

## Min debut i kloster

Jeg havde fået adressen på et kloster i det nordlige Thailand, der tilbød månedlange meditationskurser på engelsk. Selv om jeg havde snuset til meditation tidligere, havde jeg kun en vag idé om, hvad det reelt gik ud på. Men jeg havde set buddhistmunkene under mine rejser, og de virkede til at være ret afslappede og tilfredse, når de slentrede rundt tidlig morgen med deres almissekåle og tog imod mad fra de lokale. Desuden var der noget ved thaierne i det hele taget, der fascinerede mig. De var på en eller anden måde afslappede og hvilede i sig selv. De var jordbundne på en måde, jeg ikke havde oplevet i samme grad i Vesten.

Lige siden jeg var lille, har jeg haft en stemme indeni, der hviskede til mig, at jeg ikke var god nok. En stemme, der blev meget højere, hver gang jeg gjorde noget mærkeligt eller dumt, eksempelvis hvis jeg misforstod noget eller mislykkedes med noget. Og som blev stille, hver gang jeg gjorde noget godt.

Selv dengang indså jeg, at jeg ikke var den eneste med det problem; at det var en del af min kulturelle arv. Mange mennesker i vores del af verden lever med konstant brok fra en hård indre kritiker. En stemme, der er smålig, når den taler til os, selv når vi blot har begået en uskyldig

fejl. Vi bærer ofte rundt på en følelse af ikke at leve op til noget og en frygt for at blive 'afsløret'. Vi tvivler på, om folk ville kunne lide os, hvis de vidste, hvordan vi i *virkeligheden* er. Det stod især klart for mig, når det stod i kontrast til de thaier, jeg mødte.

Thaier ser ganske enkelt ud til at synes bedre om sig selv. Sjældent har jeg mødt en vesterlænding, der udstrålede den samme ægte overbevisning om, at verden vil byde dem velkommen, som de er. Jeg havde indtryk af, at enhver thai ville være i stand til at gå ind i et lokale og med en imponerende selvtillid udstråle: *Høj, her har I mig. Er det ikke dejligt? Er alting ikke bare bedre, når jeg er i nærheden? Jeg går ud fra, at alle synes, det er fantastisk, at jeg er her, og jeg er overbevist om, at I alle sammen kan lide mig.*

Det er nok en anelse overdrevet, men det var i store træk mit indtryk. Og jeg kunne lide det.

Jeg ankom til det kloster, jeg havde hørt om, med fuldstændig urealistiske forventninger til, hvad meditation kan tilbyde. Det var et lille, travlt landsbykloster tæt ved lufthavnen uden for Chiang Mai. Vi var omringet af fluebefængte hunde, der spiste vores krydrede rester, og stedet var støjende og larmende. Af en eller anden grund var klosteret centrum for en slags musikfestival. Nogle gange var der elektronisk musik, hvor unge mennesker dansede på en scene udenfor, mens det var meningen, at vi skulle meditere.

Jeg havde indtryk af, at munkene brugte det meste af tiden på at ryge og sladre. Det var os vesterlændinge, der mediterede. Men til gengæld tog vi det *meget* alvorligt.

En forholdsvis præcis beskrivelse af, hvordan mine

tanker var, mens jeg mediterede på andendagen på kurset, kunne være noget i stil med det her:

*Okay, kom så. Femogfyrre minutter med uafbrudt mindfulness. Vejtrækning er vejen frem. Jeg efterlader min modløshed på dette sted og kommer frem som et nyt menneske. Måske kan jeg endda vinde Hailey tilbage? Ånd ind, ånd ud, gad vide, hvad vi skal have at spise i dag? Det, de serverede i går, ville man ikke give til en hund derhjemme. Og så sidder vi her omgivet af træer fulde af eksotisk frugt ... Nå, hold fokus. Ånd ind, ånd ud. Men helt ærligt, kaffen på det her sted? Det er jo til grin! Så vidt jeg kan se, er det os vestlige backpackere, der reelt finansierer det her sted. Vi fylder deres donationsbokse. Og vi er ikke tilfredse med Nescafé! De kunne have tjent deres penge hjem igen i løbet af nul komma fem, hvis de havde investeret i en rigtig, italiensk kaffemaskine. Cortado, cappuccino ... Hoosa, hvad skete der lige der? Det var jo meningen, at jeg skulle meditere og opnå et højere niveau. I stedet blev min opmærksomhed kapret af de her bizart lidenskabelige og intense tanker. Siden hvornår er det blevet min opgave at peppe klosterets menu op? Godt, ingen hørte det. Jeg skal jo forestille at være en af de seriøse. Tag dig nu sammen. Fokuser på din vejtrækning. Mærk din krop. Giv slip. Buddha gjorde et stort nummer ud af at give slip. Lad os komme i gang. Ånd ind, ånd ud ... Nøj, hvor er det kedeligt, det her! Er det ikke meningen, der skal ske et eller andet? Det kan da ikke kun være det her. Hvor lang tid går der, inden jeg opnår en kosmisk orgasme? Et fyræskereri inde i kroppen? Jeg er bare så klar!*

Hvis du nogensinde har prøvet meditation, så er jeg sikker på, du kan genkende det.

