

*Når bevidstheden
rettes udad,
opstår sindet og verden.
Når den rettes indad,
realiserer den sin egen Kilde
og vender hjem til det Umanifesterede.*

KAPITEL 1



VÆREN OG OPLYSNING

Der findes et evigt, altid-nærværende Ene Liv hinsides de talløse livsformer, der er underkastet fødsel og død. Mange mennesker bruger ordet Gud til at beskrive det; jeg kalder det ofte Væren. Ordet Væren forklarer ikke noget, men det gør Gud heller ikke. Men Væren har den fordel, at det er et åbent begreb. Det reducerer ikke det uendelige og usynlige til et begrænset væsen. Det er umuligt at forme et mentalt billede af det. Der er ingen, der kan påstå, at de har monopol på Væren. Den er selve din essens, og den er umiddelbart tilgængelig for dig som følelsen af dit eget nærvær. Derfor er der kun et lille skridt fra ordet Væren til oplevelsen af Væren.

VÆREN ER IKKE BARE HINSIDES, MEN OGSÅ DYBT INDE i enhver ydre form som dens allerinderste usynlige og uforgængelige essens. Det betyder, at du kan få kontakt med den nu som dit eget dybeste selv, din sande natur. Men prøv ikke på at forstå den.

Du kan kun opleve den, når sindet er stille. Når du er nærværende, når opmærksomheden er totalt og intenst i Nuet, kan Væren opleves, men den kan aldrig forstås mentalt.

At genvinde bevidstheden om Væren og at forblive i denne tilstand af „følelse-indsigt“ er oplysning.

Ordet oplysning fremmaner ideen om en eller anden overmenneskelig præstation, og egoet kan godt lide at bibeholde denne ide, men der er bare tale om din naturlige tilstand af følt enhed med Væren. Den er en tilstand af at være forbundet med noget umåleligt og uforgængeligt, noget der, næsten paradoksalt, essentielt set både er dig, og samtidig er meget større end dig. Den er at finde din sande natur hinsides navn og ydre form.

Den manglende evne til at føle denne forbundethed er ophav til illusionen om adskillelse fra dig selv og fra verden omkring dig. Du oplever så bevidst eller ubevidst dig selv som et isoleret brudstykke. Der opstår frygt, og konflikt indadtil og udadtil bliver normen.

Den største hindring for at opleve, at din egen forbundethed er virkelig, er identifikation med sindet, der får tankerne til at blive tvangsprægede. Det er en frygtelig plage ikke at være i stand til at stoppe tankerne, men det indser vi ikke, fordi næsten alle lider under denne plage, og den anses derfor for at være normal. Denne uophørlige mentale støj hindrer dig i at finde det område med indre stilhed, der er uadskilleligt fra Væren. Den skaber også et falsk selv som kaster en skygge af frygt og lidelse.

Identifikation med sindet skaber et uigennemsigtigt slør af begreber, etiketter, billeder, ord, domme og definitioner, der blokerer for ethvert sandt forhold. Dette slør kommer mellem dig og dit selv, mellem dig og dine medmennesker, mellem dig og naturen og mellem dig og Gud. Det er dette slør af tanker, der skaber illusionen om adskillelse, illusionen om at der er dig og en helt adskilt „anden“. Du glemmer så den væsentlige kendsgerning, at du bag de fysiske fænomener og adskilte formers niveau er ét med alt, der eksisterer.

Sindet er et fremragende redskab, hvis det bruges rigtigt. Men når det bruges forkert, bliver det meget destruktivt. Eller sagt mere præcist, det er ikke så meget det, at du bruger sindet forkert – du bruger det i almindelighed slet ikke. Det bruger dig. Det er sygdommen. Du tror, du er sindet. Det er illusionen. Redskabet har overtaget dig.

Det er næsten, som hvis du var besat uden at vi-

de det, og du så tog det væsen, der havde besat dig, for at være dig selv.

BEGYNDELSEN TIL FRIHED er den indsigt, at du ikke er det væsen, der har besat dig – tænkeren. At vide dette sætter dig i stand til at observere væsenet. I det øjeblik, du begynder at iagttage tænkeren, aktiveres et højere bevidsthedsniveau.

Du begynder da at indse, at der findes et umådeligt område af intelligens hinsides tanken, og at tanken kun er et meget lille aspekt af denne intelligens. Du indser også, at alle de ting, der virkelig betyder noget – skønhed, kærlighed, kreativitet, glæde og indre fred – opstår hinsides sindet.

Du begynder at vågne.



