

» enhver beskrivelse. Og du genkender det øjeblikkeligt som Dig Selv.

MEDITATION. For at få svar på spørgsmålet *Hvem er jeg* bliver vi nødt til at slippe identifikationen med det, vi almindeligvis bilder os ind, at vi er, nemlig selvbillede, følelser, tanker osv. Og det er ifølge Andrew Cohen hovedformålet med meditation. Andrew understreger, at han ikke er meditationslærer, men enlightenment-lærer, hvilket betyder, at formålet med meditation udelukkende er enlightenment. Vi mediterer ikke først og fremmest for at få det bedre eller for at blive bedre til at koncentrere os eller for at få klare øjne og en glorie, men for at vænne os til at se igennem bevidsthedsindholdet og få kontakt med den grund, som bevidsthedsindholdet stiger op fra. For det er dér, vi finder svaret på vores første spørgsmål.

Andrew anbefaler den simpleste og samtidig den mest avancerede meditationsmetode, der findes: Sid helt stille, vær fuldstændig afspændt, samtidig med at du er lys vågen og opmærksom, og uanset hvad der viser sig i bevidstheden, så lad det være, som det er. Det handler ikke om at kontrollere tankerne og følelserne eller at få dem til at forsvinde, for så lader du jo netop *ikke* bevidsthedsindholdet være, som det er! Glider bevidsthedsindholdet ud af fokus for din opmærksomhed, får du øje på et mysterium. Og dér finder du svaret på dit spørgsmål.

Og den, du er inderst inde, er identisk med den, jeg er. Du finder i dig selv en fundamental identitet, som øjeblikkelig genkendes som den, du er. De, som finder svaret på det første spørgsmål, finder det samme svar. Alle traditioner og mystikere er enige på det punkt. Der er ikke noget privat eller personligt ved det svar, ligesom der ikke er noget privat eller personligt ved en naturlov.

EVOLUTIONÆRT. Men når vi skal tage konsekvenserne af det svar, vi har fundet, når vi forsøger at fortolke det, så melder uoverensstemmelser sig. Og ud af den samme oplevelse vokser et mylder af forskellige trosretninger og traditioner.

Fortidens mystikere og religionsstiftere levede i en virkelighed, der var statisk. Ikke mindst når vi sammenligner med nutiden. Livet var en uendelig gentagelse af det samme mønster, dag ud og dag ind, år efter år og endda livstid efter livstid for de traditioner, som troede på reinkarnation. Tiden var cirkulær og livet en karrusel. Konsekvensen af at vågne op var derfor: se at komme ud af vag-

ten, væk fra en lidelsesfuld, relativ verden ind i en tilstand af absolut og evig salighed. En klippehule i Himalaya, fjernt fra verdens larm. Paradis!

Andrew tager med sin evolutionære enlightenment den stik modsatte konsekvens. Evolution er en relativt ny opdagelse, højest et par hundrede år gammel, og den viser os, at vi lever i en verden under udvikling mod højere og højere enheder af kompleksitet, fra amøbe til okse til menneske. Fra primitiv til højt udviklet. Tiden er ikke cirkulær, men lineær og fremadrettet. Livet er ikke en meningsløs karrusel, og enlightenment er derfor ikke en flugt væk fra verden, men en opvågning ind i verden. En opvågning som sætter os i stand til at deltage i livsprocessen med en helt anden størrelsesorden af engagement og ansvarlighed. »Se på dine hænder«, siger Andrew. »De er skabt til at deltage, ikke til uvirksomhed.«

Du finder en brændende lidenskab for i handling at udtrykke din dybeste erkendelse af samhørighed med den verden, du befinder dig i. Men her støder vi på en voldsom forhindring, og det er ego'et.

EGO'ET. Når vi finder frem til, hvem og hvad vi er, opdager vi, at vi hele vores liv har været næsten konstant optaget af at værne om et selvbillede, som vi pludselig med rystende klarhed indser, er en tom idé. Selvbilledet eller ego'et bygger på en masse gode og dårlige erfaringer, og vi holder fast i det ved at vælge at lægge vægt på oplevelser, som bekræfter selvbilledet, og ved at se bort fra oplevelser, som modsiger det. På den måde har vi gennem tiden styrket vores selvbillede i en sådan grad, at det er blevet virkeligt: Den jeg er. Ego'et er et umådeligt kompliceret bundt dårlige vaner, som vi selv har skabt gennem tusindvis af valg!

