

DET VÅGNE MENNESKE

Barbara Bergers nye bog "Det vågne menneske – en guide til sindets kraft" præsenterer essensen af hendes mangeårige arbejde med sindets natur. Men hvad vil det sige at være "et vågent menneske"? Hvordan bliver man det? Hvorfor skulle man overhovedet arbejde på at blive det? Og hvad er forbindelsen mellem "Det vågne menneske" og Barbaras tidligere bøger – for eksempel bestselleren "Vejen til kraft – fast food til sjælen" – som nu er udkommet på mere end 30 sprog og for alvor var med til at sætte fokus på sindets kraft? Det var nogle af de spørgsmål jeg stillede Barbara en solrig efterårsdag i København, et par uger efter hendes nye bog var kommet på gaden.

Af Tim Ray

Foto: Søren Solkær Starbird

Hvad mener du med "at være vågen"?

"Det er faktisk meget enkelt – og alligevel ser det ud til at være noget af det sværeste for de fleste af os. Når jeg siger at "være vågen" eller "vågne op", mener jeg at se virkeligheden, som den virkeligt er, uden at blive opslugt af vores historier om hvad livet burde eller kunne være. Når vi vågner op, vågner vi op til virkeligheden. Vi vågner op og ser, hvad der rent faktisk er. Når vi vågner op, ser og oplever vi, hvad der rent faktisk sker lige for øjnene af os – vi oplever dette – uden filter.

Desværre er det de færreste af os der rent faktisk gør det. De fleste af os lever i en drømmeverden – en verden som 100% er noget vi forestiller os – en verden der består af vores tanker. Og så kan man selvfølgelig sige - ja og hvad så? Er der da noget i vejen med det? Og nej, der er ikke noget i vejen med det, medmindre dine tanker og historier gør dig ulykkelig.

For virkeligheden, dette øjeblik, det som er, er bare hvad det er. Altid perfekt, helt og fuldent. Altid præcis som det bør være. Hvordan ved jeg, at virkeligheden er præcis, som den bør være? Fordi virkeligheden, det som er i dette øjeblik, er som det er! Vi har ikke noget valg.

Vi får kun problemer, når vores tanker og historier er så langt væk fra virkeligheden, at vi gør modstand mod det som er. Når vi gør modstand mod



det som er, lider vi. I samme øjeblik vi gør modstand mod dette øjeblik, får vi det dårligt. Det er den eneste lidelse, der er. Hvis du ikke gjorde modstand mod dette øjeblik (dets omgivelser i dette øjeblik), ville du have det fint. Også den er det altid, selv om dette er en rimelig radikal måde at tænke tingene på for de fleste af os (så radikalt at man kan bruge resten af sit liv på at meditere over dette).

Så dette er altså en af de ting, man opdager, når man begynder at vågne op til virkeligheden. Man begynder at se at ja – der er det som er – og så er der dine historier om det som er. Det kan være, at du har rigtig meget modstand mod det som sker – eller måske bare en lille smule modstand. Men hvis du ser nærmere på det, vil du sikkert op-

dage (medmindre du er oplyst) at jo, der er faktisk ret så stor forskel på virkeligheden (det der rent faktisk sker i dit liv) og dine tanker og historier. Og denne forskel – den modstand mod det som er – er det som gør os ulykkelige – ikke virkeligheden. Hvordan kan det være? Fordi vi kun kan opleve vores tanker – det er så den ting kaldet for livet er konstrueret (og grundet i at bogens undertitler "en guide til sindets kraft"). Vi oplever kun vores tankegang (uanset hvordan vores tankegang er) – vi oplever aldrig virkeligheden direkte. Altså indtil vi vågner op!

Når du opdager dette, når du begynder at "se" og forstå denne mekanisme, begynder du at vågne op. Og det er det, min nye bog handler om.

