

At stille uret tilbage til nu

Skrevet af Thomas Flindt

Du kender det sikkert, fra de bedste sider i dig selv. Ønsker, drømme, håb og ambitioner er noget man skal have. Det er fantastisk at arbejde med sine ønsker og mål. Men hvad sker der, når ønskerne for fremtiden tager over? Hvad sker der når nuet kun bliver et middel til at få noget bedre ”ude i fremtiden”? Vi bliver fraværende!

På et retreat i Californien lærte jeg at stille uret tilbage til nu, og ligeledes, at stille uret frem til nu. Det eneste sted du virkelig kan opleve livets skønhed, sandhed, kærlighed, fred og ro, er i nuet. Det forstår Leonard Jacobson at formidle, og ikke mindst, at føre dig hen/ind i. Ind i et ægte nu, hvor du bare er, og ikke er tabt i historien/illusionen om tid.

På bjerget Mount Madonna, Santa Cruz, et bjerg i en by mellem San Francisco og Los Angeles, tilbragte jeg en uge i oktober sammen med en sand mester i nuets kunst: Leonard Jacobson. 95 mennesker (de fleste fra USA) deltog i det ugelange nu, og fik en stærk oplevelse i ”presence and silence”

Leonard Jacobson, har arbejdet ”fuld tid”, med nuet i 20 år, og er i interne kredse, en anerkendt og respekteret underviser. Personligt udstråler Leonard en ro og et nærvær der smitter af på menneskene omkring ham, som når en god latter rammer dig uden at du egentlig ved hvorfor. Man bliver nærværende i hans selskab, fordi han virkelig *er der!* Leonard arbejder med hele gruppen, og bruger gruppen og de enkeltes historier til at kaste lys over og bringe forståelse af, hvordan sindet/egoet hele tiden hiver os ud af nuet, og gør at vi lever i adskillelse frem for samhørighed. At vi lever i frygt, frem for i fred.

I modsætning til andre oplyste lærere taler Leonard ikke om ”egodød” eller ”at tage livet af egoet” men at få et ordentligt forhold til dit ego. Leonard siger: Egoet har taget over, fordi den sande mester ikke er ankommet endnu. Din sjæls mester. Egoet skal have sin plads, og når du har brug for at leve i verden af tid, så lad egoet være din timemanager. Men kun der! I virkeligheden har du slet ikke brug for at leve så mange timer i tid (fortid/fremtid) for at løse dagens opgaver, eller have kontrol over dit liv. Det du har brug for, er nærvær. Når du er nærværende, er du også opmærksom. Det er her du træffer de rigtige beslutninger. Hvordan kan man træffe gode valg, hvis man er fraværende? Undervisningen med Leonard er et: ”Call to presence” som han selv siger, og giver bevidsthed om alle de tricks egoet bruger for at få dig ud af nuet, og væk fra dig selv.

Hvem er du, når du ikke *er* din historie, og hvor er du, når du ikke lever i tid. Du er i nuet. Det eneste sted du virkelig kan Opleve livet.

Ugen på bjerget, har været et vendepunkt i mit. Jeg har ikke brug for mere tid. Jeg vælger nuet. Jeg er blevet stærkere. Nuet er blevet stærkere. Det står klart for mig, at alt det jeg ønsker mig: Skønhed, kærlighed og fred, har jeg lige nu!

Mere om Leonard Jacobson: www.leonardjacobson.com