvelsen.

Forberedelser:

Det ideelle er at læreren bruker litt tid på å gjennomføre sin egen mindfulness-meditasjon før timen. Et behagelig og forholdsvis rolig miljø er til stor hjelp for en innføring i mindfulness. Dette gjør det lettere for elevene å følge øvelsene. Det å sitte i en sirkel kan skape en hyggelig stemning hvis det er nok plass og gruppen ikke er for stor. Behagelige stoler som støtter en oppreist stilling, så vel som meditasjonsputer og yogamatter er passende. Avhengig av øvelsen, kan deltakerne også ligge på gulvet på en komfortabel matte eller et teppe. Hver deltaker bør uansett kunne velge hva som er mest behagelig for han eller henne.



Mindfulness meditasjon:

Mindfulness er en øvelse og en erfaring, ikke et konsept. Teoretiske forklaringer på mindfulness bør holdes til et minimum, samt være basert på lærerens personlige erfaring. Fokus bør være på å tydeliggjøre øvelsen det skal øves på, samt å utvikle et oppriktig og omsorgsfullt forhold mellom læreren og elevene. Dette vil ha en positiv innvirkning på alles motivasjon. Øyeblikk med delt stillhet kan også være nyttig, der læreren støtter mindful bevissthet med gruppen uten å måtte fylle tomrommet med innhold.

Det er viktig å skape en vennlig og åpen atmosfære. Deltakerne må bli informert om at all personlig informasjon forblir i gruppen. Deltakere bør også oppfordres til å la være å gjøre enhver øvelse som de ikke ønsker å gjøre eller som oppleves som for krevende. De kan da bli værende i stillhet, eller de kan forlate rommet hvis det er nødvendig. Det at noen velger å avstå fra en øvelse skal ikke føre til korrigering eller restriksjoner. Det skal tvert imot oppmuntres til å ta vare på seg selv og sine egne begrensninger. Når man underviser formelle mindfulness-øvelser, er det viktig at læreren kort beskriver utøvelsen, kanskje til og med peker på de vanskelighetene de selv av og til har støtt på mens de har prøvd å praktisere øvelsen (selvironi er ofte svært velkomment). Trening i å være oppmerksomt til stede her og nå, går langt utover formelle mindfulness-øvelser og inkluderer også øyeblikk der man deler, lytter, snakker og til og med reflekterer skriftlig.

Etter hver øvelse bør det settes av nok tid til diskusjon, undersøkelser, utforsking og dialog med deltakere som ønsker å utveksle erfaringer. Alle erfaringer er velkomne. Målet er å åpent utforske deltakernes individuelle erfaringer uten korrektive innvendinger og å utforske hva deltakerne faktisk har erfart. Det er en utfordring å være så direkte som mulig i opplevde erfaringer uten at det går over i historier eller teorier. Ofte gjenspeiler individuelle personlige erfaringer noe som andre i gruppen også har erfart. Ved å reflektere sammen over disse kan man skape ny innsikt om hvordan tanker og følelser oppstår og virker (f.eks. blir deltakere ofte overrasket over hvordan tankene ofte gang på gang forsvinner bort fra det som er valgt som gjenstand for oppmerksomhet til tross for de beste intensjoner; dette tyder på at vi har mindre kontroll over tankene våre enn det vi har trodd). I tillegg kan det være nyttig å understreke mangfoldet av erfaringer, som gjenspeiler den unike opplevelsen de ulike deltakerne kan ha som resultat av den samme mindfulness-undervisningen. Slik gruppe-dialog kan også være til hjelp for deltakere som kan ha opplevd vanskeligheter i forbindelse med en øvelse. Ved å anerkjenne at utfordrende opplevelser kan oppstå og at deltakerne står helt fritt til å avbryte enhver øvelse når som helst hvis den viser seg å være altfor stressende. Kanskje kan de forsiktig prøve den samme øvelsen igjen på et senere tidspunkt.

Når slike situasjoner oppstår, kan det være hensiktsmessig å oppklare at mindfulness ikke handler om å nå fredfulle eller avslappende tilstander, men om å bli bevisst på og å kunne utforske hva som oppstår - behagelig eller ubehagelig. Hvis opplevelsen blir for overveldende, er det hensiktsmessig å avbryte øvelsen.

Misforståelser som følge av instruksjoner gitt i forbindelse med øvelsen, kan også løses i disse samtalene. Denne dialogen kan av og til være utfordrende for læreren, selv for svært erfarne mindfulness-lærere. Det er derfor viktig å huske at din rolle som lærer er å legge til rette utforsking av de direkte erfaringene av meditasjonen – ikke søke egne svar, men heller utforske sammen med deltakerne deres egne erfaringer og opplevelser. Det er bedre å være åpen på at du ikke vet hvordan du skal svare, eller si at du trenger mer tid for å kunne svare, enn å tvinge frem et overfladisk svar. Denne dialogen representerer derfor en nødvendig fase hvor deltakernes erfaringer under øvelsen av og til kan gi ny innsikt og nye perspektiver. Likevel er det en åpen prosess som ikke er basert på forutinntatte slutninger eller erfaringer.

Generelt kan lærere dra nytte av å være oppmerksomme på seg selv både når de er hjemme eller som del av en gruppe. Evnen til å være bevisst på tilstander i kropp og sinn er en evne som utvikles gradvis og som kan sette deg i stand til gradvis å takle stressende situasjoner, til å være mer oppmerksom på dine egne behov og å forbedre forholdet ditt til andre mennesker så vel som til omverdenen generelt. Det å være oppmerksomt til stede med det vi erfarer - gjennom alle utfordringer vi møter i livet – med så mye åpenhet og vennlighet som mulig, kan ses på som en nødvendig forutsetning for å utvikle empati, medfølelse og toleranse. Dette gjelder i like stor grad for lærerne i mindfulness som elevene.

Øvelsene i denne verktøykassen kan ikke lære deg eller dine elever hvordan dere kan utvikle en dypere forståelse av mindfulness. I beste fall kan de tjene som inspirasjon til å følge mindfulness-leksjoner og -programmer andre steder. Prøv deg fram med øvelsene, først på egen hånd, og alltid på en lett og leken måte. Hvis øvelsene medfører stor grad av frustrasjon, usikkerhet eller andre emosjonelle vansker – for eleven eller for deg som lærer – bør du seriøst vurdere å avbryte øvelsen. Gjør dette med den forståelse at opplæring i mindfulness ikke alltid er enkelt, selv for erfarne utøvere/lærere.

Etter økta:

Det er også nyttig å bruke et par minutter etter hver økt til å samle tanker og inntrykk om det som skjedde under økta.

Forslag til refleksjon etter hver økt:
Bruk et par minutter til å ta kontakt med deg selv.

- Hvordan føler jeg meg akkurat nå (fysisk, følelsesmessig, mentalt)?
- Hvordan opplevde jeg elevene? Har jeg lagt merke til om det har sjedd endringer hos dem etter økten? Har jeg lagt merke til noen synlige forandringer?
- Hvordan var tidsbruken på dialog og utforskningen? Holdt jeg meg til en undersøkelse rundt de direkte erfaringene knyttet til meditasjon? Hørte jeg ordentlig etter? Ble jeg opphengt i mine egne ideer og fortolkninger? Hvordan kunne jeg ha støttet erfaringsdelingen på en bedre måte? Når ble jeg utfordret, og hvordan reagerte jeg på utfordringen?
- Hva ønsker jeg å endre og gjøre annerledes neste gang i klasserommet og i påfølgende dialoger?
- Kan jeg være raus og vennlig med min egen selvkritikk?

Generell informasjon:

I innledningen forklares opprinnelsen og egenarten til dette ressursheftet. Når du bruker dette heftet, er det viktig å vurdere ikke bare hva det bidrar med, men også hva det ikke er. Øvelsene og instruksjonene i ressursheftet er ikke sammenlignbare med et mindfulness-program utført av profesjonelt utdannede mindfulness-lærere (f.eks. med MBSR-godkjenning). Snarere har dette ressursheftet som mål å inspirere pedagogiske yrkesutøvere til å prøve ut noe nytt, til å eksperimentere med de ulike forslagene i ressursheftet og å utvide egne muligheter til hvordan du kan jobbe med spørsmål knyttet til mindfulness og bærekraft. Det handler om å skaffe seg egne erfaringer med mindfulness i praksis og videreføre det til andre som best du kan. Det å jobbe med profesjonelle mindfulness-lærere kan være svært nyttig med tanke på den personlige utviklingen av mindfulness, men også for å legge til rette for elevenes læring. Likevel er ikke dette alltid mulig innenfor tidsrammen for din første introduksjon til læring om og undervisning av sider ved mindfulness.

Det er heller ikke uvanlig at sterke følelser eller krevende personlige opplevelser kan oppstå når du eller dine elever utfører mindfulness-øvelser. Det vil ikke alltid være mulig å forberede seg på disse situasjonene. Derfor er støtte fra en kollega, en erfaren mindfulness-utøver, en utdannet rådgiver eller terapeut helt nødvendig, og kan vise seg å være svært nyttig i vanskelige situasjoner.

Illustrasjon av Van Bilsen (2009)

1

Modul 1
Den personlige dimensjonen

Mindfulness handler på mange måter om å utforske oss selv. Det kan være en invitasjon til å lytte til oss selv steg-for-steg for å komme i kontakt med vår umiddelbare opplevelse. En opplevelse av årvåkenhet og nysgjerrighet er helt essensielle kvaliteter. Du får gjerne et førsteinntrykk av dette hvis du tar en kort pause fra å lese denne teksten, lukker øynene og retter oppmerksomheten mot de deler av kroppen som du kan føle mest tydelig. For å få en fornemmelse av hva mindfulness er, er alt du trenger en vilje til bevisst å vende deg mot den umiddelbare opplevelsen av dine egne kroppslige følelser. Hvis du er villig til å gå med på dette eksperimentet, kan du legge merke til at andre sanseinntrykk, slik som lyder fra omgivelsene eller dine egne tanker, kan konkurrere om din oppmerksomhet. Det å bli bevisst på dette, og forsiktig vende tilbake til oppmerksomhet på, for eksempel din egen pust, er en del av mindfulness-utøvelsen. Det finnes altså ingen "korrekt" opplevelse, ei heller en "rett" eller "gal" måte å utøve mindfulness på, så lenge du har intensjon om å være bevisst på øyeblikket her og nå (hvis du ikke gjør det, er det heller ikke feil: du bare valgte å avbryte eksperimentet). Det er som å se en film som du har hørt eller lest noe om: du har gjerne en idé om handlingen, men den fulle opplevelsen av å se filmen fra begynnelse til slutt er alltid noe helt annet og kan være en rikere opplevelse. Likevel kan det være at personen som sitter ved siden av deg bråker med popcornet sitt, eller at du har en kraftig forkjølelse, og at du derfor finner det vanskelig å bli særlig involvert i filmen eller konsentrere deg om den i det hele tatt. Filmer kan også være svært ulike: noen ganger et drama med et ganske komplekst plott, andre ganger en tankevekkende dokumentar eller en underholdende komedie. Mindful bevissthet kan på sett og vis være som å se en film. Du kan bli forstyrret, men selve handlingen er din egen personlige erfaring; noen ganger morsom, andre ganger trist, noen ganger spennende og andre ganger kjedelig. Og det er ikke bare at du ser, men du er oppmerksom på at du ser!

