

Mærk Livet af Bettina Vilmun

Indholdsfortegnelse

| | |
|---|-----|
| Forord af Ole Vadum Dahl | 17 |
| Slut fred med tiden | 23 |
| <i>Stress er tidens fjende</i> | 27 |
| <i>Lykken følger nærværet</i> | 29 |
| | |
| Kap. 1 På vej ind i bevidsthedens årti: interview med Peter Russell..... | 33 |
| | |
| Kap. 2 Kunsten at være nærværende i sit liv | 42 |
| <i>Lyt til stilheden bag støjen</i> | 46 |
| | |
| Kap. 3 Nærvær er livets sande essens: interview med Eckhart Tolle | 50 |
| <i>Egoet elsker konflikter</i> | 53 |
| <i>Det stille vidne bag støjen</i> | 55 |
| <i>Essensen er at acceptere tingene, som de er</i> | 61 |
| | |
| Kap. 4 Når vi lever i forestillingernes verden i stedet for virkeligheden..... | 66 |
| <i>Når du lider, så lid konstruktivt</i> | 69 |
| <i>Fremtiden ligger i nuet</i> | 70 |
| <i>Gå ud af neuroserne og ind i nærværet</i> | 74 |
| | |
| | |
| | |
| Kap. 12 Faldgruber på den personlige udviklingsvej..... | 202 |
| <i>Syntesen af øst og vest</i> | 206 |
| | |
| Kap. 13 At vågne op: interview med Catherine Ingram | 209 |
| <i>Intenst nærvær gør dig høj</i> | 212 |
| <i>Det er kompliceret at opdage det enkle</i> | 214 |
| | |
| Kap. 14 Lev livet langsomt – det går så hurtigt..... | 218 |
| <i>Giv dit barn nærværets gave</i> | 220 |
| <i>Den mest enkle vej til nærvær</i> | 222 |
| | |
| Forord af Ole Vadum Dahl | |

En personlig bog om det transpersonlige

Bettina Vilmun har med Mærk Livet skrevet en meget dyb og vedkommende bog, som jeg mener, alle spirituelt interesserede og søgende kan hente stor inspiration fra.

Det er en bog, hvor Bettina Vilmun perspektiverer sine begavede interviews med en række forfattere og spirituelle lærere med sine egne livserfaringer og sin egen personlige spirituelle rejse. Mærk Livet er derfor ikke bare endnu en teoretisk fremstilling af forskellige spirituelle retninger og bevidstheds-teknikker. Mærk Livet er en bog, som er følt og det er dens store styrke og gennemslagskraft.

Det siges, at vi får svar efter, hvordan vi spørger. Og en interviewer som Bettina Vilmun, der dels har en stor psykologisk og spirituel indsigt, og dels er gået ud og har gjort sig erfaringer med de svar, hun får igennem sine interviews, har mulighed for at skrive en virkelig vedkommende bog. Og det er lige netop, hvad hun har gjort. Bogens indhold er vedkommende og relevant for så vel spirituelt søgende som dem, der ønsker et seriøst perspektiv på livets store spørgsmål. Når man skal formidle noget så komplekst, noget der er så lidt lineært og logisk, som spiritualitet og bevidsthedsudvikling, er man nødt til at gøre det personligt, for at få budskabet igennem. Det synes jeg virkelig, er lykkedes med Mærk Livet. Det personlige er brugt til at formidle det upersonlige, nemlig den transpersonlige dimension indenfor personlig udvikling. For som det vil fremgå af bogen, handler personlig udvikling også i høj grad om netop det, der rækker ud over det personlige. Og en dybt personlig og jordnær bog om det svære emne, det transpersonlige, er lidt af en opgave, men jeg synes virkelig, at Bettina Vilmun har mestret den balancegang rigtig godt. Og så er vi allerede inde på et af de emner, der er et gennemgående tema i hele bogen, nemlig balance. Bogen balancerer netop mellem det meget personlige og det transpersonlige, mellem det statiske og det levende, mellem det individuelle og det kollektive, mellem det meditative og det terapeutiske, mellem ens egen personlige proces og forholdet til andre, mellem den indadvendte østlige praksis og den mere udadvendte vestlige terapi osv. Spiritualitet handler netop om helheden, om ikke at vælge side, men om at lære at balancere i midten.