Du har anset dig selv for at være relativt fornuftig, hæderlig og pragmatisk, men så opdagede du, at det

faktisk var en form for omrejsende abekattecirkus, der styrede dine tanker det meste af tiden. Mange af os begik den samme fejl, da vi skulle lære at meditere: Vi troede, at vores sind ville blive roligt. Sådan fungerer det ikke! Måske i et kort øjeblik, men ikke mere.

Kun døde mennesker har et roligt sind. Så længe vi er i live, har vi et intellekt, og det menneskelige intellekts natur er at skabe ideer, sammenligne de ideer med andre, omformulere dem, stille spørgsmål til dem.

Når vi bliver konfronteret med vanvittige, totalt uensurerede tanker, der suser rundt i vores hoveder, er det nemt at føle sig både forbløffet og skræmt. Man bliver glad for, at man ikke kan læse andre folks tanker. Vi kan trøste os med, at det samme gælder for alle. Det er naturligt. Der er ikke noget underligt i det. Vi skal bare forstå, at det er *tænker* – ikke sandheder. I øvrigt kan det være brugbart at bemærke vores interne tankecirkus, fordi det kan hjælpe os til at skabe afstand til tankemylderet, når vi virkelig har brug for det. Vi kan lære at tage vores tanker mindre alvorligt og finde en bedre måde at håndtere dem på: *Nå da, der er den latterlige tanke. Nå, men den har jeg ikke tænkt mig at holde fast i.*

Jeg kan godt lide at være sammen med folk, der lige er begyndt på deres indre rejse. En af grundene er, at de lige har opdaget kaosset i deres hjerner, og derfor har de skabt en afstand mellem sig selv og deres tanker. Det gør dem uundgåeligt mere ydmyge. Og det er forfriskende at være sammen med folk, der ikke tager sig selv og deres overbevisninger så alvorligt hele tiden. I stedet kan vi være sammen om vores fælles erkendelse:

*Jeg har ikke styr på det hele. Du har ikke styr på det hele. Jeg*

er ikke hundrede procent rationel. Du er ikke hundrede procent rationel. Jeg tænker ufrivilligt på skøre ting en gang imellem. Det gør du også. Jeg har uforholdsmæssige, følelsesladede reaktioner på nogle ting. Det har du også.

Når lidt afstandtagen hjælper dig til at sætte dine tanker i perspektiv, og du indser, at andre mennesker døjer med de samme ting som dig, så bliver det automatisk nemmere at bemærke de ting, vi mennesker har til fælles, frem for det, der deler os.

Uanset hvem vi er, hvor vi kommer fra, og hvad vores historie er, så har vi som regel meget til fælles, når det gælder, hvordan vi er skruet sammen indvendig. Ved at indrømme det og sætte fokus på det bliver det nemmere at holde op med at lade, som om vi har styr på det hele. Det gør det nemmere for os at hjælpe hinanden, at dele og at være oprigtige over for folk, vi møder. Vi kan skabe supplerende relationer i stedet for konkurrerende og glæde os over, at vi ikke er ensomme satellitter. Vi kan lære af hinanden uden frygt for fiasko. Vi kan se det, der er vidunderligt ved andre mennesker, uden at tage det næste, uheldige skridt, hvor vi hvisker til os selv, at vi ikke er lige så gode som dem.

## KAPITEL 6

# Tro ikke på alt, hvad du tænker

Meditationskurset varede en måned, men jeg stak af allerede efter fire dage. Jeg er ellers ikke typen, der bare giver op. Det ved jeg, for jeg klarede mig gennem tre år på handelshøjskolen i Stockholm uden at være interesseret i et eneste fag. Jeg løb maraton i Sevilla i 1987 i femogtredive graders varme efter blot ni træningsture som forberedelse, iført en tyk bomulds-T-shirt, som mine brystvorter aldrig har tilgivet mig for.

Men denne gang gav jeg op.

Om aftenen på fjerdedagen sad jeg i centrum af Chiang Mai med en flaske vin og spekulerede på, hvad der var gået galt. Hvad var det, der gjorde det her så svært?