Kanskje kan man si at hver og en av oss har den medfødte evnen til å utforske vår egen erfaring fra det øyeblikket vi blir født, hvis ikke før. Hele tiden samhandler vi, kommuniserer og utforsker verden med alle våre sanser. Vi lærer å navigere blant de mange utfordringer som livet har; vi utforsker hva som er viktig for oss, og vi utvikler forståelse og verdier. Mindfulness-meditasjon er en systematisk tilnærming til å utforske den erfarte opplevelsen som tar oss fra øyeblikk til øyeblikk mens den tar i bruk vår med medfødte nysgjerrighet, våre evner til å oppfatte verden med kropp og sjel og våre evner til å opprettholde årvåkenhet, oppmerksomhet og bevissthet. Videre opplever vi hva vi faktisk er i stand til å oppfatte gjennom kropp og sjel, enten det er følelser, humør, erkjennelser eller innbilte prosesser. Vi kan si at mindfulness er en måte å bli kjent med oss selv på og forstå oss selv bedre i forhold til verden rundt oss.

Øvelsene i denne modulen bidrar til å utvikle mindfulnesss mot oss selv og til å reflektere over våre personlige opplevelser og erfaringer.

Fra de første forsiktige åndedrett til tiår med meditasjonsøvelser, den grunnleggende tilnærmingen er den samme: det handler om å erfare din egen umiddelbare opplevelse av verden! Hva er kvaliteten på min pust på dette tidspunktet i dag? Hvordan føler kroppen det når jeg er opptatt av visse typer tanker? Hvordan endres min oppmerksomhet fra et øyeblikk til et annet (ta vare på kroppen, humørsvingninger eller påvirkninger utenfra som lyder og lukter), og hvordan føles hvert øyeblikk når jeg prøver fullt ut å erfare det? Det kan også være nyttig å vite at det kinesiske tegnet for mindfulness består av både sinn og hjerte og at i de tidligste asiatiske beskrivelsene er "mindfulness" synonymt med "heartfulness". Så utøvelse av mindfulness er ikke bare en form for oppmerksomhetstrening, men også grunnleggende for utvikling av egenskaper som åpenhet, vennlighet, tålmodighet og medfølelse. Med andre ord er mindfulness like mye en måte å trene opp hjertet som hjernen. Faktisk er det ikke alltid enkelt eller behagelig (selv om det kan være det også!) å følge med på hva som skjer inni oss og utenfor oss fra et øyeblikk til et annet. Så for å ha rett fokus under øvelser i mindfulness, er det viktig å være åpne og rause i møte med utfordringer. Ellers går vi tilbake til vår vanemessige tenking, analysering, grubling, eller vi er bare på autopilot, og de tilstandene er virkelig ikke preget av mindfulness. Dette innebærer å være vennligere og mer aksepterende overfor dine egne oppfattede vanskeligheter, feil, mangler og mangel på kontroll, så vel som andres. Dette betyr likevel ikke at vi gir opp ambisjoner om egenutvikling eller godtar alt som kommer vår vei som vi kan være med på å påvirke i en positiv retning – kun at vi erkjenner at livet ikke er, og ikke vi heller, perfekt. Ting skjer, og ofte er hendelsene utenfor vår kontroll. Denne tilnærmingen er på én måte enkel, men ikke lett, og den krever regelmessig øvelse. Likevel kan man starte med det helt enkle; observere kroppslige fornemmelser, slik som pusten, å legge merke til når man mister konsentrasjonen, og på en forsiktig og vennlig måte bringe oppmerksomheten tilbake til innpust og utpust, igjen og igjen.

Øvelse i mindfulness er ikke bare begrenset til å sitte på yogaputa eller i en meditasjonsstol og meditere i det stille. I hverdagen vår er mindfulness svært viktig og må vedlikeholdes. Dagliglivet gir oss et rikt mangfold av situasjoner og erfaringer å øve på. For eksempel åpner det for muligheter for en mer bevisst utforsking av motiver, atferdsmønstre og tanker som følger våre daglige avgjørelser som forbrukere. Hvilke kroppslige fornemmelser legger jeg merke til når jeg går gjennom supermarkedet mens en rekke reklameskilt og produktdesign konkurrerer om min oppmerksomhet? Hvilke følelser og tanker kommer når jeg spiser i lunsjpausen?

Så mindfulness er relevant for ekte livssituasjoner, som forbruk: Mindfulness kan være med på å få oss til bedre å forstå hvorvidt vår kjøpsatferd faktisk fører til større tilfredshet og velvære. Hvis vi utforsker vårt personlige forbruk ved hjelp av mindfulness, vil interessante spørsmål oppstå: Hvor mye av noe trenger jeg egentlig? Hvor mye er for lite? Hvor mye er for mye? I hvilken grad er min følelse av tilfredshet og lykke knyttet til eierskap av materielle forbruksvarer?

Ingen mennesker er like. Så vår opplevelse av mindfulness vil også i stor grad variere fra en person til en annen. Hvis du fant denne beskrivelsen av mindfulness interessant, hvorfor ikke prøve det ut selv gjennom å eksperimentere og lære om mindfulness gjennom dette ressursheftet?

Meditasjoner

Kroppskanning

Fokus:
Kroppslige fornemmelser

Dette trenger du:
Klokke, et sted å ligge ned, bjelle

Forberedelse:
Skap et miljø eller en setting der du ikke blir forstyrret

Tid:
ca. 10–15 minutter

Instruksjoner:

Tre rolige bjelleslag — Alle mine instruksjoner er invitasjoner eller forslag. Hvis det er noe som ikke passer for deg, er det bare å se bort fra det jeg sier. Du kan starte med å legge deg på ryggen på en matte eller et teppe på gulvet eller i en seng. Finn en stilling som er komfortabel for deg. Du kan også velge å ligge på siden eller sitte eller stå. Hvis det føles riktig for deg, kan du lukke øynene, eller du kan feste blikket litt ufokusert på et punkt foran deg i taket, på gulvet eller på veggen, på en måte som gjør at du blir minst mulig distrahert av å se på andre. Hvis du under øvelsen opplever at du er i ferd med å sovne, kan det være en hjelp til å holde deg våken å løfte knærne, eller la underarmene peke loddrett opp fra gulvet, eller puste dypt inn og ut et par ganger, eller fortsette øvelsen sittende. Hvis du nå vender oppmerksomheten innover, mot kroppsfornemmelser, humørtilstand, tanker, er det mulig å observere hva som skjer når alt i og rundt deg blir stillere? Er det kanskje en følelse av nysgjerrighet eller til og med kjedsomhet? Føler du deg rolig eller anspent? Hele følelsesregisteret er mulig og helt ok, ingenting er riktig eller galt, så sant det ikke blir for overveldende. Da kan det være på sin plass å avbryte øvelsen. Strømmer det fortsatt tanker gjennom hodet ditt? I tilfelle: legg merke til hvilke tanker, og flytt rolig og vennlig oppmerksomheten tilbake til det som skjer akkurat her og nå. — Lengre pause — Hvis det er greit, kan du undersøke hvor i kroppen du best kan føle pustebevegelsene. Fortsett så godt du kan med å legge merke til pustebevegelsene idet luften strømmer inn og ut av kroppen. — Lengre pause — Hvis du merker at du har mistet oppmerksomheten på pusten, merk deg på en vennlig måte hvor tankene tatt veien, og flytt med tålmodighet fokuset tilbake til pusten. Det å miste oppmerksomheten på her og nå for så å finne tilbake, er en helt vanlig del av meditasjonen. — Lengre pause — Hvis du er villig, kan du nå starte med å bringe oppmerksomheten til begge føttene. Forestill deg at din årvåkenhet er en lommelykt som lyser på begge føttene. Føl tærne, fotsålene og anklene og legg merke til de kroppslige fornemmelsene, eller mangel på kroppslige fornemmelser, uansett er det ok, å måtte være i dette området. — Lengre pause — Gradvis vil vi gå gjennom hele kroppen. Nå kan du flytte oppmerksomheten vennlig, men likevel bestemt, fra føttene til leggene, knærne og lårene. Hvordan føles kontakten mellom beina og underlaget? Er det noen del av beina du kjenner sterkest? Eller svakest? — Lengre pause — Er det noen forskjell på det du kjenner i hvert bein? — Lengre pause — Nå kan du rette oppmerksomheten mot bekkenområdet. Kanskje kan du merke hvordan luften du puster inn strømmer inn i nesen, ned gjennom halsen, inn i lungene, og hvordan bekkenet beveger seg samtidig. Ta et par åndedrag og kjenn etter hvordan bekkenet beveger seg ved hver inn- og utpust. — Lengre pause — Så kan du rolig, men sikkert, rette oppmerksomheten mot korsryggen. Hvilke følelser merker du i korsryggen, på begge sider av korsryggen, dypt inne i korsryggen? Nå kan du flytte fokuset oppover til den midtre delen av ryggen. Så videre til den øvre. Kjenner du noe i skulderbladene? Hvordan er kontakten mellom ryggen og underlaget? — Lengre pause — Nå kan

du bringe bevisstheten til framsiden av kroppen, til magen. La pusten strømme så naturlig som mulig og følg med magens bevegelser mens den hever og senker seg for hver innpust og hver utpust. — Lengre pause — Så kan du flytte oppmerksomheten til brystet ... siden av brystet ... deretter dypt inne i brystet, kan du føle noe der ... eller ikke? — Lengre pause — Flytt nå fokuset ned til hendene og etter hvert oppover langs armene. Fingrene, håndleddene, underarmene, overarmene og skuldrene. — Lengre pause — Når du oppdager at du har mistet oppmerksomheten på her og nå, registrerer du hvor du var i tankene, og går vennlig og bestemt tilbake til å fokusere på de kroppslige fornemmelsene og pustebevegelsene. — Lengre pause — Du kan nå flytte oppmerksomheten til halsen og nakken, så videre mot hodet...bakhodet... sidene av hodet... tinningene ... deretter ansiktet... kinnene... munnen... innsiden av munnen... nesen... øynene... øyebrynene ... pannen... Fortsett mot hårfestet og opp til toppen av hodet, deretter dypt inne i hodet... Kan du kjenne noe der? — Lengre pause — Nå kan du forestille deg at du følger hver innpust fra toppen av hodet og gjennom hele kroppen til tuppen av tærne: Gjennom hodet, skuldrene, armene og overkroppen, bekkenområdet, lårene, føttene og helt ut til tuppen av tærne. For hvert utpust ser du for deg at du følger pusten fra tærne gjennom hele kroppen opp til toppen av hodet. La pusten strømme naturlig og observer de kroppslige fornemmelsene etter som de kommer og går. — Lengre pause — Nå kan du rolig flytte oppmerksomheten mot det området hvor du best la merke til pusten, og la oppmerksomheten hvile der til bjellen slår. — Tre rolige bjelleslag — Hvis du fortsatt har øynene lukket, kan du nå begynne å åpne dem og igjen rette oppmerksomheten utover. Legg merke til omgivelsene rundt deg. — Lengre pause — Rull deg over på den ene siden og stå forsiktig opp derfra for å unngå belastning på ryggen. Strekk ut, gjesp eller gjør det du føler kroppen har behov for nå. Kanskje du kan se om det er mulig å være i kontakt med kroppsfornemmelsene samtidig som du vender oppmerksomheten tilbake til rommet og omgivelsene.

Mulige spørsmål for diskusjon i etterkant:

Hvordan følte du deg under øvelsen, for eksempel avslappet eller rastløs, energisk eller lei, konsentrert eller distrahert, tilfreds eller irritert?

Hva opplevde du i kroppen?

Har du noen ganger hatt tilsvarende opplevelser i hverdagen?