Spiritualitet, en levende mestring af øjeblikket

Et af de temaer, der går igen blandt spirituelt søgende sjæle, er længslen efter vores højere selv, den realiserede højere bevidsthed. Mange af os håber på at finde ind til en endelig tilstand af spirituel oplysning, en slags lykkelig essentiel væren, som vi efter den "endelige spirituelle åbning" kan leve videre i, frigjort fra sindets støj og livets genvordigheder. Her er vi nok tilbøjelige til at overføre vores "normale" bevidstheds objekt-tænkning på vores drømme og forestillinger om spiritualiteten. Men højere bevidsthed er ikke noget statisk. Det er en levende og konstant balancegang mellem modsætninger fra øjeblik til øjeblik, fra nu til nu.

Vi kunne sammenligne spiritualitet med begrebet sundhed. Jeg mener ikke, at sundhed er en statisk tilstand. Sundhed er kroppens evne til at genoprette den balance, som hele tiden vil blive forstyrret. En sund reaktion på sult er at spise noget, og hvis vi er tørstige, drikker vi forhåbentlig noget væske, som kan genoprette kroppens væskebalance osv. Og sådan er det også med spiritualiteten og rejsen ind i vores essentielle essens. Vores essentielle nærvær er noget man bliver god til at have en speciel opmærksomhed på og kunsten er at balancere i dette fokus. Lad mig give et billede på det:

Forestil dig, at vores almindelige bevidsthed, vores "jeg" er ligesom et sæt tøj, og vores spirituelle potentiale er ligesom en stor bøtte med farve. Hver gang vi kommer ind i dyb meditation eller på anden måde får en spirituel åbning, dypper vi billedligt talt vores tøj i bøtten med farve. Og ganske anderledes og ganske smukt vores tøj opleves efter sådan en omgang farvning. Men hvad sker der typisk, når vi efterfølgende hænger vores nyfarvede tøj op på livets tørresnor? – Det falmer relativt hurtigt i vind og vejr, og oplevelsen falmer så at sige også. Så vi er nødt til at finde bøtten med farven frem igen og få dyppet tøjet endnu en gang. Og hvad sker der så, når vi endnu en gang hænger tøjet op på tørresnoren? Den spirituelle farve holder måske lidt længere, men efter et stykke tid må vi til det igen.

Og sådan er det også med den spirituelle praksis. Vi kan ikke satse på en enkelt effektiv meditation eller spirituel åbning. Spiritualiteten er ikke farvefast. Spiritualitet er selve livet, det er levende bevidsthed fra øjeblik til øjeblik, konstant i bevægelse og kreativ forvandling. Vi kan så at sige "dyppe" jeget i den spirituelle oplevelse eller erkendelse, og det vil efterhånden i højere grad blive mættet med

mere farve, dvs. at jeget bliver mere og mere gennemtrængt af højere grader af nærvær og spirituel glæde. Men den spirituelle udvikling handler ikke om at blive "farvefast". Det handler om at blive god til at dyppe, når vi har brug for det. På den måde er spirituel udvikling ikke noget statisk, men noget vi kan blive gode til at gøre fra øjeblik til øjeblik. Det er derfor jeg så godt kan lide, når vi anvender ordet "mester" om et spirituelt oplyst menneske. Det er et menneske, der mestrer sin egen bevidsthed. Man er jo ikke en mester, hvis oplysthed er en statisk tilstand, for så er der ikke noget at mestre. Mesteren er den, der mestrer det spirituelle nærværs konstante balancekunst i nuet.

Spiritualitet, fællesskab eller selvfrelse?

Mærk Livet formidler også på forskellige måder at forholdet til dig er lig med forholdet til andre. At måden du relaterer til andre afspejler hvordan du relaterer til dig selv og omvendt. Paradokset er, at jo mere vi bevæger os ind i vores egen personlige kerne, des mere opdager vi fællesskabet i den. Når vi på vores udviklingsrejse bevæger os igennem den begrænsende personlige selvopfattelse og får en spirituel oplevelse af de fællesmenneskelige grundvilkår, sker der et radikalt skift i måden vi forholder os til vores omverden på. Vi har i forskellige dele af verden forsøgt at skabe følelsen af fællesskab ved at skabe kommunistiske og socialistiske samfund, men det har ikke ført til ret meget reelt fællesskab. Og igen, det paradoksale er at jo mere man bevæger sig ind i sin personlige essens, des mere bevæger man sig reelt ind i fællesskabet. Lad mig igen bruge et billede:

