

Dentilst

and i et menneske hvor man rummer dybe følelser uden at forsøge at ændre dem eller performe i forhold til dem, kalder Renée Toft Simonsen 'den bevidste kærligheds rum'. Med lavmælte, men bevægende smukke billeder fra en hverdag vi alle kan genkende, fortæller hun om sin vej fra en tilværelse med vægt på præstationen, til et liv der forsøger på at give plads til helheden. Med billedglimt af situationer med børn og unge peger artiklen på hvordan der ikke mindst i kontakten med børn findes en evig påmindelse om vigtigheden af den bevidste kærligheds rum.

***

Den eksistentielle grød
af Renée Toft Simonsen

Når vi søger svar i den verden, hvor der ikke findes tabeller og regnestykker, hvor ligningen ikke har et enkelt facit, men derimod er forskellig, afhængigt af hvem der sætter den op, er det ofte fordi, vi er i en form for krise. Måske befinder vi os et sted i livet, hvor de naturlige forandringsprocesser sætter noget i gang inden i os, overgangen fra ét stadie til et andet, sommer der bliver til efterår i et livs perspektiv. Når den slags sker, opstår behovet helt naturligt for at finde et rum, hvor de følelser, der knytter sig til de specifikke livshændelser, kan få lov til at være, uden at skulle få dem til at gå væk, gøre dem bedre eller komme videre.

Sådan et rum kan være svært at finde i vores samfund i dag, hvor der eksisterer et konstant krav om udvikling og fremdrift, og hvor det, som hører menneskelivet til, såsom fødsel, død, sorg og sygdom, ikke tilfører nogen eller noget en økonomisk gevinst, men tværtimod sætter det med fremdriften i stå. Det er ikke nødvendigvis et konkret fysisk sted, men det kan det selvfølgelig sagtens være. Faktisk kan det være mange ting, en person, et sted, en følelse. Uanset hvad det er, er det et nødvendigt rum. For mig er det en slags vågen opmærksomhed, som jeg kalder *den bevidste kærligheds rum*. Det lyder

både højstemt og alvorligt, men det er det i grunden slet ikke, og da jeg tog derhen første gang, anede jeg ikke, at det netop var de ord, der nu, elleve år senere, skulle give mening for mig.

Første gang jeg kom i kontakt med *den bevidste kærlighed*, stod jeg et sted i livet, hvor en forandring var nødvendig. De fleste kender det. Det er ikke et sted, man ankommer til med tog, bus eller fly, men derimod et sted i det indre, som i sin grundsubstans er et "noget". Jeg kan bedst beskrive det som det modsatte af fremdrift, det modsatte af at komme videre, komme over det, komme igennem det. Jeg oplevede det som et behov for at hoppe af mit personlige hamsterhjul, en indre trang til forandring, der udsprang af et værdisæt om, hvordan jeg skulle være som mor, og som en længsel efter at finde ro med at være i verden uden at skulle præstere konstant. Det første fordi jeg havde fået fire unger, der pludselig betød alt for mig, og det andet, fordi mit konstante og velinternaliserede krav om at præstere, gav mig angst.
Jeg var knapt fyrre år og havde en følelse af at have præsteret, siden jeg som syttenårig rejste til New York. Nu stod jeg et sted i livet, hvor jeg var blevet færdig som psykolog og havde fået en ph.d.-stilling på Syddansk Universitet. Men jeg havde også mine fire børn, hvoraf den mindste kun var tre år. Pludselig gik det op for mig, at hvis jeg fortsatte med at præstere, som jeg altid havde gjort, betød det dage med 8-10 timers arbejde, og konsekvensen af det var, at mine unger skulle være i institution i rigtigt mange timer hver dag. Det betød for eksempel, at ham den lille lækre mørkhårede purk med den bævende underlæbe, der hver eneste dag ved to-tiden, når han havde sovet til middag i vuggestuen, løb ned til hegnet og flettede sine små tykke fingre ind i trådnettet for at vente på sin mor, kunne komme til at stå dér i meget lang tid. Tanken var ubærlig, hele mit væsen strittede imod. Skulle han stå der og vente i timevis på, at jeg fik tre uendeligt ligegyldige bogstaver i guld på et ligeså ligegyldigt visitkort? Bare for at bevise jeg var klog. Hvem var det, jeg skulle bevise det overfor? Og var det virkelig det, jeg ville med mit liv, var det sådan jeg havde lyst til at være mor?