AT GØRE SIG FRI AF SINDET

Den gode nyhed er, at du kan frigøre dig fra sindet. Det er den eneste sande frigørelse. Du kan tage det første skridt lige nu.

BEGYND AT LYTTE TIL STEMME I DIT HOVED så ofte, du kan. Læg specielt mærke til eventuelle gentagne tankemønstre,

de gamle grammofonplader, der har spillet i dit hoved, måske i mange år.

Det er det, jeg mener med at „iagttage tænkeren“, hvilket er en anden måde, at sige: Lyt til stemmen i dit hoved, vær der som det nærvær, der er vidne til den.

Når du lytter til den stemme, så lyt til den på en upartisk måde. Det vil sige, døm ikke. Lad være at vurdere eller fordømme det, du hører, for hvis du gør, betyder det, at den samme stemme er kommet tilbage gennem bagdøren. Du vil snart indse, at dér er stemmen, og hér er jeg, der lytter til den, iagttager den. Denne *jeg er*-indsigt, denne fornemmelse af dit eget nærvær, er ikke en tanke. Den opstår hinsides sindet.

Så når du lytter til en tanke, er du ikke bare bevidst om tanken, men også om dig selv som vidne til tanken. Der er kommet en ny bevidsthedsdimension til.

MENS DU LYTTER TIL TANKEN, føler du et bevidst nærvær – dit dybere selv – så at sige bagved eller nedenunder tanken. Tanken mister derved sin magt over dig og falder hurtigt til ro, fordi du ikke længere giver energi til sindet ved at identificere dig med

det. Dette er begyndelsen til afslutningen på ufrivillig og tvangspræget tænkning.

Når en tanke stilner af, oplever du et brud i den mentale strøm – et tomrum af „ikke-sind“. Til at begynde med vil tomrummene være kortvarige, måske nogle få sekunder, men de vil gradvis blive længere. Når disse tomrum opstår, føler du en vis indre stilhed og fred. Det er begyndelsen på din naturlige tilstand af følt enhed med Væren, der normalt er tilsløret af sindet.

Når du øver dig, vil følelsen af stilhed og fred blive dybere. Faktisk er der ikke nogen grænse for hvor dyb, den kan blive. Du vil også føle en subtil udstråling af glæde, der har sin oprindelse dybt inde i dig, nemlig glæden ved Væren.

I denne tilstand af indre forbundethed er du meget mere opmærksom, meget mere vågen end i den tilstand, hvor du identificerer dig med sindet. Du er fuldt ud til stede. Tilstanden øger også vibrationsfrekvensen i det energifelt, der giver liv til den fysiske krop.

Når du går dybere ind i denne sfære af ikke-sind, som det af og til kaldes i Østen, opnår du tilstanden af ren bevidsthed. I den tilstand føler du dit eget nærvær med så stor intensitet og glæde, at al tænkning, alle følelser, din fysiske krop og hele den

ydre verden bliver relativt betydningsløse i sammenligning hermed. Og dog er det ikke en selvisk, men en uselvisk tilstand. Den fører dig hinsides det, du hidtil har tænkt på som „dig selv“. Dette nærvær er essensen af dig og samtidig ufatteligt meget større end dig.

I STEDET FOR AT „IAGTTAGE TÆNKEREN“ kan du også skabe et tomrum i sindets strøm, ved simpelthen at flytte din opmærksomheds fokus ind i Nuet. Vær bare intenst opmærksom på Nuet.

Det er dybt tilfredsstillende at gøre det. På den måde trækker du bevidstheden væk fra sindets aktivitet og skaber et tomrum af ikke-sind, i hvilket du er meget vågen og bevidst, men ikke tænker. Dette er essensen af meditation.

I HVERDAGEN kan du øve dig i det ved at tage en hvilken som helst rutineaktivitet, der normalt kun er et middel til at nå et mål, og give den din fulde opmærksomhed, så den bliver et mål i sig selv. Hver gang, du går op og ned af trapperne i dit hus eller på dit arbejde, kan du f.eks. være meget opmærksom på hvert eneste trin, på hver en bevægelse, ja selv på dit åndedræt. Vær totalt nærværende.

Eller når du vasker hænder, så vær op-

mærksom på alle de sanseindtryk, der er forbundet med den aktivitet, f.eks. lyden og følelsen af vandet, dine hænders bevægelser, lugten af sæbe osv.

Eller hold en pause på nogle sekunder, efter at du har sat dig ind i din bil og har lukket døren, og iagttag dit åndedræts rytme. Bliv bevidst om en stille, men kraftfuld fornemmelse af nærvær.

En sikker måde, hvorpå du kan måle din succes med denne øvelse, er i hvor høj grad, du føler indre fred.

