

Min vej

v. Jørgen Aagaard

Indledning

Enhver åndelig vandrer har en særlig, og helt personlig, historie om sin vandring. Og sådan er det da også med min historie. Det særlige ved den er bl.a., at jeg er forbundet til både kristendommen og buddhismen.

Motivet for at fortælle om dele af min vandrings historie er loyalitet med åndeligt søgende mennesker - uden disse (os), var der ingen Jesus, Buddha, eller andre oplyste mennesker, der kan vejlede os andre. Jeg henter selv uvurderlig hjælp, støtte og inspiration i andres erfaringer og fortællinger - både de læste - og ansigt til ansigt.

Min vandring har, indtil videre, været en velsignelse for mig, men også en prøvelse – bl.a. for min etablerede fornuft. Og sådan er det med Ånden – nedlæggelse af selvfølgeligheder og etablerede forestillinger er Åndens væsen.

Min barndom og tro

Jeg er opvokset på en gård - et mindre landbrug. Afstandene mellem beboelserne, og et meget lavt antal jævnaldrende i området, gjorde at samværet med legekammerater var forholdsvist sjældent. Derfor er de første år af mit liv særligt inden skolealderen præget af, at jeg var meget alene med mig selv, hvilket jeg i dag tror på,

har været stimulerende for et indre liv. Der var tid og rum til at dyrke fantasien.

Mine forældre var kristne. Og jeg var med i kirke om søndagen, indtil jeg var gammel nok til at kunne være alene hjemme med mine ældre søskende. Salmerne holdt jeg meget af - ellers kedede jeg mig - og de hårde bænke gjorde ondt at sidde på for en dreng, der ikke kunne nå gulvet.

I familien bad vi aftenbøn før vi børn blev lagt i seng. Den tradition stoppede, da jeg var 8 - 9 år.

Det var en tid, hvor den synlige kristendom med traditionelle værdier var under stærkt pres - selv langt ude på landet. Da jeg startede i 2. klasse fik skolen en ny og meget moderne førstelærer, der var meget kontant i sin måde at omtale religiøse mennesker på. Min loyalitet over for mine forældre blev udfordret. Når en lærer mente, at al snak om Gud og tro var håbløst gammeldags - man skal vide og ikke tro - så måtte det jo være sandt. Og jeg forsøgte ihærdigt at overbevise mine forældre om, at de var galt på den.

Men mine søndage i kirken og aftenbønnen i familiens favn, var selvfølgelig ikke gået upåagtet hen. Således bad jeg til Gud, når jeg var bange eller på anden vis i knibe - om Han dog ikke lige kunne sørge for at naboens hund kunne være lukket inde i stalden, når jeg skulle ind og se Flintstone på deres TV.

Som barn kunne jeg have en stærk følelse af hengivenhed - en meget konkret, fysisk oplevelse af en følelse siddende i bryst/mave regionen, der kunne brede sig ud i hele kroppen. Undertiden kunne følelsen være så stærk, at det var som et kraftigt tryk, eller smerte. Denne meget stærke følelse førte til, at jeg i en alder af 6 - 7 år 'udviklede' en helt personlig erfaring af bøn - en måde hvorpå jeg kunne forholde mig til den voldsomme følelse.

Min bøn var indre bøn - alts uden at sige ordene højt. Særligt yndede jeg at bede i sammenhæng

med kroppens bevægelse - rytmisk. Når jeg gik, eller løb, kunne jeg bruge kropsrytmen i en gentagelse af de samme ord igen og igen - f.eks. "Jesus, jeg elsker dig". Sidenhen, da jeg begyndte i skolen, benyttede jeg ofte den lange cykeltur, hvor mine tråd i pedalerne dannede bønnens rytme.

Undertiden skete det, at jeg efter, i et rytmisk forløb at have gentaget den samme sætning igen og igen, kunne opleve at ordene forsvandt og tilbage var kun selve hengivenheden i et helt tyst, indre rum.

Vel at mærke forbandt jeg slet ikke den bøn, jeg oplevede i kirken, aftenbønnen hjemme, eller bønnen om Guds hjælp, med denne hengivenhedens bøn, der opstod i mig. Det var to vidt forskellige verdener. Dengang kaldte jeg det slet ikke bøn - det var snarere en leg - en fantasileg. Først mange år senere, da jeg læste en bog om forskellige bønformer, indså jeg, at legen dengang var indre bøn, der undertiden endte ud i ordløs bøn.

