

# Den VIRKELIGE udfordring

*Du kan meditere og tænke positivt  
i én uendelighed og føle en vis fred derved.  
Men det holder ikke i længden, hvis du  
ikke også arbejder med lige præcis den  
situation, du er i her og nu - uanset  
hvor ubehagelig den forekommer.*



af Svend Trier,  
meditationslærer

Inden for forskellige spiritu-  
elle grupper taler man om  
begrebet oplysning som be-  
tegnelse for en tilstand af hø-  
jere bevidsthed, der rækker  
ud over den normale egoba-  
serede bevidsthed. Oplys-

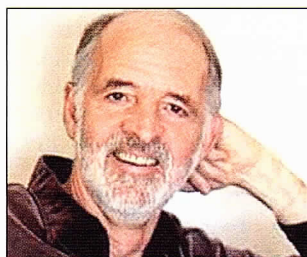
ning ses som selve målet for  
den menneskelige udvik-  
lingsproces, og man udøver  
forskellige former for indre  
praksis, tager på workshops  
og retreats, indgår i fælles-  
skaber af ligesindede m.v. for  
at nå dertil.

Selve ideen om at blive op-  
lyst kan imidlertid være me-  
get forførende for egoet.  
Forestillingen om, at der fin-  
des en tilstand, hvor man er  
befriet for lidelse og lever i  
"24 timers lyksalighed", som  
nogle har beskrevet det, fore-  
kommer uhyre tillokkende.

Og hvem ville ikke også  
gerne nyde al den respekt og  
beundring, som kan være  
forbundet med at have op-



Chögyam Trungpa.



John Welwood.

nået denne efterstræ-  
belsesværdige tilstand  
- den enorme betyd-  
ning man som en "oplyst  
sjæl" pludselig kan få for  
andre mennesker, ja for hele  
menneskehedens evolution.

Det lille ego vil gøre alt for  
at overleve. For at oprethol-  
de sin falske følelse af identi-  
tet. Selv vores spirituelle be-  
stræbelser og søgen kan bli-  
ve overtaget af egoet, af vo-  
res søgen efter at opbygge et  
bestemt selvbillede.

Vi begynder måske at tro,  
at vi er mere spirituelle end  
andre, fordi vi har deltaget i  
nogle bestemte workshops,  
haft nogle særlige oplevelser  
eller tilegnet os et bestemt  
esoterisk verdensbillede.

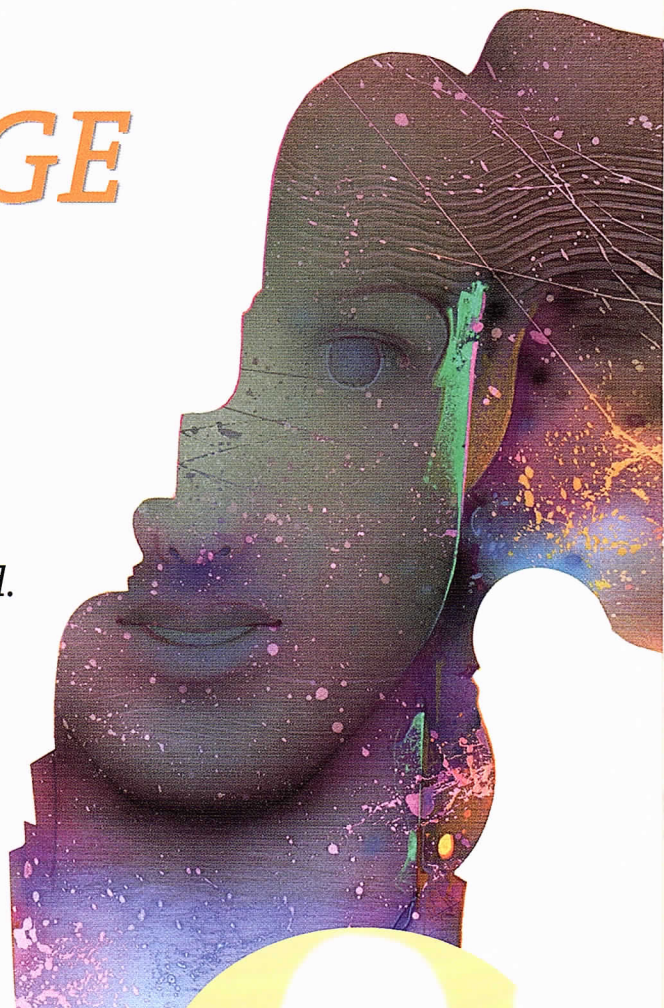
Eller fordi vi tilhører netop  
denne særlige spirituelle  
gruppe på "evolutionens  
forfront" eller denne speciel-  
le læremester, der besidder  
den højeste indsigt og er ud-

