



Å JOBBE MED OPPMERKSOMHET I 10 PUNKTER

OPPMERKSOMHET GJENNOM PRØVING OG FEILING

Det høres så enkelt ut: «Du, konsentrer deg om arbeidet ditt!» Men hvordan gjør du det, hvis du ikke aner hvorfor oppmerksomheten er sporet av, eller hvis du har noe som plager deg, eller hvis det er for mye arbeid på for kort tid, tid må til, eller hvis arbeidet blir kjedelig og monotont, og du søker distraksjon? Utfra egen erfaring og fra veiledning av studenter har nederlandske Joke Bloksma utviklet en metode på 10 punkter for å arbeide med oppmerksomhet.

TEKST OG BILDER: JOKE BLOKSMA (ARTIKKELN BLE TIDLIGERE PUBLISERT I DYNAMISCH PERSPEKTIV, TIDSSKRIFT TIL BIODYNAMISK FORENING I NEDERLAND), OVERSETTELSE: ERIC BRINKHOF)

I min trening i intuitiv utvikling ble jeg kjent med kraften i å forestille (visualisere) sammenhenger som om de var lysstråler eller linjer: tenk på en lysstråle som forbinder meg med himmel og jord, eller en linje mellom meg selv og arbeidet mitt. Langs disse foreslåtte forbindelsene kan informasjon flyte i to retninger: kjærlighet, intensjoner, inderlig hørte ønsker. Intuisjonens rute eller vei.

Denne forbindelsen er til å ta og føle på. Nesten alle kjenner følelsen når du vet at noen ser på deg. Vi gjør en lek med en person med bind for øynene midt

i en sirkel av mennesker. Jeg indikerer med en gest at alle i sirkelen samtidig skal forbinde seg med personen i midten, fylt av kjærlig oppmerksomhet, og vende oppmerksomheten bort. Personen i midten kan fornemme dette. Hva man opplever i de øyeblikkene oppmerksomheten rettes mot en, varierer fra person til person. For eksempel: varm vind, å bli innhyllet, inkludering, beklemt (ved for mye oppmerksomhet). Så du kan åpne og lukke forbindelsen ved hjelp av din forestillingsevne.

Forklaring av de 10 punktene

10 punkter for ARBEID MED OPPMERKSOMHET

Forberedelse

1. Kom til deg selv
2. Åpne deg for noe nytt
3. Fokuser oppmerksomheten din («strek ut linjen»)
4. Ta respektfull kontakt

I arbeidet

5. Hvordan har du det?
6. Hvordan har din «partner» det?
7. Hva føler/tenker/oppdager du?

Fullføring

8. Se tilbake og takk
9. Bryt forbindelsen («trekk inn linjen»)
10. Kom tilbake til deg selv.

Hvis noe går skikkelig galt i arbeidet, er det alltid ett eller flere av punktene som kan belyse feilen. Dette kan du gripe tak i for å gjøre det bedre neste gang.

FORBEREDELSE

1. Kom til deg selv

Ikke begynn å jobbe uten videre. Sjekk først om du har det bra. Stå fast, pust rolig og dypt, la livsenergien flyte i forbindelse med himmel og jord, og la tanker og følelser slippe fri. Bare når du er godt forbundet med deg selv, kan du ha betydning for andre og legge merke til subtil informasjon. Hvis personen med bind for øynene fra forrige eksempel ikke har dette i orden (for eksempel fordi han synes det er så spennende), vil han ikke merke all den kjærlige oppmerksomheten. Forbindelsen med jorden (= jording) er nyttig for å «lede bort» alle tanker og følelser som du ikke trenger for arbeidet. Det gir sinnsro. Forbindelsen med himmelen er nyttig for å iakttå subtile ting og komme opp med gode ideer. Det gir inspirasjon. Strømmen av energi mellom himmel og jord gir deg livsenergi.