Fem grundlæggende iagttagelser fra "Det vågne menneske" af Barbara Berger

- 1) Sindets natur er at tanker opstår og forsvinder.
- 2) Der er ofte forskel på virkeligheden og vores tankegang.
- 3) Der er en årsag-og-virknings-sammenhæng mellem vores tankegang og vores oplevelse. Tanken er årsag, oplevelsen er virkning.
- 4) Lidelse og ulykkelighed opstår når vores tankegang er ude af harmoni med virkeligheden. Med andre ord, vi lider når vores tankegang (vores tanker) og virkeligheden ikke matcher.
- 5) Vi kan ende vores lidelse og ulykkelighed (og opleve mere fred og lykke) ved at bringe vores tankegang i harmoni med virkeligheden.

Bogen handler om denne proces – at vågne op – og om hvad der sker, når vi begynder at se at ja, der er faktisk ret så stor forskel på vores tankegang og virkeligheden... Fordi denne opdagelse har altså nogle meget vidtrækkende konsekvenser. Og når du ser dette, forstår du også, at du indtil nu har levet i en drøm. At du ikke virkelig var til stede, her og nu.

Og det er sådan det hele begynder. Du begynder at få korte glimt af virkeligheden. Flere og flere glimt, længere og længere glimt. Det er i hvert fald min oplevelse. Og du begynder at se, hvor sjældent du rent faktisk er til stede i dette øjeblik. Det er faktisk ret utroligt. Og nogle gange er du virkelig til stede i dette øjeblik – og det er altså også fantastisk. Virkelig at være



der hvor du er, gøre det du gør, uden nogt tanker om noget andet.”

Når man begynder at se, at der er forskel på virkeligheden – det som rent faktisk er – og ens tankegang, hvad kan man så gøre, når man opdager, at ens tankegang og virkeligheden ikke matcher?

”Hvis din tankegang gør dig lykkelig, så er det jo ikke noget problem. Så kan du bare nyde din drømmeverden, på samme måde som du nyder en god film! Men hvis din tankegang gør dig ulykkelig, bange eller stresset, er der flere ting, du kan gøre. I bogen beskriver jeg en lang række værktøjer, du kan bruge til at bringe dit fokus og din tankegang mere i harmoni med virkeligheden. Men i bund og grund er der 3 grundlæggende fremgangsmåder (som jeg alle beskriver i bogen):

1) Du kan iagttage. Du kan bare iagttage din tanker og historier. Du kan bare iagttage tankerne komme og gå, og se at eftersom du er der, der iagttager disse tanker og historier, så kan du ikke være tankerne eller historierne. For hvis du kan se en tanke opstå og forsvinde igen, hvem eller hvad er det så, der ser tankerne opstå og forsvinde igen? Hvem eller hvad er det som er der før og efter enhver tanke? Og her er meditation et rigtig godt værktøj, fordi meditation hjælper os med at forstå, hvem vi virkelig er, og hvor uvirkelige alle vores tanker er.

2) Du kan undersøge din tankegang. Du kan spørge dig selv – er dette sandt? Er disse tanker eller denne historie sand? Har den noget med virkeligheden at gøre? Eller er den blot en eller anden fantasi om en fremtid, som jeg ikke kan vide noget om? Med andre ord, når du tror på tanker, som gør dig bange el-

Bollum taler med Barbara – om at være produktiv

Bollum: Du kan ikke bare ligge her på din sofa og slappe af. Der er så meget, du skal nå. Skrive bøger og alt mulig andet.

Barbara: Men det er bare så skønt at ligge her og gøre ingenting. Jeg føler mig helt salig.

Bollum: Salig? Hvad fabler du om? Der er så meget, du skal nå! Være produktiv, tjene penge, opnå det ene og det andet! Det kan man ikke opnå ved bare at ligge på sofaen og gøre ingenting!

Barbara: Men det er bare så skønt at ligge her! Og er det ikke det, som alt det her indre arbejde i virkeligheden handler om? At være tilstede i dette øjeblik?

