

Hva er en hjertekulturgruppe?

En hjertekulturgruppe er en møteplass for mennesker som søker *høyere livskvalitet* gjennom å leve mer og mer fra sine hjerter i stedet for fra egoet, både i gruppa og i hverdagen.

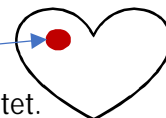
- Når vi åpner hjertet kjenner vi etter og setter ord på våre egne egentlige behov og lengsler. Vi tar også mot til oss for å ivareta dem mer og mer. Dette skaper gjerne et mer utfordrende og spennende liv, som etter hvert også blir mer meningsfullt, givende og godt for oss selv.
- Når vi åpner hjertet blir vi også vare for andres egentlige behov og lengsler. Evnen til innlevelse, medfølelse og samarbeid øker. Ved at vi sammen setter ord på de egentlige følelsene, behovene og lengslene, inviterer vi til dypere kontakt, mer givende dialog og bedre samarbeid, både i gruppa og hverdagen. Slik kan livet bli mer gedefyllt, givende og godt.
- Å leve fra hjertet og skape hjertekultur, er å la naturens krav og andres behov bety like mye som egne behov og interesser, både i hverdagslivet og ved viktige og vanskelige beslutninger.

Slik åpner vi hjertet og lever mer og mer fra hjertet

Metodikken er beskrevet i boken «*What in the world is going on? – Wisdom teachings for our time*» av Penny Gill i samtale med den tibetanske læreren Manjushri.

Vi praktiserer en grunnholdning av vennlighet og medfølelse

Det starter med å ha medfølelse med seg selv og sin egen ufullkommenhet i forhold til det å fungere fra hjertet. *Slik* kontakter og åpner jeg mitt eget hjerte. *Da* blir det på tilsvarende måte naturlig å føle medfølelse og tilgivelse overfor andre også. *Slik* utvider jeg hjerterommet mitt. Jo mer jeg kan fungere ut fra dette stedet med tilgivelse, aksept og medfølelse i mitt hjerte, desto mer kan jeg evne å være vennlig og god mot meg selv og andre i hverdagen. Slik lever vi mer og mer fra hjertet.



Vi praktiserer selverkjennelse i møtet med frykt og mistillit og deres mange avledninger

Det kan f.eks. være at vi ikke tør å gjøre det vi egentlig ønsker. Eller at det oppstår vanskeligheter i kommunikasjon og samarbeid med andre; mistillit, dårlig stemning, heftig diskusjon, krangel, etc.

- 1) **Jeg setter ord på min egen frykt og mistillit**
F.eks. bekymring, mistillit, sinne, fordømmelse, manglende mot, oppgitthet, overytelse, etc.
– Kort sagt alle former for åpne og skjulte følelser som dypest sett bunner i frykt og mistillit.
- 2) **Jeg stopper opp og tar time-out**
Jeg velger å la være å handle ut fra frykten, eller en av dens mange avledninger.
- 3) **Jeg vitner frykten og mistilliten og går inn i selvobservasjon og selvrefleksjon**
Jeg lar bare frykt og mistillit romstere i sinnet og går inn i selvobservasjon og selvrefleksjon. Hva føler jeg for å gjøre? Hvorfor føler og tenker jeg slik? Slik kan jeg finne ut hva det egentlig er jeg frykter og hva som er årsaken til det. Jeg kan også ta dette opp i hjertekulturgruppa og invitere andre til å bidra i prosessen, og for å dele erfaringer og lære av hverandre.
- 4) **Når frykten roer seg, velger jeg å føle, tenke og handle ut fra mot og tillit i hjertet i stedet**
Jeg kontakter på nytt det stedet i mitt hjerte som er fylt av medfølelse og vennlighet overfor meg selv. Slik kan også tilgivelse, medfølelse og vennlighet overfor andre komme tilbake. Så kan jeg, evt. sammen med andre, finne en måte å tenke og handle ut fra hjertet i stedet.

Om frykt og dens mange avledninger

Frykt er det motsatte av kjærlighet. Derfor kan alt positivt ledes tilbake til hjertet, og alt negativt ledes tilbake til en form for frykt. Mistillit er f.eks. frykt for at andre ikke vil gjøre det du ønsker. Sinne er f.eks. frykt for å ikke bli respektert og tatt hensyn til som du trenger. Sjalusi er f.eks. frykt for at du ikke skal få det like godt som andre. Overytelse og overansvar kan være frykt for at du ikke er god nok som du er, eller frykt for at andre ikke tar ansvar slik du trenger. Fordømmelse kan være frykt for at du selv er dårligere enn andre, eller at du har den samme egenskapen selv. Osv. Bak enhver frykt ligger det et udekket behov som du frykter å ikke få ivaretatt, og som det er lurt å sette ord på.