Det vigtigste enkeltrin på vejen til at blive oplyst er derfor, at du lærer at lade være med at identificere dig med sindet. Hver gang du skaber et tomrum i sindets strøm, vokser din bevidstheds lys sig stærkere.

En dag fanger du måske dig selv i at smile over stemmen i hovedet, på samme måde som du smiler ad et barns narrestreger. Det betyder, at du ikke længere tager sindets indhold så alvorligt, fordi oplevelsen af at være dig selv ikke er afhængig af dette indhold.



OPLYSNING: AT HÆVE SIG OVER TANKERNE

Under opvæksten former du et mentalt billede af, hvem du er, der bygger på din individuelle og kulturelle betingning. Vi kan kalde dette spøgelsesagtige selv for egoet. Det består af sindets aktiviteter og kan kun holdes i gang gennem konstant tænkning. Betegnelsen ego betyder forskellige ting for forskellige mennesker, men når jeg bruger den her, betyder den et falsk selv, der skabes gennem ubevidst identifikation med sindet.

For egoet eksisterer det nuværende øjeblik knap nok. Kun fortid og fremtid anses for at være vigtige. Denne totale vendte sandheden på hovedet er årsag til den kendsgerning, at sindets egoform fungerer så forstyrret. Det er altid optaget af at holde fortiden i live, for uden den – hvem er du så? Det projicerer sig hele tiden ud i fremtiden for at sikre sin egen overlevelse og for at søge en eller anden form for frigørelse eller tilfredsstillelse der. Det siger: „En dag, når dette eller hint sker, vil jeg føle mig o.k., lykkelig, fredfyldt“.

Selv når egoet synes optaget af øjeblikket, er det ikke øjeblikket, det ser. Det fejlopfatter det fuldstændig, fordi det ser på det med fortidens øjne. Eller det reducerer øjeblikket til et middel til at nå et mål, et mål, der altid ligger i den fremtid, sindet

projicerer ud. Iagttag sindet, og du vil se, at det er den måde, det fungerer på.

Det nuværende øjeblik indeholder nøglen til frigørelse. Men du kan ikke finde det nuværende øjeblik, så længe du er sindet.

Oplysning betyder at hæve sig over tankerne. I den oplyste tilstand bruger du stadig det tænkende sind, når der er brug for det, men på en meget mere fokuseret og effektiv måde end tidligere. Du bruger det mest til praktiske formål, men du er fri af den ufrivillige indre dialog, og der er indre stilhed.

Når du bruger sindet, og særlig når der er behov for en kreativ løsning, svinger du med nogle minutters mellemrum frem og tilbage mellem tanker og stilhed, mellem sind og ikke-sind. Ikke-sind er bevidsthed uden tanker. Kun på den måde er det muligt at tænke kreativt, for kun på den måde har tankerne nogen reel kraft. Tankerne bliver hurtigt golde, sindssyge og destruktive, når de ikke længere forbindes med bevidsthedens umådeligt meget større område.



FØLELSER: KROPPENS REAKTION PÅ SINDET

Som jeg bruger ordet, er sindet ikke kun tankerne. Det omfatter både følelserne og alle ubevidste reaktive følelsesmæssige mønstre. Følelser opstår der, hvor sindet og kroppen mødes. De er kroppens reaktion på sindet – eller man kunne sige et spejlbillede af sindet i kroppen.

Jo mere du identificerer dig med dine tanker, dine sympatier og antipatier, vurderinger og fortolkninger – hvilket er det samme som at sige, at jo mindre nærværende du er som den iagttagende bevidsthed – jo stærkere vil den følelsesmæssige energiladning være, hvad enten du er bevidst om den eller ej. Hvis du ikke kan føle dine følelser, hvis du er afskåret fra dem, vil du i sidste instans opleve dem på et rent kropsligt niveau, som et fysisk problem eller symptom.

HVIS DU HAR SVÆRT VED AT FØLE DINE FØLELSER, så begynd med at rette opmærksomheden mod din krops indre energifelt. Føl kroppen indefra. Dette vil også bringe dig i kontakt med dine følelser.

Hvis du virkelig ønsker at lære sindet at kende, giver kroppen altid en sandfærdig afspjeling af det; derfor skal du se på følelsen, eller rettere føle den i kroppen. Hvis der til-

synladende er konflikt mellem tanke og følelse, er tanken løgn og følelsen sandhed. Den er ikke den ultimative sandhed om, hvem du er, men den relative sandhed om din sindstilstand på det pågældende tidspunkt.