At sove på en træseeng var til at holde ud. Ikke at sige noget var også til at klare. At stå tidligt op var okay. Selv det ikke at få ret meget at spise og tilmed dårlig mad var til at kapers. Men at sidde alene med mine ævlende, kritiske, fordømmende, nedladende, brokkende tanker hele dagen hver eneste dag uden nogen form for adspredelse – *det* var uudholdeligt. Mens jeg prøvede at skabe ro i mit sind, slog det tilbage med en bølge af personlige angreb mod min skrøbelige selvtillid.

Men noget var blevet vakt til live inden i mig. Det stod helt klart for mig, at jeg ikke ville fortsætte med at leve på denne måde. At være ude af stand til at nyde sit eget selskab – dét er et problem. Så jeg lavede en form for aftale med mig: *Fra nu af vil et af dine mål i livet være at blive en person, du vil få lidt nemmere ved at holde ud. En, der hvi- ler en anelse mere i sig selv. En, der ikke lader sig styre af sine tanker. En, der måske en dag kan blive en god ven for sig selv.*

I det mindste havde jeg en idé om, hvordan jeg skulle nå derhen. Jeg følte mig ikke længere fuldstændig overladt til eksterne og interne begivenheders nåde, som jeg ikke havde nogen kontrol over. Jeg havde trods alt opdaget, at når mit tungsind, mine bekymringer eller min ensomhed overvældede mig, så kunne jeg vælge at fokusere på min vejtrækning, lade bevidstheden slappe af i min krop og ikke bare ukritisk tro på alle de tanker, min hjerne sendte mod mig.

*Det var den første gave fra Buddha.*

En rum tid gik. Men jeg vendte faktisk tilbage til det samme støjende lille landsbykloster for at fuldføre fireugters kurset. Det er det sværeste, jeg nogensinde har gjort. Jeg opgav tre gange, inden jeg blev færdig. Men Thanat, min venlige kinesiske lærer, smilede blot blidt, hver gang jeg meddelte, at jeg var færdig. Så gav han mig lidt varm sojamælk i en plasticpose.

»Sov lidt på det. Du har rejst langvejs fra for at gøre det her. Måske føler du det anderledes i morgen,« sagde han.

Det gjorde jeg hver gang. Og jeg begyndte at forstå,

hvorfor Buddha talte så meget om flygtighed. Intet varer evigt. Ikke engang de hårde tider.

*Det var den anden gave fra Buddha.*

Da jeg vendte tilbage til Sverige, fortsatte jeg med at meditere, morgen og aften. Jeg havde det, som om jeg lang om længe havde fået nøglen til mit indre rum. Jeg havde en bedre fornemmelse af, hvad der lå derinde. Når jeg var i stand til at konfrontere det, der var svært, forsvandt noget af modstanden ofte.

At styre vores opmærksomhed og vælge, hvor vi retter den hen, er det bedste og måske det eneste, vi kan gøre, når tingene virkelige bliver svære.

*Det var den tredje gave fra Buddha.*

»Tro ikke på alle dine tanker.« Få ting har hjulpet mig mere i livet. Uheldigvis bliver den superkraft, som vi alle besidder, af og til overset. Men hvis vi kan gribe vores tanker an med en vis skepsis og humor, så bliver det uendeligt meget lettere at være dig og mig.

Men hvad opnår du ved ikke automatisk at tro på hver eneste tanke, der farer gennem dit sind?

Noget så værdifuldt som en ægte og oprigtig indre fortrolig ven. En, der altid er ved din side. Når vi tror på alt, hvad vi tænker, så bliver vi sårbare og forsvarsløse. På alle niveauer. Og det nedbryder vores visdom. I vores mørkeste øjeblikke kan dybet vise sig at være bundløst. Det kan bogstavelig talt pine os til døde.

Hvor er værdigheden, hvor er friheden i et liv, hvor

du tror på alt, hvad du tænker? Vi ved jo, at de fleste af vores tanker er ufrivillige. Vi er ikke isolerede øer. Vi er formet af, hvordan vi er opdraget, hvad vi har oplevet, hvordan vi kom til verden, vores kultur, vores livssituation og de budskaber, vi møder på vores rejse.

Vi vælger ikke vores tanker. Vi kontrollerer ikke den form, de tager. Måske kan vi tilskynde nogle tanker mere end andre, give dem mere eller mindre plads. Men vi kan ikke kontrollere, hvad der dukker op i vores sind. Vi kan kun vælge, om vi vil tro på det eller ej.