Nærmere om prinsippet i metoden og dens innebygde hemmeligheter

- Gjennom medfølelse med oss selv og vår egen ufullkommenhet i forhold til å fungere fra hjertet, åpner vi vårt eget hjerte. Når hjertet er åpent kan vi føle medfølelse med andre også. Kjernen i metoden er vennlighet og medfølelse overfor vår egen og andres ufullkommenhet i forhold til å fungere fra hjertet, i stedet for et *påbud* om å elske din neste som deg selv.
- I det vi setter ord på vår egen frykt, er vi ikke helt identifisert med den lenger. Frykten er noe annet enn oss selv. Frykten er noe som romsterer i oss, akkurat som en infeksjon.
- I det vi stopper opp og tar time-out, får vi tenkt oss om før vi handler. Vi unngår at mistillit, diskusjon og krangel eskalerer. I stedet for å kreve av andre, klandre og gi dem skylda, kan vi rette fokuset mot vår egen frykt som en medvirkende årsak til problemene. Vi kan også rette søkelyset mot ubevisst frykt i oss selv som gjør at vi ikke tør å leve slik vi egentlig ønsker.
- Når vi vitner frykten, gir vi den ikke energi. Vi forholder oss til den som en båndspiller med på-knapp og uten av-knapp. For jo mer du prøver å bli kvitt frykt og bekymring, desto mer får du av det. For det du gir energi vokser, fordi du gir liv til det. Ved å la frykt, mistillit og andre negative følelser romstere i sinnet og passivt vitne dem, avtar de og dør til slutt hen.
- Gjennom selvobservasjon og selvrefleksjon kan vi finne ut og sette ord på hva det egentlig er vi frykter. Vi kan ta bevisst stilling til fryktens årsak og mulige virkninger av å agere ut fra den. Dette gir ytterligere avstand til frykten og gjør at den etter hvert kan miste sin makt over oss.
- Til slutt roer frykten seg så mye at det kan bli mulig å kontakte stedet i hjertet med tilgivelse og medfølelse, først for oss selv, deretter også for andre, så vi fungerer fra hjertet igjen. Hele prosessen har disse trinnene: *Erkjenne*, *vitne* og *reflektere* over frykten. Deretter *aksept*, *tilgivelse* og *medfølelse*. Når frykten og dens avledning slipper taket, kan vi også *forstå* deres årsak og virkning og komme fram til en *positiv godtakelse* (total, reell aksept) av at vi selv, andre og virkeligheten er som den faktisk er. Slik kommer *mot og tillit i hjertet* tilbake.
- Kjærligheten gror i tillitens jord. Med mot og tillit i hjertet til det gode i oss selv og andre, kan vi skape bedre liv, samliv, samvær og samarbeid. Med frykt og mistillit som utgangspunkt er det umulig å skape gode relasjoner. Dette er f.eks. utfordringen i parforhold når forelskelsen er over. For mange av våre vanlige reaksjonsmønstre bunner i helt ubevisst frykt og mistillit.
- Hjertet har fire kamre. Der kan vi legge våre beste ønsker for alle, egne behov, andres behov og praktiske muligheter. Hjertet er en følsom vekt som kan avveie alt dette og komme fram til løsninger som ivaretar alle best mulig. Ved å fungere fra hjertet blir vi klokere mennesker.
- Den dypeste iboende hemmeligheten i metoden, er at egoet ikke er vårt egentlige selv. Vårt egentlige selv er den vi er når vi vitner oss selv og andre. Når vi vitner oss selv, kontakter vi vårt egentlige og høyere selv. Vanemønstre som skaper problemer i livet, er bare egoets gjentakelse av uhensiktsmessige reaksjonsmønstre som vi lærte i barndommen. Når vi forstår dette blir det lettere å erkjenne, akseptere og tilgi at vi selv og andre har slike mønstre.
- Å leve fra hjertet innebærer å avlære mønstre basert på frykt og mistillit, og øve inn nye mønstre av følelser, tanker og handlinger ut fra medfølelse og tillit i hjertet. Dette krever og innebærer en omprogrammering av underbevisstheten. Det er ikke så lett. Det kan ifølge bok og foredrag på Youtube av Bruce Lipton om «*The Honeymoon Effect*» gjøres på tre måter:
 - o Gjentakelse og atter gjentakelse, dvs. av selverkjennelsesmetoden og innøving.
 - o Bruk av hypnose for å programmere inn nye holdninger og handlinger.
 - o Bruk av nevrologvistiske endringsteknikker: NLP, TFT, Psych-K, Lightning Prosess, etc.
- Når vi ønsker å kommunisere fra hjertet og skape nærhet og hjertekontakt, og særlig etter at det har vært «kluss på tråden», kan det være hensiktsmessig å bruke de fire trinnene i Giraffspråket; *observasjon*, *følelse*, *behov* og *anmodning*. Denne metoden for å skape empati, er nærmere beskrevet i boka «*Ikkevoldskommunikasjon*» av Marshall Rosenberg.

