

## Mærk Livet

- Elsk med nuet og blive mere nærværende i dit liv

Uddrag fra Bettina Vilmuns bog

**Ny bog fra Indsigts Forlag med udgivelsesdato den 19. november 2010 giver dig let tilgængelige forklaringer og perspektiver på nogle af livets mange spørgsmål.**

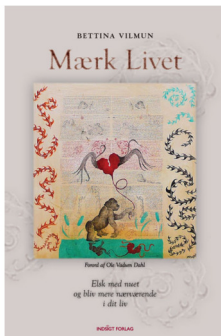
**Det er den første bog på forlaget som ikke omhandler Enneagrammet. Til gengæld ligger den suverænt godt i tråd med alt der hedder selvudvikling og giver store indsigter omkring emner som ego, nærvær, nuet, lidelse, tankespind, kærlighed, lykke og meget mere.**

**Denne måneds artikel er et uddrag fra bogen. Først følger et af bogens forord, skrevet af cand. psych. Karsten Gormsen, dernæst følger et uddrag af et par af kapitlerne i bogen, bl.a. et uddrag fra interviewet med Eckhart Tolle. God fornøjelse med læsningen!**



## Forord

af Klaus Gormsen



Mange – måske de fleste – der bliver interesserede i personlig og spirituel udvikling tager det til at begynde med for givet, at målet, svarene og vejene allerede ligger parate til brug. Men den søgende opdager, når han eller hun går dybere ind i emnet, at området er et sandt

babelstårn af forvirring: Det, der i den ene bog er rigtigt, er i den anden forkert. Guruerne modsiger hinanden, bøgerne anvender helt forskellig sprogbrug om samme begreber – eller er de nu de samme? Og hvad går vores søgen egentlig dybest set ud på?

Hvordan i alverden skal en søgende sjæl, der gerne vil udvikle sig, dog finde rundt i alt det? Hvilke bøger har substans og handler om kernen i al udvikling, og hvilke bøger giver læseren stene for brød? Eller måske snarere candyfloss for brød, som mange letbenede new age-bøger og pop-psykologiske overfladebøger giver?

Det befriende ved Mærk Livet er, at den hele vejen igennem fokuserer så præcist på det, der er den egentlige, tidløse kerne i spiritualitet – på tværs af alle religioner. På det, der er oprindelsen til alle religioner – selvom denne kerne senere er blevet helt overlejret af ydre ritualer, moralske krav, magtpolitik og dogmatisme. Den ægte spirituelle erkendelse fordrer at man frigør sig helt og aldeles fra alle gamle autoriteter, leveregler, dogmer, hellige bøger, profeter, guruer og metafysiske konstruktioner. Men vi må ikke smide barnet ud med badevandet! Den spirituelle kernevisdom er selve livets mening og essens, og den må genopdages, beskrives i sin rene form og udbredes – som det sande, stærke alternativ til 'tro' og dogmatisme. Men hvad er så den tidløse kerne i personlig og spirituel udvikling? Strippet for al ydre iklædning og alle kulturelle former? Det er: Den direkte oplevelse af det, der i denne bog kaldes nærvær og følelsen af at være et med alt, transcendensen af jeget. Det har været de sande mystikers mål til alle tider uanset land, race eller religion. Og: Ophævelsen eller udviskningen af alle reaktive reaktioner i sindet.

Det som Eckhart Tolle i bogen kalder opløsningen af smertekroppen. Smertekroppen er den samlede sum af negativitet og smerte, der nærmest optræder som et selvstændigt 'dæmonisk' væsen i os, og som ofte overtager kontrollen og bilder os ind, at vi er smertekroppen, hvilket – Gud ske tak og lov – ikke er tilfældet!

Flere af de interviewede ser de reaktive reaktioner som udtryk for fejlprogrammering og traumer i barndommen, mens andre har fat i at smertekroppen også har langt dybere – kollektive – rødder. Når vi forsøger at overvinde smertekroppen, er vi ikke bare oppe imod personlige psykologiske fejlprogrammeringer, men vi er direkte oppe imod vores egen hjernes 'hardware'.