Møddingen og Evigheden

Som 10 - 11 årig havde jeg en oplevelse, der fik stor betydning for mig.

En dreng var dengang en selvfølgelig arbejdskraft på et mindre familiebrug som mine forældres. Tidspunktet var søndag formiddag. Mine forældre var i kirke og jeg var alene ude i stalden. Jeg skulle muge ud i grisestierne. Det foregik ved, at jeg med en skovl smed møget op i en trillebør, og når børren var fyldt, tømte jeg den på møddingen uden for stalden. Tømningen foregik ved, at jeg kørte op ad en smal køreplanke, som var lagt ud fra møddingens kant ind til midten, hvor børren skulle væltes og tømmes.

Det må have været sidst på vinteren eller tidligt forår, for møddingen, der lå ud til et vidtstrakt engområde, var meget

fyldt op og dermed høj - dvs. at transporten på køreplanken var meget stejl. Børren var tungt lastet. Det krævede koncentration, fart og god køre teknik at komme helt til toppen.

Det særlige der skete den dag var, at lige i det øjeblik, jeg med opbydelsen af alle mine kræfter var lykkedes med at komme op på toppen af møddingen og med et lettelsens suk kunne tippe børren og se ud over det vidtstrakte englandskab, var der også noget inden i mig, der gav slip på samme måde, som børren lige havde givet slip på møget. Min bevidsthed forandrede sig, fra det koncentrerede fokus på børren og kørebrættet, til en udvidelse, hvor jeg blev et med alt. Jeg var Jørgen, men var ligeså meget træet ved siden af møddingen, som stenen på marken og skyen på himlen. Alt var besjælet af et liv og en ånd/bevidsthed, præcist som jeg selv var besjælet af dette liv og denne ånd. En følelse af befrielse overvældede mig - og så klingede oplevelsen ud. Varigheden har været ganske kort - måske 10 og 20 sekunder.

Oplevelsen gav mig en helt fundamental oplevelse af bevidsthedens natur, som har givet mig en dyb prægning på et tidligt tidspunkt i mit liv. Jeg var helt på det rene med, at det var en udvidelse af min bevidsthed - at jeg havde opfattet en større virkelighed, som jeg normalt var afskåret fra at opfatte - at jeg havde været mere vågen end normalt. Oplevelsen gav mig, ud over benøvelsen, en sorg og frustration over ikke at være i stand til at komme der igen, men også, med tiden, en meget stærk tillid til, at livet har denne anderledes dimension og mulighed i sig.

En tid var forbi

I mine sene teenageår færdedes jeg i kredse, der sidenhen blev kaldt New-age. Vi var mennesker

med en lidt diffus interesse for spiritualitet. Mest konkret var vores kritik af kristendommen, som vi fandt uforståelig og stivnet i konservatisme. Der var en stor portion ungdomsoprør i det, men for mit vedkommende var der også en sorg i, og frustration over, min egen splittelse mellem på den ene side, New-age spiritualiteten og kirken - og så den anden side, barndommens hengivenhed, som jeg ikke længere erfarede og praktiserede i bøn, men stadig havde mindet om. Jeg vidste godt at, i sidste ende, var det denne hengivenhed og denne bøn, der var det virkelige materiale.

Som så mange andre i den tid, lærte jeg som 19-årig, at meditere Transcendental Meditation (TM) - en mantra-meditation, som jeg havde glæde af i 6 - 7 år. Omkring 1980 blev jeg meget inspireret af Jes Bertelsen og hans tilgang til C.G. Jungs dybdepsykologi. Arbejdet med drømmene blev et meget centralt element i mit liv - og blev sidenhen, i en længere årrække, min levevej. I disse år lærte jeg desuden stilhedsmeditation at kende - stort set svarende til det, vi i dag kender som mindfulness. Her er der fokus på at give slip på tankernes betydning - at søge fred for det larmende sind.

Overtonesang

I -85 lærte jeg at synge overtonesang. Det skete på følgende måde:

Jeg havde været i Aarhus Domkirke og høre en koncert med et amerikansk overtonekor Harmonic Choir. Omtrent 3 måneder senere drømte jeg, at jeg stod i et stort rum med opadstræbende gotiske buer. Bag mig står en person, som er mig ukendt - blot vidste jeg, han er min mester. Der er overtonesang i rummet - måske er det ham, der synger. Jeg

efterligner sangen - former klangene med min stemme, mund og krop. Jeg vender mig derefter om mod ham, men han er på vej ud af rummet med ryggen til mig.

