

Opmærksomhedens mirakler

af Anne-Grete Hav Hermansen
og Jørgen Hannibal

„Hvert minut, hvert sekund af livet er et mirakel” – ser Thich Nhat Hahn. Han vil også lære os at se det, så vi kan leve i fred og glæde. Det er det bedste, vi kan gøre for verden.



Den vietnamesiske munk Thich Nhat Hahn – også kaldet Thây (det vietnamesiske ord for lærer) – besøgte for første gang Danmark. Han har været landflygtig, siden han i 1966 tog på fredsmission i USA og Europa. I 1973 tog han ophold i Frankrig. Her oprettede han i 1982 Plum Village, et buddhistisk center, hvor mennesker kommer fra hele verden for at lære af Thây og gennemgå en personlig udvikling. „Thây virker utroligt stærkt gennem sit nærvær og den kærlighed og forståelse, han udstråler”, siger mange af hans elever.

„Hvad kan jeg gøre for at afhjælpe noget af den megen nød og elendighed, der er i verden?” lyder et ofte stillet spørgsmål. Thây svarer: „Tag vare på dine egne indre knuder og komplekser med kærlig opmærksomhed, så du kan udvikle dig til et mere frit, harmonisk, forstående og kærligt menneske; det er det bedste, du kan gøre for verden.”

Thây kalder denne proces en omdannelse helt nede ved rødderne, i det ubevidste. „Den bedste måde at støtte et andet menneske er at være dig selv, respektere dig selv og have tillid til dig selv.”

„Buddhister går fredeligt til værks. Det er derfor vigtigt, at du ikke omdanner dit eget indre til en slagmark. Lad opmærksomhedens lutrende lys brede sig i dit indre. Tag dig nænsomt af din vrede, din jalousi, din angst, din depression m.v. på samme måde, som en kærlig mor pusler om sit spæde barn.”

Det indre arbejde er en forudsætning for forandringer og gør, at vi er bedre forberedte på arbejdet i den ydre verden.

En buddhist opfattes ofte – og med rette – som en person, der tilbringer sit liv

med studier og meditation bag et klostrets beskyttende mure. Thây skabte imidlertid allerede, mens han endnu var i Vietnam, fænomenet „engageret buddhisme”, hvor nonner, munke og mange andre gik aktivt ind i socialt arbejde med genopbygning, hjælp til nødlidende, undervisning, miljøforbedring m.v.

Resultatet er i dag et omfattende internationalt netværk af aktive mennesker, som fortsætter med en ikke-voldelig indsats for at skabe bedre levevilkår for mennesker, dyr, planter og moder Jord.

For Thây er „buddhismens vigtigste opgaver i moderne tid at arbejde på at fjerne årsagerne til børns lidelser og lidelserne for barnet i den voksne”.

De fire hjørneste Opmærksomhed.

Den vigtigste af de fire hjørneste i Thây's undervisning er fuld opmærksomhed i nuet („mindfulness”) og metoder til at fremme denne. Vi har den alle i os som små frø, og jo mere disse frø vandes og gødes, og jo mere lys de får, desto kraftigere bliver deres vækst. I dette billede ligger også det meget væsentlige, at der er tale om en proces, der

kræver tid og tålmodighed i en vedholdende, glad og disciplineret indsats.

Sangha-grupper.

Det er svært for den enkelte alene at øve sig i opmærksomhed i den almindelige dagligdag med højt tempo, krav fra mange sider og konstant påvirkning af alle sansorganer.

Oprettelse af sangha-grupper er derfor en anden hjørneste i Thây's „bygningværk”. En sangha består af en gruppe mennesker, som mødes regelmæssigt og hjælper hinanden med at fremme opmærksomhed og yder hinanden støtte og tryghed, når livet er svært.

Gennem udvikling af opmærksomhed „skabes der en omdannelse i rodnettet, i den enkeltes ubevidste, og dermed også i samfundets rodnethed, det kollektivt ubevidste”.