*"Blot fordi man har  
studeret landkortet,  
kender man ikke  
landskabet."*

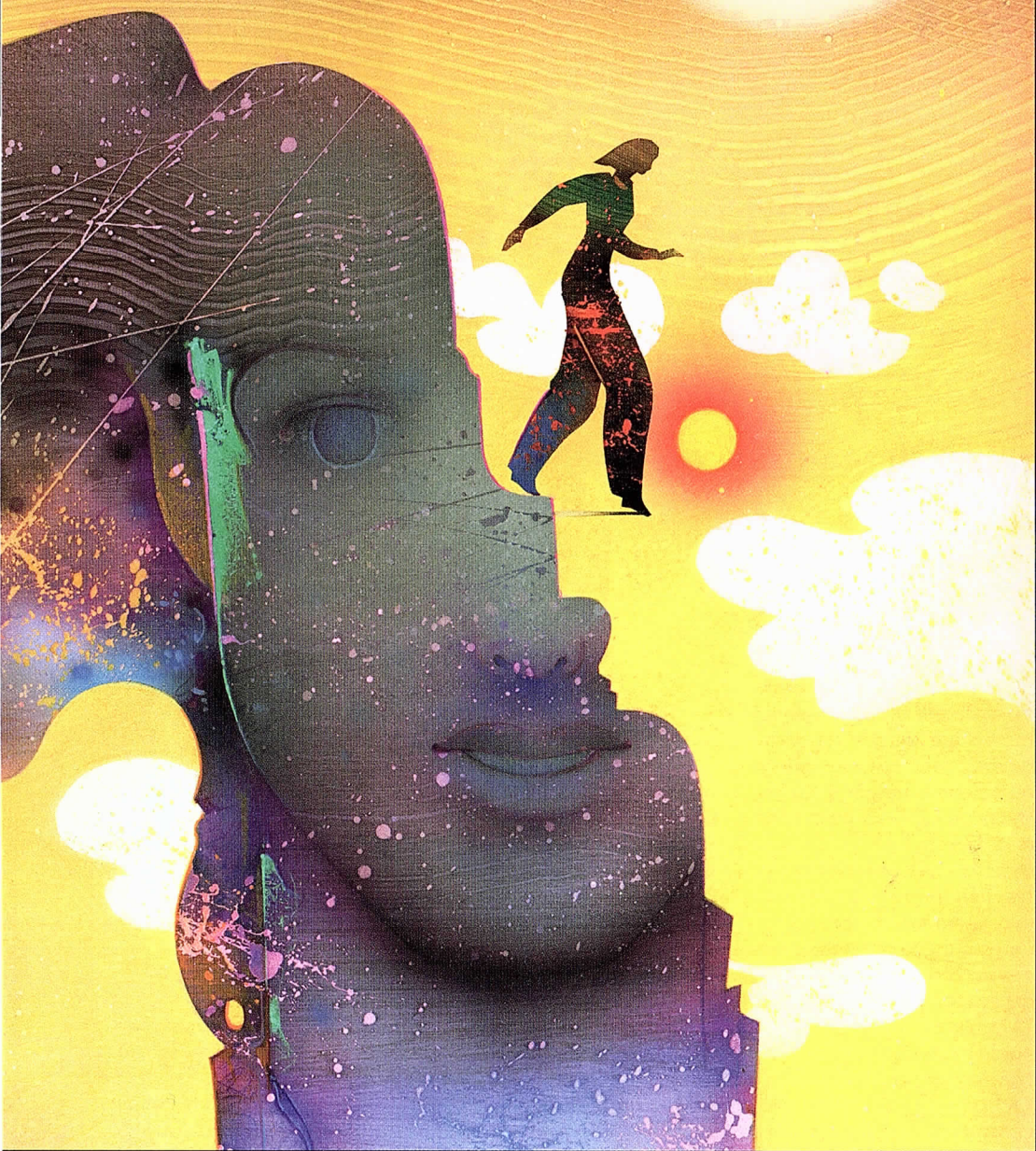
valgt til at føre menneskehe-  
den ind i en ny oplyst tidsal-  
der.

Måske har vi haft nogle  
autentiske spirituelle ople-  
velser eller glimt af højere  
bevidsthed, men inden læn-  
ge kryber egoet ind med en  
følelse af, at vi er noget gan-  
ske specielt.

