

Der er ingen vej at gå - vi er allerede hjemme

Foto: Man Retreat & Kursuscenter

John de Ruiter om sin opvågnen: "Pludselig oplevede jeg en vidunderlig indre blomstring. Jeg blev opmærksom på, at alt eksisterende er smukkere, end jeg nogensinde havde set før."

Vi er i kontakt med vores sande natur mange gange hver eneste dag, uden at vi er klar over det, siger den canadiske filosof John de Ruiter.



af Bo Heimann, forfatter og underviser

Han peger på, at opvågnen ikke kommer af at søge og lede, men af at relatere til det, der er lige for snuden af os.

Der er lidt støj på linjen fra Edmonton, Canada, men John de Ruiters dybe og behagelige stemme får alligevel sendt et vigtigt budskab klart og tydeligt over Atlanterhavet:

- Det er tragikomisk på den måde, at vi faktisk oplever vores sande natur hver eneste dag, men alligevel er fremmede for den og derfor leder efter den, som om den er noget, der skal findes.

Han lader sin sætning stå i en pause, der næsten kan høres som et stille og medfølende smil. John de Ruiter kalder sig selv for "pragmatisk", og han holder af at tale om de helt store ting i livet - opvågnen, bevidsthed og oplysning - ud fra det helt konkrete, levede liv:

- Når vi er meget tørstige og endelig får noget køligt at drikke … dér får vi en, om end kortvarig, oplevelse af vores fulde væren. Vi mærke healingen, ånder dybt ud og siger "ahh". Eller når vi sænker os ned i et varmt karbad … dér er også en kortvarig oplevelse af en dybtgående afspænding og ren tilstedeværelse, der er dybere end tanke, følelser og sensationer.

- Men måske det bedste eksempel er, når vi falder i søvn. Processen her er den samme som i opvågningen - og fremtid forsvinder, vi falder ned i hjertet. Vi vender tilbage til, hvad vi reelt er og altid har været.

John de Ruiter holder pause igen. Hans budskab, selv over Atlanten, sendes tydeligvis ikke kun igennem hans ord. Hans pauser, betoninger og energi bærer også budskabet.

> "Det er sjældent, man ser det i voksne mennesker."

- Vi har ikke brug for at finde, opfinde eller skabe, for vi har faktisk hundredvis af oplevelser hver eneste dag, hvor vi er vores egentlige væren. Det er så tæt på os, at vi faktisk tager det for givet.

- Men vi søger og leder og vil forstå igennem tanker og følelser i stedet for at relatere til det, der er. Vi kæmper alt for meget og skyder langt over målet.

> "Vi kæmper alt for meget og skyder langt over målet."

John de Ruiter peger derfor på, at vi må "engagere os direkte med virkeligheden", hvilket betyder at vi spænder af, personligheden slipper sit greb, tanker og følelser giver plads, fortid "lade sig falde ned i hjertet".

- Når vi ikke er begrænsede af vores tanker, følelser, sansninger og vilje, åbner vi døren til en ny dybde af vores bevidsthed, der giver os mulighed for at erfare, hvad vi virkeligt er.

Se på det lille barn

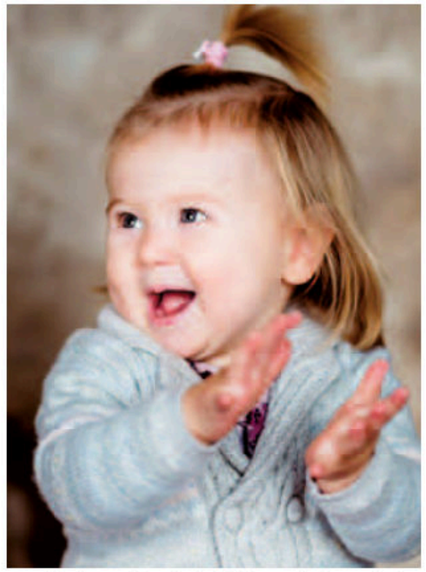
Oplevelsen, som John de Ruiter altså siger, vi har mange gange hver eneste dag, beskriver han som en "kommen hjem".

- Det er tydeligt for os selv, når det sker, og tydeligt at se på andre mennesker, når de kommer dérfra. En afspændt og rolig opmærksomhed lyser stille op. Der sker en nærende healing, når vi ikke forlader os på ting, fortid, følelser. Og det kan ses.