De positive nyheder er, at vi står midt i et kæmpe gennembrud inden for terapeutiske og spirituelle teknikker. Revolutionerende nye og effektive teknikker til forvandling af sindet er de sidste tredive-fyrrer år blevet konstruerede og har fundet vid udbredelse. Dette efterlader de gamle psykoanalytiske teknikker og teorier så forældede som en hjulkærre ved siden af en moderne bil. Jeg ser mig omkring i verden og i min personlige bekendtskabskreds. Og jeg ser, at mange mennesker gennemgår psykiske forvandlingsprocesser af en intensitet og art, man forgæves vil søge en beskrivelse af i de traditionelle spirituelle skrifter. Selv yogiernes og tantrikernes beskrivelser af kundalinirejsning ligner ikke rigtig det, jeg ser omkring mig og lytter til med intens interesse og undren. Jeg kan ikke komme til nogen anden konklusion, end at vi er på nyt territorium, som der endnu ikke findes gode kort over, hverken i de gamle spirituelle skrifter eller i den gamle (før ca. 1970) terapeutiske litteratur.

Den bog, du sidder med i hånden, befinder sig i forfronten af alle de nye erkendelser og måder at beskrive spirituel udvikling på. Det gør den blandt andet, fordi adskillige af de interviewede spirituelle lærere fremhæver, at de følelsesforløsende og smertekrops-opløsende teknikker er en uundværlig del af den personlige udvikling, og at de spirituelle teknikker ikke kan stå alene, uden at der bliver tale om alverdens forskellige skævvridninger af udviklingen. Men opløsningen af smertekroppen kan heller ikke stå alene – for gennembrud på dette område er samtidig direkte porte eller åbninger til nærvær og jeg-transcendens. Der er ikke tale om to veje, der måske mødes eller ikke mødes, det er én samlet proces fra allerførste sekund! Denne altafgørende indsigt kommer også på en meget instruktiv måde til udtryk gennem Bettina Vilmuns sammen-

kædende tekst og hendes beretning om sin egen intense og dybtgående udviklingsproces. Her er en moderne' kvinde i enhver betydning af ordet: Hun skal have krævende erhvervsarbejde som journalist, alenemor-rolle med to børn, følelsesudrensning af gamle reaktive reaktioner, parforhold til problem-skabende) mænd og opnåelsen af spirituelt nærvær passet ind i døgn, der kun har 24 timer. Hendes projekt ligner den gamle gåde om, hvordan man får fire elefanter ind i en folkevogn. Men det lykkes for hende: Erkendelserne og nærværsoplevelserne opstår i situationer med ekstremt ydre pres, mere eller mindre kronisk søvnløshed og en krævende baby. Det lykkes hende faktisk at få to elefanter ind på bag sædet og to på forsædet, som løsningen på gåden jo lyder!

Bettina Vilmuns selvbiografi ske afsnit er utvivlsomt genkendelige for mange kvinder i livsomstændigheder, der minder mere eller mindre om Bettinas. Netop på grund af den genkendelighed er beskrivelserne vigtige og kan tjene til at vise, hvordan man (måske) får den personlige udvikling til at hænge sammen med livets mange krav i en kultur, der lægger stadig større vægt på konkurrence, præstation og evnen til at fungere i alle mulige komplekse sociale sammenhænge.

Bettina Vilmuns personlige historie viser tydeligt hvor 'rodet' og forvirret udviklingsprocessen faktisk kan se ud for mange os – i kontrast til alle de bøger, foredrag m.v., der kan få den personlige udviklingsproces til at se afklaret, målrettet og entydig ud. Liv intenst levet bliver let ret rodet og forvirret! Bettina Vilmuns beskrivelser er derfor mere relevante end gamle skrifers beretninger om munkes og nonners mystiske enhedsoplevelser og ekstase opnået i klosteragtig isolation og frihed fra det almindelige livs påtrængende krav. Bettina Vilmun har som led i sin egen erkendelsesproces interviewet et flot udvalg af vor tids ledende spirituelle vejledere og har samlet visdoms essens sammen, der peger på fremtidens spiritualitet: En spiritualitet, der retter sig direkte mod den enkeltes oplevelse af nærvær og jeg-transcendens. Alle de vejledere, der præsenteres i bogen, lægger helt klart ansvaret for spirituel udvikling over på det enkelte menneske – der er ingen 'frelse' at finde ved overgivelse til dem. Vi slipper ikke for at være vores egen guru, vores eget lys og vores egen terapeut. Men selvfølgelig er vejledning og inspiration til, hvordan man kan arbejde med sig selv, uundværlig. Og at være i nærheden af mennesker, der allerede har nået et højt bevidstheds- og energiniveau kan 'løfte' vores egen

bevidsthed på en måde, der sommetider kan opleves som en 'fribillet' til frihed, kærlighed og ekstase. Men ansvaret for at vælge, *hvad* vi vil bruge og *hvordan*, hviler stadig på vores egne skuldre.

