

Hitta hem i den inre rymden

Tomrummet är min favoritplats, säger Eckhart Tolle, som är aktuell med föredrag i Stockholm i början av november. Här svarar Eckhart på frågor om bland annat inre frid, egot, viljan, humor och glädje, hjärta och smärta, samt varför världen ser ut som den gör. Eckhart avslöjar också varför han älskar sitt morgonkaffe och gärna tar ett glas vin till maten.

Text Stephen Gawtry **Översättning och redigering** Monica Katarina Frisk

Bild Eckhart Tolle. Återgiven med tillstånd © Watkins Mind Body Spirit Magazine. All rights reserved **Foto** Arkiv



OM ECKHART TOLLE

Eckhart Tolle är född i Tyskland och utbildad vid universiteten i London och Cambridge. I 29-årsåldern genomgick han en djup inre transformation som var livsavgörande. Tolle ägnade därefter de kommande åren åt att förstå, integrera och fördjupa denna omvandling. I London började han senare föra samtal enskilt med människor och i små grupper som rådgivare och andlig lärare. Sedan 1995 bor han i Vancouver, Kanada, med sin partner Kim Eng.

För den som inte har någon erfarenhet av att utveckla sin medvetenhet eller står frågande inför tanken på att nuet är dörren till självförverkligande, hur gör man för att få en skymt av denna verklighet?

- För de allra flesta människor upptar det förflutna och framtiden mycket mer av vår uppmärksamhet än nuet. Man förbiser det viktiga faktum att livet och nuet är synonyma, att allt vi upplever är i nuet. Även det så kallade förflutna och framtiden existerar endast när du tänker på det i dagsläget. De är inte mer än tankar i ditt huvud, det vill säga mentala begrepp. Av praktiska skäl kan vi förstås vara utan både det förflutna och framtiden, men när dessa tankeformer tar över vårt liv, hamnar vi i en begreppsmässig verklighet och förlorar kontakten med nuet. Vi förlorar kontakten med essensen av vem vi är, bortom tankar och mentala bilder. Det leder till att vi inte känner oss fullt levande och livet saknar kärlek, glädje och kreativitet. Medvetenhet i nuet är dörren till ett andligt uppvaknande.

- HUR BLIR MAN medveten om nuet? Till exempel, genom att vara närvarande, det vill säga vara uppmärksam på vad som finns omkring en. Se på sin omgivning utan att benämna den. Det är i sig en verkligt stor andlig träning. Titta bara eller lyssna bara på ljuden. Nu blir din uppmärksamhet inte längre filtrerad genom tankarna eller det betingade sinnets slöja. Därmed kan man få en känsla av sig själv som den underliggande närvaron, en inre rymd, medvetenhet, vad du än vill kalla det, utan vilken ingen sinnesupplevelse och ingen erfarenhet skulle vara möjlig. Det är en glimt av den översinnliga dimensionen, en glimt av självförverkligande.

Varför är det så svårt att vara i nuet, att till fullo anamma det?

- Trots att ett ökande antal människor genomgår en process av

uppvaknande, identifierar sig fortfarande de flesta med att tänkandet är det som är allena rådande. Tänkandet är potentiellt ett kraftfullt redskap, men det har tagit över och är till stor del dysfunktionellt och negativt. Utvecklingen styrs mot att vi inte längre bara identifierar oss med tänkandet, utan med en mer och mer uppenbar medvetenhet eller närvaro.

FINNS DET NÅGOT man kan göra för att åstadkomma den här vakenheten? Eller är det som om ett tillstånd av nåd som har skänkts oss, eller som att vinna ett andligt lotteri?

- Låt oss se vad man menar med upplysning. När man hela tiden har visshet om och känner sig som medvetenhetens rymd, snarare än vad som händer i medvetandet, alla sinnesförnimmelser, tankar, känslor, då kan man säga att man är upplyst ... Men att tycka eller tala om sig själv som "upplyst" gör vi inte, eftersom det omedelbart bara leder till en annan betingad identitet och skulle därmed vara slutet på "din" upplysning.