Møteopplegg for hjertekulturgrupper

- 1. Mat og sosialt samvær** – (f.eks. kl. 18) Noe lettvinnt mat, f.eks. suppe, pai, pizza, salat el.l.
 - Under samværet spør den som skal lede hjerterommet om det er noen som ønsker særlig tid og fokus i hjerterommet for å ta opp og bearbeide noe i deres liv.
- 2. Hjerterom** – Hjerterom handler om omsorg og empati, å bli sett, møtt og ivaretatt slik man er.
 - Det kan være fint å starte hjerterommet med litt stillhet der man lytter innover.
 - Så er det en runde der alle forteller litt om hvordan man har det, hvordan livet går og hvordan det går med å prøve å leve fra hjertet. Har det vært situasjoner der man ikke lyktes å fungere fra hjertet og har brukt selverkjennelsesmetoden? Den som leder hjerterommet sørger for at de som har bedt om særlig tid og fokus får det.
 - Metoden i denne runden er at når noen deler fra livet sitt, lytter vi andre. Når den som har ordet er ferdig med å dele, avslutter vedkommende med å gi ordet til neste person.
 - Eller ved å be om kommentarer og tilbakemeldinger. Da er det slik at de som gir tilbakemelding unngår også å snakke så lenge at fokuset går vekk fra den som er i fokus. Om den som deler er inne i en følelsesmessig prosess, passer de som tar ordet på å fokusere på den følelsesmessige siden av saken. Man bringer ikke prosessen over på sakplanet før den som er i fokus evt. selv gjør det. Slik kan den følelsesmessige prosessen bli fullført uforstyrret.
 - Når det ikke er flere tilbakemeldinger, avslutter den som har vært i fokus med å takke for tilbakemeldingene og si om noe har vært nyttig/særlig nyttig før man gir ordet videre.
- 3. Pause og Litt lek, dans el.l.** – Sangleker, barneleker, samarbeidsleker, folkedans el.l for å bevege oss litt og leke og le litt sammen.
- 4. «Bedre liv og verden runde»** – I «Bedre liv og verden runden» fokuserer vi på den *saklige, skapende og givende* side av å være menneske. Alle sier litt om hvordan det går med å praktisere hjertekultur og å kommunisere og samarbeide fra hjertet. De som ønsker det får særlig fokus for å sette ord på hva de egentlig drømmer om og lengter etter, eller er i gang med, for å skape et bedre liv for seg selv og sine omgivelser, og/eller en bedre verden. Ønsker man det, kan man be de andre om innspill, tilbakemeldinger og evt. få positiv oppbakking. Metodikken når noen vil dele noe, er den samme som i Hjerterommet.

Metodikken når noen vil dele noe, er den samme som i Hjerterommet. Forskjellen på Hjerterom og «Bedre liv og verden» runde er slik: I Hjerterommet fokuserer vi på *følelsesmessige behov og medfølelse* med hverandre. Poenget er at man kan sette ord på sine opplevelser, følelser og tanker og bli hørt, akseptert og verdsatt slik man er, oppleve medfølelse og evt. få hjelp i prosessen. I «Bedre liv og verden runden» fokuserer vi på den *saklige, skapende og givende side* av å være menneske. Vi setter søkelyset på det vi gjør eller kan tenke oss å gjøre for å skape et bedre liv, bedre samvær, bedre samarbeid og for å gi noe til andre og til verden. Vi er ute etter å få innspill, skape dialog og å gi positiv oppbakking.
- 5. Studiegruppe** – Nytt tema eller øvelse i noe vi har vært gjennom. Evt. avtales at noe sendes ut på epost som studiemateriell til neste gang. Om flere trenger fokus i hjerterommet, kan det skje at det ikke blir tid til studiegruppe. Om man lar tiden «flyte» eller sørger for å avgrense tidsbruken slik at man kommer gjennom alt, er opp til gruppa og kan også varieres etter behov i nuet.
- 6. Evalueringsrunde**– Hvordan har det vært for deg i dag, følelsesmessig og opplevelsesmessig? Vi bringer ikke inn nytt stoff i denne runden. Evt. mer alvorlig tilbakemelding tas med leder/eksternt.
- 7. Avslutning** – (f.eks. kl. 21) Vi avtaler hvem som gjør hva neste gang:
 - 1) Passe tiden og lede evalueringsrunden og avslutningen
 - 2) Lage og servere mat
 - 3) Forberede og lede leken
 - 4) Ledet hjerterommet
 - 4) Ledet «Bedre liv og verden runden».
 - 6) Forbedrede og lede studiegruppe delen. Og om det evt. er noe vi skal studere hjemme.