Han peger på en afspænding både i det fysiske og i tanker og følelser som det centrale element.

- Det svarer selvsagt ikke til at falde hen i sofaen, men vi kender til at afspænde. Det er naturligt for os. Så det er noget, der ligger forud for enhver proces, under enhver teknik, indlejret i enhver religiøs eller terapeutisk tradition: en fysiologisk afspænding af nervesystemet, der sammen med en given slip på tanker og følelser leder til hjertets blødhed og åbenhed - og videre til en åben og stor bevidsthed, til vores sande væren.

Som mange før ham beskriver John de Ruiter kvaliteterne ved vores væren



Det lille barns åbenhed, ubekymrethed og glæde kan minde os om vores sande natur.



En afspænding, en given slip på tanker og følelser, leder til hjertets blødhed og åbenhed - ren tilstedeværelse.

som det lille barns: naturligt, uskyldigt, glædesfyldt uden bekymringer om at skulle være eller gøre noget bestemt.

Med sin rolige stemme konstaterer han i telefonen, at "det er sjældent, man ser det i voksne mennesker, selvom det er vores sande natur". Jeg kan næsten høre ham smile igen.

Vi får i vores opvækst lagt lag på lag af mentale konklusioner, konstruktioner og domme oven på os selv, så at sige, så vi til sidst bliver fremmede overfor vores egentlige væren til, siger John de Ruiter. Men han siger også, at vejen tilbage ligger åben for alle.

- Adskillelsen kommer af mentale konstruktioner og tilknyttede følelsesmæssige reaktioner. Når vi afspænder og falder ned til hjertet, kan vi bevare bevidstheden, selv midt i tanker og følelsesmæssigt svære situationer. Dette er tilgængeligt for alle, uanset kulturel og religiøs baggrund.

- Vi må passe på, at teknikker og traditioner ikke bliver en krykke, det er misforstået. Vi har ikke brug for noget for at være det, vi allerede er. Se bare på det lille barn!

Bo Heimann er forfatter og underviser, tlf. 20 83 85 88, www.boheimann.com

"For første gang oplevede jeg mig set - helt ind."



En dansk kvindes møde med John de Ruiter førte til, at hun i dag bor i Canada i hans "samfund".



af Suzan Erritzøe, psykoterapeut



John de Ruiter svarer ofte på spørgsmål fra enkeltpersoner med ord, men stilhed og ordløs overførsel er også sigende for hans undervisning.

Jeg mødte John de Ruiter første gang i 2008. Det var på et retreat i København. En kvinde stillede John spørgsmål, og han sagde ingenting. Overhovedet. Det var tydeligt, at de kommunikerede ordløst, men halvdelen af salen virkede meget frustrerede. Jeg selv faldt ind i en meget, meget dyb og nærende stilhed.

På det tidspunkt havde jeg baggrund i en uddannelse som psykoterapeut hos Ole Vadum Dahl og studier hos Faisal Muqqaddam og Madhurima (The Diamond Approach), men noget "mere" bankede på til trods for, at jeg levede et godt, rigt og kærlighedsfyldt liv. Der var intet i vejen som sådan, men jeg havde en voksende trang til at sætte alt frit - en trang til at give mit indre kald al min opmærksomhed.

Og dér var John, og det var, som om min måde at være i livet på sluttede. På det tidspunkt havde jeg læst og studeret og mediteret gennem mange år, og jeg elskede at lytte til dybe teachings, men jeg var ikke kommet til det væsentligste: jeg levede ikke for alvor det, jeg vidste - jeg var ikke trådt helt ind.

Det er netop det, John er. Han er trådt helt ind. Han *er* det. Han er ikke en teaching.

Det var så inspirerende. Jeg ønskede et helt ærligt forhold til mig selv og livet, og jeg nåede pludselig til at turde give slip på det kendte. Johns stilhed dér i 2008 var så ærlig. Han var ikke sådan for at underholde eller give en klog forelæsning, men for at give det, han er og kommer fra.

Han er så tro imod det, han ved er sandt - helt ind til benet. Det rørte mig meget dybt. Så mange mennesker sad dér og ville have noget af ham, men han blev i stilheden. Han var legemliggørelsen af ærlighed. Han skulle intet, havde ingen agenda.