Forestil dig, at hver gang vi får kontakt med vores spirituelle værenskerne, tænder vi så at sige vores individuelle lyskegle i det relativt formørkede kollektive ubevidste. Men der skal mange lyskegler til for at lyse et meget stort og mørkt rum op. Vi kan hver især ikke gøre det alene. Så jo flere vi er, som tænder vores lyskegle, jo lysere bliver det fælles rum, og på et tidspunkt vil vi opdage, at de individuelle lyskegler ikke længere er adskilt, men nu hver især er vage konturer i det fælles lys, som de tilsammen har skabt. Lyset er vores fælles natur. Der er kun et lys, og det er vores fælles oplyste bevidsthed. Så spirituel udvikling er, som Jes Bertelsen en gang har sagt, ikke en slags selvfrelse. Det er også et ansvar vi har for hinanden.

Vores smukke blå planet har i den grad brug for at vores fælles bevidsthed vokser. Det gør den, når vi hver især går ind i en seriøs bevidsthedsudvikling, som Mærk Livet så fint illustrerer og inspirerer til. Vi står i de kommende år overfor nogle globale udfordringer, som virkelig kræver et bevidsthedsløft.

Hvis vi hver især tager ansvaret for at tænde hver vores lyskegle, har vi bidraget til den indre del af arbejdet. Forhåbentlig smitter det af på vores hverdagsliv i form af et større personligt overskud, som vi så kan bruge til også at engagere os i at være medskabere af en bedre verden på det ydre plan.

Ole Vadum Dahl.

KAPITEL 1

På vej ind i bevidsthedens årti

Interview med Peter Russell

»Vi ligner Nasruddin, den vise tåbe i sufi -fortællingerne, som har tabt sin nøgle et eller andet sted inde i sit hus. Men han leder efter den ude på gaden, for som han siger: 'Der er mere lys her udenfor'. Vi søger nøglen til tilfredshed i verden omkring os, fordi det er den verden, vi kender bedst. Vi ved, hvordan vi skal lave om på den, hvordan vi skal samle ting til os, hvordan vi skal få folk eller ting til at gøre sådan, som vi ønsker – og som vi tror, vil bringe os lykke. Vi ved meget mindre om bevidstheden, og hvordan vi skal finde indre tilfredshed. Der ser ud til at være meget mindre lys derinde.«

Peter Russell, Den nødvendige fremtid

Spirituelle budskaber præger film, tv og reklamer. De seneste år er gennemsnitlig halvdelen af bøgerne på The New York Times' bestsellerliste titler, der på den ene eller anden måde beskæftiger sig med indre vækst. Den anerkendte bevidsthedsforsker Peter Russell mener, at verden står på tærsklen til en ny tid, hvor opdagelsen af den menneskelige bevidstheds muligheder vil blive den største revolution. Han kalder den nye tid 'bevidsthedens årti' og mener, at vores største udfordring består i at udforske bevidstheden og forstå, hvordan den fungerer. Det er den sidste og vigtigste brik, vi mangler i den menneskelige evolution.

»Den fremtid, vi er ved at leve os ind i,« fortæller Peter Russell, »og som synes så usikker på grund af den hastigt accelererende udvikling og de tiltagende kriser, kan bringe lige så mange udviklingspring i vores egen levetid som i hele menneskehedens hidtidige udvikling – hvis vi vågner op i tide. Den er kulminationen på millioner af års accelererende udvikling.

Videnskaben har gjort store fremskridt i at forstå hjernen. Alt det, vi kan se, måle eller røre ved, har vi udforsket, men vi har ikke rigtigt beskæftiget os med bevidstheden. I det næste århundrede vil vi forstå mere og mere om vores bevidsthed, og det vil blive en stor revolution for videnskaben. Det vil det også blive for samfundet – den viden og nye bevidsthed vil hjælpe os med de store udfordringer og problemer, vi vil møde i den kommende tid. I virkeligheden behøver