Filosofien bag dette er, at enhver forandring af samfundet må begynde med dybtgående forandringer i det enkelte menneske. Det gælder udviklingen af evnen og villigheden til at forstå og elske sig selv og derfra handle udadrettet i samfundet med større forståelse og kærlighed.

De fem forskrifter.

Den tredje hjørneste udgøres af „De fem forskrifter”, der betragtes som et hjælpemiddel og ikke som et diktat om en bestemt adfærd. Der er tale om at opstille nogle mål, der arbejdes henimod, og selve processen er det vigtigste.

I forkortet form handler

de fem forskrifter om: 1) ikke at slå ihjel, 2) ikke at stjæle, 3) ikke at handle seksuelt uforsvarligt, 4) ikke at lyve og sprede rygter og 5) ikke at forurene sin krop og sin bevidsthed.

Det væsentlige er at studere og praktisere forskrifterne i sit daglige liv med så stor opmærksomhed som muligt og derigennem udvide sin forståelse af dem. Det gælder om hele tiden at huske at lade være med at omdanne sit indre til en slagmark med konflikt mellem forskellige dele af sig selv.



Meditation.

Den fjerde hjørneste udgøres af meditation. Thây bruger undertiden en sammenligning med de forskellige faser af at fotografere: 1) standse, 2) indstille skarpt og 3) tage billedet.

Det svarer til: 1) sætte sig i egnet meditationsstilling, 2) rette den koncentrerede opmærksomhed mod et eller andet og 3) opnå større indsigt.

Thây understreger be-

tydningen af, at det hele foregår med en vis lethed og uden anstrengelse. „Vandet behøver ikke at anstrenge sig for at spejle månen; det skal blot blive stille” lyder hans poetiske kommentar.

„Jeg nyder opvasken”

„Hemmeligheden ved meditation er at være bevidst hvert sekund af dit liv og at lade opmærksomhedens lys skinne konstant – både i den fysiske og den psykiske verden, under enhver omstændighed og på hver ting, der opstår. Når du drikker en kop te, må dit sind være fuldt til stede i handlingen at drikke te.”

Det samme gælder en opvask. „Den idé, at opvask er ubehageligt, opstår kun, hvis du ikke gør det ordentligt. Jeg nyder at tage mig tid til hver tallerken, at være fuldt opmærksom på tallerkenen, på vandet og på hver bevægelse af mine hænder. Jeg ved, at hvis jeg skynder mig for at kunne komme ind og drikke en kop te, vil tiden blive ubehagelig og ikke værd at leve.

Og det er en skam, for hvert minut, hvert sekund af livet er et mirakel. Tallerkenene selv og det faktum, at jeg kan stå her og vaske dem, er mirakler. Hver tanke, hver handling bliver hellig i opmærksomhedens solskin.

Jeg må tilstå, at det tager mig lidt længere tid at vaske op, men jeg lever fuldt og helt i hvert øjeblik, og jeg er lykkelig. Opvasken bliver på samme tid middel og mål.

Hvis jeg ikke er i stand til at vaske op med glæde, hvis jeg ønsker at blive hurtigt færdig med den, så jeg kan gå ind og drikke en kop te, vil jeg ligeledes være ude af stand til at drikke teen med glæde. Med koppen i hænderne vil jeg tæn-



sker op, er lige så vigtig som tiden, hvor du mediterer.”

Opmærksomheds-vers

For at vi kan minde os selv om at leve i nuet, foreslår Thich Nhat Hanh, at vi laver nogle små vers til de forskellige daglige situationer. For eksempel kan du starte dagen med dette vers:

IDET JEG VÅGNER

Idet jeg vågner denne morgen, smiler jeg. 24 helt nye timer ligger foran mig. Jeg lover at leve fuldt i hvert øjeblik og at se på alle væsener med medfølelse.



ke på det næste, jeg skal, og teens duft og smag samt fornøjelsen ved at drikke den vil forsvinde. Jeg vil altid blive draget ind i fremtiden, aldrig i stand til at leve i nuet. Tiden, hvor du va-

Og Thây tilføjer: „Hvis du virkelig kender til at leve, er der ingen bedre måde at starte dagen på end med et smil. Dit smil bekræfter din opmærksomhed og vilje til at leve i fred

og glæde. Hvor mange dage glider bort i uopmærksomhed og forglemmelse? Hvad gør du med dit liv? Se dybt og smil. Kilden til et virkeligt smil er et vågent sind."

