Vejen til NUET

"At være i nuet - at erkende altings enhed - at være fri."
Måske er det ikke så let, som det gøres til?



af Bo Heimann, forfatter og underviser

"Alt er ét, og alt er godt. Der er intet, du skal; intet du skal ændre på - blot vær til stede i nuet, så vil erkendelsen komme til dig, og al din lidelse vil være fortid én gang for alle."

Sådan lyder tidens løsen. Vi rider på 15. år på en "vær i nuet"-bølge, der begyndte i slutningen af 1990'erne med satsangs i *advaita vedanta*-tilsnit (sanskrit: møde med sandheden). Siden kom Echart Tolle med bestselleren *Nuets kraft*, derefter har en veritabel mindfulness-tsunami ramt os, og andre prominente ikke-dualitet-lærere er nu også oversat til dansk.

Og det siges at være så enkelt: Vær i nuet. Lær ikke at identificere dig med din personligheds begrænsende historier om dig selv. Erkend altings enhed. Og vær fri!

Der er dog selvsagt ét enkelt spørgsmål, der trænger sig på: Hvis det er *så* enkelt, hvorfor lever så mange mennesker så fortsat med ikke-tilfredsstillende mønstre og lidelse, selvom de har været til mængder af satsangs og læst et halvt bibliotek af bøger om nuet?

Sandheden er, at det ikke er enkelt; der er mere til det.

Den endelige lære

Det er rigtigt nok, at dét at være fuldt til stede i nuet er tæt knyttet til vores lidelsers ophør. Nuet er en tidløs sfæ-

re uden for vor personligheds historier. Nuet er porten til den ikke-duale, lidelsesfri sfære (Det Guddommelige, Det Absolutte). Alle de spirituelle traditioner har dette som den endelige og centrale lære.

Men netop som den endelige lære! I alle traditioner er der - af gode grunde - udlagt en masse trin på vejen: bøn, meditationer, at stå uegennyttigt til tjeneste, visualiseringer, kropsarbejde, psykologisk indsigt, studier af filosofiske tekster osv.

I den buddhistiske dzogchen-tradition introducerer mesteren eksempelvis novicen for sindets (ikke-duale) natur, hvorefter novicen sættes til grundlæggende praksis involverende fx såkaldte glidefald, visualiseringsøvelser og kultivering af medfølelse.

I zen er glimtet af *satori* (japansk: at erkende den sande natur) kun begyndelsen på timer og timer og atter timer i stillesiddende meditation.

I Biblen taler Yeshua (Jesus) hele vejen igennem om tre niveauer af forståelse af Det Guddommelige. Han omtaler sig selv som værende både Guds søn, ét med Gud og Gud selv.

Og det er sådan, det er: vi er samtidigt på alle tre niveauer. Det er et spørgsmål om erkendelse. Men Yeshua lægger allermest vægt på det første niveau, hvor vi oplever os som adskilte fra Gud, hvorfor hans centrale lære er, at vi skal tilgive og stå til tjeneste for hinanden.

Vi vil springe trin over

Der er med andre ord en viden i de gamle traditioner om, at der en verden til forskel på at få et glimt af friheden på Det Absolutte niveau og så at stabilisere sindet der.

Man bliver som bekendt ikke læge af at tage en hvid kittel på. Med vores fokus på nuet virker det, som om vi bilder os ind, at vi kan hoppe fra jorden til stigens øverste trin!

Det er relativt let at læse tekster omkring det ikke-duale perspektiv, let at tale om det, let selv at skrive fine små tekster om, at "alt er ét" og "alt er godt" (rækken af selvudnævnte oplyste profeter er alenlang). Men hvor mange har reel, *erfaringsbaseret* viden om det?

Vores intellektuelle version af det ikke-duale giver givetvis mening, men skridtet til at realisere det i tale og handling er noget helt og afgørende andet. Faren for, at der blot er tale om en mental øvelse uden selverhvervede og stabiliserede erfaringer er enorm. Det bliver letkøbt og "tom snak", som vi slet ikke formår at leve ud.

Fortrængninger

En betydelig fare, der følger med ovenstående manglende ydmyghed, er faren for fornægtelser og fortrængninger.

Eftersom vores fokus er ikke at identificere os med vores personligheds historier (der rigtigt nok skaber lidelse), så vil vi helst ikke stå ved, at vi ... ja, gang på gang er en fange af de historier (med lidelse hos os selv og andre til følge).

Vi vil i vores selvforståelse helst se os selv som værende "over" det; vi siger til os selv, at vi "ikke længere går op i det psykologiske stof", at vi "har transcenderet det".

Det er for langt, langt de fleste af os én stor løgn. Vores mentale viden om at være i nuet er adskilt fra realiteterne i vores følelsesliv og i vores fysiske krop og rækker ikke til noget nyttigt, når virkeligheden rammer os.

Ønskes: Disciplin

En anden betydelig fare, der kommer ud af ovenstående, er, at vi ender som "weekendpraktiserende". Der er jo ikke rigtig brug for at gøre noget, hedder det sig, så vi har ikke rigtig nogen "træning" at følge (og derfor heller ingen tradition eller lærer at bekende sig til eller at blive rettet af).