Jeg ønsker og håber, at du vil nyde at være i selskab med nogle af vor tids vigtigste spirituelle lærere, og at du vil suge essensen af deres vejledning til dig og bruge den i din egen udviklingsproces.

*Klaus Gormsen* er cand.psyk. og har siden 1978 arbejdet med at udvikle og undervise i *Gensidig Terapi* – en metode, hvor deltagerne lærer at hjælpe hinanden med personlig og spirituel udvikling på gensidig udvekslingsbasis. Han har i samme periode oversat en lang række centrale bøger om terapi og spirituel udvikling og har fungeret som forlagskonsulent ved vurderingen af bøger og manuskripter. Han er selv forfatter til bøgerne *Gensidig Terapi* og *Ekstasens nødvendighed*.

## KAPITEL 2

### Kunsten at være nærværende i sit liv

*»Vores sind er det, der skaber både vores begrænsninger og vores befrielse, forvirring og bevidstgørelse, så det er essentielt at lære denne konge at kende, som skaber alle vores oplevelser.«*

Fra en tantrisk tibetansk tekst Hvor er du henne lige nu? Ved du, hvad det vil sige at være nærværende, og hvor meget mestrer du at være nærværende i dit liv og i dine nære relationer? Hvornår var du sidst nærværende med dit barn, din partner eller en god ven – hundrede procent til stede med krop, hjerte og sind, uden at der kørte uvedkommende distraherende dialoger i baghovedet? Og i hvor lang tid ad gangen magter du det? Ved vi overhovedet, hvad vi taler om, når vi taler om nærvær? Det er svært at konkretisere noget, der er så abstrakt.

Nærvær er vanskeligt at tale om, fordi vi kan have forskellige opfattelser af, hvad det vil sige at være nærværende. Det er en subjektiv oplevelse, og

ofte er vi ikke bevidste om vores nærværsoplevelser – med mindre vi har haft nogle store spontane oplevelser af intenst nærvær, der har rystet vores billede af, hvordan vi normalt 'lever i vores bevidsthed'. Vi oplever alle i en eller anden grad en form for nærvær på nogle områder i vores liv. Men ofte ved vi ikke, hvad det er, der gør os nærværende, eller hvorfor vi forfølger den aktivitet, der bærer nærværet med sig.

Koncentreret, opmærksom, fokuseret, bevidst og nærvær er ord, der ofte bruges, når vi taler om sindet, men ordene dækker ikke over det samme. Der er forskel på at være opmærksom og på at være nærværende. Og når vi er nærværende, er der forskel på vores grad af nærvær og på, hvordan det udmønter sig i nuet. Når man er opmærksom eller fokuseret, har man sit sind rettet mod et bestemt mål, og oftest vil man gerne have 'noget ud af situationen'. Man kan eksempelvis være hundrede procent fokuseret på sin partner, fordi man ønsker en bestemt tilkendegivelse som resultat af en dialog. Og vedkommende er ikke i tvivl om, hvad vi ønsker fra ham eller hende, for vi oser langt væk af en ellers skjult dagsorden, og vi er meget lidt til stede eller nærværende. Vi lytter til den anden ud fra den skjulte dagsorden og hører måske ikke, hvad der i virkeligheden bliver sagt. Man kan også være meget fokuseret, når man arbejder, men i virkeligheden kan man på samme tid være meget lidt nærværende, fordi man anstrænger sig, spænder op og lukker af for 'resten af sindet' – og kroppen for den sags skyld. Når man er meget opmærksom og fokuseret, læner man sig frem i sit sind, står billedligt talt lidt anstrengt på tæer, og tankerne har frygteligt travlt med at sortere, vurdere og dømme den pågældende situation og justere opførslen eller omgivelsernes opførsel derefter. Vores opmærksomhed er udadrettet, og vores indre liv, følelser, tanker og sanser er betinget af omgivelserne. Det er den betingede del af bevidstheden, der er blevet formet af de omgivelser, vi er vokset op under. Nærvær er den ubetingede eller formløse del af bevidstheden.

Dét, det hele udspringer fra. Når vi kan hvile i den formløse del, selv når vi er udadventede, så er det nærvær. Det betyder, at vi ikke tager form eller sætter etiketter på, hvad vi oplever, ser og hører. I vores kontakt med andre mennesker, har vi kontakt til den indre kilde; den er referencepunktet, og derfor opleves det helt anderledes for andre mennesker, end når vi blot er opmærksomme ud fra den betingede del af vores

personlighed. Der bliver plads i mødet med et andet menneske.

