, Tatwale

Baba kiggede på mig på en ganske særlig måde, som om han slet ikke så nogen forskel mellem ham og mig. Der var ikke antydningen af ego i hans blik og han prøvede ikke at påvirke mig på nogen måde. Alt, hvad han sagde eller foretog sig, bar præg af en fuldkommen naturlighed, en ubesværet spontanitet. I hans tilstedeværelse slappede jeg dybt af. Det føltes som om han så lige igennem alle de historier, jeg bar på i mit hoved, ind til min inderste nøgne essens.'

Sådan skriver meditationslæreren Svend Trier om et af sine møder med en spirituel lærer. Svend Trier havde, længe før de fleste andre, blik for det Aldous Huxley har kaldt 'The Perennial Philosophy', Østens tidløse visdom. Med udgangspunkt i en udogmatisk formulering af kernepunkter fra denne livsholdning og dens praksis behandler han spørgsmålet om egoet i den moderne verden, og om hvad meditation og kyndig vejledning kan udrette i forhold til selvfølelse og indre stabilitet i en verden og kultur orienteret mod performance.

***

Uden titel
af Svend Trier

Når jeg bliver spurgt, hvorfor jeg mediterer dagligt og har gjort det siden jeg var 15 år, plejer jeg at svare, at det er for at huske, hvem jeg egentlig er. Jeg oplever mine daglige meditationer som en rejse tilbage til mit eget center, tilbage til mig selv. Her mærker jeg, i det mindste i kortere momenter, glæden og friheden ved bare *at være* – fri for alle mentale begrænsninger og konstruktioner.

Nutidens mennesker er travlt optagne af at være på, at være på vej eller at være noget bestemt. Vi har glemt kunsten bare at være. Vedvarende udsættes vi for en strøm af ord, lyde og billeder, som konkurrerer om vores opmærksomhed og fortæller os, hvordan

vores liv burde eller kunne være. Det forekommer alt for nemt at miste sig selv, sin egen indre kerne, i mødet med disse konstante påvirkninger udefra. Derfor er daglig meditationspraksis for mig ikke en luksus, men et *must*. Det er den tid på dagen, hvor jeg bevidst frigør mig for alle ydre påvirkninger for at opdage eller snarere huske, hvad der inderst inde føles sandt og væsentligt for mig. Resultatet er, at jeg i højere grad bliver i stand til at leve indefra i stedet for at være alt for styret af påvirkninger eller forventninger fra omgivelsernes side.

Den kendte amerikanske psykolog Abraham Maslow, som introducerede begrebet "selvaktualisering" i psykologien, blev engang spurgt, hvad der egentlig karakteriserer selvaktualiserede mennesker – dvs. mennesker som har opnået et højere trin af psykologisk og åndelig modenhed. Han gav følgende tre kriterier: 1) De er uafhængige af andre menneskers positive eller negative opfattelse af dem. 2) De har ikke noget behov for at have magt over andre. 3) De er ikke bundet af et bestemt slutresultat ("they are detached from the outcome"), hvilket vil sige, at de ikke er afhængige af, at tingene altid falder ud til deres tilsyneladende fordel. Med andre ord: De formår at bevare en indre ro og ligevægt, både når det går op, og når det går ned.
Formentlig kan meget få mennesker med ærlighed sige, at de helt og fuldt lever op til disse kriterier. Hvem kan f.eks. med hånden på hjertet erklære, at han eller hun er helt uberørt af, hvad andre mennesker tænker og mener om dem? Eller ikke reagerer med en vis frustration, når virkeligheden ind imellem ikke indfrier deres forventninger til den? Maslows kriterier kan næsten forekomme at være et overmenneskeligt ideal, et uopnåeligt mål, som man kun kan håbe på at nærme sig, men aldrig fuldt ud realisere. Ikke desto mindre kan vi kan øve os i at praktisere det, som Maslow taler om – bl.a. gennem meditation, selviagttagelse og selvudforskning. Vi kan for eksempel øve os i at observere vore egne mønstre og reaktioner i forskellige situationer i dagligdagen – ikke bare når vi sidder på puden eller stolen for at meditere. Og vi øver os i ikke at lade os styre af vores ego eller identificere os med det. Nøglen er opmærksomhed og nærvær.