## KAPITEL 7

# Mor, jeg vil være skovmunk

Med en vestlig konvertits nidkærhed kastede jeg mig over bøger om buddhisme. En af dem hed *Seeing the Way*. Den beskrev et kloster i det nordøstlige Thailand, hvor skovmunke fra hele verden levede sammen. Det plantede et frø inden i mig. Skulle jeg blive skovmunk i Thailand? Hver eneste side jeg læste i bogen, vandede det frø. Lige så stille voksede det lille frø, og pludselig, da jeg en dag sad ved køkkenbordet sammen med min mor, stak det hovedet frem fra jorden:

»Mor, jeg vil være skovmunk.«

»Okay ... Har du nogensinde mødt en skovmunk?«

»Nej. Jeg har læst om dem i en bog.«

»Har du nogensinde været i skovkloster?«

»Nej.«

»Björn, er du sikker på det her?«

»Ja.«

Der var det igen, følelsen af at træffe en fuldstændig uafhængig beslutning. Intuitionens stille overbevisning. Det overraskede både mig og min mor. Ligesom den første gang, i Spanien, tog det mig cirka fem sekunder at beslutte mig.

Mine forældre støttede mig, som de altid havde gjort. De havde langsomt vænnet sig til mine sære sider og det faktum, at jeg ikke ønskede en almindelig karriere. De var okay med det. De stillede aldrig spørgsmål til det eller andre af mine beslutninger. Det, at jeg har kunnet regne med mine forældres urokkelige støtte, på trods af mine usædvanlige valg i livet, har betydet alt for mig.

Her er det måske på sin plads at nævne, at min far var den mest konservative far i Hovås og senere blev fremmet til den mest konservative far i ærkekonservative Saltsjöbaden. Så det, at hans søn forlod en lovende erhvervskarriere for i stedet at sidde med korslagte ben i et kloster i Thailand, var, alt taget i betragtning, en anelse provokerende. Men han tog det pænt. Han var ikke begejstret, da jeg fik hul i øret, mens jeg var backpacker i New Zealand. Og mine løsthængende nepalesiske skjorter af grov bomuld var et mærkeligt tøjvalg i hans øjne. Og sikkert i de flestes øjne. Men ikke desto mindre stod han altid bag mig, når det gjaldt. Han støttede mig altid i min usædvanlige livsrejse.

En dag kom jeg hjem og fortalte mine forældre, at jeg havde besluttet at tage næste skridt. Fra nu af ville jeg leve, ligesom de nidkære buddhistiske konvertitter gør overalt; jeg ville følge de fem forskrifter, indtil jeg blev munk.

»Okay, og hvad består de så af?« spurgte min far noget skeptisk.

Jeg svarede, at jeg ville afholde mig fra at tage liv eller skade liv. Mit eget eller andres. Jeg ville ikke stjæle eller udøve upassende seksuel aktivitet. Jeg ville ikke lyve, og jeg ville afholde mig fra alkoholiske drikke.

Da jeg nåede til den sidste forskrift, spærrede min far øjnene op.

»Det er måske lige at trække den langt nok, synes du ikke?«

De andre forskrifter var han åbenbart okay med, men at leve uden alkohol, *det* var lige ekstremt nok. Der trak min far godt nok grænsen.

Buddha understreger, at vores forhold til vores forældre er specielt. Der er værdi i at være taknemlig over for de folk, der har opdraget dig. Uanset hvordan de klarede det, så forsøgte de formentlig efter bedste evne. Det er antagelsen. Og når du selv får børn, får du ofte en ny indsigt: Hold nu op, hvor er det svært og hårdt arbejde at være forælder. I mine sidste måneder derhjemme voksede min taknemlighed over for mine forældre og blev stærkere.

Da mor og far spurgte, om der var noget, jeg havde lyst til at gøre, inden jeg tog af sted til klosteret, svarede jeg, at jeg gerne ville til Alperne, ligesom vi havde gjort, dengang jeg var lille.

Som sagt, så gjort. Alle tog med: Mor, far og mine tre brødre, der alle var blevet voksne.

Man kan roligt sige, at medlemmerne af min familie havde hver sin livsstil på dette tidspunkt, især hvad angik døgnrytme. Jeg havde især tillagt mig mange nye, mærkelige vaner. Ved halv fire-tiden om morgenen stod jeg op og satte mig for at meditere i stuen i den lille hytte i bjergene, vi havde lejet, og der sad jeg i det svage grønne lys fra køleskabet. Lidt efter kom mine tre brødre hjem fra byen og var lige ved at falde over mig. De havde været i byen, indtil barene lukkede. Jeg synes, det er et

ret sødt billede på, hvordan mit liv havde bevæget sig i en anden retning.