Vel vidende, at nogle af de største - Buddha, Yeshua, Krishnamurti og Osho - ikke gjorde sig til en del af de på deres tid herskende traditioner, så er det kun de aller-allerfærreste forundt at finde ud af lidelsen ved at gå deres helt egen vej. De fleste af os har brug for hjælp dertil.

Vi balancerer på en knivsæg mht. faren for at have gang i noget uforpligtende sjusk, når vi uden guidende lærer og tradition - ud over instruksen om "at være i nuet" - står tomhændede med ubearbejdede neuroser.

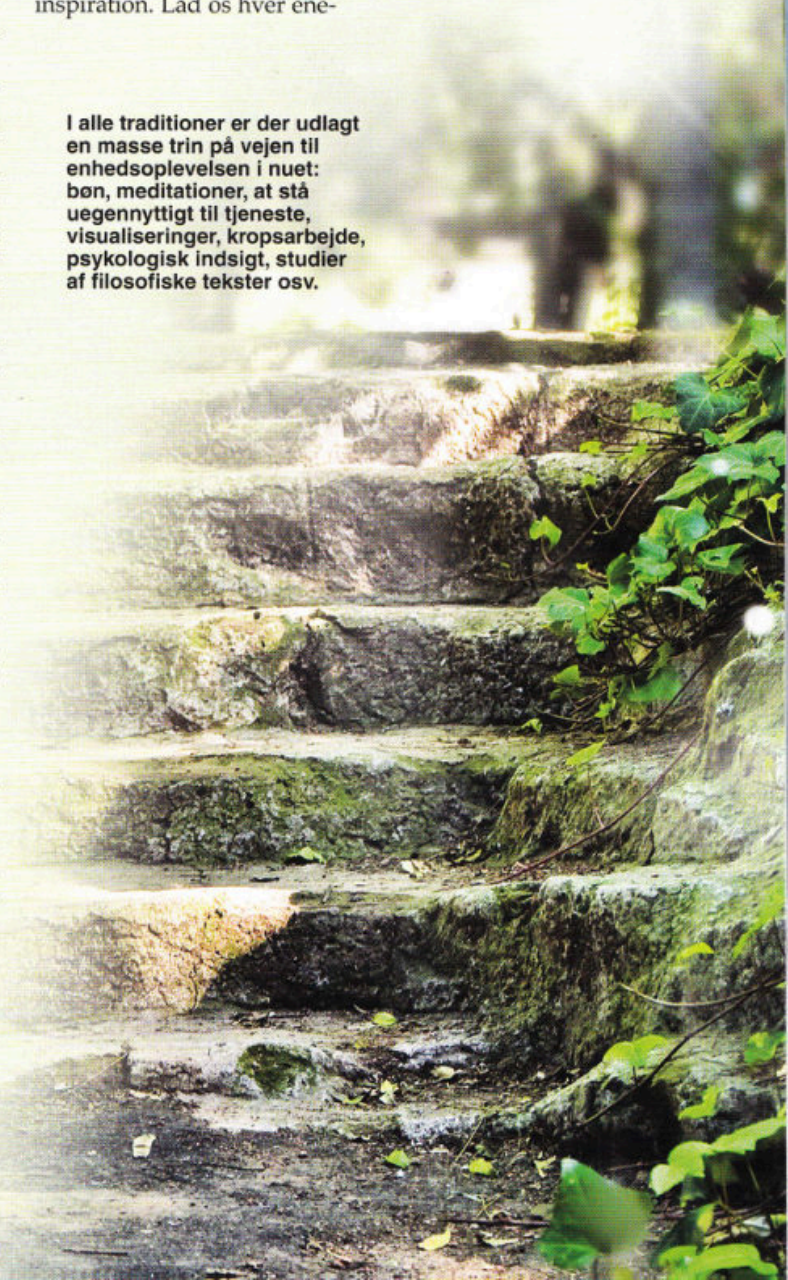
Let's get real - det med at befri sindet er ikke verdens letteste opgave. Men nogle gange lyder det forjættende enkelt.

Lad os holde fokus på det absolutte (ikke-duale) perspektiv, så vi har retning og inspiration. Lad os hver eneste dag forsøge at tænke, tale og handle ud fra det perspektiv - imens vi læser, diskuterer og når frem til psykologiske erkendelser via terapeutisk og kropsligt arbejde.

Og ikke mindst: Lad det absolutte perspektiv være grundlag for vores meditationspraksis, som efter min mening er helt uomgængelig.

Vi må gå til os selv med større ydmyghed. Det er sjældent nok "at være i nuet", når ønsket er reelle og varige forandringer. ❐

Bo Heimann er forfatter og arbejder med udvikling af mennesker, teams og organisationer. Henv.: tlf. 20 83 85 88, www.boheimann.com



I alle traditioner er der udlagt en masse trin på vejen til enhedsoplevelsen i nuet: bøn, meditationer, at stå uegennyttigt til tjeneste, visualiseringer, kropsarbejde, psykologisk indsigt, studier af filosofiske tekster osv.