Næste morgen sidder drømmen så stærkt i min krop, at jeg kan rejse mig direkte fra sengen og synge overtonesang.

Den følgende tid sang jeg meget - uden at vide hvad pointen er med det - andet end at det lyder vildt

sært - og meget fascinerende. Efterhånden som jeg får mere erfaring med teknikken, får jeg øjnene op for, at det er en praksis, der stilner sindet. Desuden kan den, sunget i kor, ordløst, og på intuitiv vis, give sangerne en oplevelse af at være ét sind, ét nu. For de, der har erfaring med korsang, er denne beskrivelse ikke nødvendigvis helt fremmed - blot har korsangere sjældent mulighed for at dyrke selve klangbilledet, som er overtonesangens hele omdrejningspunkt. I min optik er overtonesang sammenlignelig med ordløs bøn.

Der var stor interesse for at lære at synge overtonesang. I de følgende år underviste jeg i sangteknikken - dels som meditationsteknik og dels som ren sangteknik til sangere. Desuden dannede vi et lille kor, Chor-i-Nohr, som stadig eksisterer. Der er nogle lydprøver her [Lyt til Chor-I-Nohr lydprøver](#)

Overtonesang er en sangteknik, der i vesten er udviklet med baggrund i strubesang - en mongolsk/tibetansk teknik, som i disse lande, bruges både i sammenhæng med folkesang og deres shamanistiske kultur. I overtonesangen er også klanglige elementer, der kan minde om den ortodokse kirkesang, hvor selve klangen i sangen er af mindst lige så stor betydning som teksten

Mødet med min mester

D. 18. Sept. 1995, da jeg var 40 år, mødte jeg i en vision min mester. Jeg havde lige sat mig for at meditere, som så ofte før. Jeg nåede blot lige at sætte mig til rette og skulle til at indstille mig på min praksis, da jeg opdagede, at der stod en lysende skikkelse foran mig.

Det var en mand iklædt en hvid neutral klædning, som kunne minde om en munkekutte el.lign. Jeg kendte ham - uden at vide hvem han var. Hans ansigt var ikonisk i sin tydelighed. Et gyldent lys - som ingen steder fra kom, hyllede hele situationen ind i en atmosfære af kærlighed så stærk at mit hjerte kunne være gået itu.

Det er ikke muligt for mig at sige hvor lang tid synet varede. Det kunne være minutter og det kunne være sekunder. Men han forsvandt lige så pludseligt som han var kommet. Min første tanke bagefter var: "Dette er et virkeligt menneske - hvilken nåde."

Jeg vidste ikke hvem denne mand var - blot vidste jeg at han havde optrådt i mine drømme nogle gange. Hans ansigt havde jeg aldrig set - han havde altid vendt ryggen til mig eller stået sådan at jeg ikke kunne se hans ansigt. Nu så jeg hans ansigt - et ansigt som stod for mig med ekstrem tydelighed. I skrivende stund 19 år efter, er ansigtet og hele scenariet lige så klart for mig som dengang.

2 dage senere fik jeg navn på ham. Jeg besøgte en nær ven, som jeg fortalte om visionen. Hun gik resolut hen til sin bogreol og trak en bog ud af sin boghylde og viste mig et billede af ham.

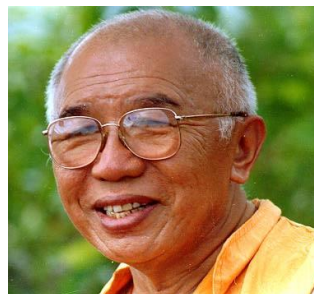
Hans navn er Tulku Urgyen Rinpoche (1920 - 1996) og var, på det tidspunkt, en nulevende tibetansk buddhistisk meditationsmester bosat i Nepal.

Tiden efter

Jeg anede ikke, hvad jeg skulle bruge synet til - blot vidste jeg, at det var min åndelige mester, jeg havde mødt. Men hvad jeg skulle gribe og gøre i, anede jeg ikke. Det eneste jeg vidste var, at det havde tændt en ild i mig - en kærlighedsild, som var langt hinsides noget, jeg kendte. I tiden efter gik jeg, billedligt talt, rundt som en levende fakkell - det var en kærlighed med den størst tænkelige fryd - fryden over nåden, der var hændt mig - at jeg, et simpelt menneske, der ingenlunde har fortjent sådan en gave, som at møde et virkeligt menneske. Det var som at blive ædt af flammer indefra.