Jeg besluttede mig for at forære alt væk, inden jeg blev munk. Jeg har aldrig gået ret meget op i materielle ting og har aldrig haft en tæt tilknytning til mine personlige ejendele, men jeg blev alligevel overrasket over den glæde, der strømmede igennem mig, da jeg skilte mig af med dem. Det føltes, som om otte espressoer suste rundt i mine blodårer.

Derefter betalte jeg mine studielån af, for du må ikke have gæld, hvis du vil være skovmunk.

Så var jeg klar, uden helt at vide til hvad. Men jeg forlod Sverige uden forbehold. Det var lidt nemmere, fordi det var vinter.

## KAPITEL 8

# Natthiko – 'Den, der vokser i visdom'

Den 28. januar 1992 steg jeg ud af tuktukken, tog min lille rygsæk på og gik gennem porten til klosteret for første gang. På skiltet ved siden af stod der 'Wat Pah Natchat'. Det var det internationale skovkloster. Jeg gik under de tårnhøje hvælvinger i junglens løvtag og kom frem til meditationssalen. Der lugtede af tigerbalsam og kinesisk røgelse. Omkring femogtyve munke fra rundt om i verden sad i stilhed på et lavt podium og spiste fra deres almiseskåle.

Jeg gik ud for at lede efter køkkenet, hvor jeg spiste sammen med de gamle kvinder fra landsbyen. Deres børnebørn legede med os. Omkring ti andre vesterlændinge var der også som gæster. Da munkene var færdige med at spise, gik jeg hen til abbeden og satte mig på knæ og bukkede, som jeg havde fået besked på, jeg skulle gøre. Hans navn var Ajahn Passano, og han var søn af en skovhugger i Canadas vildmark. Han sendte mig et stort og varmt smil, da jeg fortalte ham, hvorfor jeg var der:

»Jeg har efterladt alt bag mig. Jeg vil være skovmunk.«  
Han sagde, at det var godt.

»Du kan flytte ind i sovesalen sammen med de andre

mandlige gæster. Hvis du stadig er her om tre dage, vil du blive bedt om at barbære dit hoved.«

I det øjeblik følte hans velkomst ret brysk. Først lang tid senere forstod jeg hvorfor. Abbeden havde set så mange mennesker ændre mening, når virkeligheden ikke levede op til deres forventninger. Min overbevisning var dog ikke falmet det mindste efter de første tre dage, så på det tidspunkt var det let at barbære mit hår af.

Ritualet har til formål at vise, at du er klar til at give afkald på noget for at være der. At du mener det alvorligt. Barberingen fungerer også som et naturligt endepunkt for gæstebesøg. Det gør det klart, at klosteret først og fremmest er munkene og nonnernes hjem og ikke et gratis hostel for backpackere. Jeg gennemgik rituallet sammen med en mand fra New Zealand, der var ankommet samtidig med mig, og han skulle vise sig at blive en af mine gode venner. Vi tog billeder og morede os over de sjove frisurer, vi fik, mens vi gik fra at være forholdsvis langhårede til at være helt skaldede.

Nogle uger senere blev der afholdt en lille ceremoni, hvor jeg blev ophøjet til postulant, som er en form for lærlingemunk klædt i hvide klæder. Som postulant har du stadig lov til at gøre ting som at håndtere penge og køre bil, men du bliver i stigende grad introduceret til et rigtigt klosterliv. Tre måneder senere blev jeg novice. Det var her, jeg fik mit klosternavn.

Jeg havde den største respekt for vores abbed og lærer, Ajahn Passano. Jeg havde omgående uforbeholden tillid til ham, og han gav mig aldrig grund til at betvivle den tillid. Som det er kutyme ved en navngivningsceremoni i

et kloster, konsulterede Ajahn Passano den bog, man finder i alle thaiklostre, der indeholder alle de navne, man kan blive tildelt, afhængig af hvilken ugedag man blev født. Der er hundredvis af navne at vælge fra, og det er lærerens job at vælge et, han finder passende.

Ajahn Passano foreslog navnet Natthiko, der betyder 'den, der vokser i visdom', og spurgte mig, om det føltes rigtigt for mig. Jeg kunne rigtig godt lide navnet, og det kan jeg fortsat i dag.

Munke og nonner får klosternavne som en påmindelse om deres nye livsstil. Det står ikke klart, om meningen med dit klosternavn er at styrke dig i et af dine personlighedstræk eller at opfordre dig til at vokse på et område, hvor du er mangelfuld. Det svinger nok.

Jeg kan give et eksempel: I vores kloster havde vi en munk, der kom fra en barsk baggrund – for at sige det mildt – og han havde et meget beskidt sprog, fyldt med eder og forbandelser. Det harmonerede ikke med livet i et koster, så han fik et klosternavn, der betød 'Veltalende'. Det var tydeligt, at hans lærer følte, han havde brug for ekstra opmuntring på netop det område.