NÅR JEG SER MIG I SPEJLET

Opmærksomhed er et spejl, der genspejler de fire elementer. Skønhed er et hjerte, der udsender kærlighed, og et sind, der er åbent.



NÅR JEG SPISER

I denne mad ser jeg hele universet, det opretholder min eksistens.

NÅR JEG ÅBNER FOR VANDHANEN

Vand flyder fra bjergenes højder. Vand løber dybt ned i jorden. Mirakuløst kommer vandet til os og opretholder alt liv.



NÅR JEG VASKER HÆNDER

Vand flyder over disse hænder. Må jeg bruge dem behændigt til at bevare vores dyrebare planet.

NÅR JEG TAGER TØJ PÅ

Idet jeg tager dette tøj på, sender jeg en tak til dem, der har lavet det, og til de materialer, det er lavet af. Jeg ønsker, at alle må få nok at have på.

Du kan også bruge forskellige lyde til at minde dig om at være i nuet. Når du fx hører en klokke ringe eller telefonen eller en lyd i din hverdag, der normalt irriterer dig, så stop op, træk vejret dybt og sig:

Lyt, lyt,
denne vidunderlige lyd
bringer mig tilbage
til mit sande jeg.

At følge sit åndedræt er en anden god hjælper. Sig fx:

Idet jeg ånder ind, gør jeg
min krop rolig, idet jeg
ånder ud, smiler jeg.
Hvilende i dette nu ved jeg,
det er et vidunderligt nu.

Uden mål

"I Vesten er vi meget resultatorienterede. Vi ved, hvor vi vil hen, og vi er meget indstillet på at nå frem. Det er måske praktisk, men ofte glemmer vi at have det godt på turen.

Der er et ord i buddhis-

me, som betyder „at være fri for ønsker” eller „at være uden mål”. Meningen er, at du ikke stiller noget op foran dig og løber efter det, fordi alt allerede er til stede inden i dig selv.

Når vi praktiserer gåmeditation, søger vi ikke at nå frem til noget sted. Vi tager blot fredfyldte, glade skridt. Det samme gælder for den stillesiddende meditation. Vi sidder blot for at nyde at sidde stille; vi sidder ikke for at nå et mål. Det er ganske vigtigt.

Vi siger ofte til os selv: „Sid ikke bare der, gør noget!” Men når vi øver os i opmærksomhed, opdager vi, at det modsatte kan være en større hjælp: „Gør ikke noget hele tiden, sid stille!” Vi må lære fra tid til anden at standse op for at kunne se klart.

Ved at sørge godt for nuet, sørger vi godt for fremtiden. At arbejde for fred i nuet er at arbejde for fred i fremtiden.” □

Læs også „Nærvær” i N.A. 3/91.

Litteratur:

Thich Nhat Hahn: *Fred er vejen* (Borgen 1992).
Engelske bøger bl.a.: *The Miracle of Mindfulness, Present Moment – wonderful Moment, The Sun my Heart, Being Peace, Walking-meditation*.

Thich Nhat Hahn holder foredrag 5/4 kl. 20 i Medborgerhuset, Blågårds Plads i Kbh., samt 6/4 kl. 20 i Humlehaveskolen i Odense. Tilmelding ved indbetaling af 50 kr. på giro 094 70 91 (Jørgen Hannibal), anfør om oversættelse ønskes.

6-9/4 holdes et seminar i Odense, henv. J. Hannibal, tlf. 48 79 62 88.

Radio Lotus (lokalradio i Kbh., 87,6 MHz) har 23/3 kl. 20-22 en udsendelse om Thich Nhat Hahn.