Måske er du endnu ikke i stand til at bringe din ubevidste sindsaktivitet til bevidsthed som tanker, men den vil altid spejle sig i kroppen som en følelse, og dette kan du blive bevidst om.

At iagttage en følelse på denne måde er grundlæggende det samme som at lytte til eller iagttage en tanke, sådan som jeg tidligere har beskrevet det. Den eneste forskel er, at mens en tanke er oppe i hovedet, har en følelse en stærk kropslig komponent og føles derfor primært i kroppen. Du kan så tillade følelsen at være der uden at blive kontrolleret af den. Du er ikke længere følelsen; du er iagttageren, det observerende nærvær.

Hvis du øver dig i det, vil alt, hvad der er ubevidst i dig, blive bragt op i bevidsthedens lys.

GØR DET TIL EN VANE AT SPØRGE DIG SELV: „Hvad sker der inde i mig lige nu?“ Dette spørgsmål vil føre dig i den rigtige retning. Men lad være at analysere, bare

iagttag. Ret din opmærksomhed indad. Mærk følelsens energi.

Hvis der ikke er nogen følelse til stede, så før opmærksomheden dybere ind i din krops indre energifelt. Det er døråbningen til Væren.



HVORDAN FRYGT OPSTÅR

Den psykologiske tilstand af frygt er adskilt fra enhver konkret og virkelig umiddelbar fare. Den kommer i mange former: Ubehag, bekymring, angst, nervøsitet, spændinger, skræk, osv. Denne type psykologisk frygt er altid for noget, der kunne ske, ikke for noget, der sker lige nu. Du er her og nu, mens sindet er i fremtiden. Det skaber en kløft af angst. Og hvis du identificerer dig med sindet og har mistet kontakten til Nuets kraft og enkelhed, er denne kløft af angst din konstante ledsager. Du kan altid håndtere det nuværende øjeblik, men du kan ikke håndtere noget, der kun er sindets projektion – du kan ikke håndtere fremtiden.

Så længe du identificerer dig med sindet, er det desuden egoet, der kontrollerer dit liv, som jeg tid-

ligere påpegede. På trods af egoets komplicerede forsvarsmekanismer er det meget sårbart og usikkert, fordi det har en spøgelsesagtig karakter. Det ser derfor konstant sig selv som truet. For resten er det også tilfældet, selvom egoet udadtil virker meget selvsikkert. Husk nu, at en følelse er kroppens reaktion på sindet. Hvilket budskab får kroppen konstant fra egoet, det falske selv, der er skabt af sindet? Fare, jeg er truet. Og hvilken følelse skaber dette konstante budskab? Frygt selvfølgelig.

Det ser ud, som om frygt har mange årsager. Frygt for tab, frygt for nederlag, frygt for at blive såret, osv., men i sidste ende er al frygt egoets frygt for død og udslettelse. For egoet er døden altid lige rundt om hjørnet. I denne tilstand af identifikation med sindet påvirker frygten for døden hvert eneste aspekt af din tilværelse.

F.eks. er frygten for døden årsag til selv en så tilsyneladende triviell og „normal“ ting som det tvangsprægede behov for at få ret i en diskussion og for, at den anden får uret – dvs. for at forsvare det mentale standpunkt, du har identificeret dig med. Hvis du identificerer dig med et mentalt standpunkt, og så får uret, trues din oplevelse af dig selv, der er skabt af sindet, alvorligt af udslettelse. Derfor har du som ego ikke råd til at have uret. Ikke at have ret er det samme som at dø. Der er blevet udkæmpet krige på grund af det, og talløse forhold

mellem mennesker er gået i stykker på grund af det.

Når du først har ophævet identifikationen med sindet, gør det ikke nogen forskel for din oplevelse af dig selv, om du har ret eller uret. Derfor vil det stærkt tvangsprægede og dybt ubevidste behov for at få ret, der er en form for vold, ikke længere eksistere. Du kan sige klart og fast, hvad du føler eller tænker, men det er ikke forbundet med en aggressiv eller defensiv holdning. Din oplevelse af, hvem du er, kommer da fra et dybere og sandere sted i dig, ikke fra sindet.

VÆR PÅ UDKIG EFTER ALLE FORMER FOR DEFENSIVE FØLELSER I DIG SELV.

Hvad er det, du forsvarer? En illusorisk identitet, et billede i sindet, et fiktivt væsen. Ved at gøre det mønster bevidst, ved at være et vidne til det, ophører du med at identificere dig med det. I lyset fra bevidstheden opløser det ubevidste mønster sig derefter hurtigt.