- Så egentligen kan man inte bli upplyst. Inombords finns istället en visshet om att vi är som en krusning på medvetandets hav eller en liten våg om du är en VIP, säger Eckhart med ett underfundigt leende. Och krusningen blir inte upplyst förrän den inser att dess krusnings-jag är en missuppfattning, att det är havet självt som visar sig som krusningen. För att veta vem man är måste krusningen först inse sin intighet. Och när det händer är det paradoxalt nog inte krusningen, utan havet som vaknar upp!

FÖR DE FLESTA människor är uppvaknande en gradvis process bortom trosföreställningar, åsikter, synpunkter, reaktiva mönster och så vidare. Denna avidentifiering gör att dessa tankar inte längre är behäftade med en oberoende natur, säger Eckhart.

- Det gör livet mycket lättare, eftersom man inte längre behöver

försvara en mental fiktion! Denna första glimt av icke-identifiering med sinnet och erkännandet av en själv som formlös närvaro kommer när man är klar. Ofta är lidandet den utlösande faktorn, eller andlig undervisning, eller båda. Kalla det beredskap, eller nåd. Detta är början på uppvaknandeprocessen. Nu infinner sig en känsla av valfrihet och man lär sig att det är möjligt att välja närvaro, istället för att identifiera sig med sinnet. I slutändan är allt vi kan säga: medvetandet är uppvaknande. Men inte heller det är hela sanningen, på samma sätt som att säga att: "Solen går upp", inte heller är sant, men antyder att betraktarens perspektiv är begränsat. Så ord kan bara fungera som visare.

DET FINNS SÅ mycket värme och humor i dina tal och föredrag. Själv tycker jag att humor är uppfriskande och bryter intensiteten, samt gör att vi inte tar saker för allvarligt. Är humor en viktig del av andlighet för dig? ▶

"Vi lär oss att det är möjligt att välja närvaro, istället för att identifiera sig med sinnet."

- Humor och skratt kan vara oerhört befriande. I ett jag-centrerat tillstånd är man i princip beroende av att problem finns och tar sig själv på för stort allvar. Många människor ser sig själva som ett problem som ska lösas. De ser också nuet som ett hinder som måste övervinnas eller komma bort ifrån. Med medvetenhet uppstår en inre känsla av rymd som gör att man kan se på sig själv och sitt sinne, det vill säga det mänskliga sinnet, med en viss form av opartiskhet. Och ibland kan man inte låta bli att le eller skratta åt det mänskliga oupplysta tillståndet. Denna känsla av objektivitet kan därför ge upphov till spontan humor och frambringa samma opartiskhet hos lyssnaren. Att inte ta sina tankar på för stort allvar är en andlig träning som jag rekommenderar.

ATT DÖMA AV de vackra foton du tar, verkar du ha en stark samhörighet med naturen. Har det alltid varit så?

- Som barn var naturen, fast vi bodde i en stad, en källa till tröst och helande. Jag cyklade ofta till utkanten av stan där det fanns naturområden. Där kände jag mig befriad och lättare till sinnes. Som olycklig vuxen tappade jag kontakt med naturen till viss del, men efter uppvaknandet återvände och fördjupades det. Jag tror jag skrivit någonsans: "Låt naturen lära dig stillhet". Att se på ett träd, eller för den skull bara en krukväxt, utan att förknippa det med något, gör att man snart märker att det är väldigt stilla och utstrålar stillhet. I det ögonblicket man lägger märke till det är man stilla inombords, vilket bara är ett annat ord för närvaro. Och naturen har blivit ens lärare.

HUR SER DU på kärlek och hjärtefrågor? Har de någon betydelse i ett upplyst tillstånd eller är det bara olika sätt att beskriva samma sak?

- Ordet "hjärta" kan syfta på ett känslomässigt band mellan människor, och även på förmågan att känna empati. Ett "öppet hjärta" handlar om att dela känslor med en annan och låta den kärleken omfatta våra medmänniskor och alla livsformer. Det är, naturligtvis, vad Dalai Lama

avser när han säger "min religion är vänlighet", som är nära knuten till förmågan att känna medlidande. På den djupaste nivån är ett "öppet hjärta" närvarons rymd där känslan av åtskillnad mellan dig själv och den andra upphör och känslan av enhet, ett gemensamt medvetande, infinner sig. Det är kärlek. Att förnimma den andras essens och inse att den är ett med din egen essens, det är vad kärlek är. Allt detta är en naturlig del av det vakna medvetandet och uppenbarelsen av den andliga dimensionen i livet.