Samtidig lider jeg af angst. En ængstelig urolig følelse, der bor dybt inde i mig, og som tager magten i bestemte situationer og gør mit liv svært og til tider ulykkeligt. Jeg ønskede at blive angsten kvit, og måske fandtes løsningen på den gåde i det spirituelle univers? Guderne skal vide, jeg havde været igennem de fleste anerkendte psykologiske metoder uden det store gennembrud. Angsten boede derinde, og uanset hvad jeg gjorde, gik den ikke væk. Kunne løsningen være at lære at leve med den?

Så ud fra et ønske om at passe på min familie og arbejde med mig selv på et dybere plan

sagde jeg min stilling på universitetet op, før jeg nogensinde var begyndt, og meldte mig til et meditationskursus.

Hvad der var væsentligt for mig, var, at jeg ikke gjorde det af pligt eller for at blive anerkendt. Det var ikke for at blive dygtigere til noget fint, for at blive tynd eller smuk, komme i form, blive rig, blive til noget stort. Jeg gjorde det, fordi jeg havde lyst og af indre nødvendighed. Det skal her tilføjes, at for mig har det at gøre noget af lyst været en svær øvelse. Jeg er hamrende disciplineret og ambitiøs, så det at sætte sig på et kursus uden at få et eksamensbevis eller noget andet fint, der kan vise *les autres*, hvor meget jeg har ydet og præsteret, kan føles grænseoverskridende.

Første gang jeg satte mig på meditationspuden og lukkede øjnene for at være sammen med mig selv, fik jeg næsten kvalme. Jeg blev svimmel, blev ramt af frygt for at falde bagover, til siden, falde i søvn, gøre noget forkert. Hvad var det her? Vi gjorde jo ingenting, vi sad bare dér og sad!

I frokostpausen gik jeg tur med lange hurtige skridt og forbandede mig selv langt væk, tænk jeg havde betalt penge for det her, det var jo latterligt, mærke og føle, og hende, der sad ved siden af, var sgu da også pisseirriterende med det der lammeskind, troede hun selv, hun var mere spirituel end os andre, bare fordi hun sad på sin lille hjemmebryggede trone af skind og den helt rigtige lilla meditationspude?

Men jeg mødte mere end bare modstand den dag. Jeg mødte også noget uendeligt fint, så jeg vendte tilbage, igen og igen. Langsomt, som årene gik, begyndte ordene, der blev sagt på de kurser, at trænge ind i mit hoved, og den venlighed, respekt og rummelighed, jeg mødte, blev lidt efter lidt lejret i mit væsen. Der var nemlig ikke et eneste menneske, der ikke måtte være i det rum, med alt hvad der var dem. Alt blev favnet og rummet, fra irriterende hosten, brystkræft, træthed, manglende lyst til at være der, uro, søvn, personlige beretninger, negative projektioner, trangen til anerkendelse. Der var ingen dom på noget som helst, og det eneste vi skulle, var at blive opmærksomme på at åbne vores hjerter og gøre vores blik kærligt.

Der var selvfølgelig utallige øvelser, kropslige aktiviteter og tusindvis af ord for, hvordan vi kunne gøre netop det. Men her femten år senere, har jeg kogt det alt sammen ned til at handle om en eneste ting – *bevidst kærlighed*. For mig er der faktisk ikke noget mærkeligt over det, kun en bevidst opmærksomhed rettet mod det at være venlig i min grundholdning, både over for mig selv og over for de mennesker, jeg kommer i kontakt med. Min meditative, spirituelle praksis knytter sig således til mit hjerte, til at holde det

åbent og holde det venligt – så enkelt er det.

En fredag morgen i april, femten år efter jeg første gang satte mig på puden, sætter jeg mig endnu engang. Jeg lukker øjnene og lytter;

”Mærk det som er, mærk det uden dom. Og hvis der er en dom, så mærk også den!”

En følelse af taknemmelighed fylder mig, for jeg er denne morgen endnu en gang ankommet til et sted, hvor alt må være, også det, som ikke må. Et sted hvor jeg ikke skal præstere noget som helst, men bare være mig. Det er et næsten utopisk sted at ankomme til i verden af i dag. En verden hvor kravene til det enkelte menneske stiger proportionalt med bruttonationalproduktet, og hvor ansvaret for enhver fejltagelse er personlig og lig med udstødelse. Kroppen og intellektet er blevet en kampzone, begge dele under konstante angreb. Vi må ikke begå fejl, mens vi forsøger at navigere i moradset, og vi må ikke stoppe op. Vi bliver fodret med det, som på overfladen synes at være en kollektiv forståelse af, at den konstante fremadskridende bevægelse og det økonomiske imperativ er gud. Det, der kan måles og vejes, bliver det med fryd, og det der ikke kan, er ikke at regne.