2. Åpne deg for noe nytt

Hvis du vil lære noe nytt, legge merke til noe du ikke vet ennå, er det veldig viktig å ha en åpen og nøytral holdning. Når du er overbevist om at det å rydde tunet er et dumt arbeid, vil du aldri oppdage hva som er så vakkert med å rydde tunet. Så ransak

dine forventninger og bedømmelser på forhånd og ta avskjed med dem. Undre deg og beslutt at det i dag kan være annerledes, at du ønsker å lære noe nytt i dag.

3. Fokuser oppmerksomheten («strek ut linjen»)

Først når punkt 1 og 2 er i orden, kan du fokusere. Du fokuserer på og forbinder deg med et dyr, med en plante, med en maskin, med et menneske. Her hjelper bildet av å strekke ut linjen, åpen for informasjon fra begge sider. Går denne linjen til en ku eller til hele flokken? Til hele jorden eller til den første kvadratmeteren? Denne grensen er viktig når du utveksler informasjon. Den første kvadratmeteren jord kan trenge en helt annen behandling enn resten av jorden.

Vanligvis velger vi hva vi fokuserer på. Men det kan også gjøres annerledes: for eksempel gartneren som åpner drivhuset om morgenen med et ufokusert blikk og det indre spørsmålet «Hva er det som trenger min oppmerksomhet i dag?» Vanligvis er det da noe som umiddelbart fanger blikket.

4. Ta respektfull kontakt

Du hilser din «samtalepartner» med respekt og spør inni deg om denne oppgaven passer nå («Hei, hvordan går det? Er planen min ok nå?»). Dette er den samme gesten som å sjekke med vennen din om det passer å stikke innom for å ta en kopp kaffe nå. Svaret ja eller nei kommer ofte som en følelse. Et «nei» kan ha å gjøre med at det er for kaldt til å så allerede nå, eller at du selv er for sliten for denne jobben akkurat nå.

I ARBEIDET

Etter disse fire første punktene – hvor rekkefølgen er veldig viktig – og et «ja» til punkt 4, kan det virkelige arbeidet begynne. Punkt 5, 6 og 7 kan gis oppmerksomhet i hvilken som helst rekkefølge og i repetisjon, mens punkt 8, 9 og 10 må igjen settes i riktig rekkefølge.

5. Hvordan har du det?

Hvordan er det med din arbeidsmoral? Føler du deg fortsatt bra? Hvis du er veldig trøtt – og ting går galt, men du fortsatt ønsker å fullføre noe – hjelper det å gjøre punkt 1 igjen, spesielt å forestille deg forbindelsen din med jorden og med himmelen som livsenergien strømmer gjennom. Du lader opp med den, og kan fortsette en stund til.

6. Hvordan har din «partner» det?

Din «partner» kan være: din menneskelige samtalepartner, ditt jorde, din geit, din såmaskin, din jobb, hele gården din. Her kan du sjekke om den fungerer som den skal. Er du fornøyd med kvalitet, verdighet, tempo? Er jobben gjort, eller er det mer å gjøre?

7. Hva føler/tenker/oppdager du?

Hvilke overraskelser møter du på? For eksempel: «Jeg har aldri før sett den glansen til hestebønnene jeg sår.» Hvilke følelser og tanker legger du merke til hos deg selv? «Så morsomt, jeg liker monotont sorteringsarbeid likevel.» Oppgaven trenger ikke bare være «ferdig», du kan også utvikle deg i det, og du kan nyte det. Hvis du begynner å synes at oppgavene dine er kjedelige, er dette punktet definitivt en øyeåpner.

FULLFØRING

8. Se tilbake og takk

Jobben er gjort, eller tiden er ute. I begge tilfeller fullfører du jobben. Du ser tilbake på om det er bra, og hva du har lært. Du sjekker om alt er ferdig, eller om du vil fortsette senere. Inni deg kan du lage en oppfølgingsplan: «Jeg kan fortsatt arbeide en time i kveld.» Mens du rydder opp i verktøyene dine, tenk over disse spørsmålene. Du ønsker kyllingene god natt. Du takker kyrne for melken deres. Du takker de vesenene som er tilknyttet arbeidet.