Selvmedfølelse

Instruksjoner:

Tre rolige bjelleslag — Alle mine instruksjoner er invitasjoner eller forslag. Hvis det er noe som ikke passer for deg, er det bare å se bort fra det jeg sier. Du kan starte med å legge deg på ryggen på en matte eller et teppe på gulvet eller i en seng. Finn en stilling som er komfortabel for deg. Du kan også velge å ligge på siden eller sitte eller stå. Hvis det føles riktig for deg, kan du lukke øynene, eller du kan feste blikket litt ufokusert på et punkt foran deg i taket, på gulvet eller på veggen, på en måte som gjør at du blir minst mulig distrahert av å se på andre. Hvis du under øvelsen opplever at du er i ferd med å sovne, kan det være en hjelp til å holde deg våken å løfte knærne, eller la underarmene peke loddrett opp fra gulvet, eller puste dypt inn og ut et par ganger, eller fortsette øvelsen sittende. Hvis du nå vender oppmerksomheten innover, mot kroppsfornemmelser, humørtilstand, tanker, er det mulig å observere hva som skjer når alt i og rundt deg blir stillere? Er det kanskje en følelse av nysgjerrighet eller til og med kjedsomhet? Føler du deg rolig eller anspent? Hele følelsesregisteret er mulig og helt ok, ingenting er riktig eller galt, så sant det ikke blir for overveldende. Da kan det

Fokus:

Medfølelse og vennlighet overfor en selv

Dette trenger du:

Klokke, et sted å sitte eller ligge, bjelle

Forberedelse:

Skap et miljø eller en setting der du ikke blir forstyrret

Tid:

ca. 10 minutter

være på sin plass å avbryte øvelsen. Strømmer det fortsatt tanker gjennom hodet ditt? I tilfelle: legg merke til hvilke tanker, og flytt rolig og vennlig oppmerksomheten tilbake til det som skjer akkurat her og nå.— Lengre pause — Vi kommer her til å utforske følelser som godhet og vennlighet. Så nå kan du se om det er mulig å huske en situasjon der noen var vennlig mot deg. Kanskje noen i familien din hjalp deg med en vanskelig oppgave. En venn delte noe med deg som gjorde deg glad på et vis. Eller noen andre utviste vennlighet og omtanke gjennom ord eller handlinger — Lengre pause — Nå kan du prøve å gjenskape situasjonen i tankene med så mange detaljer som mulig. Hvordan så omgivelsene ut? Kan du huske den andre personens kroppsspråk eller ansiktsuttrykk?— Lengre pause — Og nå, prøv å kjenner etter hvordan denne situasjonen fikk deg til å føle deg … Hvordan kjentes det i kroppen når den personen var snill mot deg? Hadde du noen spesielle tanker? Hvordan opplevde du din sinnsstemning og dine følelser i det øyeblikket?— Lengre pause — Nå prøver du å oppleve situasjonen igjen som best du kan. Hvis en følelse oppstår, se om det er mulig å lokalisere den i kroppen som en kroppsfornemmelse – kanskje i magen, i brystet eller i et annet område – eller kanskje er det mer diffust hvor den er. La følelsen, hvor enn den er, hvis den er god, vokse seg større, som en lysstråle gjennom kroppen.— Lengre pause — Hvis du merker at du har mistet fokus, er det ingen grunn til bekymring. Bare vend vennlig tilbake til kroppsfornemmelsene og til den følelsen du får når noen har gjort deg noe godt og hjulpet deg til å føle deg bedre.— Lengre pause — Kanskje kan du nå rolig, slippe den situasjonen, men fortsatt rette følelsen av vennlighet og varme mot deg selv. Velg en setning som styrker deg, for eksempel: La meg ha god helse … La meg være lykkelig… La meg være trygg … eller et annet uttrykk for vennlige ønsker. Hva gjør dette med deg mens du stille gjentar disse setninger av gode ønsker? Føles det godt i kroppen eller ikke? Endres humøret mens du gjentar disse ønskene? — Lengre pause — Nå kan du gradvis gi slipp på setningene og merke pusten og kroppsfornemmelsene igjen for en liten stund.— Lengre pause — Tre rolige bjelleslag — Hvis du fortsatt har øynene lukket, kan du nå begynne å åpne dem og igjen rette oppmerksomheten utover. Se hva og hvem som er rundt deg. Kanskje kan du prøve å holde kontakt med følelsene dine mens du vender oppmerksomheten tilbake til omgivelsene.

Mulige spørsmål for diskusjon i etterkant:

Opplevde du noe under meditasjonen?

Kjennes noe annerledes i kroppen nå sammenlignet med før meditasjonen?

Hvordan kjennes det når noen bryr seg om deg og er vennlig mot deg?

Hvordan føltes det å formulere gode ønsker og bry seg om seg selv? Var det behagelig eller kanskje ikke så behagelig?

Meditasjon om det å møte behov

Fokus:

Følelser og behov

Dette trenger du:

Klokke, et sted å sitte eller ligge, bjelle

Forberedelse:

Skap et miljø eller en setting der du ikke blir forstyrret

Tid:

ca. 10 minutter

Instruksjoner:

Tre rolige bjelleslag — Alle mine instruksjoner er invitasjoner eller forslag. Hvis det er noe som ikke passer for deg, er det bare å se bort fra det jeg sier. Du kan starte med å legge deg på ryggen på en matte eller et teppe på gulvet eller i en seng. Finn en stilling som er komfortabel for deg. Du kan også velge å ligge på siden eller sitte eller stå. Hvis det føles riktig for deg, kan du lukke øynene, eller du kan feste blikket litt ufokusert på et punkt foran deg i taket, på gulvet eller på veggen, på en måte som gjør at du blir minst mulig distrahert av å se på andre. Hvis du under øvelsen opplever at du er i ferd med å sovne, kan det være en hjelp til å holde deg våken å løfte knærne, eller la underarmene peke loddrett opp fra gulvet, eller puste dypt inn og ut et par ganger, eller fortsette øvelsen sittende. Hvis du nå vender oppmerksomheten innover, mot kroppsfornemmelser, humørtilstand, tanker, er det mulig å observere hva som skjer når alt i og rundt deg blir stillere? Er det kanskje en følelse av nysgjerrighet eller til og med kjedsomhet? Føler du deg rolig eller anspent? Hele følelsesregisteret er mulig og helt ok, ingenting er riktig eller galt, så sant det ikke blir for overveldende. Da kan det være på sin plass å avbryte øvelsen. Strømmer det fortsatt tanker gjennom hodet ditt? I tilfelle: legg merke til hvilke tanker, og flytt rolig og vennlig oppmerksomheten tilbake til det som skjer akkurat her og nå. — Lengre pause — I løpet av meditasjonen inviteres du til å møte de følelsene som måtte oppstå på en så vennlig og åpen måte som mulig: av og til er det ikke mulig, og i så fall er det også helt okay. Er det en humørtilstand eller følelse som du føler akkurat nå? For eksempel, rolig eller engstelig, lei, interessert, tilfreds eller irritert? Eller kanskje noe helt annet? Nå kan du rette fokuset tilbake til pusten, mens du samtidig i bakgrunnen følger med på hvordan du føler deg. Og legg merke til i løpet av de neste minuttene om pusten og følelsene fortsatt er de samme eller kanskje endres litt. Hvis det er noen endringer, skifter de sakte fra en opplevelse til en annen, eller er det brått? Er det du opplever i dette øyeblikket behagelig eller ubehagelig – eller kanskje verken behagelig eller ubehagelig? — Lengre pause — Når oppmerksomheten forsvinner inn i en tanke eller følelse, sørg bare vennlig for å bringe bevisstheten tilbake til pusten og de kroppslige fornemmelsene som følger med. — Lengre pause — Hvilken sinnstilstand opplever du akkurat nå? — Lengre pause — Og nå? … Og nå? Kjennes det behagelig, ubehagelig eller verken behagelig eller ubehagelig? Er det mulig å holde kontakt med følelsen du har uten å bli helt absorbert av hvordan du føler deg? — Lengre pause — Når du er i kontakt med dine indre sinnstilstander og dine følelser, hvis det føles behagelig, merker du kanskje at du gjerne vil forbli lenger i denne tilstanden. Hvis det føles ubehagelig og du føler deg stresset og kjenner at du kanskje har et behov for å strekke deg eller bevege deg eller gi utrykk for din misnøye. Hvis du synes det er greit, prøv deg fram med å observere dine følelser og tanker som oppstår. Er du i stand til å observere dine følelser, tanker eller behov, som om de var skyer på himmelen som på sakte vis endrer form eller bare flyter forbi? — Lengre pause — Når du oppdager at oppmerksomheten din er et annet sted, sørger du bare vennlig for å flytte fokuset tilbake til kroppsfornemmelser, sinnstemming og behovet for et eller annet. — Lengre pause — La pusten flyte så rolig og naturlig som mulig. Det å trene på å rette bevisstheten mot kroppsfornemmelser, sinnstemming og behovet for et eller annet er målet med øvelsen.

Det handler om å observere og utforske egne kroppslige følelser og humør uten nødvendigvis å oppnå noe spesielt. — Lengre pause — Tre rolige bjelleslag — Hvis du fortsatt har øynene lukket, kan du nå rolig begynne å åpne dem og rette oppmerksomheten utover igjen. — Lengre pause — Legg merke til omgivelsene rundt deg. Hvis du ønsker, kan du se om det er mulig å være i kontakt med kroppen eller den følelsesmessige tilstanden idet du vender tilbake til rommet.

Mulige spørsmål for diskusjon i etterkant:

Hva opplevde du under meditasjonen? Var det noen særlige følelser, fysiske fornemmelser eller tanker som oppstod?

La du merke til om disse fysiske fornemmelsene eller følelsene var forbundet med en følelse av å ha behov for noe, enten det var å forbli i den samme tilstanden eller å endre humør eller stilling gjennom å utføre en handling? Var opplevelsen knyttet til en følelse av å være tilfreds eller utilfreds?

Læringsøvelser

Tilfredshet, misnøye og materiell velstand

Fokus:

Refleksjon rundt avhengigheten av den tilfredshet som materiell velstand gir

Dette trenger du:

Utskrift av Heinrich Bölls fortelling om senket arbeidsmoral (tilgjengelig på http://t1p.de/g8cb)

Forberedelse:

Ingen

Tid:

ca. 45 minutter

Instruksjoner:

Sammenlignet med våre forfedre, opplever mange mennesker rundt om i verden i dag en velstand vi ikke har sett maken til. Likevel virker det som om tilfredsheten med livet stopper etter et visst punkt med materiell velstand. Hvilket nivå og hva slags velstand støtter vår velvære?

Les Heinrich Bölls novelle. Hva er din oppfatning? Skriv ned hvilke indre tanker og følelser du legger merke til når du leser teksten.

- Hvordan vil du knytte denne teksten og det temaet den tar opp til ditt eget liv? Skriv en kort tekst om det.
- Diskuter dine tanker med en samtalepartner.

Mulige spørsmål for diskusjon i etterkant:

Hvilke følelser la du merke til da du leste teksten?
Hvordan relaterer du deg til synspunktene til fiskeren og turisten?
Hvor i hverdagen din møter du typer som fiskeren og turisten med deres holdninger til livet?

Varer og minimalistiske levesett

Instruksjoner:

Mennesker i forbrukersamfunn eier ofte flere tusen forbruksvarer. Bare spørsmålet om hvordan forvalte eller oppbevare disse samlingene av eiendeler har blitt en stressfaktor i dagens samfunn, for ikke å snakke om den høye miljømessige prisen. Men hvor ofte er egentlig de ulike forbruks- og handelsvarene i bruk? Hvor stor betydning har de for oss? Hvilke av våre eiendeler er faktisk en kilde til glede, og hvilke er mer enn kilde til distraksjon?

- Fotografen Peter Menzel reiste rundt i hele verden. På sin reise ba han familier i ulike deler av verden om å sette frem alle sine eiendeler utenfor hjemmet sitt slik at han fikk tatt bilde av familiene med alle deres materielle eiendeler. Se på bildene hans: Hva ser du? Hvor tror du at disse familiene kommer fra? Hvordan vil et bilde med deg og din familie se ut?

- Følg med på deg selv i en uke: Hvordan bruker du de materielle tingene du har hjemme? Hvilke av dine eiendeler liker du, og hvilke er i grunnen mest bare til bry? Ta med noen av disse eiendelene på skolen og sett alt på bakken. Velg en gjenstand og spør personen som brakte den med om å fortelle om dens historie.

