

TEKST BO HEIMANN, UNDERVISER OG FORFATTER // ILLUSTRATION/FOTO HARTWIG HKD

ZORBA THE BUDDHA

"Jeg holder af hverdagen. Selv gennem alle dens irritationer. Telefonen der uafladelig forstyrrer det smukkeste, blankeste stillestående ingenting i mit akvarium. Ungen der skal hentes i børnehaven netop som man er kommet i gang. Den konstante indkøbsliste i jakkelommen med sine faste krav om kød, kartofler, kaffe og kiks. Jeg holder allermest af hverdagen.'"
– Dan Turell

Min tibetanske mester er ikke kun en meget vis rinpoche, han er også verdens sødeste mand. Men mere end det. Han er også verdens hårdeste mester!

Det slår aldrig fejl. Hvert år, jeg er på retreat med ham, er de første dage som at være i ringen imod Muhammad Ali. Rinpoche flakser også elegant som en sommerfugl og stikker som en bi. Igen og igen – stød lige i maven, uppercuts på hage og kæbe, slag lige i hjertekulen. Pump, pump, klask! Det er hårdt, krævende, udmattende. Og imens smiler og griner han. Åh!

Det, der gør det så hårdt er, at han igen og igen insisterer på, at hele grundlaget for buddhismen er vores helt almindelige adfærd i vores helt almindelige virkelighed.

Han lægger ikke for med fancy meditationer og dybe belæringer. Han begynder ikke med at hjælpe os ind i komplekse tekster eller ud af eksistentielle blindgyder.

I stedet spørger han: Hvordan går det med dig og dine? Hvordan ser dit liv ud? Hvordan har dine relationer til andre mennesker det? Hvordan opfører du dig? Oplever andre dig som venlig, hjælpsom og ydmyg? Eller hvad!?

Rinpoche byder ikke på "feel good". Her er ingen lækre smoothies, spabade, massage, rosenblade på sengen eller lyden af healende vand. Det er derimod tilbage til virkeligheden – klask! Jeg krymper mig hver gang. For det går aldrig så godt, som det potentielt kunne vel? Jeg er kun sjældent det gode, venlige og kærlige menneske, som jeg kunne være, ikke?

Denne insisteren på virkeligheden og almindelig mellemmenneskelig etik og moral, er for mig at se aldeles afgørende. Måske mest fordi jeg har brug for det. Men også fordi jeg også hos andre i det spirituelle miljø kan se tendensen til at springe fundamentet – det helt almindelig hverdagsliv med dets nødvendige etik og moral – over i søgen efter transcendens, erkendelser, viden etc.

For mange søgende handler det mange gange om at komme væk fra virkeligheden. Væk på retreat. Væk fra verdens larm og støj. Væk fra andre menneskers følelsesmæssige dramaer. Væk fra eget tankespind, uregerlige følelser og vores evigt begærlige krop. Mange af os såkaldte spirituelle mennesker vil simpelthen bare gerne væk – ultimativt transcendere denne verdens fortrædeligheder.

Og ja – tilbagetrækningen har alle dage været en del af stort set alle spirituelle traditioner. 40 dage i ørkenen. Hele liv tilbragt i klostre afsondret fra verden. Måned- og årelange retreats i Himalayabjergene. De daglige minutter og timer på meditationspuden.

Tilbagetrækningen er efter min mening helt uundgåelig, hvis man virkelig vil realisere noget som helst om sig selv; hvis man virkelig vil opnå indsigt i denne verdens sande natur. Der er ingen vej uden om!

Men i sidste ende handler det måske slet ikke om at skulle væk! Eller sagt mere præcist: måske er tilbagetrækningen kun halvdelen af ligningen – måske er den vejen tilbage til livet med alle dets hverdage alt inklusive?