vi ikke mere teknologisk udvikling. Vi skal nok få den, og vi vil få masser af den. Hvad vi virkelig behøver, er at forstå os selv. Vi lever i en tid, hvor vi opsøger og gør alt, hvad vi vil. Vi udforsker Mars, redesigner livet, men når det handler om den menneskelige bevidsthed, der er ansvarlig for alt det her, ved vi næsten ingenting. Vi forstår ikke meget om vores følelser – hvordan vi føler frygt og had, hvordan tankerne opstår i sindet, og hvordan vi hænger fast i gamle tankemønstre. Sindet er stadig et mysterium. Men alle vores problemer er skabt af det menneskelige sind – af vores holdninger, vores frygt, vores behov og vores måde at tænke på. Hvis vi virkelig skal ændre verden – og det er vi er nødt til – handler det ikke om, hvad vi gør ved al vores teknologi, industrielt som militært. Spørgsmålet er, hvordan vi kan ændre vores måde at tænke på, så den passer til en global hi-tech verden og matcher fremtidens store udfordringer. Vi kan se på udfordringerne ud fra den gamle måde at tænke på og ignorere alle vidnesbyrd om, at den måde ikke fungerer længere eller, vi kan kigge dybere og prøve at se, hvad det viser os.« Peter Russell sammenligner vores nuværende levevis og uholdbare måde at behandle planeten på med en, der arbejder 18 timer i døgnet, ikke sover, ikke spiser sundt, ikke dyrker motion, ryger og drikker – på et eller andet tidspunkt giver sådan en livsstil sygdom. Man ved ikke af hvad eller hvordan, men det vil ske. Indtil folk begynder at søge efter de dybere årsager og gøre noget ved dem, vil tingene ikke ændre sig. Peter Russell mener dog, at tingene er ved at ændre sig på græsrodsniveau: »Det sker, men disse forandringer tager lang tid. Måske ti, måske hundrede år. En ny bevidsthed vil tage over. Og det er vores ansvar at ændre spillets regler.«

Hvordan kan vi ændre den måde, vi lever på?

»Det går tilbage til det gamle spørgsmål: 'Hvordan lærer vi kærlighed og medfølelse?' Det er nemt at lære kærlighed og medfølelse, når det går godt. Det er straks sværere, når det går dårligt, og folk ikke opfører sig, som man ønsker det. 'Hvordan kommer vi så i kontakt med følelsen af medfølelse og kærlighed?'

Vi vil alle gerne have fred i sindet, være glade, ikke lide, ikke opleve smerte. Men måden, 'jeg' forsøger at opnå fred i sindet på, er i konflikt med den måde, 'du' forsøger at opnå fred i sindet på. Når den konflikt opstår, er det, at frygten og hadet kommer ind i billedet. Vi er fanget i en illusion, når vi tror, at vores lykke og fred i sindet er afhængig af, hvad vi gør eller får. Den indsigt – at vi skal søge i

sindet, indeni os selv efter fred og lykke – kan ændre vores forhold til omgivelserne radikalt. Ellers ser vi andre mennesker som enten en mulighed for at få det, vi ønsker os, eller som noget, der står i vejen for det, vi ønsker – de kan hjælpe eller hindre os. På den måde bliver andre mennesker vigtige i bestræbelserne for at opnå lykke. De bliver redskaber for vores lykke. Det er igen et udtryk for den materielle måde at tænke på: at jo mere vi har, des mere lykkelige vil vi blive. Når vi ser, at nogen kan hjælpe os, begynder vi at elske dem for alle de vidunderlige ting, de kan gøre for os. Når det modsatte sker, bliver personen en fjende, og så er der ikke langt til had.

Der er altid omstændigheder, der kan få os til at forfalde til frygt og had, det være sig i vores personlige forhold eller i de globale. Hvad vi bør gøre, er at kigge dybt i os selv og se, hvordan det opstår.

