



Lær at leve i NUET

Det siges, at en af kvaliteterne ved et oplyst, spirituelt liv, er evnen til at leve i nuet. Det lyder måske enkelt, men kun få har mestret denne kunst. Nogle mennesker tror indsigter er noget mirakuløst, som kun guruer og andre åndeligt udviklede ledere kan opnå, men indsigter er tilgængelig for hver og en af os, på ethvert givent tidspunkt, ligesom evnen til at leve i nuet – og du behøver ikke leve som eneboer i en grotte eller have langt hår og skæg!

Forestil dig, du er midt i myldretiden, og du sidder fast i den værste trafikprop i byen. Forsinkelsen betyder, at du kommer for sent til et vigtigt møde.

Du har et valg (det har du altid). Så hvad vælger du i dette øjeblik? Vælger du at bekymre dig selv til vanvid, og kommer ikke kun for sent, men også stresset til mødet? Eller vælger du at acceptere virkeligheden i øjeblikket, som den er, i al dens uundgåelighed? I så fald, kan du slappe af og gøre, hvad du kan, for muligvis at forbedre situationen. Sandsynligvis vil du ankomme roligere og mere fokuseret, end du ellers ville have gjort.

Når vi ønsker, at det øjeblik, vi befinder os i, var anderledes, noget andet end det er, opstår konflikt og modstand i sindet og forhindrer os i at opleve frihed og lethed, som kommer med at kunne acceptere situationer, som de er. Denne antagelse er ikke en passiv, tilbagelænet, "og hvad så?" holdning; Det er en erkendelse af, at kun ved at acceptere nuet, kan sindet være roligt, klart og fri for bekymring. Når sindet er roligt, opstår kreative ideer om, hvordan man lettere kan håndtere udfordringerne. Et stresset eller bekymret sind kommer ikke så let med kreative løsninger.

Meget få af os er bevidste eller nærværende nok til at vælge accept frem for manglende accept. Ofte gør vi det at reagere i stedet for at imødekomme, men evnen til at imødekomme kan sætte os i stand til at påvirke negative situationer positivt, i stedet for at blive negativt påvirket af dem. Det kræver dog en vis grad af bevidsthed og stilhed i sindet for at være til stede og bevare roen i en given situation. Så hvordan bliver vi mere bevidste, mere nærværende?



Sindets svingende natur

Tyskfødte Eckhart-Tolle, forfatter til bestselleren *Nuets kraft*, tilbragte to år siddende på en bænk i en park "i en tilstand af den mest intense glæde" efter en åbenbaring. Han understreger betydningen af at være opmærksom i nuet, som en måde til ikke at blive fanget i tanker om fortiden og fremtiden. Efter hans mening er nutiden porten til en forhøjet følelse af fred. Han fastslår, at "være i nuet" skaber en bevidsthed, der ligger uden for sindet.

Observer dit sind, når det dvæler ved fortiden: Er det lykkeligt? Et sind, der sidder fast i fortiden, er enten beklagende ("Jeg ville ønske, at det ikke var sket sådan"), vred, ("det burde ikke have været sådan") eller fanget i en forherligelse af fortiden ("det var så fantastisk").

Det er indlysende, de første to tilstande er glædesløse, men hvad med den tredje? Lad os se nærmere på den. Indledningsvis kan det virke som en positiv tankegang, men et sind, der forherliger fortiden, bevæger sig uundgåeligt hen mod beklagelse ("men det er ikke sådan nu") typisk kombineret med følelser af tristhed.

Iagttag nu dit sind, når det er fokuseret på en fremtidig begivenhed: Hvilken tilstand er det i? Et sind i fremtiden har tendens til at blive anspændt og bekymret for, om det vil gå, som vi ønsker.

Meget få mennesker tænker, "Jeg ved min fremtid vil blive helt rigtig, og alt vil være vidunderligt." Vi har tendens til at tro, at vi vil blive glade, når der sker noget med os. Ordet "når" holder vores lykke udskudt til engang i fremtiden: "Når det-og-det sker for mig, vil jeg blive glad."