Når Maslow taler om, at man kan nå til et punkt, hvor man er uafhængig af andre menneskers syn på en, hvad enten det er positivt eller negativt, tror jeg ikke, at han taler om en tilstand af følelsesmæssig immunitet eller stoisk urørlighed, hvor man for eksempel ikke kan glæde sig over et andet menneskes oprigtige værdsættelse. Det kan heller ikke være sådan, at man ikke er lydhør og åben over for andre menneskers konstruktive kritik. Tværtimod forestiller jeg mig, at man er mere parat til at lytte og tage imod og lære af situationen, men at man samtidig forstår, at enhver nødvendigvis vil se tingene gennem sine egne briller, ud fra sin særlige baggrund og forståelse. Man

behøver således ikke længere at få ret, at forme den anden i sit eget billede – jf. Maslow's andet kriterium – men kan give andre frihed til at tænke og mene, som de vil. Dette kan i sig selv være en stor lettelse.

Så hvorledes praktiserer jeg da Maslows tre kriterier? Lad mig give et eksempel: Hver gang jeg udsættes for et andet menneskes anerkendelse eller misbilligelse, ros eller kritik, øver jeg mig i at lægge mærke til min egen reaktion uden at dømme mig selv. Når jeg bliver rost, bliver jeg måske en anelse opblæst, og omvendt har jeg en tendens til at skrumpe ind – kontrahere i en form for selvbeskyttelse eller gå i forsvarsberedskab – når jeg bliver kritiseret. Når jeg øver mig i at være årvågen og observere disse tendenser i mig selv, opstår der ofte en humoristisk distance til egoets vante reaktionsmønstre. Der bliver mere rum inden i mig selv, således at jeg ikke i samme grad bliver overtaget og styret af det lille jeg eller for den sags skyld intimideret af det. Jeg kan endda til tider opleve en spontan medfølelse med dette "ego", som ud fra sit begrænsede perspektiv gør sit bedste for at beskytte mig mod en farlig og truende verden "derude".

Hvem er det i øvrigt, der finder egoets reaktioner uacceptable og forkerte, og som bliver intimideret af egoet? Det er naturligvis også egoet, som jo har en idé om, hvad der er spirituelt korrekt, men som aldrig helt formår at leve op til dette ideal. For virkelig at transcendere egoet, må jeg først acceptere det, eller som den indiske guru Nisargadatta meget koncist har udtrykt det: "Fuldkommen selvaccept fører til fuldkommen selvtranscendens".

Noget af det, som min daglige meditationsudøvelse igen og igen hjælper mig med, er at give mig en følelse af, at jeg fundamentalt set er ok, som jeg er. Der vil altid være plads til forbedring, men i min inderste kerne er jeg er tilstrækkelig, som jeg er. Jeg er den, jeg er! Jeg behøver ikke hele tiden at være "den bedste version af mig selv" for nu at bruge en velkendt kliché fra coaching verdenen, men kan tillade mig selv at være mig selv.

For nogle år siden faldt jeg over en brochure med overskriften "Bliv den bedste version af dig selv og vær autentisk". Jeg kunne ikke lade være med at smile: Hvordan kan man både være autentisk og samtidig være en version af sig selv? Og hvorledes kan to "versioner" overhovedet opleve at mødes med hinanden på et dybere, ægte menneskeligt niveau?

Vi lever i en verden og kultur, hvor vi måler vores egen og andres værdi på, hvad vi er i stand til at udrette og præstere i den ydre verden, hvordan vi ser ud, hvor mange venner

og *likes* vi får på Facebook og andre ydre faktorer. Vi har glemt, at vi rummer en uendelig værdi som mennesker, alene i kraft af vores indre væren eller essens. De fleste af os bliver så identificerede med vores ydre rolle i verden, at vi helt glemmer, hvem vi egentlig er bagom vores skiftende roller. Når vi så udsættes for kritik, modgang eller kriser, hvor vores sædvanlige rolle eller selvbillede trues, kan vi opleve det som om selve vores identitet trues. Det kan for eksempel være, hvis vi mister vores job, går igennem en helbredskrise eller måske for første gang oplever, at et bestemt projekt mislykkes for os.