Psykologien, de store åndelige mestre og religionerne har sagt, at vi befrier os selv fra frygt ikke ved at prøve at modstå den eller undgå den, men ved at være nærværende med den og observere, hvordan den opstår, og hvor den kommer fra. Den meste frygt er unødvendig. Vi har brug for frygt, hvis vi eksempelvis er lige ved at blive kørt over af en bil. Så er det frygten, der får os til at reagere hurtigt. Men når vi føler frygt, er der i de fleste tilfælde ikke nogen reel fysisk fare det meste af tiden. Det er snarere psykologisk frygt end fysisk frygt. Det meste af den frygt, vi føler, gør ikke noget godt for os. Tværtimod gør den os ulykkelige, stressede og syge. Den bedste måde at undgå frygt på er at være nærværende i nuet. Som regel er der meget lidt at frygte i nuet. Det samme er tilfældet med had. Basis for medfølelse, omsorg og kærlighed, som både kristendommen og islam taler om, er en dyb forståelse for, at vi alle er fundamentalt ens, og alle søger det samme. Vi vælger bare forskellige måder at opnå det på. Vi kigger alle efter det samme, og er alle fanget i en illusion om, hvordan vi kan finde det. Når vi indser det, ændrer det hele spillet. Det, der sker i øjeblikket i både vores personlige og nationale og internationale forhold, er, at vi falder for denne stupide idé: 'Jeg vil elskes, og jeg vil føle fred i sindet. Det bidrager du ikke til, og du gør ikke, som jeg ønsker. Derfor vil jeg såre dig på en eller anden måde'. På det personlige plan sker det samme. Når det går skævt i et parforhold, begynder folk at angribe hinanden og være ubehagelige mod hinanden i håbet om, at det vil få den anden til at være eller gøre, som man vil have det. Løsningen er, at man siger: 'Jeg indser, at du også vil elskes, og at du også vil have fred i sindet – hvad kan jeg gøre for at hjælpe dig med at opnå det?' Så ændrer det hele sig.

Målet er at få begge sider til at give hinanden det, de har brug for, i stedet for at tage det, de tror, de har brug for.«

Hvilke værdier synes du, vi skal fokusere på i fremtiden?

»I øjeblikket er vi meget fokuseret på de ydre værdier som penge – hvad vi ejer, og hvad vi kan komme til at eje – berømmelse og anerkendelse. Men hvad vi virkelig ønsker, er at få fred i sindet. Det paradoksale er, at vi egentlig godt ved, hvad vi vil have, men vi bliver forført – ja næsten hypnotiseret – af vores kultur til at tro, at for at få fred og lykke må vi have nok af de rigtige ting og gøre de rigtige ting. Det er en fælde, som hele den vestlige kultur er fanget i – at det er ydre omstændigheder, der afgør, hvordan vi føler og har det indeni. Det er det ikke, og det er ikke noget nyt. Mange spirituelle lærere og filosoffer har gennem tiden sagt, at hvordan du har det indeni, afhænger af, hvordan du opfatter tingene. Derfor handler det om at ændre vores måde at tænke på. En stor filosof sagde engang, at mennesker ikke bliver ulykkelige af de ting, der sker, men af den måde, de opfatter dem på. Det bliver en stor og vigtig forandring, når vi opdager, at vi faktisk ikke er ofre for ydre omstændigheder.«

Hvordan kan vi ruste os til den hastigt accelererende udvikling?

»Ligesom et træ skal være fleksibelt og have stærke rødder for at stå imod storme og uvejr, må vi stræbe efter fleksibilitet, indre stabilitet og have stærke rødder i os selv. Vi må vide, hvem vi er. Have selvværd og tillid til os selv, så vi ikke bliver slået følelsesmæssigt omkuld af alt, hvad der sker i den ydre verden. Ændringerne vil komme hurtigere og hurtigere, og vi er nødt til at ride på en bølge af forandring. Det kræver, at vi ikke er så påvirkelige af ydre omstændigheder. Ellers vil vi udmatte os selv og brænde ud. Vi må indse, at det at være glad og fredfyldt i sindet ikke er afhængigt af den ydre verden. Hvis vi tror det, vil vi skulle gå igennem megen emotionel turbulens. Vi må erkende, at vi selv er herre over vores tanker og følelser. Og for at bruge træet som eksempel igen, så er træet meget mere udsat, når det står alene, end når det er en del af en skov – et rodnet. I de hastigt accelererende tider, vi lever i, er det vigtigt, at vi har hinanden og er en del af et fællesskab. At vi har venner at være sammen med, som vi kan dele vores inderste tanker, håb og følelser med. Jeg har en kroatisk veninde, der oplevede voldsomme ting under krigen. Hendes hjem og forretning blev bombet, og jeg spurgte hende, hvordan hun overlevede

følelsesmæssigt. Hun svarede: 'Jeg havde venner, som jeg kunne sætte mig ned og drikke en kop te og snakke med'.«

Ser du en dybere mening med evolutionen?