En person uden job tænker, "Når jeg får et job, vil jeg blive glad", men en person med et job tænker ofte, "Når jeg får en forfremmelse, vil jeg blive glad." En person, der er single tænker, "Jeg bliver glad, når jeg finder min eneste ene og bliver gift", men gifte personer tror måske, de vil blive glade, når de får børn, men dem med børn udsætter ofte deres lykke til et tidspunkt, hvor deres børn er fløjet fra reden.

Så længe vi forbinder vores lykke med fremtidige begivenheder, smider vi vores frihed væk og forhindrer os selv i glæden ved nuet.

Når vi ikke er i nuet, lægger det en stor belastning på vores nervesystem og sænker vores prana niveau (vores subtile livskrafts energi), ofte i en sådan grad, hvor vi føler os trætte og helt opbrugte. At leve i nuet øger vores energi og øger vores evne til at være glade, tilfredse og hvile i os selv.

Lykke i fremtiden er en illusion. Lykke kan kun opfyldes, når vi kan sige velkommen til nuet og omfavner det. Vi har hørt det igen og igen. Alle vismænd

og kloge mennesker har sagt det gennem årtusinder – "Lev i det nuværende øjeblik" — og nu om dage hører vi Dalai Lama, Deepak Chopra og Sri Sri Ravi Shankar sige det. Men hvordan kan vi opnå dette?

Hvis nogen fortæller dig, at du skal leve i nuet, er du så i stand til det? Nej, sindet kan ikke kontrolleres af sindet alene. Vores sind er som en abe, der griber efter det ene og det andet og forsøger at forstå det hele; det er meget vanskeligt at styre. Prøv lige nu at finde et vilkårligt objekt og iagttag det. Luk øjnene et øjeblik og forsøg ikke at tænke på dette objekt. Hvad dukkede op i dit sind? Det, som du ikke ville tænke på, ikke sandt? Det er grunden til, at det er nyttigt at have nogle værktøjer, som kan hjælpe med at bringe vores sind ind i nuet.

Teknikker til at dvæle ved øjeblikket

Chanting og sang:

Når vi chanter eller synger, især i en gruppe, bliver vores sind fokuseret og roligt og tankemængden aftager. En af de smukkeste oplevelser, jeg nogensinde har haft, var da jeg første gang gik til en satsang, hvor en gruppe mennesker mødtes og sang andægtige sange. Jeg var forbløffet over, hvor stille mine tanker blev, og hvor fuldstændig nærværende jeg var under den times sang. Mellem hver sang sad vi stille med lukkede øjne i et kort øjeblik, og jeg kunne fornemme, hvor stille alt var i min indre verden. Det blev senere forklaret for mig, at når en gruppe mennesker sidder sammen, er der så mange tanker i det rum; hver person har så mange tanker i løbet af bare ét minut. Men når de begynder at synge sammen, forenes alles sind og bliver ét — ét sind. I dette rum af enhed flytter alles sind automatisk ind i nuet.

Gør hvad du elsker:

Har du bemærket, at når du laver noget, du elsker, bliver du helt opslugt i nuet? I det tidsrum, kommer tanker om fortiden eller fremtiden ikke ret ofte ind i dit sind, og hvis de gør, forsvinder de hurtigt igen. Jo mere vi laver af det, vi elsker, og elsker hvad vi gør, desto mere bliver vores sind forankret i øjeblikket.

Vær 100 procent:

Naturligvis betyder det at gøre hvad vi elsker ikke, at vi holder op med at tage ansvar for andre ting, bare fordi vi ikke elsker at have med dem at gøre. Det handler også om at ændre situationer ved at ændre vores indstilling. For eksempel vælge at være fuldt nærværende uanset hvad vi gør, selvom det er noget så banalt som at vaske op. Hvis du er en person, der ikke nyder at vaske op, forsøg dette næste gang du vasker op: Vask op med et hundrede procent opmærksomhed. Iagttag, hvad der sker i hvert eneste øjeblik. Bemærk boblerne på skålene, vandhvirvler i vasken, hvordan vandet kommer ud af hanen og løber over bestikket. Vask dem som om, der ikke er noget mere vigtigt, du kunne gøre i øjeblikket og virkelig tillade dig selv at være fuldt ud til stede.