Når vi er nærværende, er hele sindet meget vågent, og man kan tale om en bred og altfavnende opmærksomhed, der tager kroppen med i oplevelsen. Sindet er blødt og afslappet, men vågent, og har ingen dagsorden for det næste øjeblik. Dét er bare. Vi opfatter alt, hvad der sker, men der er ikke noget 'klister' i vores sind, der får os til at hæfte en vurderende tankerække på det, vi oplever, som ikke reelt har noget med oplevelsen at gøre. Hvis der starter en strøm af tanker, dør de hurtigt ud, fordi vi ikke identificerer os med dem eller vælger at gå ind i dem. Der er nærmest noget sødmefyldt i oplevelsen. Den bedste målestok for en oplevelse af nærvær er, at sind, krop og hjerte mødes og skaber en helhedsoplevelse, hvor det rationelle sind ikke har kommandoen.

Nærvær kan opstå spontant, når både sindet og kroppen er afslappede. De fleste mennesker oplever nærvær, når de er meget forelskede, og når de elsker eller lige har elsket, men også ved andre af livets højdepunktsoplevelser, som når man står med sit nyfødte barn i armene eller andre store tidspunkter i ens liv, hvor hjertet bliver rørt. Et andet område, hvor nærvær kan opstå spontant, er, når vi udtrykker os kreativt: Når vi danser, maler, skriver, men også når vi spiller golf, sejler, klatrer i bjerge, og det er derfor disse fritidsinteresser har sådan et godt tag i sine tilhængere. Professionelle sportsudøvere taler om en 'sportsorgasme', når det hele går op i en større helhed, og de føler sig i ét med det, de gør. Skuespillere og dansere oplever det på scenen, og beskriver det som et magisk øjeblik. Det opstår spontant og er en sjælden oplevelse, men når det endelig opstår, beskrives det som hele 'sliddet' værd. Nogle mennesker taler om, at de 'slapper så godt af' eller 'tænker så godt', mens de sejler eller spiller golf. Det, der sker, er, at deres bevidsthed får lov til at slappe af og slå følge med kroppen, og det er i sig selv healende og harmoniserende for krop og sind. Og i den proces kan alle de ting, vi gemmer væk i vores bevidsthed, få lov til at titte frem og tale til os. Det er blandt andet dér, intuitionen opstår. Mange af vores største indsigter eller mere eller mindre geniale indfald opstår, når vi er afslappede og bevidstheden bred og blød, men klar. Når vi på den måde begynder at give plads til og lytte til den del af os, der ikke er fremme til hverdag, er der noget i os, der kan få lov til at slappe af. Det er alt det, vi afviser i vores normale dagsbevidsthed. Det føles som en åndelig

vitaminindsprøjtning, fordi vi reelt får mere energi til rådighed.

Men at give plads til nærværet, kan også være noget, vi undgår, fordi vi netop ikke ønsker at møde det, der også kan dukke frem af bevidstheden, hvis vi lader sindet slappe af. »Når isen er tynd, ligger trygheden i farten«. Det er en sætning, jeg husker fra en eller anden dansk teaterforestilling i tidernes morgen, og som er meget betegnende for, at man ikke tør at møde sig selv på et dybere plan. Det indebærer risikoen – eller chancen – for et møde med nogle svære følelser. Så er det nemmere at have travlt hele tiden.

Milan Kundera siger det på denne måde i sin roman *Langsomheden*:

*»Der er en hemmelig forbindelse mellem langsomheden og erindringen, mellem hurtigheden og glemslen. Lad os forestille os en yderst banal situation: en mand går på gaden. Pludselig ønsker han at komme i tanke om noget, men mindet forflygtiger sig. I dette øjeblik sagtner han automatisk sin gang. En, der forsøger at glemme en pinlig begivenhed, som han lige har oplevet, sætter derimod farten op, som om han hurtigt ville fjerne sig fra det, som stadig er for tæt på ham i tiden. I den eksistentielle matematik tager denne erfaring form af to elementære ligninger: graden af langsomhed er ligefrem proportional med erindringens intensitet; graden af hurtighed er ligefrem proportional med glemslens intensitet.«*

Mange mennesker, der prøver at meditere for første gang – hvilket er en god måde at træne bevidstheden på – opfører sig som 'handlingsnarkomaner'. De har svært ved at sidde stille så længe, for slet ikke at tale om tankerne, der kværner. For nogle er det direkte angstprovokerende ikke at være i gang hele tiden enten fysisk eller psykisk.