»Vi er på vej imod at opdage, hvem vi virkelig er, og hvad det vil sige at være et bevidst væsen. Det er også, hvad de store spirituelle lærere har sagt gennem tusinder af år. Nu er vi kun halvt vågne, halvt bevidste om, hvem vi er. Vi er selvbevidste, men har kun en individuel følelse af, hvem vi er. Det er dét, man også kalder egoet. Og det er dét, der i høj grad driver vores liv. De kloge har sagt det igen og igen: Det er et universelt budskab, at vi er meget mere, end vi tror, vi er. Så længe vi tror, at vi kun er begrænsede, isolerede individer, opfører vi os på måder, der skader både os selv og andre mennesker. Vi kan ikke se det store billede og tænker på os selv hele tiden. Vi er nødt til at fuldføre den indre rejse og vågne op til den fulde dimension af vores bevidsthed. Når vi virkelig opdager, hvem vi er, kommer vi i kontakt med en dybere følelse af kærlighed og medfølelse, som andre oplyste mennesker har været eksempler på. Tag eksempelvis Frans af Assisi, Mother Theresa og Dalai Lama. I øjeblikket er vi opslugt i den materielle fase, og det er der ikke noget i vejen med. For det er den, der vil give os den ydre frihed til, at vi kan få overskud og tid til at opnå den indre frihed. Men det er kun en fase og et middel til at opdage bevidsthedens uendelige storhed – den er ikke målet. Målet er dét, der omtales som den guddommelige væren eller vores sande indre natur, som indebærer, at vi lærer at blive nærværende.

En stor læremester på vejen er vores nære relationer. De problemer, vi har i vores forhold til andre mennesker, er symptomer på det, vi har brug for at heale inden i os selv. Tilgivelse er vigtigt i et forhold. Når vi tilgiver et andet menneske, giver vi slip på at dømmes. Tilgivelse handler også om at indse, at vi inderst inde alle er ens – at vi alle ønsker det samme. Jeg tror, det var Dalai Lama, der sagde: 'Min religion er venlighed'. Det er meget svært, for det indebærer, at vi skal sætte os ud over vores programmering. Hvis alt, vi siger og gør, har den intention, at andre mennesker ikke skal føle sig sårede, men elskede, respekterede og værdsatte, vil vores forhold ændre sig positivt. Hvis udgangspunktet er, at man spørger sig selv: 'Hvordan kan jeg hjælpe ham/hende med at føle sig mere elsket og værdsat', er man på vej til noget godt. Det er den dybeste spirituelle praksis, og vores forhold giver os mulighed for at udøve den. De mennesker, vi

omgiver os med, vil igen og igen vise os, hvor meget vi har brug for at praktisere det, og hvor vi fejler.

Alle de problemer, vi har på alle områder af vores liv – personlige problemer, problemer med miljøet, økonomiske kriser, det sociale pres – er alle sammen tegn på, at den gamle måde at tænke på ikke fungerer mere. Det gjorde den for 50- 100 år siden, men nu lever vi i en helt anderledes verden. Vi har ikke helt indset det endnu. Vi tror stadig, det handler om at forbedre de ydre omstændigheder. Men der er hele tiden noget, som siger til os: 'Nej, nej'. Det virkelige arbejde består i udforskningen og udviklingen af den menneskelige bevidsthed. Vi er nået til et punkt, hvor det er blevet tvingende nødvendigt at indse dette.

Udfaldet af vores fremtidige udvikling afhænger af vores villighed til at se på og opdage sandheden om os selv og den menneskelige bevidsthed. Det er en helt anden måde at tænke på, men det er ikke svært. Det synes svært, fordi hele vores kultur kigger den forkerte vej. Den er fokuseret på den ydre verden. Når vi begynder at fokusere på den menneskelige bevidsthed og de indre værdier, bliver det let. Det handler om fokus, fordi det, vi fokuserer på, vokser og udvikler sig. Inden for de seneste 10-20 år har bestsellerlisterne i hele verden i højere og højere grad været bøger om selvudvikling, den menneskelige bevidsthed og spiritualitet. Det sniger sig ind i film, reklamer og tv, og flere og flere mennesker begynder at praktisere meditation og yoga. Det er ikke så langt væk. Vi står på tærsklen til det, der kan blive den største revolution i historien. Jeg tror, at vi om 200-300 år vil kunne kigge tilbage på denne tid som den store transformation, hvor vi virkelig opdagede, hvad det vil sige at være menneske – opdagede vores sande natur og vores bevidstheds fulde potentiale.«

Blå bog

Peter Russell er englænder, bosat i San Francisco i USA. Han er forfatter, bevidsthedsforsker og konsulent for mange store internationale virksomheder. Han har en bachelorgrad med udmærkelse i teoretisk fysik og psykologi fra University of Cambridge i England, hvor han studerede under den anerkendte fysiker Stephen Hawking. Derefter en kandidatgrad i computervidenskab, også fra Cambridge. Efterfølgende studerede Peter Russell meditation og østlig filosofi i Indien og udførte forskning i meditationens neurofysiologi ved University of Bristol. Peter Russell er forfatter til *The Brain Book*, *The Creative Manager*, *The Consciousness Revolution* og *From Science to God* og til de dansk oversatte *Den opvågningende jord* og *Den nødvendige fremtid*.

