

Kunsten at lave ingenting

Troede du, at det er nemt at lave ingenting?
Nej - det er faktisk meget vanskeligt.

Nøglen ligger i at acceptere.
Give slip. Omdøbe problemerne.
Det kan blive en lærerig proces.



© Shutterstock



af Christian Paaske,
astrolog

I vores digitale tidsalder bliver vi bombarderet med informationer, nyheder, underholdning, tilbud, reklamer og propaganda i et stadigt højere tempo. Flere og flere konkurrerer om vores opmærksomhed.

Vi lader os rive med. Rider på informationsbølgen med vores daglige dosis af "likes" på facebook, twitter, netavisen og selvfølgelig en film, før vi går i seng om aftenen, i et forsøg på at få lidt ro og hvile.

At lave ingenting kan lyde tillokkende. Trække stikket ud, stoppe strømmen af information, der vælter ind, og måske også få lidt indre ro til en forandring?

Anstrengelsens paradoks

At lave ingenting er nemmere sagt end gjort. Prøv bare! Livet er en stadig strøm af bevægelse. Vi kan ikke undgå at handle. Selv dét at sætte sig ned med intentionen om at lave ingenting er en handling.

Det kræver forberedelse at finde liggestolen og solbrillerne frem og tilberede en termokande med noget varmt at drikke, før du sætter dig i solen for at sidde der resten af dagen ...

Når du så sidder der, vil du opleve en kontinuerlig

strøm af tanker, følelser, lyde og den lille stemme, hvor du kommenterer og snakker med dig selv. Hvis du virkelig skal lave ingenting, må også denne mentale aktivitet høre op.

Hvis det i et kort øjeblik lykkes dig at gøre sindet så stille, at det bliver som et blikstille hav, uden en eneste tanke, bliver du så fascineret, at du ikke kan undgå at tænke: "Fantastisk, nu tænker jeg ikke." Og så er du altså i gang med at tænke igen! Krusninger på sindets overflade er et faktum.

Jo mere man anstrænger sig for at lave ingenting, jo vanskeligere bliver det. Det er ligesom at prøve at sove. Det eneste, man kan gøre, er at lægge forholdene til rette, slappe af, give slip og lade det ske af sig selv.

Sådan er det også med at lave ingenting. Det er rent faktisk en aktiv handling, og det gælder om at gøre det på den konstruktive måde.

At acceptere

Nøglen til at lave ingenting er at acceptere. Det er en aktiv metode til at give slip og lade dig selv, dine medmennesker, samfundet, livet og verden være akkurat, som de er.

Det betyder ikke, at du melder dig ud af samfundet eller bliver så sløv, at du ikke ringer til brandvæsenet, hvis det begynder at brænde, eller holder op med at låse cyklen. Det betyder, at du afstår fra vurderinger, kritik og al form for fordømmelse.

Tag en dyb indånding! Dette er den mest effektive metode til at løse alle dine

problemer her og nu.

Problemer opstår, fordi vi kalder dem sådan. Ved at kalde dem udfordringer og godtage, at udfordringer kommer hver dag, og at det

*At sidde stille,
at lave ingenting,
foråret kommer, og
græsset gror af sig selv.
Zen-ordsprog*

faktisk er spændende med udfordringer, kan du forandre perspektivet.

Al terapi består i at komme til et punkt af accept. At tale med et medmenneske

bringer dig ofte hurtigere til at acceptere. Det er godt at få talt om tingene.

Skriftfunktionen i kirken, hvor man bekendte sine synder i et lille rum med en lyttende repræsentant fra de højere guddommelige magter bag et gitter, går ud på det samme. Psykologerne har senere gået præsterne i bedene og erstattet skriftstolen med en sofa, og det er ikke længere gratis.

At skrive dagbog, udtrykke sig i kunst eller at meditere er at tage sagen i egne hænder og tale med sig selv. Det kan mange gange gøre det ud for det samme.

At acceptere er meget vanskeligt. Derfor anbefales det at begynde med enkle opgaver. Det kan være nemt at acceptere, at vejret ikke blev som håbet, eller at pæ-

ren i badeværelset pludselig sprang, eller den seneste parkeringsbøde.

Det er sværere at acceptere middagen, som brændte på, lige før gæsterne kom, eller bilen, som blev totalskadet i en trafikulykke, og et halvt år på hospitalet, en kræftdiagnose, store smerter eller det, mange frygter mest, døden.

Princippet er fortsat det samme. Kære Gud, hjælp mig til at acceptere det, jeg ikke kan forandre, hjælp mig med at gøre noget ved det, jeg kan forandre, og hjælp mig til at se forskel.

At finde stilhed

Med sort bælte i accept behøver man ikke at ændre noget i livet og kan leve akkurat som før. Indeni hersker den totale stilhed, og man bevæ-

ger sig gennem livet, som om man laver ingenting. Man har ikke mere et liv, man er livet.