Som at komme hjem

I 2010 havde jeg min første samtale med John, og for første gang oplevede jeg mig set - helt ind. Jeg var netop fyldt 50 år dengang. Vores kontakt åbnede døren til et meget større "mig": til en højere bevidsthed og til dybere, mere subtile aspekter af, hvad jeg reelt er.

Jeg havde "vidst det" altid, haft oplevelser undervejs i mit liv, havde anet det, men nu var det som at komme hjem. Jeg var afklaret. Jeg forstod.

Og der er ingen vej tilbage. Vi kan ikke bilde os ind, at vi kan nøjes med det mindre, når vi har oplevet det større. Pludselig var dét at give slip på det kendte en langt mindre pris end at blive i det.

I løbet af 2011 afviklede jeg rent praktisk mit liv i Danmark, trådte ud af mine ydre forpligtelser og flyttede til Edmonton i Canada. I første omgang var min plan at være her i tre måneder. Jeg vidste dog efter kort tid, at jeg ville blive længere. Det var, som om mit liv allerede var her, da jeg kom.

I møderne med John oplever mange at føle sig genkendt hele vejen ind. Han er som den fineste hjertekirurg, der nænsomt og med største præcision og ubetinget kærlighed tager dig lige derind, hvor du ved, at det er sandt at være.

Det er så fint, at det let kan overses. Her genskabes kontakten til den oprindelige åbenhed og uskyld, vi naturligt havde som børn. Det er afsættet for at træde ind i mere subtile planer af eksistens, der rækker langt ud over, hvad ord kan beskrive.

Arbejde og fester

Der har aldrig været nogen plan om noget samfund her i Edmonton. Slet ikke fra Johns side. Han stiller sig bare til rådighed. Så det er opstået som en respons på, at mennesker fra mange steder i verden kommer hertil.

Vi har fire ugentlige møder med John, to ugelange retreats om året og to retreats a 14 dages varighed, og vi har selvfølgelig også altid muligheden for at rejse med ham ud i verden.

Men det er så langtfra en klostertilværelse. Vi arbejder allesammen for at kunne forsøge os selv, har familier, parforhold - fester og sommerlejre! Der er ikke noget i livet, der ikke er inkluderet. Johns lære handler om integration af det hele og fulde liv. ❐

At mødes på et dybere niveau

Som ung oplevede John de Ruiter en uventet opvågnen. I dag underviser han verden over - med og uden ord.

John de Ruiter blev født i 1959 af hollandske udvandrere i Alberta, Canada. Han voksede op uden tilknytning til nogen religiøse miljøer, men oplevede som 17-årig en radikal opvågnen, der kom til ham uden varsel, varede et år og forsvandt igen. Herefter brugte han flere år på at studere alverdens mystiske og religiøse traditioner.

Hans undervisning handler om integration, for både den materielle virkelighed og den absolutte virkelighed er, ifølge ham, virkelige og vigtige, så han taler gerne om arbejdslivet, seksualitet og parforhold.

På sine retreats og offentlige møder svarer John de Ruiter oftest på spørgsmål fra enkeltpersoner - oftest med ord, men stilhed og ordløs overførsel er også sigende for hans undervisning. "Jeg introducerer deltagernes egen dybde for dem selv, så det bliver muligt at mødes på et dybere niveau", siger han om sin undervisningsstil.

John de Ruiters stil er blevet sammenlignet med den traditionelle mundtlige undervisning i tibetansk buddhisme. På samme måde er ubundethed - ligesom i buddhismen - et helt centralt tema.

Han taler om en bevidsthed af "kærlig accept", der kan eksistere selv "i øjeblikke af intens sorg eller enorm fysisk smerte". Han peger på, at "sandheden allerede bor i hver enkelt af os", og at det er muligt for os alle at erkende, at det ikke er nødvendigt at søge.

John de Ruiter er i Silkeborg 5/4, i København 6/4 og på Møn 2-5/6, se www.moenretreat.dk samt www.johnderuiter.com under *Events* (mulighed for *Live Streams*).
Bøger, videoer m.m.: se www.johnderuiter.com under *Store*.



Fotos: Møn Retreat & Kursuscenter