Måske har vi studeret  
åndsvidenskab og læst man-  
ge spirituelle bøger og bilder  
os på det nærmeste ind, at vi  
ved det hele. Men en rent in-  
tellectuel og mental viden er  
ikke det samme som direkte  
erfaring, for det indlærte for-  
bliver ofte i hovedet og har



"Lukker du af over for den form,  
virkeligheden antager lige nu?  
Eller møder du tilværelsen  
med et åbent og  
velvilligt hjerte?"



ikke nødvendigvis nogen forbindelse til ens øvrige liv.

Blot fordi man har studeret landkortet, kender man ikke landskabet. Man tror, at man har regnet det hele ud, og begynder at føle en subtil overlegenhed i forhold til andre - en form for "spirituel arrogance", som er uden hjerte og derfor i virkelig-

heden afskærer én fra kontakten til det spirituelle.

#### Mødet med skyggen

Men tilværelsen er som bekendt den bedste lærer, så før eller siden sker der noget i ens liv, som afslører kløften mellem teori og praksis. Der opstår måske en krise, og alt, hvad man troe-

de, man havde lært, viser sig at være utilstrækkeligt i denne situation. Alle de smukke teorier holder ikke i praksis, fordi de aldrig har været ordentligt fordøjet eller integreret.

Man har i virkeligheden gået rundt med en slags "spirituel forstoppelse" og troet, at man var mere op-

lyst, end det rent faktisk var tilfældet. Nu oplever man det, som om man nærmest må begynde forfra.

Når vi kommer ud for en livskrise, konfronteres vi ofte med sider af os selv, som ikke er i overensstemmelse med vores sædvanlige selv-billede, og som egoet derfor har svært ved at acceptere og se i øjnene. Egoet bringes så at sige ned på knæ, idet vi er nødt til at se vores indre mørke i øjnene - fx vores sårbarhed, frygt, arrogance, vrede eller magtesløshed.

Du er ikke længere den, du troede du var. Hvem er du så? I første omgang kan det næsten virke, som om du er gået tilbage i din udvikling, idet du bliver opmærksom på følelser og reaktioner, som du troede, du for længst havde lagt bag dig.

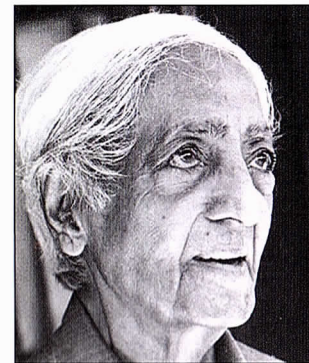
Fra egoets synsvinkel er der naturligvis tale om et tilbageskridt. Men fra et dybere perspektiv er der i virkeligheden tale om fremskridt, som fører til en opblødning af egoets forsvarsberedskab og derved baner vejen for ægte selvtranscendens.

Oplysning set fra egoets synsvinkel er den ultimative skuffelse, forklarer den buddhistiske lærer Chögyam Trungpa.

#### Nødvendigheden af selvindsigt

På den spirituelle vej er det ikke tilstrækkeligt at søge lyset og de spirituelle højdepunktsoplevelser. Gør man kun det, bliver det alt for nemt en form for eskapisme eller det, som den amerikanske psykolog John Welwood kalder for en åndelig overspringshandling (spiritual bypassing). Man forsøger at bevæge sig uden om mørket og undgå alt det vanskelige. Det svarer til at bygge et højhus uden at sikre, at fundamentet er i orden.

Man kan meditere eller gentage positive bekræftelser i én uendelighed og derigennem føle en vis fred. Men uden at arbejde med den psykologiske selvindsigt holder det ikke i længden.



Jiddu Krishnamurti.

Oplysning betyder, at bevidsthedens lys må trænge ind i selv de mørkeste afkroge af psyken. Først når man har integreret sine egne skyggesider og gennemskuet egoets mekanismer, hviler den højere bevidsthed på et sikkert fundament. *Uden selvindsigt kan vi ikke bevæge os hinsides sindet*, forklarer den indiske lærer Jiddu Krishnamurti.

Det hjælper ikke bare at prøve på at bekæmpe egoet og tro, at man kan besejre det - på samme måde som man



Eckhart Tolle.

også egoet, som har en idé om, at hvis bare jeg kunne slippe af med "det forbandede ego", så ville jeg være permanent oplyst og evigt fuldbyrdet.

Men egoet er ikke i stand til at se sig selv. Kun noget, som er større end egoet, er i stand til at se dets mønstre og gennemskue, hvorledes det hele tiden forsøger at forsvare sig selv og sin egen position.

