



# ALT LIV ER YOGA

– OM TILVÆRELSEN SOM LÆREMESTER



I en tidligere udgave af Pranamagasinet skrev jeg om åndelig modenhed og højere bevidsthedstilstande som beskrevet inden for yoga-vedanta-traditionen. Denne gang vil jeg gerne kaste lidt mere lys på vejen hen imod disse højere menneskelige udviklingstrin.

Som mennesker rummer vi alle et kolossalt, slumrende potentiale, som blot venter på at vågne op og blive fuldt udfoldet. Inden for buddhismen taler man om, at vi alle har "Buddha-natur", bevidsthedens lysende essens, og inden for yoga-vedanta-traditionen taler man om det guddommelige eller transcendent Selv (Paramatman eller Purusha), som ligger ud over det lille jeg. Tilsvarende taler kristne mystikere om den indre Kristus-bevidsthed, og sufierne om menneskets inderste guddommelige natur, som de ofte omtaler som "den Elskede".

Denne indre "juvel" eller værens-kerne er til stede i hvert menneske uden undtagelse, men ligger skjult bag slør af selvforglemmelse, af forskellige indgroede overbevisninger/tankespor, som får os til at miste forbindelsen til vores sande natur. Vi glemmer vores indre rigdom og lever billedligt talt som tiggere i denne verden – i en stadig forventning om, at bestemte ydre omstændigheder og opnåelser eller andre mennesker skal kunne opfylde vores følelse af mangel og utilstrækkelighed. Vi er som en millionær, der har glemt nøglen til sin egen bankboks og derfor må gå rundt med tiggerskålen og bede andre om hjælp.

Inden for alle autentiske spirituelle traditioner anviser man veje til at frigøre sig fra dette slør af selvforglemmelse og igen huske, hvem man egentlig er. Vores sande natur er ikke noget, vi behøver at konstruere, kultivere, fremelske eller fantasere os til – vi er allerede Det! Som den berømte vismand Ramana Maharshi sagde: "Alt, hvad der behøves for at realisere Selvet, er – at være stille! Og hvad kan tænkes lettere end det?... Selvet er ikke noget,

du kan nå til. Hvis dette var tilfældet, ville Selvet ikke være her og nu... Du er Selvet. Du er allerede Det."

## INGEN VEJ TIL SELVET

Med andre ord: Du behøver ikke at lave om på dig selv, at blive en anden version af dig selv osv., men blot at give slip på din bestræbelse på hele tiden at være noget bestemt og i stedet blot at være dig selv og hvile i din egen åbne, naturlige værens-tilstand. Alt, hvad du behøver, er at slippe din tilbøjelighed til at identificere dig med bestemte roller, tankeformer og overbevisninger – alt det, som normalt kaldes for "personligheden" eller "egoet". Der er ingen vej til dit sande Selv, men højst en vej ud af alle de historier og overbevisninger om dig selv – positive som negative – som du så længe har identificeret dig med og troet så meget på, at du til sidst har taget dem for at være den, du er.

*Der er ingen vej til dit sande Selv, men højst en vej ud af alle de historier og overbevisninger om dig selv – positive som negative – som du så længe har identificeret dig med...*



Måske er det i virkeligheden den dybere betydning af begrebet *udvikling* – at *vikle sig ud af egoets slør*, af alle de mange måder, vi har defineret og kategoriseret os selv på, og til sidst erkende friheden i ikke at være noget eller nogen bestemt – bare ubegrænset, ren bevidsthed, fri og ubesmittet som det uendelige rum.

Så hvordan kommer vi dertil? Lad mig gentage: Den oplyste bevidsthed er ikke noget, vi kan opnå. Alt, hvad vi kan opnå, såsom spirituelle oplevelser, tilstande, visioner etc., kan vi miste igen, men den vi er inderst inde, vores sande Selv, kan vi aldrig miste. Oplevelser og tilstande er noget, der kommer og går, men den, der er bevidst om disse oplevelser og tilstande, består. Når bevidstheden slipper sin tendens til hele tiden at rette sig mod eller fortabe sig i selve bevidsthedsindholdet, dvs. tanker, følelser, oplevelser, sansobjekter etc., og blot hviler afslappet, vågen og forventningsløs i sig selv uden nogen som helst gøren eller stræben, da erkender bevidstheden sin egen natur. Og når bevidstheden erkender sig selv, kaldes det for Selv-realisering.

Der er dybest set ingen vej til Selvet, for hvordan kan der være nogen afstand mellem mig og mig selv? Men så længe bevidstheden fortaber sig i sit eget indhold, glemmer vi, hvem vi egentlig er. Yoga handler dybest set om at give slip på denne tendens til at fortabe sig i bevidsthedsindholdet og igen finde tilbage til eller "huske" den oprindelige, utilslørede væren, den rene, uforanderlige bevidsthed, som er selve kilden til alle sindets bevægelser eller tankestrømme.