Søk på internett for begrepet “decluttering”, som handler om å rydde opp i rotet rundt oss. Hva handler det om? Del funn med resten av klassen. Hva synes du om “decluttering” som konsept, og kan det påvirke ditt liv? Hvilke følelsesmessige reaksjoner legger du merker til du når du tenker på disse spørsmålene?

Mulige spørsmål for diskusjon i etterkant:

Hva slo deg når du bevisst så på eiendelene hjemme?
Hvilke behagelige eller ubehagelige tanker og følelser la du merke til?
Hvilke eiendeler er svært viktige for deg? Hvorfor er de det?
La du merke til noen eiendeler som du helt hadde glemt?
Hvilken rolle spiller eiendeler i det "gode liv" for deg?

Fokus:

Bevissthet om tilstedeværelsen av materielle ting i vårt hverdagsliv

Kritisk vurdering av fordelene og begrensningene ved forbruksvarer som tilfredsstillere av våre behov

Håndtering av minimalistiske levesett

Dette trenger du:

Bilder av fotografen Peter Menzel (tilgjengelige på: http://t1p.de/mfon)

Forberedelse:

Internettforbindelse for utforsking på nett

Tid:

ca. 2 x 45 minutter

I dagliglivet

Mindful skriving

Fokus:

Strømmen av egne tanker

Dette trenger du:

Penn, nok papir til å skrive og en vekkerklokke

Forberedelse:

Et rolig sted, gjerne et skrivebord hjemme

Tid:

ca. 5 minutter

Instruksjoner for å utføre oppgaven selvstendig:

Til denne oppgaven bør du finne et sted der du kan være så uforstyrret som mulig, for eksempel ved et skrivebord hjemme. Du trenger en penn, nok skrivepapir og en vekkerklokke. Mobiltelefonen bør i alle tilfelle være avslått under hele økta. Begynn med noen bevisste inn- og utpust og sitt så rett som mulig, men like fullt i en komfortabel sittestilling. Sett klokken på tre minutter og gjør deg klar til å skrive ned alle tanker som strømmer gjennom hodet ditt. Det er viktig at du skriver fortløpende uten å legge ned pennen på noe tidspunkt. Hvis du ikke har noe mer å skrive, skriv for eksempel: "Jeg vet ikke hva mer jeg skal skrive". Du kan trygt skrive ned på papiret alt som dukker opp i hodet, for det er ingen andre som trenger å lese det du har skrevet hvis du ikke ønsker det. Passende formuleringer kan være:

- Akkurat nå tenker jeg ....
- Akkurat nå føler jeg ...
- Jeg vet at ...

Mens du utfører oppgaven, skriver du ned alt du tenker på. Som om tankestrømmen gikk rett gjennom pennen og ned på papiret. Når klokken ringer, puster du inn og ut tre ganger og deretter leser du teksten. Er alt klart? La oss begynne. Hvis du ønsker det, bruker du litt tid til å gå over instruksjonene en gang til, til du føler at du har forstått prosessen godt. Deretter puster du dypt inn og ut et par ganger, kjenner etter hvordan du føler deg, starter nedtellingen på vekkerklokken og begynner å skrive.

Mulige spørsmål til selvrefleksjon:

Hvordan følte jeg meg mens jeg utførte denne øvelsen?
Hva la jeg merke til etter at jeg leste teksten om igjen til slutt?

Tilfredshet og misnøye

Instruksjoner:

Én manns lykke er en annen manns sorg? Hvorvidt noe gjør oss lykkelige eller ulykkelige avhenger i stor grad av hvordan vi oppfatter og vurderer det. Et klassisk eksempel er den berømte romanskikkelsen Robinson Crusoe, som var strandet på en øde øy og begynte å ta i betraktning ikke bare ulempene, men også fordelene med sin nye situasjon. Hvordan kan et slikt perspektiv bistå oss i dagliglivet til å ved et mer nyansert syn på situasjoner i våre liv som gjør oss glade eller ulykkelige?

- Tenk på en situasjon der du i det siste har følt deg ulykkelig. Noter hva det var med denne situasjonen som gjorde deg ulykkelig og hva du opplevde som uheldig ved den. Deretter tenker du på den samme situasjonen: Hvilke gode sider eller nye muligheter kan oppstå på grunn av denne situasjonen?

- Gjenta denne øvelsen neste gang du føler deg lei deg eller misfornøyd.

Mulige spørsmål for diskusjon i etterkant:

Hvordan kan du forholde deg i møte med følelser av tristhet eller motgang?

Hvor nyttig er denne løsningen?

Hvor mye hjelp er det i ulike strategier for å takle følelser av tristhet eller motgang på kort og lang sikt?

Fokus:

Refleksjon rundt den subjektive oppfattelsen av tilfredshet og misnøye

Dette trenger du:

Ingenting

Forberedelse:

Ingen

Tid:

ca. 10–15 minutter

Modul 2
Den sosiale dimensjonen

2

Hvis vi utvider grensene for vårt oppmerksomme nærvær fra å gjelde kun våre egne personlige erfaringer, kan vår påpasselige, nysgjerrige og vennlige utforskning omfatte våre medmennesker. I denne modulen ønsker vi å utvide vår forståelse og bevissthet utover våre egne kroppslige opplevelser, humør og følelser til å innbefatte en bredere sammenheng av relasjoner til andre. Våre forhold til hverandre er like unike som vi selv er som enkeltindivider. Hvis du ønsker det, bruk et øyeblikk på å lese denne teksten og reflekter over hvem du møter hver dag og hvem av dem du har nære og mindre nære forbindelser til. Eller også hvem du har mer direkte og mindre direkte forhold til? Det kan være en nær venn, eller forholdet til noen langt unna, som for eksempel forfatterne av denne teksten, som har forsøkt å nå deg gjennom å gi informasjon og presentere øvelser som du kanskje ikke var kjent med på forhånd. Det kan være en lærer som du har nå, eller en du hadde for lenge siden. Eller mer globalt, arbeideren på bomullsmarkene i Kazakhstan som plukket bomull til olabuksene eller til andre klær du nå har på deg. Våre menneskelige forbindelser strekker seg langt utover vår nære omgangskrets, familie, venner og medelever til å omfatte en rekke mennesker over hele verden.

Øvelsene i denne modulen bidrar til å utvide vårt oppmerksomme nærvær fra vår rent personlige erfaring til å omfatte forholdet til våre medmennesker.

Det tibetanske ordet for meditasjon er "gom", som betyr "å gjøre seg kjent med". På det helt personlige planet betyr det å utvikle en større forståelse av og innsikt i prosessene i vårt sinn og på den måten styrke vår intuisjon, kunnskap og egen omsorg. Et tillitsfullt forhold til oss selv er en forutsetning for et tillitsfullt forhold til andre. Hvis vi utvider vår mindfulness-praksis til våre interaksjoner med andre mennesker, kan vi oppmerksomt utforske og bli kjent med i hvor stor grad vi har samhørighet med andre, i tillegg til å bli klar over når og hvordan vi trekker grenser mellom oss selv og andre. Hva betyr det å føle en forbindelse til et annet menneske? Hvilke nye innsikter kan oppstå når jeg bevisst tar en annens perspektiv som er helt annerledes fra mitt eget?

Mindfulness, i forhold til medmennesker i våre umiddelbare omgivelser, handler om å gjøre oss bevisst på det som skjer i relasjon med andre. Hva er det som tiltrekker oss eller skyver oss fra andre, hva er det som gir oss følelser av tilknytning eller mangel på tilknytning? Hver eneste sosiale samhandling gir oss muligheten til å oppleve nye ting og lære mer om oss selv på en årvåken og nysgjerrig måte – enten det er mens vi spiser med familien, sitter ved siden av en fremmed på bussen eller kommuniserer med en god venn langt borte via internett. Kanskje blir vi bevisste på våre egne behov, slik som ønsket om tilhørighet, identifisering eller deltakelse. Kanskje blir vi bevisste på ulike følelser som misunnelse, generøsitet, sinne og medfølelse. Mindfulness åpner for at vi kan se

på alle våre erfaringer uten fordommer og bidra til å skape et indre rom der våre følelser finner sin plass uten at det tar hele rommet.

Hvilke sosialt orienterte følelser, slik som velvilje eller empati, gjør at jeg føler meg komfortabel når jeg snakker med en annen person? Hvilke følelsesmessige kvaliteter får meg til å føle meg atskilt fra andre? Kanskje denne bevisstheten oppnådd gjennom mindfulness-praksis, kan bidra til at vi finner en bedre måte å håndtere følelser på når uoverensstemmelser oppstår eller når jeg føler meg truet i sosiale situasjoner?

Hvis vi sitter på en yogapute eller på en benk i en park og bevisst legger merke til vår egen pust, er vi i direkte kontakt med vår egen opplevelse. Vi puster inn og ut mens vi kjenner ulike følelser i kroppen når de oppstår og endrer seg fra et øyeblikk til et annet. Likevel, når det er noen andre på benken ved siden av oss, eller når vi befinner oss i samme rom som andre, deler vi ikke bare et felles rom, men også luften vi puster, inkludert oksygen som holder oss i live. Akkurat som at pusting er en avgjørende prosess i livet, hvor vi alle bokstavelig talt deler den felles ressursen som luften rundt oss er, sånn er det også med vannet vi drikker og maten vi spiser. Våre liv er alle tett knyttet sammen og vi er gjensidig avhengige av hverandre, selv på de mest grunnleggende nivåer av vår eksistens. Hvis øvelser i mindfulness kan få oss til å komme mer i kontakt med våre felles behov og hvordan vi tilfredsstiller disse, kan det også hjelpe oss med å oppnå større sensitivitet når det gjelder på hvilken måte vi best kan møte disse felles behovene med de begrensede ressursene som finnes.

I den sosiale dimensjonen kan mindfulness hjelpe oss til å være i kontakt med oss selv samtidig som vi åpner opp for andre. Fordi vennlighet, generøsitet og tålmodighet er så tett knyttet til det å lære om mindfulness, kan det å utvide mindfulness til å omhandle sosiale forhold bidra til å fremme en større følelse av solidaritet og samhold, samt tjene som en sunn kilde til styrke i dagliglivet. Vi kan bli bedre til å legge merke til og utvide våre egne grenser mens vi aktivt forsøker å være empatiske overfor andre.

Meditasjoner

Mindful dialog

Fokus:

Snakke, lytte og dele med hverandre

Dette trenger du:

Klokke, et sted å sitte, bjelle

Forberedelse:

To elever sitter overfor hverandre og er person A og person B

Tid:

ca. 20 minutter

Instruksjoner:

Del 1: Monolog
Finn en komfortabel sittestilling og lukk øynene en liten stund. Rett oppmerksomheten mot kroppen og kjenn etter hvilke områder av kroppen som er i direkte kontakt med stolen eller puta og gulvet. — Lengre pause — Når bjellen ringer, begynner person A å snakke i tre minutter. Person A kan snakke om det han eller hun liker, for eksempel hvordan han eller hun har det, hva som nylig har skjedd eller hva som eventuelt plager han eller henne. Disse tre minuttene hører til person A, som fortsetter å kjenne etter kroppslige fornemmelser så godt det lar seg gjøre mens han eller hun snakker og ha kontakten med stolen. Samtidig har person B oppgaven med å lytte oppmerksomt og i stillhet. Person B blir også bedt om å legge merke til sine egne kroppslige fornemmelser. Hvis peron A umiddelbart ikke kan tenke på noe, kan begge forbli stille til noe dukker opp. Eller ikke …

Et bjelleslag — Tre minutters snakketid — Et bjelleslag

Del 2: Samtale
I den neste delen gjentar person B det han eller hun tror at han/hun forstod av det person A sa. Person B kan for eksempel starte med ord som: Jeg tror du sa at …

Et bjelleslag — Tre minutters snakketid — Et bjelleslag

Del 3: Tilbakemelding
Nå gir person A tilbakemelding om i hvilken grad han eller hun følte seg forstått og oppklarer eventuelle misforståelser.

