

# Nærvær, bevidstgørelse og tro

© Jes Dietrich

*Dette er et lille udsnit fra min bog "Hjertet og Solar Plexus". Nogle steder vil der være henvisninger til andre dele af bogen, og andre steder vil du få mest ud af det hvis du har læst de foregående kapitler i bogen. Til trods for dette skulle du alligevel kunne få noget ud af læse dette, og jeg ønsker dig rigtig god fornøjelse! Er du interesseret i bogen er du velkommen til at kontakte mig på [mail@heart-gallery.dk](mailto:mail@heart-gallery.dk).*

Alle vores problemer er dybest set en mistet kontakt til Hjertet. Men hvordan skaber vi denne åbning til Hjertet, som er så vigtig for vores udvikling og velbefindende. Og hvordan får livet motiveret Solar plexus som en *medspiller* i en proces, der stiler mod Hjertet, som jo repræsenterer nogle energier, der i den grad virker farlige for Solar plexus. Dette gør livet igennem *nærvær* og *bevidstgørelse*, hvilket jeg vil komme nærmere ind på i dette kapitel.

## 8.1 Nærvær

I skabelsen af Solar plexus egoet er adskillelsen til det ubevidste blevet skabt, og vi så at dette faktisk var en forudsætning for skabelsen af Solar plexus egoet. Men en forudsætning for integreringen af Hjertet er en genforening med det som vi har adskilt os fra, og hvordan motiveres vi til at forsøge at blive genforenet med noget som vi har adskilt os fra, og som Solar plexus vil

modsætte sig at vi får kontakt med. Hvordan får vi kontakt med noget som Solar plexus netop opretholder grænsen til fordi det frygter at falde i afmægt overfor det. Hvad kan få Solar plexus til at være med i denne proces – (hvilket er nødvendigt eftersom vi er delvist domineret af Solar plexus).

Svaret er, som vi har set det, smerte. Smerten over adskillelsen. Smerte som motivation er netop det som kan få Solar plexus til at handle, og som derved kan bryde dets modstand mod at gøre noget ved adskillelsen. Hvis der ikke var smerte over adskillelsen ville Solar plexus aldrig gøre noget ved den. Og derfor indtræder smerten i Solar plexus – for at få det (dig) til at handle og påbegynde den proces der umiddelbart handler om genforening med det som ligger bag grænsen, men som dybest set handler om at tage skridt mod Hjertet (se også figur 8).

*Uden smerten ville Solar plexus ikke motiveres til at gøre noget som helst for at komme i kontakt med det som ligger bag grænsen.*

Men dette er kun en af de ting som 'livet' bruger for at til at motivere Solar plexus til at foretage sig ting, som umiddelbart går imod dets 'natur'.

Solar plexus vil gøre alt for at undgå smerte, og en midlertidig 'ferie' fra, eller reduktion af, smerten er derfor et lokkemiddel som *altid* virker på Solar plexus. En reduktion af smerten kan ske på flere måder, og altså på andre måder end via en bevidstgørelse af det som forvolder den. Der er således noget andet som kan få smerten til at ophøre og give Solar plexus en oplevelse af frihed, og det er gennem *nærværet*.

Nærvær er at være tilstede her og nu, uden at bruge energi på at vurdere hvor du er. Derfor kan du se det som en situation hvor du ikke bruger energi på at kontrollere situationen, men på at være tilstede i den. Du er så at sige i frivillig 'afmagt' overfor virkeligheden. Og det ikke at bruge energi på at vurdere og udøve kontrol, er noget som umiddelbart burde vække modstand fra Solar plexus (i modsætning til Hjertet som jo netop har dette som sit 'speciale'). Og alligevel formår livet at få opbakning fra

Solar plexus til at søge nærværet. Og alligevel er nærværet en af de vigtigste ting i dit liv – *selvom* du er domineret af Solar plexus... Lad mig fortælle hvordan det kan lade sig gøre.

Nærvær kan opstå på flere måder. Nærvær kan f.eks opstå gennem meditation, hvorved du er nærværende i dig selv, og dette er en stærk måde at komme i dyb kontakt med dig selv på – og med dit Hjerte. Men denne type af nærvær virker ikke altid for Solar plexus, for det kan jo risikere at komme i kontakt med noget, som det ikke ønsker at komme i kontakt med (noget bag grænsen).

Men der er andre former for nærvær, som du kan forsøge, og som vil give dig en midlertidig pause for Solar plexus egoet og dets smerte, og som *ikke* vil møde modstand fra Solar plexus. Det er et nærvær som er ganske ufarligt og dejligt. Det er et nærvær som vi alle går efter, og som sandsynligvis allerede er en vigtig del af dit liv.

Dette nærvær er et som vi opnår gennem vores *interesser* – det være sig sport eller andre fritids interesser, eller sågar et arbejde man går meget op i. Det kan også være naturoplevelser, musik, kontakt med mennesker, osv. Den eneste betingelse for at vi går ind i disse 'interesser' er at de formår at få os til at blive nærværende når vi



umiddelbar glæde

*Der er mange måder at opnå nærværet på. Jeg selv bruger naturen, og dyrene i den, som min metode. En gang om året tager jeg f.eks til Portugal for at være sammen med disse vilde delfiner - og med dem få en intens nærværs oplevelse.*

udlever dem.