Som novicemunk ligner du en rigtig munk, klædt i okkerfarvede klæder i vores tilfælde, men du følger en nemmere række regler. Først da vi havde tilbragt et års tid som novicer, fik vi lov til at blive 'rigtige' munke, så fremt alle syntes, det var en god idé. Med det fulgte, at vi valgte at indordne os under langt mere strikse regler. Traditionerne svinger, afhængig af hvilken gren af buddhismen man tilhører, men i Theravada følger ordrede munke 227 regler og nonner 311.

Ideelt set bør man lære reglerne udenad. Hvis man er i stand til det, følger der en vis status med. Ud af de lokale munke var det nok ti procent, der forsøgte, og omkring en tredjedel af os vesterlændinge. Det kræver ufattelig meget øvelse. Reglerne er skrevet i det liturgiske sprog pali, og man skal lære at fremsige dem enormt hurtigt.

Hver fjortende dag reciterede en af os reglerne højt for hele gruppen. En meget hurtig recitation tog omkring femten minutter, og hvis man var langsommere, blev man upopulær, da det var kedeligt at sidde og lytte til. Jeg lærte det til sidst, men det er noget af det sværeste, jeg har gjort. Jeg overdriver ikke, når jeg siger, at det tog mig tusind timer at lære reglerne flydende.

Der er fire regler, der er de vigtigste. Hvis du bryder en af dem, er du ikke længere munk eller nonne. Alle ved det, der er ikke engang nogen, der behøver fortælle dig, at du har gjort noget forkert. Den første regel er tyveri, den anden er samleje, den tredje er at forårsage et andet menneskes død, og den fjerde er bevidst at lyve om at have opnået niveauer af særlig høj spirituel udvikling, hvis det ikke er tilfældet.

Noget af det, jeg er blevet spurgt mest til, siden jeg kom hjem til Sverige, er cølibat og at skulle afholde sig fra masturbation i så lang tid. Mange mænd vil eksempelvis gerne vide, om det tæller med, hvis man ubevidst får udløsning om natten, mens man sover.

Uforskyldte kropsreaktioner bliver aldrig brugt imod dig. Thaierne er generelt meget tilgivende, når det gælder der fysisk utilstrækkelighed. Små brud på det område er som oftest mere anledning til flovhed og småfnisen end decideret skam. Det anses for at være meget menneske-

ligt. Samleje er derimod fuldstændig utænkeligt. Personligt anser jeg ikke cølibat for at være vigtigt for at opnå spirituel vækst, men her var det bare en del af pakken. Der var mange regler, jeg måske ærgrede mig over, men når du vælger at blive en del af sådan en menighed, så er du nødt til at gøre det helt og holdent.

Siden Buddhas tid har klostertraditionen været at samles hver fjortende dag, ved nymåne og fuldmåne. Det er en dag med ceremonier, og inden da barberer alle deres hoved, og meditationssalen bliver pyntet med lotusblomster og røgelse. Det er her, den fulde recitation af klosterets regler foregår. Men inden da går man sammen to og to og knæler over for hinanden, så man sidder ansigt til ansigt, hvorefter man indrømmer, hvis man har brudt nogle mindre regler. Hvis man eksempelvis havde slået en myg ihjel, vel vidende at det burde man ikke, så kunne man indrømme det der, men hvis man havde brudt en stor regel, så var man nødt til at fortælle det senere foran hele gruppen.

Buddha fortæller os, at der er to måder, hvorpå man kan holde sit hjerte rent. Enten undlader du at gøre noget, eller også indrømmer du dine overtrædelser. Lidt ligesom et katolsk skriftemål.

Hvis man eksempelvis havde tilfredsstillet sig selv seksuelt på en måde, der var forbudt ifølge vores skik, så skulle man fortælle det til gruppen. Det var ofte de samme folk, der tilstod hver gang. De samme munke krøb flove ud i måneskinnet på deres knæ og mumlede noget i retning af: »Jeg er måske lige kommet til at gøre noget sådan lidt i retning af at øhmm ...«

Lige netop den del af det var selvfølgelig en anelse

komisk, men det at se og identificere sig med andres mangler hjalp os til at bringe os tættere sammen. Vi var ikke alene om vores mangelfuldhed. Og så snart det var blevet sagt højt, lettede presset indeni en smule.