”Intet virkeligt kan nogensinde trues”, lyder et velkendt spirituelt udsagn. Den, vi egentlig er, bevidsthedens sande natur, kan aldrig trues. Kun det billede eller de forestillinger, vi har om os selv, kan trues. Vores selvbillede hænger typisk sammen med vores beskæftigelse, vores politiske eller religiøse overbevisninger, vores sociale, kulturelle og uddannelsesmæssige baggrund, køn, alder og udseende. Måske definerer vi os selv som et rationelt tænkende væsen, en mand af integritet, en, der har de rigtige meninger eller hænger ud med de rigtige mennesker, en succesrig person og et spirituelt menneske. Eller måske ser vi os selv som et håbløst tilfælde, en taber eller et offer.

Hvad enten vi har et positivt eller negativt selvbillede, hvad enten vi ser os selv som en vinder eller en fiasko, så er vi i det mindste ”nogen” eller ”noget”. Derfor er vi tilbøjelige til at klamre os til vores selvbillede og gøre alt, hvad vi kan, for at forsvare det, når der er noget, som truer det. For hvem ville vi egentlig være uden alle disse forestillinger om os selv?

Gennem meditation og selvudforskning, og generelt gennem livserfaring, kan vi begynde at forstå hvor flygtigt og foranderligt vores selvbillede er. Hvor skrøbeligt og illusorisk det er. Vi har muligheden for at begynde at indse, at det blot er en mental konstruktion – nogle selvfabrikerede historier, som vi har fortalt os selv så ofte, at vi til sidst er begyndt at tro på dem.

Hvem er jeg egentlig bagom alle de historier, som jeg fortæller mig selv om, hvem jeg er? Hvad er der tilbage af mig, hvis jeg et øjeblik fuldstændigt ophører med at definere mig selv? Som den kendte indiske vismand Ramana Maharshi udtrykte det: ”Din opgave består bare i at være, ikke at være noget bestemt”.

Vores bestræbelse på hele tiden at leve op til en bestemt rolle, et selvbillede, eller gøre et særligt indtryk bringer os væk fra vores egentlige natur. Denne bestræbelse *er* egoet. Egoet er ikke en ting – det er noget, vi gør hele tiden. Egoet er blevet til en kronisk tilstand eller et vanemønster – vores forsøg på at være *noget bestemt* i stedet for bare at

være.

Egoet formår ikke at slappe af og give slip. Det ville være selvmord for egoet, som altid er optaget af at bevise og bekræfte sit eget værd og derigennem overleve. Og så længe vi er identificerede med egoet, oplever vi uvægerligt os selv som adskilte fra andre. Enten som bedre, klogere, mere "spirituelle" eller succesrige end andre, eller som mindreværdige og utilstrækkelige. Men det øjeblik vi begynder at slippe identifikationen med det lille jeg og undlader at definere os selv, kan vi i hvert fald i momenter opleve, at følelsen af adskillelse mellem os selv og andre mindskes og måske endda helt ophører.

Her kan vi mødes, essens til essens, eller, som sufi-digteren Rumi så smukt udtrykker det: "Hinsides alle forestillinger om rigtigt og forkert findes der et rum – *dér* vil jeg møde dig". Kun i dette "rum" kan kærligheden blomstre. Kærlighed forstået som kær lighed!