Vi er så identificerede med vores tanker, vores forestillinger om os selv og andre og de følelser, der opstår ud fra vores tankemønstre, at vi har svært ved at læne os tilbage i bevidstheden og opleve, hvem det er, der har disse tanker, forestillinger og følelser. Men når man begynder at ane, hvilket tankemylder, man er viklet ind i, er man allerede trådt et skridt tilbage, tilbage i den formløse del af bevidstheden og har disidentificeret sig med sit sinds programmerede bevidsthed. Man er begyndt at ane en dimension mere.

.....

## KAPITEL 3

### Nærvær er livets sande essens

*Interview med Eckhart Tolle*

»Gør det til en vane at overvåge din mentale og følelsesmæssige tilstand gennem selv-iagttagelse. 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 kværende 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 skrue ned for den evigt kværende 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.

Paradokset 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

Eckhart Tolle bruger begrebet smertekroppen om den smerte, egoet har skabt både kollektivt gennem evolutionen og individuelt som menneske i dette liv. Han mener, at alle mennesker bliver født med en smertekrop. Det er en del af den genetiske arv. »Det kan ikke undgås efter så mange års forrykthed,« forklarer han. »Så megen

smerte skabt kollektivt. Alle mennesker har akkumuleret smerte, og den næres af oplevelser med mere smerte. Og når den trænger til mere føde, trænger den ind i sindet og egoets strukturer, og gør dem tunge og ulykkelige, eller den næres af konflikter med andre menneskers reaktioner ved at fremprovokere dramaer. Favoritkonflikten, når man er et 'lille ego' er at være i konflikt med øjeblikket. Egoet elsker det. Det siger hele tiden nej til det, der er: 'Jeg søger noget bedre'. Det søger hele tiden at

være utilfreds, så egoet kan fastholde sin plads. Det er meget normalt for dette 'lille jeg' hele tiden at være i konflikt med øjeblikket. Når man opdager, hvordan egoet virker, opdager man, at det søger konflikter og lidelse. Det er aldrig tilfreds med øjeblikket, det er altid på jagt efter noget bedre. Glæde, fred og ro, er, hvis det varer for længe, truende for egoet. Det kan klare en lille smule fred, så må det have konflikt igen.

Et citat om egoets natur kunne være: 'Søg, men find ikke'. Hvert et 'lille selv' er et problematisk lille selv, og mange mennesker definerer hele deres eksistens i kraft af deres problemer. De lader problemerne definere, hvem de er. Hvis du er et problem for dig selv, hvad de fleste små ego'er er, så bliver du også et problem for andre. Med andre ord: Du skaber lidelse for dig selv gennem ubevidsthed og alle, der skaber lidelse for sig selv, vil også skabe lidelse for andre. Det er grunden til, at læresætningen om ikke at skabe lidelse for andre mennesker ikke virker. Du må først give slip på lidelsen i dig selv, så du ikke længere handler den ud, før du kan undgå at skabe lidelse for andre. Man kan ikke sige: Nu vil jeg af med min smertekrop. Så skaber man i stedet en opposition, en konflikt. Hvis du har en smertekrop, skaber du blot mere konflikt og tilføjer mere lidelse til smertekroppen ved ikke at ønske den. Den eneste måde er at sige ja til det, der er i nuet lige meget, hvad det indebærer. Du hilser derved også din egen smertekrop velkommen. Men du kan blive bevidst om den. Når du mærker din smertekrop blive aktiveret, så genkend, hvad det er, der sker. Så gør du ikke længere din smerte til noget personligt. Den får ikke længere lov at flyde ind i dit sind og i dine tanker, for du er et vidne til, hvad den gør. Smerte betyder ikke, at du lader dig forvandle til et ulykkeligt menneske. Ved at bevidne den, er den nu bare smerte, og den får dig ikke længere til at blive 'et ulykkeligt jeg'. På den måde får smertekroppen ikke længere føde, og dens energiladninger vil gradvis ebbe ud. Det sker ikke

på én gang. Den vil dukke op mange gange, men ved simpelthen at tillade den blot at være, vil den langsomt slippe taget i dig. Under den følelsesmæssige turbulens er der en dybere væren, hvor man kan søge hen ved simpelthen at acceptere nuet, uanset hvad det bringer. For du er

ikke længere identificeret med de tanker, der bliver aktiveret i dit sind. Den, du i virkeligheden er, er det rum, hvori de opstår. Det er budskabet i alle mystiske lærer.«

.....



**Bestil 'Mærk Livet' på  
<http://butik.indsigtforlag.dk>**

**Tilmeld dig  
Indsigts Forlags nyhedsmail  
- og få nyheder og  
link til gratis artikler**