For os almindelige dødelige, som ikke er nået helt så langt, gælder andre regler. Vi må tilrettelægge forholdene bedre for at gøre ned og skabe mulighed for mere indre ro. Læs en bog i stedet for at se en film. Lyt til god musik i stedet for at læse på nettet. Gå en tur i stilhed i naturen. Sidde ved havet og lytte til lydene og mærke duften af vand. Tage med på en sejltur. Lære afspænding.

Bare at sidde i en stol i lang tid finder mange simpelthen for kedeligt. Derfor er der udviklet metoder af mere organiserede former for kedelighed. Det kaldes meditation - eller mindfulness, som det hedder i dag. →

Lærepenge

Et fristende tilbud fra en visdomsmester.

Baba Jaimal Singh (1839-1903) var en oplyst mester. Som pensionist levede han i en lille hytte, hvor han sad hver dag i mange timer og mediterede. 5-6 mænd kom dagligt forbi på vej til arbejde. De begyndte efterhånden at more sig over ham - og skælde ham ud for at være en drivert.

En dag råbte Jaimal Singh til dem, at de kunne udføre et dagsarbejde for ham og få dobbelt så meget i løn, som de ellers fik. "Hvad skal vi lave?", spurgte de. Jaimal Singh sagde, at de blot skulle sidde helt stille, ligesom de havde set ham gøre. Mændene slog fornøjede til.

Næste morgen mødte de præcis samme tid som sædvanlig. Jaimal Singh forudbetalte dem lønnen som aftalt og bad dem tage plads.

Men allerede efter 20 minutter rejste den første mand sig, lagde sin løn tilbage og forlod hytten. Snart rejste den anden sig, og efter en time var de alle gået, og de havde frivilligt afleveret deres løn.

Konklusion? Det er ikke let at sidde stille i længere tid, og det er endnu sværere at få ro i sindet. Det er en af de vanskeligste opgaver, et menneske kan vie sig til, og den, der mestrer det, arbejder i virkeligheden hårdt.

Kilde: Visionen / Doris Radke



© Shutterstock

(fortsat fra side 13)

Fordi dét at lave ingenting er så vanskeligt, prøver man at lave lidt, så lidt som muligt. For eksempel at lægge mærke til åndedraget, lydene, flammen på et stearinlys eller et meditationsord eller mantra.

En sådan praksis består i at give sindet et objekt for koncentration og fastholde det over lang tid.

Indtil videre er det måske den mest konstruktive måde at få sindet til at holde op med at tænke og nå til et sted af stilhed, hvor man laver absolut intet, men bare er.

Sindets natur

Se på sindet som en tankeboks. Her samles alle sansesindtryk, tanker, følelser, minder, planer, drømme og din egen selvsnak.

Sindet eksisterer kun i

kraft af sit indhold. Det mest nærliggende at sammenligne det med er computerskærmen. Alt, hvad du oplever og foretager dig i den digitale verden, sker der. Du er ikke det, som sker på computerskærmen, du er den, som oplever det, der er på skærmen.

Akkurat på samme måde er det i sindet. Læg mærke til, at når du oplever en lyd, tanke, eller hvad der end sker i sindet, er du klar over, at du oplever det. Der eksisterer altså et vidne, én som observerer sindet udenfor sindet.

Der er dit højere selv, din egentlige natur. Det er bevidstheden, som hviler i sig selv. At blive ét med denne bevidsthed opnås ved at lave ingenting.

Nøglen til at komme der-

hen er at spørge dig selv: *Hvem er det, der oplever?* Eller i en kortere form: *Hvem er jeg?*

Der er ikke noget mentalt svar på det spørgsmål, for uanset hvad du måtte svare, eller hvordan du ville prøve at beskrive det, er det ikke dig. Tankerne er kun fingeren, som peger mod månen, ikke selve månen.

Jeget er bare. Det er en tilstand af ingenting. Eller noget, som atomfysikere vil kalde ubegrænset potentiale, eller som religiøse vil kalde Gud. Det er måske to forskellige ord for det samme?

Den kosmiske harddisk

At blive ét med bevidstheden udenfor sindet er som at koble sig på internettet. Du er ikke længere i din egen

lille egocentrerede verden, men bryder igennem til universets bevidsthed og tager del i en kosmisk harddisk med ubegrænset lagerkapacitet.

Informationer kommer til dig gennem en indre viden, inspiration, ideer, symboler, drømme, synkronicitet og forskellige former for tilsyneladende tilfældigheder. Livet udfolder sig ubesværet, drevet af en indre kraft af visdom, skønhed og harmoni, som er universets inderste natur.

Der er meget at se frem til ved at lære sig kunsten at lave ingenting. Det er en lidt mere aktiv proces, end det lyder til, men det er forsoget værd. □

Christian Paaske er astrolog, [henv.: www.christianpaaske.no](http://www.christianpaaske.no)