9. Koble fra (trekk inn linjen)

Du bryter nå forbindelsen du hadde med din «partner» Du trekker linjen inn i tankene dine. Da kan du slappe av og er fri til å gjøre noe annet med 100 % oppmerksomhet. Hvis du tar linjen fra forrige jobb til neste jobb, vil du aldri kunne konsentrere deg helt om oppgaven. Folk brenner seg ikke ut av hardt arbeid, men av for mange åpne linjer samtidig. Å fullføre dette er sannsynligvis det viktigste punktet i oppmerksomt arbeid.

10. Kom tilbake til deg selv

Punkt 10 er det samme som punkt 1 i oppmerksomhetssyklusen. Dette viser at etter et øyeblikk for deg selv, er du klar til å koble deg på neste oppgave.

Mage-, hjerte- eller hodeoppmerksomhet
Det gjør en forskjell om du oppretter forbindelsen (linjen fra # 3) fra (chakraene i) magen, hjertet eller hodet. Når du for eksempel sorterer poteter fra magen, legges det mest vekt på effektivitet, høy arbeidshastighet, praktisk arbeidsmetode osv. Å sortere poteter fra hjertet går vanligvis tregere, øyet faller på skjønnhet, glede. Når du sorterer poteter fra hodet, dreier tankene seg mest om meningen med arbeidet.

Vekslende oppmerksomhet fra mage, hjerte og hode gir den beste arbeidsmåten (#7).

Å bli avbrutt
i arbeidet



Å bli avbrutt i arbeidet

Nesten alle har en telefon i lomma, eller du har praktikanter eller frivillige rundt deg. Det betyr at du ofte kan bli avbrutt i arbeidet. Jeg liker da å spille følgende telefonspill sammen med praktikantene. Man er i full konsentrasjon med å sortere poteter, og så får en medstudent telefonen til å ringe. Tendensen er å ta den telefonen umiddelbart. Oppgaven er imidlertid å gjøre punkt 8,9,10,1,2 først. Først tar det syv ringetoner; etter noe øvelse fungerer det med tre. Så den som ringer, må vente en stund i bytte mot oppriktig oppmerksomhet. Den oppringte parten opplever mye mer ro. Følelsen av å være «forstyrret» blir til «jeg vil også være tilgjengelig for omverdenen». Da tar du opp arbeidet bedre igjen. Andre mennesker har forståelse for at de måtte vente en stund, når de innser at de får full oppmerksomhet etterpå.

Kyr gir
tilbakemelding



Kyr gir tilbakemelding

Kyr og barn er veldig flinke til å observere om de får full oppmerksomhet. Hvis ikke, blir de urolige ... Har du øvd en god stund, består «masteroppgaven» av to oppgaver med to forskjellige kyr. Oppgaven er: du kobler deg på den første kua i henhold til de 10 punktene, og du gjør noe som både kua og du liker (klappe kua, kose osv.). Kommunikasjonen er intuitiv og med kroppsspråk. Du runder av når det er nok, og går til den andre kua. Den som fullfører den første kua godt, kan da fokusere fullt ut på den andre. Studenten på bildet er flinkere til å strekke ut linjen enn å trekke den inn igjen (#9). Tre kyr ser forventningsfullt på hva som vil skje i denne forbindelsen, og studenten ser på papiret med instruksjoner for å se om det kan bidra til å frigjøre ham fra dette firkantforholdet. Kyr gir ofte klarere og mer overbevisende tilbakemeldinger enn en lærer.

Å jobbe på
autopilot



Å jobbe på autopilot

Med enkelt arbeid er det også rom for oppmerksomhet rundt saker som ikke er en del av arbeidet, som en sang, en samtale, dagdrømmer om morgendagen eller en podkast. Da er det delt oppmerksomhet. Det er to linjer samtidig: til arbeidet og til noe annet. Arbeidet går på «autopilot» (tynn linje) til noe uventet skjer. For eksempel: hvis du går tom for kasser, vil du bruke 100 % oppmerksomhet for å skaffe nye kasser. Og så tilbake til autopilot (#5,6,7 tynn linje).