KAPITEL 3

Nærvær er livets sande essens

Interview med Eckhart Tolle

»Gør det til en vane at overvåge din mentale og følelsesmæssige tilstand gennem selviagttagelse. Et godt spørgsmål hyppigt at stille sig selv er: 'Er jeg veltilpas i dette øjeblik?' Eller du kan spørge: 'Hvad sker der inde i mig lige nu?' Vær mindst lige så interesseret i, hvad der foregår inde i dig, som hvad der foregår uden for dig. Hvis du får det indre til at fungere rigtigt, vil det ydre falde på plads. Den primære virkelighed er den indre, den sekundære er den ydre.«

Eckhart Tolle, *Nuets kraft*

Der findes kun nuet. Men de fleste mennesker lever en stor del af deres liv i fremtiden, og når de ikke opholder sig der, søger de lidt tilbage til fortiden. Nuet er et sted, der sjældent besøges. Når mennesker bliver væk i fortid og fremtid, bliver de væk i deres sind, og livet passerer forbi, uden at de rigtigt oplever det. Det er en af grundene til, at vi føler tiden bare iler af sted. Årene går, uden at vi rigtigt mærker det.

Vigtigheden i at være til stede i nuet, at være nærværende med det, der sker lige nu, er et gammelt budskab og er essensen i alle de store religioner. Jesus sagde det. Buddha sagde det. Og nu siger den spirituelle lærer Eckhart Tolle det på en måde, så alle kan forstå det. Han mener, at vi står foran et stort evolutionært skift i den menneskelige bevidsthed, og at forståelsen af budskabet om at være til stede i nuet, er essensen i det skift. Budskabet om ikke at lade sindet løbe af sted med os, men i stedet være et vidne til alle de måder, det prøver at forføre os væk fra livets essens, nuet, slår rod i flere og flere mennesker.

»En transformation af bevidstheden er først mulig, når vi indser, at en tilsyneladende ubetydelig ting som det, vi kalder for nuet, faktisk indeholder en større kraft, som vi kan kalde livets kraft eller universets kraft,« forklarer Eckhart Tolle. »Hele universets kraft er indeholdt i nuet. Mennesket søger den kraft i fremtiden, og indser ikke, at den essentielle ting, de søger, allerede er der.«

Eckhart Tolle er en lille mand, med stor karisma og en underfundig, underspillet humor, som spidder den kværnende grammofonplade, de

fleste mennesker har kørende i hovedet i alle døgnets vågne timer. Han mener, at den eneste sande frihed er frigørelsen fra sindets tyranni. Frigørelsen fra alle de tanker, der bare kværner og kværner med gentagelse på gentagelse om fortidens fortrædeligheder og planer for fremtiden, og som i virkeligheden fjerner os fra at være hundrede procent til stede i vores liv – at være nærværende lige her og nu.

»Videnskaben har fundet ud af,« forklarer han, »at de mindste partikler indeholder de største kræfter. Den største kraft, universets intelligens, er i virkeligheden skjult i tidløse partikler. Den bliver ikke udnyttet, for folk kigger for det meste efter sig selv i fremtiden. De overser det vigtigste, nuet, fordi de anser det for at være ubetydeligt. Uden nærvær i nuet, gentager fortiden sig, og fremtiden bliver blot en gentagelse. Sådan er loven om karma. Derfor beskrives karma som et endeløst hjul. Du er tvunget til at gentage fortiden på grund af mangel på nærvær i nuet. Det er kun gennem nærvær, at noget helt nyt kan komme ind og frigøre dig fra din karma.