- I det vakna tillståndet kan man fråga sig: känner du dig närmare en människa framför en annan? På formens nivå - den fysiska, mentala, känslomässiga - ja, säkert. Vem du är på formens nivå resonerar kanske med vissa former mer än med andra, antingen på grund av släktskap eller på andra sätt. Resonans på formens nivå är i slutändan aldrig tillfredsställande. För att en relation ska fördjupas måste den andliga dimensionen komma till. Om du har möjlighet att släppa taget, bara för ett ögonblick, om fördomar och trosföreställningar och relatera till

den andra eller din partner genom en känsla av delad närvaro, då har den formlösa dimensionen blivit en del av relationen.

Jean Paul Sartre sa att:

"Helvetet är andra människor".

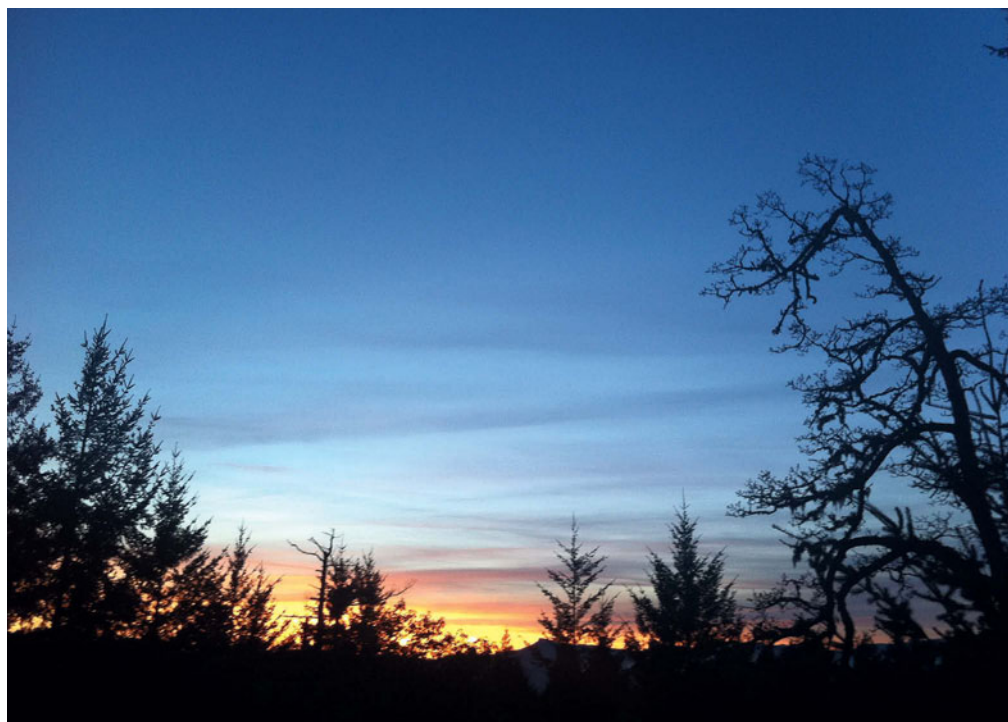
Det var ett extremt sätt att uttrycka hur otillfredsställande relationen till andra människor kan vara i formens värld, vare sig det gäller sex, känslomässigt engagemang eller jakten på något slags psykologisk tillfredsställelse.

FÖR NÅGRA ÅR sedan var du etta på Watkins andliga hitlista. Och tvåa förra året och på tredje plats i år. Har du fått några kommentarer om listan?

- Listan är en återspeglning av ett uppvaknande medvetande på jorden hos människor som inte står i vägen för utvecklingen. Wayne Dyer sa att han var upprörd över att jag låg före honom på listan, men han skämtade ▶



"Världen är inte till för att göra oss lyckliga, utan för att göra oss medvetna."



naturligtvis, och vi fick oss ett gott skrätt.

- Jag älskar Watkins Spirit Mind Body. Jag har appen i min läsplatta! Och bokhandeln är en av mina favoritplatser i London. Jag var en av stamkunderna när jag bodde i London och tillbringade många timmar där. Bland annat upptäckte jag "En kurs i mirakler", Joel Goldsmith och Ramana Maharshi där. Nästa gång jag är i England kommer jag på besök igen.