Nærmere om tankegangen bak møteopplegget

- Møteopplegget søker å dekke behov for hele mennesket. Derfor er det noe for *kroppen* (mat og lek), for *følelsene og til ettertanke* (hjerterom, bedre liv og verden runde) og noe nytt for *hodet* (studiegruppe). For hjertet er alle likeverdige, så oppgaver og ledelse går på omgang.
- Det starter med mat og sosialt samvær for å ha det hyggelig sammen slik man er vant til. Det fortsetter med litt lek for å løse opp stemningen og få ledd litt sammen.
- Om man starter hjerterommet med litt stillhet, øker tilstedeværelsen i nuet og alle kan få lyttet innover til egne følelser, ønsker og lengsler som måtte finnes der. Hensikten med hjerterommet er å være et sted der man kan få satt ord på hvordan hverdagen er og hva man egentlig ønsker og lengter etter. Det er en mulighet for å ta opp og dele følelsesmessig utfordrende opplevelser og situasjoner med andre, og kunne bli møtt med forståelse og medfølelse. Dette er godt i seg selv og gjør det lettere å leve med. Om man ønsker det kan man også få høre andres reaksjoner, erfaringer og eventuelle råd knyttet til det.
- Når noen deler fra livet sitt i hjerterommet, er de andre stille, lytter og retter fokuset sitt mot den som forteller. Slik blir den som forteller akseptert som man er, uansett om man er trist, sint, fortvilet, sjalu eller annet. Det ligger aksept og empati innebygget i dette, noe som er godt i seg selv og kan bidra til å styrke selvfølelsen. Alle følelser er ok. Det er en del av det å være menneske. Det som ikke er hensiktsmessig om man vil leve fra hjertet, er å leve ut fra negative følelser i det virkelige liv. For det bunner i frykt, som er det motsatte av kjærlighet.
- Om noen har bedt om tilbakemeldinger, passer de som tar ordet på at fokuset er på den som har delt. Det man bidrar med skal være noe man tror er godt eller nyttig for den som har delt. Det handler om å gi fra hjertet, dele livserfaringer og uttrykke forståelse og medfølelse.
- Dersom gruppa føler seg trygg med det, kan den også åpne for et større hjerterom, f.eks.:
 - o Energiarbeid og visualisering der man kontakter hjertet og hjerteenergien.
 - o Fortelle drømmer og sammen prøve å finne mulige tolkninger av dem.
 - o En som er ensom kan f.eks. uttrykke et ønske om fysisk kontakt, og de som føler for det kan sette seg ved siden av, holde rundt og evt. stryke litt.
 - o Gruppa kan gi healing og massasje til en som har smerte eller sykdom.
 - o En som sitter fast i en negativ følelse, kan f.eks. gjennom symbolsk utlevelse sette den i bevegelse før en selverkjennelsesprosess for å finne frykt/behov som ligger bak.
- Bedre liv og verden runden fokuserer på den givende og skapende side av det å være menneske. De som ønsker det tar ordet og kan be om tilbakemelding på det de gjør. Her er det også rom for å ta opp og vurdere nye ideer og prosjekter som hjertet måtte ønske.
- Det er på sett og vis ikke mulig å gjøre noe for å komme i livsenergi og hjerteenergi, fordi det handler om *væren* i stedet for *gjøren*. Det eneste vi kan gjøre er å la være å hindre denne energien i å strømme. Det gjør vi ved å ha vennlighet og medfølelse overfor at vi er som vi er og å gi slipp på ytre krav og plikter i nuet. I stedet går vi inn i indre stillhet og lytter til hjertet. Vi begynner å sette ord på og følge våre egentlige ønsker, behov og lengsler i nuet og i livet. En hjertekulturgruppe er et sted som stimulerer til og gir rom for dette, og man kan få inspirasjon og støtte til å gjøre dette i hverdagen også.

Det vi prøver å få til

Det vi prøver å få til med en hjertekulturgruppe er at den skal dekke dype behov og være så nyttig:

- at deltakerne ønsker å fortsette å være med i en slik gruppe.
- at deltakerne tar det de lærer og erfarer med seg inn i hverdagen og i økende grad fungerer fra hjertet i vennskap, samvær, samliv og samarbeid.
- at andre som hører om det også får lyst til å bli med i en slik gruppe.

Dersom vi lykkes med dette, vil det bli stadig flere hjertekulturgrupper. Etter hvert vil de kunne utgjøre et hjertekulturnettverk som gjør at hjertekultur brer om seg i samfunnet.