Jeg var dybt og alvorligt rystet. Det var en så dybt mystisk og anderledes oplevelse, at mit verdensbillede væltede fuldstændigt. Heldigvis, kan man sige, skulle jeg passe mit arbejde og få en hverdag til at fungere. Men det næste halve år, drejede opmærksomheden sig om dette ene, så snart den ikke var bundet af dagligdagens gøremål.

I november, to måneder senere, kom jeg i kontakt med en elev af Tulku Urgyen Rinpoche (TUR). Hun havde adskillige gange besøgt ham i Nepal. Og hun fortalte mig de nærmere omstændigheder omkring ham - at han var en stor mester inden for den buddhistiske dzogchen-tradition - at han havde 4 sønner, som gik i deres fars fodspor, og at en af disse sønner



nyligt havde åbnet et buddhistisk retreatcenter på Helgenæs.

Jeg besluttede at besøge TUR i Nepal og at rejse efteråret - 96. Faktisk anede jeg ikke, hvordan jeg skulle gribe situationen an - "goddag, du er min mester". Men jeg havde

brug for bare at gøre noget så konkret som at rejse og se manden. Så måtte jeg jo se, hvad der kunne komme ud af det. Det skete blot aldrig.

D.19. februar -96, 1/2 år senere, på motorvejen mellem Aalborg og Aarhus, skete en afgørende ændring. Som udgangspunkt var jeg, sædvanen tro i denne tid, helt fyldt op af min opmærksomhed på TUR. Det der skete denne gang var, at han, billedligt talt, trådte til side. Noget der oplevedes som en meget lille (mikro) ændring i mit perspektiv, blev til en udvidelse af sindet – til en genkendelse af hans/mit sind, som værende ethvert menneskes sind.

Der er meget, meget lidt at sige om det - men en mikroskopisk 'drejning' af mit indre blik, gav mig erfaringen af, at det jeg troede, var 'mig', i virkeligheden er ethvert menneskes sind.

Det var erfaringen af 'Det virkelige Menneske' på ganske anden vis end da jeg mødte ham i synet.

Resten af turen til Aarhus sad jeg med verdens bredeste smil. Det var et perspektiv med en vidde, der trodser enhver beskrivelse - men samtidig et perspektiv der, i oplevelsesøjeblikket, er en fuldstændig selvfølgelighed og enkelhed - så enkelt, ord ikke kan beskrive det.

Men ak – jeget - det gode gamle skeptiske, kritiske, forbeholdne 'jeg' kom snigende tilbage og etablerede sig med fuld styrke. Men jeg havde opnået, hvad jeg skulle - var blevet initieret til en åndelig praksis. Jeg var blevet vist en dør at gå gennem – dog var der ingen automatisk døråbner. Nu skulle jeg til at gøre arbejdet - at gå gennem døren uden TUR's hjælp.

Nu begyndte mit første særegne møde med TUR, og det efterfølgende jordskælvsagtige 1/2 år, at give mening – min vandring havde taget en klar retning.

Få dage efter min oplevelse på motorvejen, fik jeg at vide, at TUR var død nogle dage forinden - d.13. februar. Derfor blev min tur til Nepal ikke til noget.

Senere på året læste jeg 'Rainbow Painting' - en bog med en række belæringer, TUR har givet. Og her ser jeg, at belæringerne handler om 'sindets virkelige natur' - det som jeg kaldte 'det virkelige menneske'. Det han lærte mig - at genkende sindets virkelige natur - er hvad han har undervist i gennem mange, mange år - til utallige mennesker.

I skrivende stund er det næsten 20 år siden mødet med TUR. Mødet, og den efterfølgende genkendelse af 'Det virkelige Menneske', var en initiation, en indvielse. Jeg var, billedligt talt, gået gennem en dør, der hidtil havde været lukket for mig - ja, en dør jeg end ikke kendte eksistensen af. At gå gennem døren er at være et med Ånden - i et meget kort øjeblik. At være uden for døren er at være i den samme adskilthed - det samme 'jeg', som tidligere.