Er tennis f.eks din store interesse, da er det fordi at du, mens du spiller tennis, formår at være tilstede her og nu, at være nærværende. Er det fotografering som er din interesse, er grunden den samme. Det *skal* kunne gøre dig nærværende, og hvis det kan det – så interesserer du dig for det. Det vil sige at en forudsætning for en interesse i dit liv er at den skal kunne gøre dig nærværende. Kan den ikke gøre dig nærværende, da kan det aldrig blive en interesse i dit liv. Tænk lidt over det, og over hvad der er dine interesser. Og tænk over hvordan du har det når du udlever dem... Du er nærværende, og min påstand er at du har dine interesser, *fordi* de formår at gøre dig nærværende... Og derfor har du sandsynligvis jagtet dette nærvær i mere eller mindre grad – i hele dit liv.. Og du har gjort det fordi nærværet altid har været, og forsat er, en af de vigtigste ting i dit liv. Du har måske bare ikke tænkt over det på denne måde.

Selv fra Solar plexus får du fuld opbakning til at udleve disse interesser – og gå ind i dette 'interesse-medieret nærvær'. Alle mennesker, hvis liv giver mulighed for det, har nærvær-interesser. Det er altså et globalt fenomen – og er åbenbart så utrolig vigtigt for os alle. Og utrolig vigtigt for Solar

plexus... Men hvorfor.. Det er fordi Solar plexus gennem interesse-medieret nærvær (for en stund) opnår en følelse af frihed for al dets smerte, et midlertidigt ophør af dets smertelige afmagt, en oplevelse af at der findes tilstande hvor smerte og bekymringer ikke er tilstede. En følelse af liv.. En følelse af at være i live.. Det er fordi smerte og nærvær ikke kan eksistere samtidigt. Det er fordi nærvær opløser enhver smerte.

Og at være fri for smerte er jo det som er er Solar plexus's største og vigtigste mål, et mål det altså kan opnå gennem interesse-medieret nærvær.

## **8.2 Bevidstgørelse og nærvær - et makkerpar i vores udvikling**

Smerte og bekymringer kan ikke eksistere når vi er nærværende, og en måde at opnå dette nærvær på er altså gennem interesser. Og derfor har du dem! Solar plexus påvirkes altså til at handle, gennem forøgelsen af smerten (vores 'nye' reaktion på adskillelsen) og drages af oplevelser der medfører smertens ophør – noget der kan ske gennem interesse-medieret nærvær. Læg her mærke til at før Hjerteperioden gav adskillelsen *ikke* anledning til smerte. Og det var hensigtsmæssigt eftersom adskillelsen var en



## Nærvær og tillid

*Et interesse-medieret nærvær kan opnås gennem kontakten til husdyr, som f.eks hunde. Det er noget mange mennesker bruger, og er også en metode jeg selv bruger meget. I det hele taget er der noget særligt ved kontakten med levende væsener idet det bringer både liv og uforudsigelighed (fordi det er et levende væsen) ind i dit liv. Og en livsbekræftende situation, hvor der er uforudsigelighed, er virkelig noget der kan gøre dig nærværende.*

vigtig forudsætning for vores udvikling, der handlede om skabelsen af Solar plexus jeg'et. Men med Hjerterperiodens indtræden intræder altså denne helt *nye* måde at reagere på adskillelsen. For *første gang* vil vi reagere på den med smerte. Vi vil opleve den som et smerteligt tab – et tab af det som ligger på den anden side af grænsen, et tab af kontakt med helheden. Denne reaktion er ikke noget vi har prøvet før. Den er ny. Og den vidner om at der er noget nyt som er ved at ske for os. Og det nye er at vi er trådt ind i Hjerterperioden, og derfor at ved at gøre op med den måde vi indtil videre har levet vores liv på. Men Solar plexus er stadig en stor del af vores liv, og hvis vi skal flytte os så må vi også have opbakning fra Solar plexus. Solar plexus må motiveres – og det som virkelig kan motivere det er som sagt smerte – og tilliden til ophøret af smerte.

Som en del af Hjerterperiodens indtræden vil der altså ske to ting for at få Solar plexus til at foretage handlinger, der er vigtige for vores videre skridt mod Hjertet. De 2 ting er altså 1) at vi begynder at føle smerte over adskillelsen og 2) at vi *derfor* begynder at få behov for at blive fri for smerten, hvilket kan ske på 2 måder: ved bevidstgørelse af det som vi (nu smerteligt) har adskilt os fra, eller ved et nærværs induceret ophør af

smerten. Hjerterperioden gør derved, via smerten over adskillelsen, at vi for første gang, for alvor fatter interesse for disse to ting, bevidstgørelse og nærvær, for ved hjælp af dem at blive fri for smerten.