Vær opmærksom på ikke at forhaste dig:

Vi tager ofte os selv ud af nuet ved at have travlt. Når vi skynder os, fratager det os glæden i livet og berøver os den lykke og frihed, der er i nuet. Ofte ved vi ikke selv, hvorfor vi har travlt, men vi kan bare ikke sætte farten ned. At skynde sig bliver næsten et biologisk fænomen. Netop det at blive bevidst om travlheden inde i os, kan bremse os og bringe os tilbage til nuet. Det hele ligger i iagttagelsen.

Yoga:

At dyrke yoga er så meget mere end blot at praktisere asanas (stillinger). Asanas, åndedrætsøvelser og meditation er blot nogle af de mange aspekter af yoga, men hvad alle aspekter ved yoga har tilfælles er, at det drejer sig om at tage sig af sindet. Vi vasker vores kroppe og rengør vores hjem, men hvad gør vi for vores sinds velvære? Når yoga stillinger praktiseres med bevidsthed om åndedrættet, bliver sindet naturligt forankret i nuet. Jo mere dedikeret vi er, i forhold til regelmæssige, daglige yoga øvelser (selvom det kun er 20 minutter hver dag), desto mere vil vi opleve, at vores sind automatisk bliver bosat i nutiden. Et par minutter hver dag er bedre end en enkelt to timers session om ugen.

Sudarshan Kriya:

Af alle værktøjer til at bringe tankerne ind i nutiden, er min personlige erfaring, at åndedræt er den mest effektive. Kan vi tage et åndedrag i går eller et ån-

dedrag for i morgen? Nej, vores åndedræt er altid i nuet, og når vi flytter vores bevidsthed til vores åndedrag, vil vi naturligt opleve, at vores sind kommer ind i nutiden også. Det er simpelt, men meget effektivt. Jo mere regelmæssigt vi engagerer os i vejrtrækningsøvelser eller åndedrætsbevidsthed, desto oftere og mere naturligt vil vores tanker begynde at opholde sig i nuet. Der findes mange yoga vejrtrækningsteknikker, som vi kan øve, men den mest effektive, jeg har oplevet, er Sudarshan Kriya.

I årevis forsøgte jeg at meditere. Jeg ønskede at opleve de fordele, som jeg havde hørt fra andre folk, som mediterede, men alt jeg fik ud af det, da jeg sad med lukkede øjne, var ømme knæ, en smertende ryg og et bombardement af tanker, som nægtede at forstumme. Jeg troede aldrig, jeg skulle opleve den salige tilstand uden forstyrrende tanker eller være i stand til fuldt ud, med sindsro, at acceptere alle de tanker, der kom ind i mit sind, som jeg havde hørt så meget om.

Min første oplevelse med Sudarshan Kriya var uforglemmelig. Jeg sad i en gymnastiksal med ca. 25 andre mennesker, med øjnene lukkede. Vi trak vejret i forskellige rytmer: Langsomt, normalt og hurtigt, på tælling. Jeg mistede hele tiden opmærksomheden, og da jeg igen blev opmærksom, var jeg ikke sikker på, hvor lang tid jeg havde været der (uanset hvor "der" var). Læreren og assistenterne opmuntrede os

At dyrke yoga er så meget mere end blot at praktisere asanas (stillinger). Asanas, åndedrætsøvelser og meditation er blot nogle af de mange aspekter af yoga, men hvad alle aspekter ved yoga har tilfælles er, at det drejer sig om at tage sig af sindet.

hele tiden til at komme tilbage til vores åndedræt og "følge rytmerne". Jeg havde ingen anelse om der var gået minutter eller timer, da det sluttede. Jeg lagde mig på ryggen. Jeg observerede alle følelser i min krop, hvor let og prikkende jeg følte mig. Det var som om, jeg svævede i luften.

Og derefter blev jeg bevidst om dette ocean af stilhed inde i mig. Mit sind var utroligt stille, og jeg flød i dette enorme rum af fred og ro, med en omgivende følelse af velvære, helt anderledes end noget andet, jeg tidligere havde oplevet. Vi hvilede i nogen tid, og da jeg endelig satte mig op og åbnede mine øjne, følte jeg, at jeg havde hvilet mig dybere, end jeg nogensinde havde gjort før. Og jeg kunne ikke få smilet af læberne.