De vestlige munke i vores kloster afholdt også såkaldte hjertemøder på vores eget initiativ. Her delte vi vores tanker og oplevelser med hinanden. Vi følte, det komplementerede den buddhistiske livsstil. Under disse møder brugte vi en vajra, som er et lille tibetansk buddhist-symbol; personen, der holdt den, fortalte resten af os, hvad der havde været svært eller udfordrende eller opmuntrende siden det seneste møde. Ingen afbrød, kommenterede eller analyserede, hvad andre sagde. Hver person talte bare frit fra leveren, mens de andre lyttede med åbent sind.

Thaimunkene morede sig over disse møder; de syntes, møderne var meget vestlige og organiserede. For dem virkede det mere naturligt at tale med hinanden om den slags i mindre strukturerede omgivelser. Men de deltog alligevel, og de møder var ofte smukke øjeblikke, der styrkede vores fællesskabsfølelse.

Thaiernes skovskikke blev skabt som en reaktion på de munke og nonner, der havde opgivet de munkeforskrifter, som Buddha havde skabt. Derfor var en skovmunk eller skovnonnes liv kendetegnet ved et fokus på meditation, enkelhed og etik. Vi levede i små hytter på høje pæle, spredt rundt om i junglen. Vi sov på simple basinstårter. Vi spiste kun én gang om dagen. Vi rørte aldrig penge. Vi levede i cølibat. Der var meget, man skulle vænne sig til.

Og så var der meditationen. Jeg var muligvis den

værste nogensinde til at meditere, så jeg var ikke lige frem skabt til et liv som munk. Jeg var ude af stand til at sidde med korslagte ben og meditere mere end tredive til femogfyrre minutter, inden jeg faldt hen. Og jeg havde som nævnt altid haft svært ved at holde mit indre abekattecirkus i ro. Det tog mig mange, mange år at mestre det, på trods af et intensivt træningsprogram, der krævede mange timers meditation hver dag.

Sådan her kunne mine tanker være, når vi mødtes klokken halv fire om morgenen til vores fælles meditation:

*Okay, en indånding ad gangen. Nu kan jeg give slip på alt andet. Ind. Ud. Ind. Ud. Gad vide, hvor lang tid det tager at opnå indsigt? Det tog kun seks år for Buddha. Men jeg vil vædde med, at han havde mange liv med perfekt karma bag sig. Jeg ved faktisk ikke, hvordan min karma ser ud. Men perfekt er i hvert fald ikke det rette ord. Gad vide, hvor mange øl jeg har drukket bare i det her liv? Fem tusind? Ti tusind? Hvis man stablede dåserne oven på hinanden, hvor højt ville stakken så være? Bum, bum, lad mig se ... Nej! Nej! Fokus. Hold nu fokus! Kom nu! Mindfulness er ikke længere væk end dit næste åndedræt. Tålmodighed, tålmodighed. Rom blev ikke bygget på en dag. Sid ligesom zenmunkene i Japan. Zen, jah ... De gutter har stil. De har klasse. Bedre holdning. Mere rank ryg. Kaligraf. Hæikuagtige. Flotte hæver. Jeg tror endda, de får en lille drink en gang imellem ... Jamen så stop dog. Tag dig nu sammen! Stop med at spekulere. Vær til stede! Ånd ind. Ånd ud. Ahh. Her kommer roen.*

*Åv! Hoved skete der lige der? Var der nogen, der slog mig i hovedet? Det kan da ikke være rigtigt?*

Så åbnede jeg mine øjne. Flisegulvet var blot få centimeter væk.

*Hovsa. Jeg må være faldet søvn igen og være faldet forover, så jeg har slået hovedet ned i gulvet. Pindligt. Gad vide, om nogen opdagede det?*

Trods de mange udfordringer var jeg aldrig i tvivl om mit valg om at blive munk. Stemmen inden i mit hoved, der altid havde hvisket 'livet findes et andet sted', var endelig blevet tavs.

I den vestlige verden, især i erhvervslivet, har jeg fået at vide, at intellektet trumfer praktisk taget alt andet. Men her fik jeg bevis for dét, jeg havde haft en formodning om; at vi mennesker også har så mange andre resourcer til rådighed. Der findes en intelligens, der ikke er begrænset til vores hoveder, og det ville være godt for os at bruge den oftere. Den kloge stemme inden i mig, der havde ført mig hele vejen hertil, er værd at lytte til.

For første gang i mit liv følte jeg, at verden var enig med mig i, hvad der var vigtigt. At være til stede i alt, hvad du gør. Fortæl sandheden. Hjælp andre. Og stol mere på stilheden end knevrende tanker.

Det var som at komme hjem.