Bollum: Jo jo, men det kan du gøre, når du bliver gammel.

Barbara: Jamen jeg er gammel!

Bollum: Men ikke gammel nok.

Barbara: Jamen altså, hvis jeg bliver ved med at vente, så vil jeg være død, før jeg får tid til at nyde, hvor skønt det er bare at være tilstede her og nu.

Bollum: Tag dig nu sammen kvindemenneske. Du fortjener ikke at leve, medmindre du er produktiv.

Barbara: Mener du det? Nu gør du mig nervøs.

Bollum: Ja, det burde du sandelig også være med den slappe arbejdsmoral! Hvis alle var lige som dig, ville verden hurtigt gå under.

Barbara: Er det sandt?

Bollum: Selvfølgelig er det sandt. Hvordan vil du ellers få et stort hus på Strandvejen?

Barbara: Hvad skal jeg bruge et stort hus på Strandvejen til?

Bollum: Det er et tegn på succes og lykke.

Barbara: Er det sandt? Hvad har et stort hus på Strandvejen med min lykke at gøre? Jeg føler mig simpelthen så lykkelig lige nu, hvor jeg bare ligger på min sofa.

Bollum: Åh du er håbløs. Du bliver aldrig en succes.



ler ulykkelig, kan du spørge dig selv, om det du tror på er sandt. En god måde at gøre dette på er først at skrive de stressfulde tanker ned på et stykke papir og derefter stille spørgsmål til dem, for eksempel med de fire spørgsmål i The Work of Byron Katie. Hendes metode er meget enkel og meget effektiv – og kan anvendes på ethvert problem.

3) Du kan skifte dit fokus. Eftersom vi oplever, det vi tænker på, og eftersom det vi fokuserer vores opmærksomhed på vokser i vores oplevelse, kan vi også håndtere vores stressfulde tankegang ved at skifte vores fokus. Med andre ord, du kan ændre din oplevelse ved at erstatte de tanker, der plager dig, med andre, mere sande og konstruktive tanker, tanker som er tættere på virkeligheden, og som får dig til at fokusere på al den godhed og rigdom og støtte, der er i dette øjeblik. Bøn og kontemplation er en rigtig god måde at gøre dette på. Eller at læse en spirituel tekst, for eksempel noget fra Bhagavad Gita eller et kapitel i en god spirituel

bog. Og så bruge noget tid på virkelig at dvæle ved og kontemplere, det du lige har læst. Og hvis du har det så dårligt, at du har svært ved at gøre dette, kan du skifte dit fokus ved at løbe en tur, svømme i havet eller se en film eller gøre et eller andet for fuldstændig at ændre dit fokus og din tankestrøm.

I bogen beskriver jeg detaljeret, hvordan du kan bruge disse forskellige teknikker til at håndtere dine urealistiske forventninger og din stressfulde tankegang, og vågne op til virkeligheden, så du kan være tilstede nu – og nyde al den godhed, som er i dette øjeblik.”

Er du selv ”våg til virkeligheden”?

”Nogle gange! [Efter en pause] ”Man kan vel sige, at jeg er vågen, bortset fra når jeg ikke er vågen!”

Bogens slut med en række meget morsomme dialoger mellem dig og et væsen, som du kalder for ”Bollum”. Hvem er Bollum?

”Bollum repræsenterer den del af mig, som stadig er forvirret og tror på sine urealistiske forventninger og sin stressfulde tankegang. Og som hele tiden advarer mig imod, hvor farligt det er at vågne op til virkeligheden! Jeg kalder denne del af mig selv for ”Bollum”, fordi de samtaler ”vi” har i mit hoved minder mig om dialogerne i Ringenes Herre mellem Smeagol og Gollum!”

Det vågne menneske – en guide til sindets kraft – udkom 25. september på Lindhardt & Ringhof. Du kan læse mere om Barbara Berger og hendes bøger på www.beamteam.com