Den aften, da jeg gik hjem, ville jeg bare være stille og nyde eftervirkningerne af min oplevelse. Jeg havde intet ønske om at se tv eller tale med nogen. Jeg ville bare gerne nyde hvert øjeblik fuldt ud, som jeg oplevede det. Jeg så verden med nye øjne og gennem dem, så alting andelede ud, så fredeligt, alt præcis som det skulle være. Det var sådan en håndgribelig og behagelig oplevelse af nuet, og det hele skete så let og ubesværet gennem åndedrættet.

Nadi Shodana:

Dette er en simpel vejrtræknings teknik og kort meditation, som du kan øve derhjemme. Før du begynder, skal du huske, at denne praksis, som med enhver anden yoga praksis, kun bør dyrkes, når din mave er tom (30 minutter efter at have spist frugt, én til to timer efter et let måltid eller tre til fire timer efter et stort måltid). Ellers kan øvelserne praktiseres på alle tidspunkter af dagen, men bedst tidligt om morgenen. Det tager ca. 5 minutter.

Sid i en behagelig position med din ryg ret og dit hoved i en neutral stilling. Placer din venstre hånd i chin mudra (se billedet) og placerer den på dit venstre ben. Anbring højre hånd ud for dit ansigt, med ringfingeren let hvilende på dit højre næsebor og de to midterste fingre pegende mod rummet mellem dine øjenbryn. Tryk din tommelfinger let imod dit højre næsebor for at lukke det og træk vejret gennem venstre næsebor. Dette er et udrensende, forbedrende åndedrag.

For at starte første runde, tag et langsomt åndedrag gennem venstre næsebor, luk det ved at trykke din ringfinger let imod det og slip det højre næsebor og pust forsigtigt vejret gennem det. Bliv der og træk vejret langsomt

gennem højre næsebor. Luk nu det højre næsebor, åbn venstre og pust ud. Dette er første runde. Gennemfør ni runder og sid derefter stille og roligt med dine øjne lukkede.

Hvis du allerede har dine egne meditationsøvelser, er det nu et godt tidspunkt at starte på dem, Nadi Shodana forbereder sindet til meditation.

Meditation:

Blot 10 minutters meditation dagligt skaber et sind, der er mere forankret i nutiden. Et stort antal meditationsmetoder er tilgængelige for os i dag. En teknik er at sidde stille og roligt, at holde kroppen i ro, ryggen ret, observere alle tanker med en ikke-dømmende holdning, når de passerer gennem sindet. Iagttag blot tankerne lidenskabsløst og lad sindet blive roligere og mere stille og bevæge sig ind i nutiden. Det tager cirka 10 minutter.

Vær glemsom:

Vores hukommelse kan være nyttig eller skadelig for vores velbefindende. At huske vores navn og ikke at røre ved et varmt komfur er nyttigt, men når vi sidder fast i fortiden og ikke kan glemme eller slippe den, bliver det besværligt for os. Det er ligesom en person, der under kørsel konstant kigger i bakspejlet. At kigge i bakspejlet fra tid til anden er OK, men hvis du gør det hele tiden, bliver det farligt, ikke kun for dig selv, men også for dem omkring dig.

Det er ikke sådan, at vi aldrig bør huske fortiden eller lægge planer for fremtiden. Det er vigtigt at lægge planer for vores fremtid, men at blive hængende i fortiden og bruge overdrevent energi på planlægningen af fremtiden, sker normalt når vi ikke er OK med, hvordan tingene er nu. De øjeblikke, hvor vi er mest glade, tilfredse og hviler i os selv, er når vi nyder de øjeblikke, vi er i. Og med Sogyal Rinpoches ord, "det eneste, vi virkelig har, er nu".

Endelig kan mængder af forskning og læsning om dette emne ikke give os en oplevelse af denne viden. At forklare en person, der aldrig har smagt chokoladeis, hvordan det smager, kan give dem en idé, men før de rent faktisk selv har smagt det, vil de ikke virkelig kende smagen. Ikke før vi bliver klar over, hvad der egentlig foregår i vores sind, og så opleve den virkning forskellige teknikker kan have på vores sind, vil vi forstå, hvor let og vidunderligt det er at blive mere nærværende i vores liv.

Tro ikke et ord af det jeg skriver – Oplev det selv.