Men disse to metoder til at blive smertefrie gør også noget andet, som er deres dybereliggende formål i vores liv. Man kan nemlig også sige at den nye smerte over adskillelsen, som opstår i vores liv ved Hjerterperiodens begyndelse, igangsætter netop de to ting som skal til for Hjertets integrering i vores liv – en højere bevidsthed og en forøget evne til nærvær – og altså på en måde hvor Solar plexus egoet selv er *frivilligt* med i processen.

En temmelig genial måde at få Solar plexus egoet til at bakke os op i netop de handlinger, der gør at vi kan nærme os Hjertet (uden at Solar plexus selvfølgelig 'ved' dette – for det er bare interesseret i smertens ophør). De 2 ting, som vi altså motiveres til i Hjerterperiodens start, bevidstgørelse og nærvær, vil føre os videre mod nye former for nærvær, der nu vil handle om et mere intenst og *bevidst* nærvær med *os selv*. Dette kunne jo opleves som farligt af Solar plexus, men grundet den forøgede bevidstgørelse af os selv, opleves

et sådant mere intenst nærvær ikke så farligt mere, og Solar plexus modstanden imod dette er derfor reduceret. Således kræver forøget nærvær en forøget bevidsthed om os selv, fordi den forøgede bevidsthed har mindsket frygten for forøget nærvær, og gjort os klar over vores indre behov for det.

Sideløbende med den forøgede bevidsthed har de foreløbige nærværs oplevelser altså givet os et behov om mere nærvær.. Sådan virker nærværs oplevelser nemlig på os. På denne måde har den nyopståede smerte over adskillelsen skabt netop de to ting (bevidstgørelse og interesse-medieret nærvær) der skal til for at vi nu går ind i en endnu mere intens nærværs oplevelse – på et nyt og højere plan, en nærværs oplevelse gennem hvilken Hjertet nu vil begynde at få en endnu større/bevidst rolle i vores liv.

Læg altså mærke til at Solar plexus bakker os op i at søge et mere intenst nærvær, fordi det (du) har opnået et større kendskab til sig (dig) selv. Der er altså et gensidigt 'afhængighedsforhold' mellem nærværet og bevidstgørelsen af nye sider af os selv. Den nye mere intense *nærværs* oplevelse vil nemlig føre til ny forøget *bevidsthed* om os selv, som vil føre nye *behov* om forøget nærvær, der igen vil føre til ny og højere bevidsthed. Og

forøget nærvær kunne ikke lade sig gøre uden forøget bevidsthed (ellers havde Solar plexus haft modstand på det), ligesom den forøgede bevidsthed fordrede en forøget nærværsevne. Bevidstgørelsen og nærværet er derfor et perfekt makkerpar. De starter en positiv spiral, hvor de begge kontinuerligt går *i synergi med hinanden*, og gensidigt stimulerer hinanden (og gensidigt er *afhængige af hinanden*), og påvirker os til at vi søger stadig højere aspekter af dem begge – og derfor tager skridt efter skridt efter skridt hen imod Hjertets fulde realisation i vores bevidste væren. Og energien i denne positive spiral, som den drives frem af, er i særlig grad af *bevidstgørelse, nærvær og behov* (vilje) - ligesom vi i afsnit 4.3 nåede frem til at bevidstgørelsen af Selvet involverede: et selvbevidst jeg, et behov, og en fri vilje. Og det er naturligvis ikke et tilfældigt sammenbræk at vi fandt frem til det samme - idet det er to sider af samme sag.

Hjertet er nærvær, og enhver nærværsoplevelse (selv interesse-medieret nærvær) er derfor en lille forsmag på Hjertet – en forsmag der altid, *uden undtagelse*, vil vække lysten til mere. Gennem nærværet oplever du altså frihed for smerte (hvorfor selv Solar plexus nyder nærværet), og en forsmag på Hjertet, der giver dig lyst til

mere, hvilket gør nærværet til det perfekte 'lokkemiddel' til at få dig til at tage nye skridt mod Hjertet. Samtidig er nærværsevnen (samt bevidstgørelsen af det som ligger bag grænsen) en forudsætning for oplevelsen af Hjertet, hvilket er grunden til at disse er det perfekte makkerpar, som trygt og sikkert vil føre dig til dit Hjerte!

*Hjertet er nærvær, og samtidig er en forudsætning for at du kan opleve Hjertet, at du formår at være nærværende.*

Med disse nye tanker om nærværet håber jeg at du vil finde dine egne nærværs metoder og således melde dig ind i den stadigt voksende klup af 'nærværs-jægere'. Og husk at en måde at se hvor vigtigt

nærværet er for dig er som sagt ved at indse at du faktisk har jagtet det hele dit liv... Tænk lidt over det, for ingen bruger hele sit liv på at søge noget med mindre det er vigtigt. Ja, man kan sige at det er livsvigtigt for dig – hvilket faktisk er en god måde at beskrive det på – for igennem nærværet kan du i den grad få kontakt med netop – livet!



## Indre Nærvær

*En effektiv måde at opnå intenst indre nærvær på er gennem meditation.*