Dette 'jeg' havde, ganske vist, fået en retning at gå, men stod alligevel på rystende ben og vidste ikke, hvad det skulle gribe og gøre i. Jeg havde brug for en ramme at kunne referere til - et tilhørsforhold.

Buddhist, kristen eller.....?

Rangjung Yeshe Gomde (i daglig tale 'Gomde') var i -96 et nyetableret buddhistisk center på Helgenæs. Centerets åndelige leder er TUR's søn, Chokyi Nyima Rinpoche. Centeret tilbyder retræte faciliteter og kurser i buddhistisk filosofi og praksis.

Gomde blev, de følgende år, et vigtigt sted for mig i den forstand, at jeg her fandt netop den ramme, jeg havde brug for på dette tidspunkt. Og rammen var en meget levende, venlig og tillidsfuld spiritualitet - et sted, hvor det var naturligt at have en åndelig praksis og et fællesskab at være i.



Jeg brugte stedet til at gå i kortere retræter og følge nogle af sommerkurserne. Det lykkedes mig nogle få gange at få undervisning på det, der kaldes 'Sindets natur' - altså en undervisning, der svarer til det, jeg kalder 'det virkelige menneske'. Det var den undervisning, der var min hovedinteresse - at få instruktionerne - samspillet mellem studerende og lærer - hvordan var kulturen, i det hele taget, omkring dette helt centrale emne. Undervisningen var underlagt nogle restriktioner - af nogle lærere mere end andre. Der blev stillet krav til de studerende for at de kunne deltage i denne mere

avancerede undervisning - at man skulle 'tage tilflugt' (konvertere til buddhismen) og man skulle have praktiseret 'preliminaries' (grundøvelser). Jeg følte mig tvunget ud i et valg, som jeg egentlig slet ikke ønskede at tage. Skulle jeg konvertere til buddhismen for at få den undervisning, jeg søgte - var jeg overhovedet buddhist? Og det skulle vise sig, at jeg siden skulle blive glad for at blive stillet over for dette svære valg.

Lige siden min ungdom har jeg i perioder læst dele, eller brudstykker, af bibelen. Jeg har altid følt mig tiltrukket af den - men også en vis irritation - jeg kunne fornemme, den har nogle lag i sig, som ikke var muligt for mig at komme i kontakt med. Særligt Johannes Evangeliet var jeg fascineret af - og har læst utallige gange gennem tiden. De første år efter mit møde med TUR læste jeg kun buddhistiske lærebøger. Men da jeg kunne mærke, at jeg på Gomde blev konfronteret med et valg, vågnede min nysgerrighed på min egen religiøse baggrund igen. Derfor genoptog jeg læsningen af bibelen. Det var her jeg opdagede, at jeg nu kunne læse den på en anden måde end tidligere - at mine år med praksis og læsning af buddhistiske lærebøger havde 'åbnet mine øjne' for bibelen - igen er der tale om en vis form for genkendelse - en undren over ikke at kunne se det tidligere. Det var mig en meget stor glæde.

I selve mødet med TUR var det ikke en buddhist jeg mødte. Det var et menneske uden religionens klædning - som jeg selv var et menneske uden denne klædning i det øjeblik, hvor mødet fandt sted. Ligeså er genkendelsen af 'det virkelige menneske' helt uden nogen religiøs klædning - som Ånden er det. I foreningens øjeblik med Kristus, eller Buddha for den sags skyld, er hverken jeg, Kristus eller Buddha tilstede. I dette salige øjeblik nævnes ingen navne.

Jeg havde, så at sige, med egne øjne set, at den tibetanske buddhisme har et sprog for - og anviser en vej til troens fuldbyrdelse. Stor var derfor min glæde, da jeg erfarede at den kristne bibel ligeledes har sproget og anvisningen i sig – blot er sproget her mere indirekte.

Er jeg Buddhist eller Kristen? Svaret blæser måske lidt i vinden, når jeg taler Grundtvig efter munden og siger: Først menneske - siden kristen.

Nutid

Lige siden jeg genkendte 'Det virkelige Menneske' har jeg momentvist praktiseret genkendelsen af Ånden - i meditationsstolen, på arbejdet, hen over køledisken i brugsen - søgt den direkte erfaring af Ånden i så stor del af mit liv som muligt.

I den forstand ved jeg, hvad resten af mit liv drejer sig om.