Men jeg nægter at være med til, at verden hænger sådan sammen, og på min helt egen måde kæmper jeg som Che for, at livet er mere end vækst og fremdrift. Det gør jeg, når jeg skriver bøger for børn, og når jeg skriver klummer og romaner for voksne. Det gør jeg, når jeg skriver film, og når jeg er sammen med mine i dag knapt voksne børn. Det meste af kampen foregår inde i mig, og det, jeg har opdaget, og som har chokeret mig, er, hvor hurtigt jeg kan glemme, igen og igen, dét som er så uendelig væsentligt i dette lille liv, trods det, at jeg har arbejdet opmærksomt med det i efterhånden mange år.

Huset er helt stille, solen skinner udenfor. Foråret er på vej, og jeg kan se påskeliljerne stikke deres grønne stilke op af jorden nede i parken. De har endnu ingen blomster, men om lidt smiler deres gule hoveder imod mig, når jeg går mod skoven i mit løbetøj.

Jeg går og rydder op, for Minna kommer om lidt for at gøre rent. Jeg falder tilfældigt over en sammenfoldet tryksag, jeg fik på min søns efterskole sidste weekend. Et lille blad hvorpå de har trykt Halfdan Rasmussens sang, ”Livet er en morgengave”. Jeg kigger ned over teksten, den er smuk, og det er sandt, det som står i den – Livet *er* en gave. Jeg går i gang med at synge den, højt ud i rummet. Kun for mig. Jeg synger til, giver min stemme fri. Alle ved, jeg ikke har en tone i livet, og alligevel synger jeg, så det runger i væggene. ”Her er fredeligt og stille. Her er ingen larm og støj.”

Jeg mærker mig selv, mens jeg synger, der er noget dejligt over at give slip og lade stemmen få plads. Jeg har altid holdt meget af at synge. Jeg mærker teksten, den er vidunderlig i sin enkelhed og sin naivitet – måden den favner den, som skriver, måden han står ved den, han er. Den måde, den favner mig! Jeg går rundt, mens jeg synger, ender på mit kontor, sætter mig i min kontorstol, stadigt syngende …

”Livet er en dejlig gave. Jorden er en dejlig jord.”

Og så kommer tårerne, de strømmer bare ned over mine kinder. Jeg synger stædigt videre, selv om min stemme bliver tyk og grødet – her er jo kun mig.

Jeg synger sidste vers med rystende stemme, og jeg mærker noget fint og lykkeligt ved at give mig selv lov til at blive rørt og berørt.

Bagefter tænker jeg på den klumme, jeg skrev, da jeg kom hjem den lørdag efter besøget på efterskolen, hvor jeg fik sangen udleveret. Klummen handlede om hele det potentiale, der var i ungdommen, al den skaberglæde og energi, al den stolthed og kreativitet, ærlighed og vilje til at bidrage til fællesskabet ved at vise, hvem man var. Og så tænker jeg på, hvordan nogen kan sige, ungdommen ingenting vil, at de er dovne og umulige. Det er ikke den ungdom, jeg mødte den dag, hvor de med alvorlige ansigter sang Halfdans sang sammen med mig. Jeg tænker på, hvorfor jeg græder, når jeg synger den?

Tilbage i 1970´erne drog min far også af sted på selvudviklingskursus. Her mødte han en klog mand, der sagde til ham: *Jens, du skal gøre meget mere af det, du har lyst til!* Dét gjorde han så, min far, og så blev mine forældre skilt. Uden at ane hvad det kursus gik ud på, forbandende jeg i mange år den slags langt væk. Gøre hvad man har lyst til, prmff, folk skal tage sig sammen skal de!

I dag ved jeg, den mand havde ret, vi har kun det her ene liv, vi bliver nødt til at tage det alvorligt. I sidste uge spurgte jeg min datter, om hun ville med mig på kursus. Hun sagde heldigvis ja. Måske vil hun en dag spørge sin datter?

Det håber jeg!



Renée Toft Simonsen
født 1965 er mor til fire, psykolog og forfatter. Gennem den turbulens som berømmelse altid skaber, er det lykkedes hende at fastholde sin insistens på dybe menneskelige og kunstneriske værdier på en måde der gør at en hel nation omfatter hende med varme og respekt.

Foto: Rasmus Skousen