Et bjelleslag — Tre minutters snakketid — Et bjellesla
Etterpå kan rollene byttes og aktiviteten gjentas.

Mulige spørsmål for diskusjon i etterkant:

Hvordan opplevde du øvelsen?

Hvordan samsvarer denne måten å kommunisere på med oppmerksomt nærvær med hvordan du kommuniserer i hverdagen?

Hva la du ellers merke til?

Medfølelse

Fokus:

Medfølelse og velvilje overfor alt levende på jorda

Dette trenger du:

Klokke, et sted å sitte, bjelle

Forberedelse:

Skap et miljø eller en setting der du ikke blir forstyrret

Tid:

ca. 10 minutter

Instruksjoner:

Tre rolige bjelleslag — Du kan starte med å finne en komfortabel sitte- eller liggestilling der du tror at du kan være avslappet i rundt et kvarters tid. Lukk øynene hvis det føles greit. Hvis ikke, kan du bare se litt ufokusert på et punkt foran deg på gulvet, i taket eller på veggen. Du legger kanskje merke til om noe oppstår når kroppen ligger eller sitter i ro: Hvilke fysiske fornemmelser oppstår? Føler du deg mer rolig i kropp og sinn? Eller kanskje ikke: av og til kan det også oppstå litt anspenthet eller nervøsitet, noe som er helt greit siden vi utforsker hva som skjer i det gitte øyeblikket, og vi ikke alltid kan kontrollere hva vi føler. Legg merke til eventuelle følelser, forventninger, tanker eller bilder som oppstår, og bare la dem komme og gå. Hvis oppmerksomheten forsvinner ut i en tanke eller et bilde, vend bare vennlig tilbake til spørsmålet "hvor er jeg akkurat nå?" uten å tenke på et svar, bare legg merke til hva du føler her og nå. — Lengre pause — La oss nå, hvis det er greit, undersøke hvor i kroppen du kjenner pustebevegelsene best – kanskje et sted rundt neseborene, i magen eller i brystet. Prøv å bli værende i det området så godt du kan for å følge pustebevegelsene som oppstår når luften strømmer inn og ut av deg. — Lengre pause — Hvis du opplever at du har mistet oppmerksomheten på pusten, registrerer du bare hvor du har vært mentalt og vender tilbake til å føle bevegelsene av inn- og utpust. Mest sannsynlig blir du distrahert flere ganger, men for hver gang sørger du bare for å registrere hvor tanken vandret og vender vennlig oppmerksomheten tilbake til følelsen av å puste inn og ut. Distraksjoner er en vanlig del av mindfulness-øvelser; av og til sjelden og av og til ofte, men de kan også hjelpe oss til å innse at, selv med de beste intensjoner, er vi ikke alltid i stand til å kontrollere vårt sinn og våre tanker og et vandrende sinn er helt normalt. — Lengre pause — Nå, hvis du har lukkede øyne, kan du bare fortsette å holde dem lukket, men samtidig se om det er mulig å utvide din bevissthet til å føle rommet rundt deg, utvide oppmerksomheten til å omfatte tilstedeværelsen av rommet og alle medelevene som er i rommet sammen med deg. Hvor er din fysiske plassering i forhold til dine medelever? Utvid din bevissthet gjennom å bli klar over at du og de andre puster og utveksler den samme luften i rommet; at dere alle deler den samme mindfulness-øvelsen, der hver og en av dere er til stede med deres egne umiddelbare fysiske fornemmelser, følelser og tanker, og at hver og en blir distrahert og øver på å vende tilbake til opplevelsen av å puste og bevisstheten om hverandre i rommet. — Lengre pause — Hvordan føles kroppen akkurat nå? Hvilke kroppsfornemmelser, følelser, tanker eller bilder oppstår når du utvider din oppmerksomhet og tar dine nærmeste omgivelser og medelever med inn i din bevissthet? — Lengre pause —

Kanskje føler du deg avslappet akkurat nå, eller kanskje ikke, men du ønsker sikkert å føle deg fornøyd og lykkelig i dette øyeblikket og i fremtiden. Så hvis du er villig, benytt denne anledningen til å ønske deg selv en følelse av velvære, komfort, tilfredshet og lykke mens du sitter eller ligger der: "La meg føle letthet, komfort og lykke." … "La meg føle meg vel, trygg og sikker." … Eller bruk dine egne fraser og til og med bilder som formidler til deg hva det betyr å være lykkelig, sunn og trygg. Selvsagt vil ikke det å gjenta slike ønsker nødvendigvis føre til det du håper på. Men bare legg merke til hva som skjer i kroppen når du gjør deg selv bevisst på slike ønsker. Nå inviteres du til å utvide disse ønskene til å gjelde alle medelevene i klassen som du føler deg komfortabel til å gjøre det med. For eksempel kan du bruke fraser som: "Må vi alle føle oss lykkelige …" … "Må vi alle være sunne" … "Må vi alle være trygge".

Eller finn dine egne setninger eller bilder og fortsett med å bevare intensjonen om å ønske alle medlever og deg selv velvære, trygghet og helse i noen minutter, kanskje mens du gjentar frasene eller re-visualiserer bildene som du finner mest meningsfulle. — Lenger pause — Legg merke til kroppsfornemmelser, følelser og tanker som oppstår mens du ønsker dine medelever og deg selv alt vel. Så, i de siste minuttene, lar du bevissthetsrommet utvides slik at du sender gode ønsker om velvære ikke bare til medelever, men også til andre mennesker, dyr, planter og hele miljøet på jorda. Bare la kropp og sinn være til stede midt i verden og universet. — Lengre pause — Nå, sakte men sikkert, la pusten igjen være i sentrum for oppmerksomheten, følg med på inn- og utpusten idet luften sirkulerer i rommet og ut i hele verden mens du fortsetter å følge pusten til bjellen slår. — Lenger pause — Tre rolige bjelleslag — Nå kan du rolig åpne øynene og rette oppmerksomheten utover. Legg merke til menneskene og omgivelsene rundt deg og hva du føler når du begynner å vende tilbake til den vanlige hverdagen.

NB:
Med repetisjon kan denne øvelsen utvides til å inkludere lærere og annet personale også, så vel som enkeltindivider, medelever og lærere som man kanskje har et vanskelig forhold til.

Mulige spørsmål for diskusjon i etterkant:

Hvordan følte du deg under meditasjonen?

Hva slags følelser, tanker og bilder hadde du mens du ønsket deg selv og andre lykke og velvære?

Hva opplevde du i kroppen og i sinnet?

Hvordan føler du deg akkurat nå?

Olabukse-reise

Fokus:
Klær og produksjonskjeder

Dette trenger du:
Klokke, et sted å sitte, bjelle

Forberedelse:
Skap et miljø eller en setting der du ikke blir forstyrret

Tid:
ca. 10 minutter

Instruksjoner:

— Tre rolige bjelleslag — Hvis det er behagelig for deg, sett deg rett, men likevel avslappet, lukk øynene eller se litt ufokusert på et punkt på gulvet foran deg. Nå er oppgaven å kjenne etter hvilke fysiske fornemmelser, tanker eller følelser som er til stede. — Lengre pause —Hvor i kroppen kan du føle pusten lettest? Kanskje i magen, i brystet eller i neseborene? Som best du kan, følg nøye med på innpusten og utpusten. — Lengre pause — Nå utvider du oppmerksomheten til hele kroppen. Legg merke til kontakten mellom klær og hud, for eksempel sokker, bukser, t-skjorte, topp. Hvilke fornemmelser gjør deg bevisst på at du har på deg klær akkurat nå? — Lengre pause — Hvordan føles de ulike kvalitetene av klærne ... hakkete, glatt, myk, hard, stiv eller tøyelig? — Lengre pause — Mens du retter din oppmerksomhet på følelsen av kontakt mellom kroppen og stoffet, prøv å se for deg alle menneskene involvert i produksjonen av de ulike klesplaggene du nå har på deg. Hvem bidro i de ulike produksjonsfasene, fra dyrking av naturlige produkter som bomull og ull? Og gjennom hele produksjonskjeden fra spinning av garn til det veves til stoffer, fra design, farging, klipping og sying, til sluttproduktet og til eksport og handel? — Lengre pause — Hva slags bilder, tanker og følelser oppstår når du utvider din bevissthet til

å se for deg alle menneskene som har bidratt til å lage klærne dine: kanskje var arbeidere på bomullsmarker i Asia involvert? Andre mennesker som jobber i fabrikker i Øst-Europa? Eller en sokkestrikkende bestemor? — Lengre pause — Nå, hvis det er mulig, se for deg selv som forbruker, som en del av denne produksjonskjeden sammen med stoffdesignere, arbeidere på markene, fabrikkeiere, leverandører, butikkassistenter. Hvordan føles det å være en del av et slikt nettverk? Hva utløser denne tanken, hvordan oppleves den fysiske kontakten med klærne du har på deg nå – er det annerledes? Oppstår det noen tanker eller følelser når du bare åpner for en bevissthet om øyeblikket her og nå? — Lengre pause — Kanskje ble du bevisst på alle menneskene, mest sannsynlig i ulike deler av verden, som jobbet lenge og hardt for hvert plagg du nå har på deg. Utløser det en gjenkjennelig følelse når du tenker på alt slitet og arbeidsvilkårene mange mennesker må tåle for at du skal kunne være komfortabel, varm og kanskje også føle deg moteriktig i de klærne du nå har på deg? Kanskje en følelse av takknemlighet eller medfølelse eller til og med noen mindre positive følelser som sinne eller skam på grunn av arbeidsvilkårene som klesarbeidere i århundrer, også i dag, har blitt tvunget til å jobbe under? Eller kanskje noen helt andre inntrykk, tanker, følelser? — Lengre pause — Vend nå rolig tilbake til den fysiske følelsen av klær på kroppen. Se om det er mulig å gi slipp på alle tanker for et øyeblikk og slapp av som best du kan mens du følger med på innpusten og utpusten en liten stund. — Lengre pause — Tre rolige bjelleslag — Hvis du fortsatt har øynene lukket, kan du rolig åpne dem og rette oppmerksomheten mer utover. Se på omgivelsene rundt deg. Hvis du ønsker det, se på klærne til de andre menneskene i rommet og tenk til slutt på alle menneskene over hele verden som har vært involvert i produksjonen av disse klærne og se for deg deres liv.

Mulige spørsmål for diskusjon i etterkant:

Hvordan følte du deg under meditasjonen og refleksjonen?

Fikk du noen ny forståelse?

Dukket det opp noen nye spørsmål?

Hvordan føler du deg i de klærne du har på deg nå?

Arbeidsoppgaver

Klessjekk

Fokus:

Bevissthet om forbrukervaner når det gjelder klær

Evne til å søke informasjon om produksjonsprosesser når det gjelder forbruksvarer

Dette trenger du:

Digitalt kartleggingsverktøy, f.eks. mapcustomizer.com

Forberedelse:

Sørg for at det er internettforbindelse for søk på nett

Tid:

ca. 2 x 45 minutter

Instruksjoner:

Klær fraktes ofte over store avstander før de når butikkene vi handler i. Etter at de har blitt kjøpt av oss, er det mange klesplagg som knapt brukes, og som isteden tilbringer mesteparten av tiden gjemt bort i et klesskap sammen med andre plagg som heller ikke brukes ofte. Vet vi hvor mye klær vi forbruker? Hva vet vi egentlig om klærne våre? Hvor kommer de fra? Hvem produserte dem og under hvilke vilkår?