## KAPITEL 9

# Øjeblikkets intelligens

Vores thailandske skovfællesskab var blevet grundlagt af en usædvanlig munter munk ved navn Ajahn Chah. Hans spirituelle vækkelse, samt hans humoristiske og venlige gemyt, gjorde ham til en inspiration for mange og tiltrak mange følgere. I 1960'erne og 1970'erne blev han stadig mere populær i buddhistkredse, især blandt de mange gamle hippier, der tidligere havde holdt til i Indien, og mange folk kom til hans kloster i det nordøstlige Thailand.

Fordi thaidialekten i området er så udfordrende, og fordi mange af Ajahn Chahs følgere var vesterlændinge, stod det hurtigt klart, at der var behov for et engelsksproget kloster. Kort tid efter blev et nærliggende landområde doneret til formålet, og sådan opstod vores internationale skovkloster, der på det tidspunkt var helt unikt.

Ajahn Chah var nærmest en åndelig helt for mange af os. Han havde et helt usædvanligt bredt ansigt og et tilsvarende bredt smil, der sjældent forlod hans ansigt, så det var helt oplagt for os at kalde ham oksefrøen.

Engang sad Ajahn Chah på en lille bambusseng i junglen uden for klosteret, omgivet af munke og nonner. Han tog en machete og holdt den op foran sig.

## Selvforskyldt psykisk lidelse

Det meste af den psykiske lidelse, vi mennesker oplever, er *frivillig* og *selvforskyldt*. Det var en af Buddhas største erkendelser. Det er en fase i den menneskelige udvikling, vi ikke kan undgå; vi går alle igennem det, og det er helt naturligt. Og det er præcis det, jeg vender tilbage til igen og igen – at vi tror på tanker, der vil skade os. Tanker, der gør det svært, hårdt og kompliceret at være dig og mig.

Et sted inden i os selv, hvad enten det er bevidst eller ubevidst, ved vi, at mange af de svære ting i vores liv skyldes vores egne tanker. Vores psykiske lidelse er for det meste ikke forårsaget af eksterne begivenheder, men derimod af, hvad der sker *inden i os* – tanker, der dukker op, og som vi kan vælge at tro på eller lade være. Det er der, i vores sind, at vores lidelse bliver skabt, og det er der, den lever og trives. Lige så længe vi giver den lov til det.

At psykisk lidelse er selvforskyldt, gør det ikke mindre smertefuldt. Overhovedet ikke. Men ved at forstå det kan vi forholde os til lidelsen på en ny måde. Jeg vil påstå, at det er den væsentligste årsag til, at du ikke bør tro blindt på alle dine tanker.

Den indsigt kan være svær, fordi det kræver en temmelig stor portion ydmyghed. Vi kan ikke længere bebrejde andre mennesker eller omstændigheder. Men det pirrer også vores interesse: Hvordan kan jeg forholde mig til mine egne tanker og følelser på en måde, så det *ikke* skaber så megen psykisk lidelse for mig selv?

En del af den menneskelige psyke er meget glad for at give andre skylden for alting: *Hvis mine forældre havde været anderledes, hvis folk ikke havde været så onde ved mig, hvis politikerne bare traf nogle bedre beslutninger.*

Der er intet, vi kan gøre ved det. Det er en grundlæggende del af vores ego. Det er fuldstændig naturligt. Når livet bliver hårdt, og vi står over for et psykisk pres, så er det nemmere at pege fingre, og det gør os mindre sårbare. Men selv hvis det gør os ubehageligt til mode, så bliver det med tiden absolut nødvendigt, at vi stiller os selv spørgsmålet: Er der noget, jeg kan gøre, lige her, lige nu, for at hjælpe mig til at føle mig mindre skidt tilpas i denne situation?

Verden går videre. Ingen andre, intet andet behøver ændre sig for at gøre det nemmere at være dig og mig. For når vi føler os pressede, triste, ensomme, bange, små og utilstrækkelige, så skyldes de følelser bemærkelsesværdigt ofte, at vi klynger os fast til nogle tanker, som vi stædigt nægter at give slip på.

Ofte er det en fuldstændig fornuftig tanke. Og den indeholder ofte et 'burde'.

*Far burde ikke have gjort det. Mor burde ikke have sagt det. Mine venner burde have husket det. Mine børn burde have interesseret sig for det. Min chef burde have vidst det. Min partner burde tale, tænke og opføre sig anderledes.*

Og den tanke, der gør allermost ondt: Jeg burde være anderledes. Jeg burde være klogere, arbejde hårdere, være rigere, bedre, tyndere, mere moden. Den hule kan du være fanget i for evigt.

Men du kan også træde forsigtigt ud af den. Og besvare det med et smil.

*Tak for dit input. Vi vender tilbage til dig.*



Baby Björn.



Jeg står  
i midten  
sammen  
med mine  
to brødre.