Andrew bruger ordet ego på en helt anden måde, end man gør i psykologien, hvor ordet ego henviser til en slags lim, som binder personligheden sammen. Hvis det psykologiske ego er i uorden, er vi på den. Andrew derimod bruger ordet ego i den traditionelle spirituelle betydning, og her er der intet godt at sige om det. Det er vores trang til at opfatte os selv som én stor undtagelse fra alle andre. I ego'et vokser hovmodet, overlegenhedsfølelsen, forfængeligheden og trangen til at se sig selv som grundlæggende anderledes end alle andre mennesker. Ego'et er en magnet, som suger vores interesse til sig og forvandler den til selvoptagethed.

Vi beskytter ego'et ved konstant at overvåge

vores medmennesker for at kontrollere, om de nu synes det om os, som harmonerer med vores selvbillede. Men det betyder, at størstedelen af vores opmærksomhed hele tiden er rettet ind imod os selv, og at vi derfor næsten aldrig er virkelig opmærksomme og nærværende. Vi kan se det på hinanden, når vi taler sammen: Du forsvinder hele tiden i indre tåger, med mindre du selv taler.

Det er derfor, det bogstaveligt talt føles som at vågne op, når vi finder os selv, for pludselig er al den opmærksomhed, som før var bundet i opretholdelsen af selvbilledet, frigjort og lyser ud på verden. Vi oplever, måske for første gang i vores liv, at vi er helt og udeladt tilstede, 100 procent til rådighed.

At opretholde ego'et er en kamp mod vejrmøller. At opgave den kamp helt fører øjeblikkelig til en svimlende frihedsfølelse. Det er som at få fri fra et uhyre pinefuldt arbejde, vi ikke engang vidste, at vi havde. Frihed er frihed fra ego'et!

FRIHED FRA EGO'ET. Men identifikation med ego'et er så gammel en vane, at selv den største spirituelle oplevelse af ego'ets totale negativitet normalt ikke forhindrer os i at fortsætte, som om intet var hændt.

Her kommer Andrew os til undsætning med sin »frisættelsens psykologi«, som består af fem punkter, hvoraf jeg vil nævne det første og vigtigste: Du bliver nødt til at vælge side!!!

Andrew: »Den, som vil være fri mere end noget som helst andet, når som helst, hvor som helst, i enhver situation, bliver fri. Og den, som ikke vil, bliver det ikke.«

Det er fuldkommen sort og hvidt. At ville være fri mere end noget som helst andet betyder, at friheden altid kommer først. Frihed er frihed fra ego'et, så jeg vælger altid at gøre, hvad jeg kan, for ikke at handle ud fra ego'ets dagsorden. Om det lykkes, kan jeg kun finde ud af ved at se på mine

handlinger, så det eneste, der tæller, er, hvilket spor jeg trækker efter mig gennem livet. Det går op for os, at det vigtigste i vores liv ikke er, hvordan vi har det, men hvordan vi handler.

I handling og tale kan vi udtrykke ét af to.

Separation eller det modsatte, ego'et eller vores sande selv. Og her er vi inde ved et fuldkommen centralt punkt i Andrews undervisning: Grunden til, at verden ser ud som den gør, er, at du og jeg ser ud, som vi gør, mellem ørerne. Verden er ved at drukne i menneskeskabte konflikter, og årsagen til disse konflikter er ego'et. Det selv samme ego, som du og jeg har lært at identificere os med, af de ego'er vi blev født iblandt. Ego'et er en destruktiv installation, som vi bliver nødt til at skille os af med!

Vi er en del af et univers under udvikling. Vi er en del af evolutionen. Næste skridt i den menneskelige evolution er ikke genetisk. Det har vi simpelthen ikke tid til at vente på. Næste skridt bliver vi nødt til at tage selv. Det er et bevidst valg, hvor vi påtager os den herkuliske opgave, det er, som Andrew siger, at låse ego'et forsvarligt inde i en kasse, gemme nøglen i lommen og sørge for aldrig at låse kassen op igen.

Det mirakuløse er, at du opdager, at det faktisk er muligt fra det ene øjeblik til det andet at ryste sig fri af åget og vågne op i virkeligheden, dér hvor du oplever dig selv så levende, som du overhovedet er i stand til.

Som noget fuldkommen almindeligt og fuldkommen kosmisk på samme tid: et helt menneske, enkelt, ydmygt, omsorgsfuldt. ■

Af Andrew Cohens omfattende publikationer foreligger på dansk Frihed har Ingen Historie, Borgens Forlag. På Andrew Cohens hjemmeside www.andrewcohen.org findes også informationer om Andrew Cohens danske center i København