#### HVAD MOTIVERER DIG?

Den spirituelle lærer Richard Moss har forklaret, at der i virkeligheden kun er fire måder, hvorpå vi mister forbindelsen til vores sande væren: 1: gennem tanker og bekymringer om fremtiden ("fremtidshistorier"), 2: gennem grublerier om fortiden ("fortidshistorier"), 3: gennem tanker eller historier om os selv, hvad enten de er positive eller negative ("mig-historier") eller 4: gennem domme/projektioner på andre mennesker ("historier om den anden").

*Vores sande væren er altid her og nu – ikke i fremtiden eller fortiden, der kun eksisterer som en forestilling eller et erindringsbillede i vores egen bevidsthed.*

Vores sande væren er altid her og nu – ikke i fremtiden eller fortiden, der kun eksisterer som en forestilling eller et erindringsbillede i vores egen bevidsthed. Vores oprindelige natur har heller intet at gøre med alle vores forestillinger eller historier om, hvem

vi er, eller hvem "de andre" er. Disse forestillinger må vi også give slip på, hvis vi skal blive i stand til at erkende, hvem vi egentlig er – bag om alle historierne.

*"Du må være villig til at lade selve livet være din lærer... Den virkelige udfordring i spirituel praksis er at arbejde med lige akkurat de omstændigheder, du befinder dig i her og nu."*

Jon Kabat-Zinn

Men allerførst må vi reflektere over og blive bevidste om, hvad det er, der egentlig motiverer os. Føler vi os virkelig parate til at give slip på alle de forestillinger og idéer, vi har om os selv – hele den identitet vi har bygget op gennem årene? Eller er vi primært motiveret af at forbedre vores psykiske og fysiske velbefindende, at opnå mere succes i verden, at have et mere velfungerende jeg, der kan manøvrere bedre i verden? Kommer vores motivation primært fra egoet eller fra sjælen eller måske fra en blanding af de to?

Måske er vi drevet af en spirituel ambition eller det, som den tibetansk-buddhistiske lærer Chögyam Trungpa har kaldt for spirituel materialisme. På samme måde som en vaskeægte materialist hele tiden må have nye og bedre materielle forbrugsgoder, jagter vi spirituelle oplevelser, genveje til en højere bevidsthed, nye avancerede meditationsteknikker, ekstatiske bevidsthedstilstande osv. Vi indser ikke, at der måske er noget, vi flygter fra. At vi ligesom materialisten, der shopper, søger at udfylde et indre tomrum. Før eller siden indser vi, at der ikke er nogen genvej til oplysning – ingen magisk formel eller teknik, der kan bringe os til det efterstræbte mål. Og så længe vores opmærksomhed primært er rettet mod en eller anden ophøjet bevidsthedstilstand i fremtiden, overser vi måske de udfordringer og læreprocesser, der ligger lige for hånden.

#### DET, SOM STÅR I VEJEN, ER VEJEN

"Der kan ikke være nogen virkelig vækst, før du ser din nuværende situation fuldstændig i øjnene og har åbnet dig for den med din fulde opmærksomhed," forklarer stress-forskeren og mindfulness-læreren Jon Kabat-Zinn. "Med andre ord må du være villig til at lade selve livet være din lærer... 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. Det er lige netop her, at det egentlige arbejde finder sted."

Alt liv er således yoga, så længe du møder livets op- og nedture med den rette indstilling, dvs. med et åbent, rummeligt sind og hjerte, med nærvær, accept og en villighed til at lære af situationen.

*Alt liv er yoga, så længe du møder livets op- og nedture med den rette indstilling, dvs. med et åbent, rummeligt sind og hjerte, med nærvær, accept og en villighed til at lære af situationen.*

Det, der tilsyneladende står i vejen, kan således på længere sigt vise sig at være en del af vejen.

Så hvordan kommer man så i gang, hvis man ønsker at udforske de dybere aspekter af yoga? Igen, hvis du primært er motiveret af ønsket om større velvære og mindre stress og lejlighedsvis spirituelle oplevelser, så kan du nøjes med at lave lidt yogaøvelser og meditere en kortere periode, f.eks. 15-20 minutter en eller to gange dagligt. Men hvis du virkelig ønsker en mere dybtgående transformation og en udvikling i retning mod autentiske, højere bevidsthedsniveauer, må du inddrage hele din tilværelse – herunder dine relationer, dit arbejdsliv, den måde du bruger din fritid på, den føde du indtager osv. Alle livets aspekter må komme til at afspejle din grundlæggende livsorientering i retning mod selvtranscendens og højere bevidsthed.

Men vær opmærksom på, at du ikke bliver fanatisk eller rigid, glemmer at lytte til dine basale menneskelige behov og derved mister din indre balance og jordforbindelse. Og pas på med at komme ind i et trip med, at du skal redde hele verden eller overbevise alle andre om din vejs fortræffeligheder. Det gælder om at bevare lethed og humoren, ikke tage sig selv for højtideligt, og det er måske ikke altid lige nemt. ◉