- Sjekk garderoben din: Hvor mange klesplagg har du og hvor ofte bruker du dem? For lettere å kunne sammenligne kan dere bli enige om ulike kategorier (f.eks. gensere, bukser, osv.) i klassen.
- Finn de to klesplaggene som du har brukt minst og mest i det siste. Sjekk disse punktene: Hva slags materiale er de laget av? Hvilke klesmerker er involvert? I hvilket land ble de laget? Bruk et gratis digitalt kartleggingsverktøy (f.eks. mapcustomizer.com) for å finne de ulike opphavslandene til klærne dine.
- Let på internett etter informasjon om Clean Clothes Campaign. Hva handler denne kampanjen om? Hvilke problemer peker kampanjen på? Hvilke løsninger foreslås?
- Prøv å finne informasjon om hvor de ulike merkene lager sine klær.

Mulige spørsmål for diskusjon i etterkant:

Hvordan gikk det med utforskningen? Hvilke følelser og tanker ble utløst?
Hvorfor forbruker vi så mye?
Hvorfor bruker vi klær som er laget så langt borte?

Lykkelige øyeblikk

Instruksjoner:

Det er en utbredt oppfatning at søken etter lykke er noe vi alle har til felles. Ønsket om å føle seg lykkelig er en dypt menneskelig ambisjon. Men hva betyr lykke for hver og en av oss, og hvilke forhold er det som gjør oss lykkelige? Spiller forbruksvarer en rolle i vår lykke, og i så fall, hvordan?

- Tenk på tidligere situasjoner da du smilte ut ifra en følelse av å være lykkelig eller når du følte deg full av lykke. Prøv å huske en, to eller tre slike øyeblikk.
- Hva var det som gjorde deg lykkelig? I hvilken grad var denne følelsen forbundet med eller til og med avhengig av forbruksvarer på det tidspunktet? Hva slags forbruksvarer var involvert? Husker du noen produkter?

Hvordan ser du på forholdet mellom lykke og forbruk? Del erfaringene med gruppen og gi eksempler.

Mulige spørsmål for diskusjon i etterkant:
Hva skjer når du tenker på lykkelige øyeblikk i livet ditt og kjenner på dem igjen?
Hvilke følelser og tanker dukker opp?
Var det øyeblikk da du følte deg lykkelig uten å forbruke noe; hvordan var disse øyeblikkene?
Hvor mye trenger vi å konsumere for å være lykkelige?

Fokus:
Refleksjon rundt den subjektive oppfattelsen av tilfredshet og misnøye

Dette trenger du:
Ingenting

Forberedelse:
Ingen

Tid:
ca. 30–45 minutter

Hverdagslivet

Mindful spising

Fokus:

Kroppslige fornemmelser, atferdsmønstre og hvor kommer maten vår fra

Dette trenger du:

Et måltid eller en (liten) matbit

Forberedelse:

Finn et sted der du kan være/spise i fred

Tid:

ca. 5–15 minutter

Instruksjoner til å utføre oppgaven på egenhånd:

Hver gang du spiser noe, har du anledning til å praktisere mindfulness. For eksempel kan mindfulness få deg til å fullt ut nyte måltidet og lettere merke når du har fått nok å spise. Før neste måltid (eller matbit), lukk øynene og pust bevisst dypt inn og ut et par ganger. Ikke gjør noe annet. Ta den tiden du trenger til å spise bit for bit med full oppmerksomhet. Hvis du er alene, ikke les i et blad, ikke se på smarttelefonen din eller bli distrahert på annen måte fra spisingen. Fokuser oppmerksomheten og bevisstheten mot maten. Bruk alle sanser – syn, berøring, smak, lukt og til og med lyd – og utforsk hva maten du spiser virkelig ser ut som, hva som kreves av koordinering av kroppsdeler for å få maten fra tallerkenen og inn i munnen, lukten av maten før den går inn i munnen, hvordan smaken utfolder seg på tungen, hvilke reaksjoner som oppstår i kroppen, hvilke lyder som lages utenfor og i kroppen når du spiser. Dersom du blir distrahert, prøv så godt du kan å komme tilbake til de fysiske forfremmelsene av å spise maten. Mens du spiser, kan du også spørre deg selv hvor maten du har på tallerkenen kommer fra og hvem som var involvert i å lage produktene måltidet består av. Når du først har prøvd dette noen ganger, kan du invitere venner og familie som du tror er åpne nok for et slikt eksperiment til å dele et måltid sammen i stillhet og med mindfulness (åpenhet er svært viktig siden mange mennesker kan mene at dette er en merkelig øvelse).

Mulige spørsmål for selvrefleksjon:

Hva var min opplevelse av mindful spising?
Hvordan var det annerledes fra den måten jeg vanligvis spiser på?
Hadde jeg bilder eller tanker om hvor maten som endte opp på min tallerken kom fra?
Eller hvem som var involvert i produksjonsprosessen av maten jeg nettopp spiste?

Stopp-øvelsen

Illustrasjon hentet fra mindfuleating.org/STOP.html

STOPP!

Legg til side bestikket og ta en liten pause.

Pust

Pust inn og ut to til tre ganger og kjenn etter i magen

Observer

Hvordan har du det? Hvordan smaker maten? Hvor sulten er du?

Perfekt!

Velg å fortsette med å spise, spise noe annet eller å avslutte måltidet.

Gjøre noe nå

Instruksjoner:

Av og til føler vi mennesker oss handlingslammet av de enorme problemene på planeten vår og de utfordringer vi står overfor for å skape en bedre verden. Vi vet ikke hvor vi skal begynne eller hva vi kan gjøre. For å unngå en slik handlingslammelse, er det viktig å lete etter muligheter for handling, for å gjøre noe som både er motiverende og realistisk.

- Lukk øynene og tenk over følgende spørsmål: Hva er det som gjør verden verdt å leve i for deg? Hvilke områder synes du er viktige og verdifulle for en verden du ønsker å leve i? Skriv ned noen hovedpoeng på et ark.
- Velg det hovedpoenget som virker viktigst for deg i dag og skriv det ned midt på det andre arket. Nå skriver du ned alt det som er mulig for mennesker å gjøre på dette området og som kan være til hjelp for å oppnå denne viktige kvaliteten i en bedre verden.
- Til slutt, ta et tredje ark og velg fra det andre arket den handlingen du synes er mest tiltalende og interessant. Nå velger du noe det er mulig for deg å utføre i løpet av de neste to ukene og som du kommer til å like å gjøre (f.eks. gjøre noe helt nytt i en hel uke, gjøre noe annerledes enn vanlig eller å unnvære noe i en hel uke). Disse ideene bør være attraktive og motiverende for deg.

Del dine ideer med gruppen.

Fokus:

Forestill deg konkrete handlinger basert på dine ideer

Planlegg konkrete aktiviteter

Dette trenger du:

Tre ark per deltaker

Forberedelse:

Skap et miljø eller en setting der du ikke blir forstyrret

Tid:

ca. 45–90 minutter

Mulige spørsmål for diskusjon i etterkant:

Hvilke ideer virker å ha en særlig motiverende effekt på deg? Hvorfor?

Hva vil hjelpe deg til faktisk å iverksette dine ideer?

Ser du noen utfordringer som kan oppstå når du iverksetter ideen? Hva er utfordringene, og hvordan kan du bli i stand til overvinne dem?

Modul 3
Den økologiske dimensjonen

Forfatteren og filosofen Frank White dannet begrepet “overview effect”. Med dette mener han en kognitiv endring av bevissthet som er et resultat av opplevelsen av å ha sett - med egne øyne – at jorden er en liten prikk med liv i et enormt stort rom. Denne erkjennelsen, sier White, som mange astronauter beskriver etter at de vender tilbake til jorden, er at "jorden er et helt system, og alt på jorden henger sammen og vi er alle en del av det". Det er ikke bare oss og vårt forhold til medmennesker som kan være tema for vår oppmerksomme granskning. Alle levende og døde miljøer rundt oss, så vel som våre forbindelser til dem, inviterer oss til oppmerksom utforskning. Bruk et øyeblikk, hvis du ønsker det, mens du leser denne teksten, til å utforske, helt åpent og fra ditt eget personlige perspektiv, omgivelsene du er i akkurat nå. Kan du merke en sammenheng mellom dine umiddelbare omgivelser der du er nå og eventuelle kroppslige fornemmelser eller følelser? Er du i det hele tatt i stand til å registrere hvilke effekter farger, smaker, lyder og lys rundt deg akkurat nå har på kropp og sinn? En måte å definere økologi på er å forstå det som "totaliteten av sammenhengene mellom levende vesener og deres miljø" (Duden tysk ordbok). I kontekst med mindfulness kan dette dreie seg om å utforske det skjulte nettverket av forbindelser mellom vårt miljø og våre tanker, følelser og handlinger som enkeltindivider og medlemmer av sosiale grupper på alle nivåer i samfunnet. I hvilken grad former våre individuelle og kollektive handlinger miljøet, og i hvilken grad former miljøet handlingene? Vurder faktorer som den kulturelle konteksten, arkitekturen som du er vant med, stedene der du jobber eller tilbringer fritiden, medielandskapet, filmer, tv, nye digitale former.

Våre helt personlige oppfatninger av hvem vi er, er tett forbundet med miljøet vi erfarer og lever i. Mindful bevissthet trenger ikke bare basere seg på våre indre liv, vår sansemessige bevissthet eller bevissthet om våre egne humørtilstander, tanker og følelser. Vi kan utvide vår utforskning til å omfatte en økologisk bevissthet om alle områder utenfor oss selv og som vi er i stand til å legge merke til, og skape en følelse av gjensidig forbindelse mellom økologi og vårt indre liv. En slik utvidet åpen oppmerksomhet kan føre til direkte innsikt og perspektiver på sammenhengen mellom miljø og personlige erfaringer: For eksempel, kan vi bli mer bevisste på hvordan variasjoner i lyd eller luftkvalitet direkte kan påvirke oss? Hvordan påvirker endringer i temperaturen, været eller høydeforskjeller oss på en umiddelbar måte? Befolkningstettheten der vi befinner oss? Eller hvorvidt vi går gjennom en bråkete parkeringsplass eller en gressdekket høyde som er omsluttet av en skog?

Øvelsene i denne modulen hjelper oss til å utvide vår mindfulness fra kun våre personlige og sosiale erfaringer til også å gjelde miljøbevisst forståelse av at alt henger sammen.

Vi kan til og med bli bevisste på at vår egen pust vil være ulik om vi vandrer i skogen eller på en parkeringsplass. Det å puste er selvsagt en naturlig fysiologisk prosess som tilpasses både våre aktiviteter og miljøet rundt oss. Og vi kan alltid legge merke til pusten og registrere – hvordan den endres når vi er i ro eller fysisk aktive, når vi puster inn trafikkeksos eller luften i en skog full av trær, i en tettpakket heis eller alene, vi kan oppleve den tynne lufta på høyfjellet eller den salte sjølufta ved kysten. Når vi bevisst er i kontakt med pusten under mindfulness-øvelser, utforsker vi en naturlig fysiologisk innpust- og utpustprosess. Vår bevissthet om våre pustemønstre, akkurat på samme måte som vår bevissthet om andre kroppslige og følelsesmessige sansninger, gjenspeiler ikke bare vår egen personlige tilstand, men er også tett knyttet til verden rundt oss. Den forbinder oss faktisk til den, det fysiske miljøet, den sosiale sfæren, også det levende og det livløse, kort sagt alt det vi definerer som økologi. Så gjensidig avhengighet er ikke bare et begrep, men også en veldig tydelig tilstand som vi faktisk lever i hele tiden, og som når som helst kan bli direkte erfart bare ved å være oppmerksom, selv på noe så enkelt som det å puste inn og ut!