Det fører til afslutningen på alle de diskussioner og magtspil, der er så underminerende i forholdet mellem mennesker. Magt over andre er svaghed forklædt som styrke. Sand magt er indre kraft, og den er tilgængelig for dig nu.

Sindet søger altid at fornægte Nuet og at flygte fra det. Med andre ord: Jo mere du identificerer dig med sinnet, jo mere lider du. Man kan også sige det sådan: Jo mere du er i stand til at respektere og acceptere Nuet, jo mere fri er du af smerte, af lidelse – og af det ego-orienterede sind.

Hvis du ikke længere ønsker at skabe smerte for dig selv og andre, hvis du ikke længere ønsker at øge mængden af tilbageværende smerte, der stadig lever videre i dig, skal du undlade at skabe mere tid, eller i det mindste ikke mere end nødvendigt for at klare de praktiske sider af dit liv. Hvordan kan du ophøre med at skabe tid?

INDSE FULDT UD, AT NUET er alt, hvad du nogensinde har. Gør Nuet til det primære fokus i dit liv.

Hvor du før opholdt dig i tiden og aflagde korte besøg i Nuet, skal du opholde dig i Nuet og aflægge korte besøg i fortid og fremtid, når dette kræves for at håndtere de praktiske aspekter af din livssituation.

Sig altid „ja“ til Nuet.



GØR EN ENDE PÅ ILLUSIONEN OM TID

Her er nøglen: Gør en ende på illusionen om tid. Tid og sind er uadskillelige. Fjern tiden fra sinnet, og det standser – med mindre du vælger at bruge det.

At identificere sig med sinnet er at være fanget i tid, dvs. den tvangsprægede tilskyndelse til at leve næsten udelukkende gennem erindringer og forventninger. Det skaber en endeløs optagethed af fortid og fremtid og en uvillighed til at respektere og anerkende øjeblikket og tillade det at være. Den tvangsprægede tilskyndelse kommer, fordi fortiden giver dig en identitet, og fremtiden indeholder løftet om frelse og tilfredsstillelse i en eller anden form. Begge dele er illusioner.

Jo mere du fokuserer på tid – fortid og fremtid – jo mere går du glip af Nuet, som er det mest værdifulde, der findes.

Hvorfor er Nuet det mest værdifulde? For det første fordi det er det eneste. Det er alt, hvad der findes. Det evige nu er det rum, hele dit liv udfolder sig i, den eneste faktor, der er konstant. Livet er nu. Der har aldrig været et tidspunkt, hvor dit liv ikke var nu, og det vil der heller aldrig komme.

For det andet er Nuet det eneste punkt, der kan tage dig hinsides sindets begrænsninger. Det er dit

eneste adgangspunkt til Værens tidløse og formløse sfære.

Har du nogensinde oplevet, gjort, tænkt eller følt noget, der ikke var i Nuet? Tror du, at du nogensinde vil? Er det muligt for noget at ske eller være uden for Nuet? Svaret er indlysende, er det ikke?

Der er aldrig noget, der er sket i fortiden; det skete i Nuet. Der sker aldrig noget i fremtiden, det sker i Nuet.

Sindet kan ikke forstå essensen af det, jeg siger her. I det øjeblik, du forstår det, sker der et bevidsthedsskift fra sind til Væren, fra tid til nærvær. Pludselig føles alting levende og udstråler energi og Væren.

Lev i nuets kraft

Oversat fra engelsk af Klaus Gormsen

Originalens titel: *Practicing the Power of Now*

Copyright © Eckhart Tolle 2001

Original, English language publication 2001 by New

World Library, California, USA

Materialet i denne bog er baseret på

The Power of Now © Eckhart Tolle 1997

All rights reserved

Dansk udgave © Borgens Forlag 2002

Omslagslayout Lars Rosenquist Bech-Jessen

Published by Borgens Forlag, Valbygaardsvej 33,

DK-2500 Copenhagen Valby

Bogen er sat med Bembo

og trykt hos Reproset, København

ISBN 87-21-01863-4

1. udgave, 2. oplag 2002

www.borgen.dk

*Begyndelsen til frihed er den indsigt,
at du ikke er „den, der tænker“.*

*I det øjeblik, du begynder at iagttage tænkeren,
aktiveres et højere bevidsthedsniveau.*

*Du begynder da at indse, at der findes et umådeligt
område af intelligens hinsides tanken, og at tanken kun
er et meget lille aspekt af denne intelligens.*

*Du indser også, at alle de ting, der virkelig betyder noget
– skønhed, kærlighed, kreativitet, glæde og indre fred –
opstår hinsides sindet.*

Du begynder at vågne.