

Eventyrets vej

Der gives en frihed så stor, at alle rammer sprænges. Det er sindets frihed i nu'et, når fortid og fremtid er irrelevant.

Vi kender alle denne frihed. Orgasme og ekstase kan være eksempler, men også øjeblikke præget af maksimal, fokuseret opmærksomhed, f.eks. under (ekstrem)sport, trafikulykker, kamp for livet - eller måske intensiv, kreativ aktivitet og leg. I disse øjeblikke eksisterer fortid og fremtid ikke i opmærksomheden, og jeg'et er også sat til side. En anden bevidsthed har taget over.

I situationer præget af voldsom emotion eksisterer fortid og fremtid heller ikke i opmærksomheden. Jeg'et er sat til side, personen er "ude af sig selv", emotionen har taget over: Panik, svær angst, voldsomt raseri, had, vild fortvivlelse eller måske hysterisk latter. Men det opleves ikke som frihed, og jeg'et vender hurtigt tilbage, ofte med en følelse af ubehag, uro og/ eller fortrydelse.

Åbningen til friheden

Nu'ets frihed kan og vil opnås mere permanent, når den emotionelle binding til fortid og fremtid forlades i krop og sind, og ikke blot gemmes eller glemmes for en stund. Det sker dog sjældent af sig selv. Det kræver som regel en mangeårig, målbevidst indsats præget af accept, overgivelse og tro. Kontrol i sædvanlig forstand er ikke mulig.

Det er eventyrets dramatiske og uforudsigelige vej, hvor ukendte og ukontrollerbare kræfter er på vej ind i bevidsthedens lys efter mange år i mørket.

Det møde med mørkets kræfter er så svært, at jeg'et giver op før eller siden. Hjælp må til, indre og ydre hjælp, og overgivelse til denne hjælp. Det er ikke let, må opbygges over tid. Evnen til accept, overgivelse, tro i dybden, kræver tid og erfaring, og kan ofte kun lade sig gøre, hvis jeg'et gennem længere tid er blevet udmattet til døden af fortvivlelse, håbløshed, opgivelse, smerter.

Det skaber åbningen til friheden, nu'ets indre frihed, friheden fra fortid og fremtid, fra den emotionelle binding til fortid og fremtid, som i så høj grad styrer livet bag vores ryg, fordi emotionerne i dybden er aldeles ubevidste.

Heri er intet nyt. Det har været kendt og beskrevet i årtusinder i både øst og vest, og er også så småt ved at gå op for den moderne psykologi og psykiatri. Men kun så småt, tanken om accept, overgivelse og tro - eventyrets vej - er skrækindjagende for academia, for det rationelle menneske, der ikke kan og vil vide af sin egen dybe, emotionelle ubevidsthed.