Det å dyrke denne merkbare erfaringen av gjensidig avhengighetsforhold, det å interagere med miljøet og med våre medmennesker og med resten av den levende og døde verden, gjør oss mer sensitive overfor sårbarheten av den verden vi lever i – hva kan gjenopprettes av oss som enkeltindivider og av sosiale grupper, og hva kan gjenopprettes av miljøet. Hvordan kan vi sikre en mer bærekraftig balanse for en klode med 7 milliarder menneskers ønsker og behov? Hvordan kan vi utjevne på en rettferdig måte de enorme sosiale forskjellene vi opplever i dag? Vi har ingen anelse om i hvilken grad en mer mindful tilnærming kan utgjøre en forskjell, men vi mener at en endring av bevissthet i retning av «å ha kjent på kroppen» vårt gjensidige avhengighetsforhold ikke kan skade, og mest sannsynlig vil være en positiv kraft.

“Det er ironisk at vi fløy dit for å oppdage månen. Det vi egentlig oppdaget var jorden.”

Bill Anders (Apollo 8)

Meditasjoner

Økologisk pusterom

Fokus:

Luftkvalitet

Dette trenger du:

Klokke, et sted å ligge ned, bjelle

Forberedelse:

Skap et miljø eller en setting der du ikke blir forstyrret

Tid:

ca. 10 minutter

Instruksjoner:

— Tre rolige bjelleslag — Hvis det er greit for deg, finn en oppreist, men likevel avslappet sittestilling, lukk øynene eller se litt ufokusert på et punkt foran deg på gulvet. Legg merke til fysiske fornemmelser, tanker, følelser eller andre ting som du blir bevisst uten å søke etter noe eller analysere det som skjer, la bare ting være som de er. — Lengre pause — Legg nå merke til hvor i kroppen du best kjenner pusten, innpusten og utpusten, kanskje i magen, i brystet eller området rundt neseborene, og følg pusten der som best du kan. — Lengre pause — Se om du bare vennlig kan holde fokus på pusten uansett hvordan den føles, enten den er avslappet eller anspent, rask eller sakte, regelmessig eller noe uregelmessig, hvilket tempo den har eller hvor dyp pusten er. — Lengre pause — Legg nå merke til hvordan pusten føles når den strømmer inn i kroppen og hvordan det føles når den strømmer ut igjen av kroppen: er temperaturen den samme når den er på vei inn som ut av kroppen? Er farten den samme på innpust som på utpust? Smaker den likt? Er de kroppslige fornemmelsene de samme eller er de forskjellige på inn- og utpust? — Lengre pause — Vend nå oppmerksomheten videre utover og bli bevisst på at luften vi puster, og oksygenet og alle andre substansene i luften, også blir pustet sammen med alle de andre menneskene som er til stede i rommet. — Lengre pause — Hvis du har hatt øynene lukket så langt, kan du åpne dem og la blikket vandre gjennom rommet mens du legger merke til de andre og samtidig som du fortsetter å følge med på din egen pust så godt du kan. — Lengre pause — Kanskje du kan lukke øynene igjen og utvide fokuset litt mer uten å miste oppmerk-somheten på din egen inn- og utpust. Tenk deg at du befinner deg i et rom midt i en by. Hvordan føles pusten din nå, rolig eller anspent, langsom eller rask, overfladisk eller dyp? — Lengre pause — Nå fortsetter du med å fokusere på egen pust ved å følge hvert åndedrag på samme måte som du ville fulgt hver bølge hvis du surfet, og se for deg at du er midt ute i naturen, enten i en skog eller ved en strand. — Lengre pause — Legg merke til hvordan pusten kjennes nå. — Lengre pause — Gi så slipp på den forestillingen og se for deg at du heller står ved et travelt veikryss i en storby. Du ser utslipp fra bilene og grå tåke i lufta. Lufta når nesen din og alle dine sanser. Hvordan føles innpusten og utpusten nå? Opplever du noen endringer i humør, følelser, velvære, tanker eller andre mentale tilstander? Ikke let, bare legg merke til hva som automatisk oppstår i din bevissthet. — Lengre pause — Gi så slipp på alle bilder og tanker som har oppstått med dette eksperimentet og rett oppmerksomheten tilbake til kroppen og den naturlige rytmen av din egen inn- og utpust. — Lengre pause — Vurder en kort stund hvordan kroppen føltes under disse ulike tilstandene av bevissthet, bevissthet om andre i rommet, bevissthet om skogen, bevissthet om et travelt veikryss i en storby. Hvilke fysiske fornemmelser og følelser ble utløst hos deg? Hva foregår inne i deg nå mens du prøver å reflektere: er du fortsatt til stede her og nå, eller er du allerede langt unna i tankene?

— Lengre pause — Gi nå slipp på alle betraktninger for et øyeblikk og vend rolig tilbake til pustingen her og nå mens du slapper av så godt du kan eller legger merke til om du føler noe annet enn avslapning. — Lengre pause — Tre rolige bjelleslag — Hvis du fortsatt har øyne lukket, åpner du dem rolig og retter oppmerksomheten din utover. Rett gradvis mer oppmerksomhet mot det du ser rundt deg. Kanskje kan du også prøve å eksperimentere med å være i kontakt med fornemmelser og pusten mens du vender fokuset tilbake til det som skjer i rommet.

Mulige spørsmål for diskusjon i etterkant:

Hva opplevde du under øvelsen?

Hadde du noen erfaringer med gjensidig avhengighet mellom deg og noen forestilte miljøer, eller kanskje du hadde en annen følelse, kanskje en følelse av isolasjon eller fremmedgjøring?

Er det temaer som interesserer deg og som du bør utdype sammen med klassen?

Klementin-øvelse

Instruksjoner:

— Tre rolige bjelleslag — Finn en komfortabel sittestilling der du tror at du kan være så rolig som mulig de neste 10 minuttene. Lukk øynene hvis det føles greit og rett fokuset mot der hvor hendene dine nå befinner seg, og legg merke til hvordan hendene og fingrene er plasserte. Kjenn på objektet som du nettopp har fått i hånda di, først uten å bevege det. Hvordan føles det mot huden? Hvilken del av hendene dine har kontakt og føler det? Hvordan oppleves vekten av objektet? — Lengre pause — La nå fingrene dine utforske objektet videre ved å bevege det med hjelp av hender og fingre ... hvordan føles objektets overflate, er det varmt eller kaldt, hvordan påvirker objektets form måten du beveger det på når du berører det? — Lengre pause — Når du oppdager at tankene har begynt å vandre, rett bare oppmerksomheten tilbake til oppmerksomhet og fornemmelsene forbundet med objektet i hendene. Hvordan kjennes det akkurat nå? — Lengre pause — Nå hvis øynene dine fortsatt er lukket, hold dem lukket og flytt objektet forsiktig nærmere nesen. Hvordan lukter det, er det en konstant duft eller endres den mens du fortsetter å lukte på objektet? Kan du gjenkjenne ulike sider ved duftene som fremkommer, for eksempel sur eller fruktig? — Lengre pause — Rolig kan du nå åpne øynene og se på gjenstanden i hånda, dens farge, form og konsistens. — Lengre pause — Se for deg grenen hvor denne gjenstanden, som helt klart er en frukt, en gang vokste — Lengre pause — Klementintreet ble en gang plantet av noen. Treet ble vannet, gjødslet og stelt med av bønder. Kanskje brukte de kjemikalier og plantevernmiddel – kanskje ikke. Prøv å se for deg hvordan denne frukten vokste fra en blomst til en moden frukt; øyeblikket da klementinen ble plukket fra treet av en arbeider, hvordan og med hvem det ble brakt til markedet for å bli solgt eller lagret til det fant veien til en butikk. Se for deg alle menneskene som var involvert i dyrkingen, markedsføringen og salg av denne ene klementinen som du nå holder i dine hender. Kanskje du kan forestille deg hvordan naturen med alle sine årstider, vær og værforhold sammen med produksjonen gjorde det mulig for deg å ha denne frukten i dine hender i dette øyeblikket. — Lengre pause — Sakte kan

Fokus:

Sansemessig oppfatning

Dette trenger du:

Klementiner eller tilsvarende frukt til hver elev, et sted å sitte, klokke og bjelle

Forberedelse:

Hver elev får hver sin frukt (Dette kan også gjøres med at elevene – frivillig – har lukkede øyne)

Tid:

ca. 5–10 minutter

du nå begynne å tilberede gjenstanden slik at du kan spise den. Fjern skallet slik at den kan klargjøres for spising.

Legg merke til hvordan fingrene og hendene beveger seg når de fjerner skallet, nye dufter som slipper ut, nye kvaliteter og fornemmelser ved kontakten med fingrene, tanker og følelser som oppstår mens du skreller klementinen. — Lengre pause — Når du er ferdig med å skrelle og tilberede frukten, lukk øynene igjen, hvis det er greit. Så fører du én båt mot munnen og holder den mellom leppene. Føl fruktbåten på leppene. — Lengre pause — La nå klementinbåten sakte gli inn i munnen og la den hvile på tungen en liten stund uten at du begynner å tygge. Hva skjer i munnen? … Hvilken smak finnes allerede der? Begynn sakte å tygge klementinbåten i eget tempo og svelg etter en stund. Hvilke ulike smaker oppdager du? Endres intensiteten av smaken mens du spiser og svelger? — Lengre pause — Hva skjer når du gjentar denne prosessen med en annen klementinbåt, enten med øynene igjen eller åpne? — Lengre pause — Tre rolige bjelleslag — Nå, hvis øynene fortsatt er lukket, begynn rolig å åpne dem og rett oppmerksomheten mer utover. Legg merke til rommet du befinner deg i og de andre menneskene. Hvis du føler behov for det, avslutt med å strekke ut på en måte som kjennes godt.

Mulige spørsmål for diskusjon i etterkant:

Hvordan opplevde du smakssansen?

Er denne øvelsen annerledes fra din vanlige måte å spise på?

Hva slags bilder kan beskrive din sinnsstemning?

Arbeidsoppgaver

Økologisk fotavtrykk

Fokus:

Forstå hvordan forbruk virker inn på naturressursene og naturens evne til å fornye seg

Klare å sette individets forbruk i et globalt perspektiv

Dette trenger du:

Utvalg av passende fotavtrykk, f.eks. https://footprintcalculator.org

Forberedelse:

Skaff internettforbindelse for søk på nettet

Tid:

ca. 45–90 minutter

Instruksjoner:

Vi vet at våre forbruksvarer og tjenester er knyttet til forbruket av naturresurser. Likevel er dette forbruket ofte usynlig og derfor vanskelig å fatte. Det økologiske fotavtrykket er en tilnærming for å måle den økologiske bærekraften ved vår livsstil. Det beregner arealet som trengs for å produsere de varene vi konsumerer og sammenligner med jordklodens tilgjengelige ressurser. Dette gir oss en indikasjon på i hvilken grad vår livsstil er globalt bærekraftig eller ikke, dvs. overførbar til alle mennesker på jorden.

- Søk på internett for informasjon om det økologiske fotavtrykket. Prøv å forklare hva begrepet er, hva fotavtrykket betyr og hvordan det blir beregnet.
- Beregn ditt eget økologiske fotavtrykk gjennom å bruke en fotavtrykkkalkulator.
- Sammenlign ditt økologiske fotavtrykk med andre i gruppen, gjennomsnittet i landet og et globalt bærekraftig fotavtrykk.

Mulige spørsmål for diskusjon i etterkant:

Hva var nytt for deg, hva visste du allerede?

Hvordan gikk søket på nettet og fotavtrykkberegningen? Hvilke følelser og tanker ble utløst? Er det noe du kan gjøre for å redusere ditt økologiske fotavtrykk?

Illustrasjon hentet fra http://www.see-change.org.au/wp-content/uploads/2016/05/origami-footprint-550-300x206.jpg

Velge bilder

Instruksjoner:

Hver dag blir vi konfrontert med en rekke bilder i media, som gir oss inntrykk av jordas nåværende tilstand. Hva gjør det med oss at vi blir utsatt for disse bildene? Hva er vårt perspektiv på disse globale trendene, hva føler vi når vi ser på dem, hvordan oppfatter vi endringene på vår planet i vårt daglige liv?