De fleste mennesker har opmærksomheden rettet mod fremtiden, og her skaber de også en identitet, som de kan gøre mere hel ved at projicere ud i fremtiden. Nuet er aldrig godt nok. Men fortid og fremtid er kun relativt virkelige. De synes virkelige, men hvis du undersøger det nærmere, ser du, at der ultimativt kun er evigheden i nuet. Fortiden og det, du husker fra fortiden, kan du kun huske nu, så det er kun nuet, der giver fortiden liv. Det samme med fremtiden. Det er kun i nuet, at du kan projicere dig ind i et fremtidigt øjeblik.

Egoet vil altid noget i fremtiden. En tilstand af perfektion: Hvad enten det handler om at opnå oplysning eller materiel rigdom, er det egoet, der ønsker det: 'En dag bliver jeg meget vigtig'. Og nogle gange sker det. I et lille stykke tid føles det godt at være vigtig, og så bliver også det meningsløst. Jeg har mødt en del såkaldte vigtige og berømte mennesker, som har indset, at det er meningsløst – at det, der skaber vigtige og berømte mennesker, er en del af illusionen. Det er en sæbeboble. De har opnået alt og opdaget, at det ikke gør dem tilfredse, og så begynder de at søge spirituel transformation. Hvis du ikke er blevet berømt, kan du stadig narre dig selv til at gå rundt og tro, at du kan blive tilfredsstillet i fremtiden, nemlig den dag, du bliver berømt.«

Eckhart Tolle mener, at der især i de rige lande er mange illusioner. Her har man brugt al sin energi på at skabe materiel rigdom og opdager, at livet alligevel føles meningsløst. Folk er trætte og

forvirrede. Det er ofte i de lande, der har fået opbygget en god materiel levestandard, at længslen efter den sande, indre frihed starter. Friheden fra det, Eckhart Tolle mener, er en fejlfunktion i sindet – når det, der skulle være vores redskab, får lov til at være herre over os og forføre os væk fra nuet.

»Vi formår ikke at sætte os i førersædet,« fortæller han, »og skruer ned for den evigt kværnende stemme, der hele tiden vil have os til at tage os af sympatier, antipatier og den fremtid, der skal give os det, vi synes, vi mangler nu. Og jo stærkere ego, jo mere fulde af frygt og ulykkelige mennesker er, des større er længslen mod at frigøre sig fra egoets tyranni. Paradoxet er så, at jo stærkere og større ego, des større er modstanden mod transformation – men samtidig er længslen mod transformation også større.

Sker det, at egoet i den længsel skifter fra at identificere sig med verdslige ting til at identificere sig med MIG som et spirituelt menneske, er der ligesom med den materielle identifikation en fare for, at man føler sig bedre end andre, når man konstant sammenligner sig med dem. Man føler sig bedre, og så bliver man i stedet et overlegent spirituelt ego. Du kan have et større ego på en cykel, end én der kører BMW. Den, der kører i sådan en bil, gør det måske blot, fordi vedkommende kan lide det, mens ham på cyklen føler sig fuldstændig overlegen, fordi han har bevæget sig ud over det materielle plan og begæret efter materielle goder. Men at stræbe efter oplysning er også egoets stræben. Det ønsker stadig at opnå noget. 'Jeg vil have en BMW', og 'jeg vil blive oplyst', er begge mentale projektioner ud i fremtiden, der hiver mennesket ud af nuet for at skabe en mere tilfredsstillende version af MIG.«

Egoet elsker konflikter

»Man kan ikke undgå sit eget sind. Om du så tager til en øde ø, tager du forholdet til dit eget sind med og alle de problemer, det kan skabe.«

Eckhart Tolle

..... Læs mere i bogen Mærk Livet.

Blå bog

Eckhart Tolle er født i Tyskland og bor i dag i Canada. Han er uddannet på University of London, hvor han var forskerstuderende og hjælperlærer. I en alder af 29 år oplevede han en spirituel transformation, der ændrede hans liv. De næste par år tilbragte han med at forstå og integrere transformationen, som blev starten på en intens, indre rejse. De sidste ti år har han været åndelig lærer og arbejdet med mennesker enkeltvis eller i små grupper i Europa og USA.

Hans bog *Nuets kraft* udkom først i Canada på et lille forlag i et lille oplag, men ved hjælp af mund-til-mund metoden voksede den støt og roligt. I skrivende stund er den en af verdens mest sælgende titler inden for nonfiction. På dansk foreligger bøgerne *Nuets kraft*, *Lev i nuets kraft*, *Stilhedens budskab* og *En ny jord*.

..... Læs mere i bogen Mærk Livet.