En av dina favoritfilmer är "Groundhog Day". Finns det plats för verkliga Bill Murrays i den här världen, om filmens budskap aldrig förverkligas?

- När bristen på medvetenhet är uppenbar, är det vanemässiga sinnet ditt Groundhog Day. I den meningen att det återskapar liknande upplevelser och du tvingas till samma reaktiva mönster om och om igen. Du tolkar också, vilket oftast betyder misstolkar, världen omkring dig, situationer och andra människor, utifrån ett betingat sinne. Till skillnad från Bill Murrays karaktär i filmen kanske du kan ändra förutsättningarna i ditt liv, men vart du än går följer ditt sinne med dig och du är i princip instängd i det. Det lidande som denna omedvetenhet förr eller senare leder till öppnar upp för att så småningom väckas till liv. Dessutom kan andlig undervisning påskynda ens utveckling så att Groundhog Day får ett slut.

SOM ANDLIGHETENS superstjärna med egen tevekanal, förväntar sig folk att du ska föregå med gott exempel? Måste du förklara dig om du till exempel vill ha eller handla något som anses ohälsosamt eller oandligt?

- Om människor har förutfattade meningar om vad som är andligt och inte är det, det är deras sak. Jag njuter av att ta en kopp kaffe på morgonen och kanske ett glas vin till middagen. Jämfört med andra är jag nog riktigt tråkig och respektabel. Nisargadatta var kedjerökare, Alan Watts drack mycket, för att inte tala om Chögyam Trungpa och Osho. Att inte kunna vara anonym, vilket jag alltid satt värde på att få vara, har jag på senare år fått lov att stå ut med helt enkelt. Jag har ofta keps,

så att jag inte blir igenkänd alltför lätt. Men när väl människor söker kontakt med mig är det oftast en kärleksfull interaktion.

Vem som helst som blivit lika framgångsrik som du är, skulle lätt kunna hamna i riskzonen för att börja dricka, använda droger eller gå med i en sekt. Hur håller du dig på jorden?

- Det viktigaste är att inte förlora sig i illusionen om en betingad självkänsla, "jag, den stora andliga läraren". Att vara en andlig lärare, eller vad som helst annat, är en tillfällig funktion, inte ens verkliga identitet. Så jag håller mig kvar med fötterna på jorden genom att vara "någon obetydlig". Jag identifierar mig inte med något, utan full av rymd inom bords känner jag mig själv som det oändliga "jag är", formlös, snarare än att tänka jag är det här eller det där. Och jag sköter min egen tvätt och handlar min egen mat i snabbköpet.

MÅNGA MÄNNISKOR KÄNNER idag att världen snurrar på bortom vår kontroll och att vi är på väg mot stora förändringar. Vad tror du kommer att hända?

- Vi står inför stora utmaningar både som individer och som kollektiv

och det kommer att fortsätta så. Det är så det är och det är hur det är tänkt att vara. Världen är inte till för att göra oss lyckliga, utan för att göra oss medvetna. Bekvämlighet och säkerhet är inte en del av det yttersta syftet med universum. Låt oss njuta av det när det finns och sedan gå vidare utan att klaga när det är borta igen. När vi vaknar upp och fördjupar oss, upptäcker vi något mycket större än bara det yttre. En livfull levande inre frid som inte är beroende av det yttre. Och sedan upplever vi, paradoxalt nog, en yttre verklighet som välvillig, men där utmaningarna finns kvar. Fler människor än någonsin går nu igenom uppvakningsprocessen, och många fler är på väg dithän. Vissa kommer att behöva gå igenom ett större lidande innan man är redo och egot krackelerar. Mänskligheten övergår från en medvetenhet till en annan och de yttre omvälvningar som vi upplever och de kommande är en återspeglning av den monumentala förändringen och en livsnödvändighet. Ytterst sett är allt bra. Det är bara att gå tillräckligt djupt för att inse det. ☺

PLUS
MER

www.eckharttolle.com
www.watkinsbooks.com/mbs
Eckhart Tolles böcker:
"Lev livet fullt ut: en väg till andligt uppvaknande" (Energica Förlag, 2002)
"Lev livet fullt ut i praktiken" (Energica förlag, 2003)
"Tystnaden talar" (Energica Förlag, 2004)
"En ny jord: Skapa ett bättre liv" (Ica bokförlag 2010)