- Samle bilder i en uke. Samle bilder av det du møter i hverdagen og som du mener uttrykker hvordan verdens tilstand ser ut og i hvilken retning den beveger seg. Ta med kopier av bildene til timen.
- Legg enkeltbilder på gulvet og plasser dere rundt disse bildene.
- Velg det bildet som appellerer mest til deg. Hva er det som særlig appellerer til deg ved dette bildet? Beskriv dine tanker og følelser.
- Tenk på hvordan du ser verden i dag. Hvordan vil den se ut om 30 år? Hvilken verden overlater den eldre generasjonen til den yngre? Hva føler og tenker du når du stiller deg disse spørsmålene?

Skriv ned dine inntrykk i form av korte notater og del dem med små grupper.

Mulige spørsmål for diskusjon i etterkant:
Hvilke bilder vekket positive følelser og tanker, hvilke negative?
Hvilke bilder som innebærer håp for fremtiden savner du og skulle ønske å se?
Hva skulle du gjerne lært mer om?

Fokus:

Reflektere over eget perspektiv på globale trender

Avklaring av egne holdninger og følelser om disse trendene

Dette trenger du:

Ta med bilder til timen

Forberedelse:

Hvis mulig, be elevene ta med egne bilder på forhånd

Tid:

ca. 30–45 minutter

I hverdagslivet

Mindful vandring

Fokus:

Kroppens bevegelser mens vi går, miljø og omgivelser rundt oss

Dette trenger du:

Klær som passer for all slags vær

Forberedelse:

Hvis mulig, velg et turområde

Tid:

ca. 5–60 minutter

Instruksjoner til å utføre oppgaven på egenhånd:

Ethvert sted der du kan gå en tur, og enhver distanse fra å gå et par steg til en normal tur er fint for å øve mindful vandring. En tur i en naturlig og vakker setting, i skogen, i en park eller i en eng er særlig passende for øvelsen. Selv skoleveien fungerer også. Skru av mobiltelefonen og gå stille mens du blir bevisst bevegelsene i kroppen. Hvordan føles bakken under føttene, steg for steg? Etter et par minutter kan du kanskje invitere deg selv til å utvide din bevissthet til omgivelsene og miljøet, enten det er et travelt fortau eller en rolig park. Hvordan føles det å være ute? Påvirker den friske luften, humøret og sansene dine? Hvordan får planter, trær, hus eller biler deg til å føle deg? Det er viktig, særlig hvis du går gatelangs, at du alltid passer på egen sikkerhet. Hvis det er greit, stopp av og til, lukk øynene og bare legg merke til hva du måtte føle. Hører du noe inni deg? Hva hører du utenfor? Hvordan kan det som skjer inne i deg knyttes til det som skjer rundt deg? Hvordan forholder den indre og ytre verden seg til hverandre?

Mulige spørsmål for diskusjon i etterkant:

Er mindful vandring annerledes enn min vanlige måte å gå på?
Hvordan oppfattet jeg miljøet og omgivelsene rundt meg?
Er det en sammenheng mellom omgivelsene rundt meg, miljøet og min egen sinnsstemning?

Evaluering

Innledende merknad: Denne delen inneholder ikke øvelser som de andre modulene, men inviterer deg til å vurdere opplevelsene og læringsutbyttet du har hatt ved å bruke dette ressursheftet med dine elever. For mange elever, kanskje også for deg, kan det å jobbe med dette ressursheftet være den første erfaring med mindfulness i praksis. Under presenterer vi tre ulike tilnærminger for å vurdere ditt arbeid med ressursheftet: Individuell vurdering, gruppevurdering og måling av endringer. Selv om hver av disse tre representerer hver sin tilnærming, kan de også kombineres uten noen som helst problemer.

Individuell vurdering

De individuelle vurderingene prøver å oppmuntre elevene til å reflektere over erfaringer og utforske resultatene.

Spørsmål til refleksjon

En mulighet er enkle refleksjonsspørsmål etter at øvelsene har blitt fullført:

- Hvilke erfaringer har du hatt med øvelsene i gruppen og hjemme?
- Føler du at øvelsene du har gjort har endret noe ved deg på en eller annen måte? (Hvis så, hvilke var det og hva var det som ble endret?)

Brev til deg selv

En annen metode for å stimulere refleksjonsprosessen og som har vist seg å fungere bra, er brev til deg selv. Før elevene begynner å jobbe med ressursheftet, blir de bedt om å skrive et kort brev til seg selv og datere det. I dette brevet skriver personen i dag til seg selv i fremtiden om konkrete spørsmål – for eksempel om deres egne forbruksvaner, om holdninger, om verdier eller om forventninger til å jobbe med dette ressursheftet. Når konvoluttene åpnes etter arbeidet med heftet, gir det elevene anledning til å reflektere rundt utvikling og gjenkjenne endringer.

Gruppevurdering

Gruppediskusjoner er et viktig element i ressursheftet for å stimulere erfaringsdeling av individuelle opplevelser med mindfulness-praksis. Gruppediskusjonene som en øvelse (utviklet videre gjennom øvelser i dette ressursheftet) kan også brukes som en tilnærming til vurdering.

Nøkkelspørsmål for gruppediskusjoner

- Hvordan føler jeg meg etter øvelsen (fysisk, følelsesmessig)?
- Hvordan oppfattet jeg de erfaringene jeg nettopp har hatt?
- Er noe annerledes? Hvis så, hva?

Assosiativ gruppediskusjon

I tillegg til nøkkelspørsmålene kan også assosiative metoder brukes til å stimulere refleksjonsprosesser utover ens egen mindfulness-erfaring, som går utover det begrepsmessig fornuftige nivået. En slik prosedyre er vurdering av bilder eller objekter. Her blir bilder med svært ulike motiver lagt utover midt i rommet. Elevene blir så bedt om å velge et bilde eller en gjenstand som best samsvarer med det de har lært gjennom øvelsene. Valget av bilde eller objekt og hva det representerer for personen kan deretter bli gjenstand for diskusjon.

Måling av endring

Endringer kan også bli observert og målt. For eksempel gjennom bruk av spørreskjema. Slike vitenskapsbaserte metoder har den fordel at de tillater en direkte sammenligning – mellom ulike tidspunkt (før/etter), mellom ulike mennesker (innenfor samme/mellom ulike læringsgrupper) og mellom ulike perioder (kortsiktige og langsiktige effekter). For å måle endringer over tid bør et spørreskjema brukes to ganger: en gang før oppstart av meditasjonspraksis og en gang etter (det kan være umiddelbart etter eller senere, f.eks. etter 8 uker, 3 måneder, eller et semester hvis langsiktige endringer skal måles).

Det er flere måter å bruke skjemaene på:

- Egenvurdering: Elever fyller ut spørreskjemaet selv.
- Ekstern vurdering: Spørreskjemaet fylles ut for eleven av en person som kjenner eleven (f.eks. venn, lærer).

På **http://ifan-berlin.de/mindfulness-and-consumption** vil du finne spørreskjema som kan brukes som maler for å måle bærekraftig forbruk (i forhold til mat og klær) og materielle verdiretninger blant unge mennesker. Enkle instruksjoner for å vurdere spørreskjemaene er også tilgjengelige her. Hvis spørreskjemaene blir fylt ut anonymt, kan det være nyttig å bruke en personlig kode slik at man senere kan gi rett skjema til rett person.

Arbeid pågår: nok en påminnelse fra oss

Dette ressursheftet er i seg selv et uttrykk for og et midlertidig resultat av en pågående læringsprosess der vi eksperimenterer med introduksjonen til mindfulness praksis for arbeidet med utdanning for et bærekraftig forbruk. Vi er svært interesserte i å høre dine kommentarer, vurderinger og betraktninger. Vær vennlig å sende oss dine kommentarer til http://ifan-berlin.de/mindfulness-and-consumption.

Tusen takk!

Kilder

Bilsen, H. van (2009). **Zee Beatty and the Socks of Doom.** Herford: IAPT Consulting.

Böhme, T., Geiger, S. M., Grossman, P., Schrader, U. & Stanszus, L. (2016). **Arbeitsdefinition von Achtsamkeit im Projekt BiNKA** [Working definition of mindfulness in the project BiNKA]. Berlin. Available at http://t1p.de/jiea

Britz, S., Engel, B., Grobbauer, H., Heber, P., Krier, J.-M., Mathias, M., Pilz, B., Rainer, A., Rippert, J., Schachner, S. & Thaler, K. (2007). **All We Need – Die Welt der Bedürfnisse: Eine pädagogische Mappe** [All We Need – The world of needs: an educational folder]. Luxemburg, Salzburg, Wien.

Council of Europe (Ed.) (2008). **Rethinking consumer behaviour for the well-being of all: Reflections on individual consumer responsibility.** Strasbourg: Council of Europe Publishing.

Fischer, D. (2016). **Relevante konsumpädagogische Formate für die Entwicklung eines konsumspezifischen Achtsamkeitstrainings im Projekt BiNKA. Ergebnisse einer Sichtung und Bewertung** [Relevant consumer education formats for the development of a consumption-specific mindfulness training in the project BiNKA. Results of a review]. Lüneburg. Available at http://t1p.de/99wx

Grossman, P. (2015). **Mindfulness. Awareness Informed by an Embodied Ethic.** Mindfulness, 6 (1), 17–22.

Harfensteller, J. (2016). **Relevante Achtsamkeitsformate für BiNKA. Bildung für Nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining** [Relevant mindfulness formats for BiNKA – Education for sustainable consumption through mindfulness training]. Berlin. Available at http://t1p.de/0sjb

Kabat-Zinn, J. (1991). **Full Catastrophe Living. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness.** New York: Delta.

Koutsoukis, D. (2010). **Tolerant! Engagiert! Selbstbewusst! 80 Arbeitsblätter für soziales Lernen** [Tolerant! Engaged! Self-Confident! 80 Worksheets for social learning]. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

Rosenberg, E. L. (2005). Mindfulness and consumerism. In T. Kasser & A. D. Kanner (Eds.), **Psychology and consumer culture. The struggle for a good life in a materialistic world** (3rd ed., pp. 107–125). Washington, DC: American Psychological Assoc.

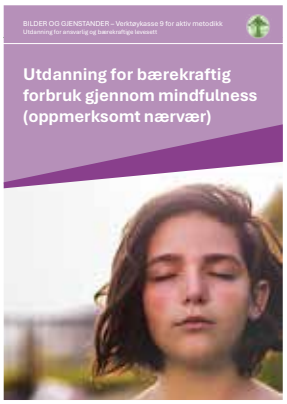
Schelakovsky, A. & Langer, M. A. (2008). **Ökologischer Fußabdruck in der Schule: Impulse, Szenarien und Übungen für die Sekundarstufe** [Ecological Footprint in school: impulses, scenarios and exercises for secondary schools]. Wien: Forum Umweltbildung.

Stanszus, L., Fischer, D., Böhme, T., Frank, P., Fritzsche, J., Geiger, S. , Harfensteller, J., Grossman, P. & Schrader, U. (2017). **Education for Sustainable Consumption through Mindfulness Training: Development of a Consumption-Specific Intervention.** Journal of Teacher Education for Sustainability, 19 (1), 5–21.

UK Department for Education and Skills (2008). s3: **sustainable school self-evaluation. for primary, middle and secondary schools** (2nd ed.). London.

WCED – World Commission on Environment and Development (1987). **Our common future (13. impr.).** Oxford paperbacks. Oxford: Univ. Press.

Bilder og gjenstander
Serien verktøykasser for aktiv metodikk



Last ned fra:

https://www.inn.no/ccl/ressurser-for-laerere/bilder-og-gjenstander/index.html

“Det kan gjøre forbruket mer til et spørsmål om valg enn om en impuls som er overskygget av illusjonen av valgfrihet.”

Erika L. Rosenberg