Gennem ikke-dømmende opmærksomhed eller årvågen selviagttagelse vågner en dybere intelligens, en indre klarhed og objektivitet, der opfatter tingene, som de er. Som Eckhart Tolle så smukt siger: *Alt hvad der behøves, er bevidsthedens lys, og du er dette lys.*

#### Hvor meget ego har man brug for?

At transcendere jeget og nå en højere bevidsthed betyder ikke, at vi én gang for alle har elimineret jeget. Vi har brug for et velfungerende, sundt jeg for at overleve og fungere på dette relative, verdslige plan - for at kunne leve og udtrykke den højere bevidsthed i verden.

Det er o.k. at have et ego. Problemet er, hvis egoet har mig. *Hvor meget ego har man egentlig brug for?*, spurgte en discipel engang sin zenmester. Lige akkurat nok til, at du ikke træder ud foran bussen, lød mesterens svar.

Eller som en anden spirituel lærer, Leonard Jacobson, plejer at udtrykke det: Vi skal bare give egoet en anden jobbeskrivelse, så det kender sin rette plads og funktion i vores tilværelse - nemlig som "assisterende life manager i den relative verden af tid og rum".

#### Livet som lærer

Mange søgende bliver grebet af det, som Chögyam Trungpa har kaldt for *spirituel materialisme*. På samme måde som en vaskeægte materialist hele tiden må have nye og bedre forbrugsgoder, jagter vi spirituelle oplevelser, genveje til ekstatiske tilstande osv.

Vi indser ikke, at der måske er noget, vi flygter fra. At vi - ligesom materialisten, der shopper - søger at udfylde et indre tomrum. Det er næsten, som om vores spiritualitet er blevet en slags narkotika.

Før eller siden indser vi, at der ikke er nogen genvej til oplysning - ingen magisk formel eller teknik, som kan bringe os til det efterstræbte mål. Og så længe vores opmærksomhed primært er rettet mod opnåelsen af en eller anden ophøjet bevidsthedstilstand i fremtiden, overser vi måske de udfordringer og læreprocesser, som ligger lige for hånden.

Vi må lade selve livet være

vores lærer. Som stressforskeren og meditationslæreren Jon Kabat-Zinn forklarer det: *Der kan ikke være nogen virkelig vækst, før du ser din nuværende situation fuldstændigt i øjnene og har åbnet dig for den med din fulde opmærksomhed ... Den virkelige udfordring i spirituel praksis er at arbejde med lige akkurat de omstændigheder, du befinder dig i her og nu, uanset hvor ubehagelige og fastlåste, de forekommer.*

Så hvorledes forholder jeg mig til det nuværende øjeblik? Hvordan møder jeg de vanskeligheder og udfordringer, jeg kommer ud for i det daglige - i mine relationer, i forbindelse med mit arbejde og i forhold til alt det, der rører sig i mit indre?

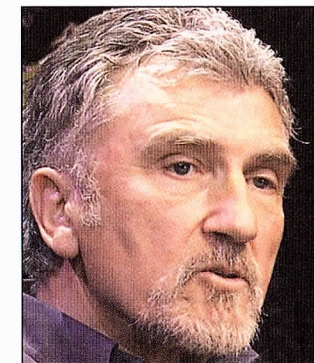
Trækker jeg mig sammen i mig selv og lukker af over for den form, virkeligheden antager lige nu? Eller møder jeg tilværelsen med et åbent og velvilligt hjerte - en rummelig og fleksibel tilstedeværelse i hvert øjeblik?

Det er netop her - midt i hverdagens udfordringer - at den virkelige prøve på vores åndelige modenhed ligger. □

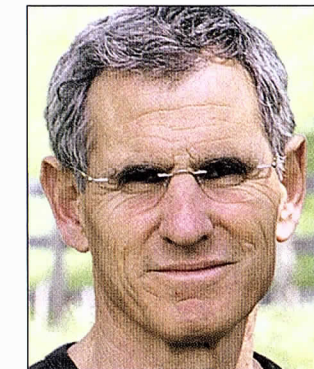
Svend Trier er meditationslærer og leder af Quantum Seminars, som arrangerer kurser med spirituelle lærere. Henv.: Quantum Seminars, Bolandsvej 10, 2. tv., 2100 København Ø, tlf. 39 29 03 36, [www.quantumseminars.dk](http://www.quantumseminars.dk).

Bøger af Svend Trier: *Vær dit eget lys*, Borgens Forlag, 2006.

*Meditation - en rejse tilbage til dig selv*, Politikens Forlag, 2008.



Leonard Jacobson.



Jon Kabat-Zinn.