Da jeg som ung spirituelt søgende i 1973 første gang rejste til Indien, besøgte jeg en usædvanlig yogi ved navn Tat Wale Baba, der boede afsondret i en lille klippehule i junglen ved foden af Himalaya. Han bar intet andet tøj end et lændeklæde af bomuld, og han havde ladet sit hår vokse frit, så det næsten nåede helt ned til jorden, når det var slået ud. Et par timer midt på dagen kom han ud af sin meditationshule, og her havde man mulighed for at stille ham spørgsmål og føre en samtale med ham. Jeg havde tidligere mødt et par andre meget karismatiske guruer og ofte følt mig temmelig lille og "uspirituel", når jeg befandt mig i deres nærhed og sammenlignede mig med dem og de forestillinger, jeg havde om deres høje bevidsthedsniveau. Men Tat Wale Baba kiggede på mig på en ganske særlig måde, som om han slet ikke så nogen forskel mellem ham og mig. Der var ikke antydningen af ego i hans blik, og han prøvede ikke at påvirke mig på nogen måde. Alt, hvad han sagde eller foretog sig, bar præg af en fuldkommen naturlighed, en ubesværet spontanitet. I hans tilstedeværelse slappede jeg dybt af. Det føltes som om han så lige igennem alle de historier, jeg bar på i mit hoved, ind til min inderste nøgne essens.

Jeg har aldrig siden set Tat Wale Baba igen, men dette korte møde med ham – og gennem tiden andre betydningsfulde møder med spirituelle lærere – var med til at vække en længsel efter finde ind til den samme naturlige væren og dybe fred, som han så smukt syntes at legemliggøre. Denne længsel har måske været den vigtigste ledetråd i mit liv, og den har bragt mig ud på mange både indre og ydre rejser. Til tider har denne længsel været iblandet en ambition om blive "oplyst", have spirituelle højdepunkts-oplevelser, opnå "kosmisk bevidsthed" eller at blive en spirituel lærer. Men i de senere år har den mere taget form af en indre nødvendighed eller lejlighedsvis blot en ordløs hengivelse til

livets og øjeblikkets udefinerbare mysterium, til det som aldrig kan gøres til objekt for bevidstheden. Denne hengivelse bliver i særlig grad vakt, når jeg er stille i mig selv – uden nogen søgen eller stræben, men blot opmærksomt lyttende og til stede i nuet. Den kan ofte blive vakt gennem sanserne, når jeg for eksempel lytter til vindens susen i trætoppene eller fuglenes sang uden for mit vindue om foråret, eller når jeg ser solens stråler trænge ned gennem den nyudsprungne bøgeskov. Eller den kan vækkes i mødet med et andet menneske. Eller når jeg sidder i stille kontemplation i en togkupé og kigger formålsløst og ubekymret ud over de skiftende landskaber.

I sådanne situationer kan der opstå en spontan taknemmelighed, som ikke nødvendigvis er knyttet til nogen eller noget bestemt, men blot er en taknemmelighed over for livet selv, som det udfolder sig fra øjeblik til øjeblik – over for altings sådanhed. I disse øjeblikke føler jeg mig tættere ved kernen i mig selv, men samtidig forbundet med noget, som er langt større end mig selv, og som ligger ud over, hvad sindet og intellektet nogensinde er i stand til at fatte eller sætte ord på.

Jeg kan ikke gøre noget for selv at fremkalde disse øjeblikke, men hvis jeg har alt for travlt med at være på, være på vej eller være noget bestemt, så lukker jeg døren. Det kræver tid og ro at holde døren åben til det tidløse nærvær. Og så måske, når jeg mindst venter det, når al min søgen for en stund er ophørt, og selv min længsel er faldet til ro, indfinder freden sig helt af sig selv – den velsignede fred, stilhed og væren, som er opfyldelsen af enhver længsel.

Svend Trier
født 1951, er meditationslærer og forfatter til bøgerne “Vær dit eget lys” og “Meditation – en rejse tilbage til dig selv”. Han har undervist i meditation siden 1971 og er en af pionererne herhjemme inden for feltet. Han er desuden stifter og leder af Quantum Seminars, som arrangerer kurser og seminarer med fremtrædende undervisere inden for

personlig og spirituel udvikling. Med en karakteristisk humoristisk ydmyghed kalder han sig selv 'guruimportør', men faktum er at Svend Trier i flere tiår har været en grundlæggende faktor i den tiltagende forståelse for betydningen af en spiritualitet der er befriet fra dogmatisme og New Age.