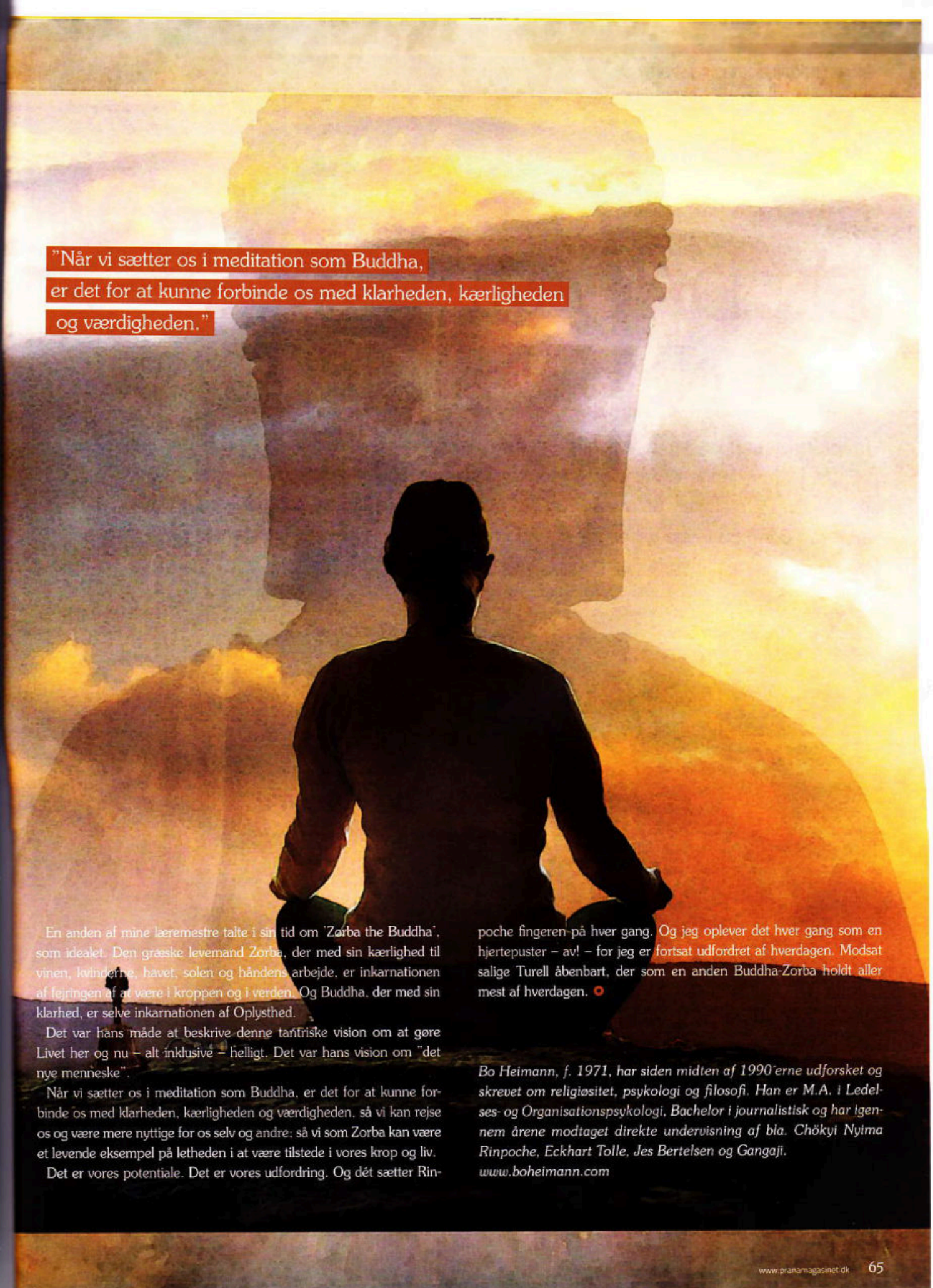
Måske skal vi slet ikke væk fra verden; væk fra tankerne, væk følelserne; væk fra kroppen – men simpelthen længere ind i verden sammen med kroppens tanker og følelser.

Væk for at komme længere og fuldt ud ind! Giver det mening?

Måske er det slet ikke en tilfældighed, at vi er her i denne meget fysiske sfære med tunge, begærlige kroppe med deres tanker og følelser, men tværtimod rigtigt meget meningen, fordi vi skal lære noget bestemt ved at være her. Virkelig være her. Dybt nedsænkede i hverdagens helt almindelige trivialiteter og udfordringer – lære at omfavne dem, som Dan Turell er inde på.

Hvilken værdi har tilbagetrækningen – og de indsigter, vi når dér – hvis vi ikke træder tilbage ind i hverdagen på måder, der er mere levende og nyttige for os selv og andre? Har vores indsigter nogen sand værdi, hvis de ikke hjælper os til at forbinde os følelsesmæssigt og kærligt, endnu mere – med vores kroppe, med andre mennesker, med naturen – med Livet som det folder sig ud i hverdagen?

Er dette liv ikke i sin essens at forbinde sig igen og igen til sig selv og alt andet levende – et åndedræt, et skrig og et skrål ad gangen; en regnvejrsdag, et musikstykke, en misforståelse, en frustration, en glædesboble, en madpakke, en samtale, en tandbørsting, en oplevelse af vrede, glæde, sorg eller lykke ad gangen?



"Når vi sætter os i meditation som Buddha, er det for at kunne forbinde os med klarheden, kærligheden og værdigheden."

En anden af mine læremestre talte i sin tid om 'Zorba the Buddha', som idealet. Den græske levemand Zorba, der med sin kærlighed til vinen, kvinderne, havet, solen og håndens arbejde, er inkarnationen af fejringen af at være i kroppen og i verden. Og Buddha, der med sin klarhed, er selve inkarnationen af Oplysthed.

Det var hans måde at beskrive denne tantriske vision om at gøre Livet her og nu – alt inklusive – helligt. Det var hans vision om "det nye menneske".

Når vi sætter os i meditation som Buddha, er det for at kunne forbinde os med klarheden, kærligheden og værdigheden, så vi kan rejse os og være mere nyttige for os selv og andre: så vi som Zorba kan være et levende eksempel på letheden i at være tilstede i vores krop og liv.

Det er vores potentiale. Det er vores udfordring. Og dét sætter Rinpoche fingeren på hver gang. Og jeg oplever det hver gang som en hjertepuster – av! – for jeg er fortsat udfordret af hverdagen. Modsat salige Turell åbenbart, der som en anden Buddha-Zorba holdt aller mest af hverdagen.

Bo Heimann, f. 1971, har siden midten af 1990'erne udforsket og skrevet om religiøsitet, psykologi og filosofi. Han er M.A. i Ledelses- og Organisationspsykologi, Bachelor i journalistisk og har igennem årene modtaget direkte undervisning af bla. Chökyi Nyima Rinpoche, Eckhart Tolle, Jes Bertelsen og Gangaji.
www.boheimann.com