

## Anbefaling af bog: Adyashanti: "Ind i væren"

Hvad er det, som gør, at mennesker lider? Adyashanti observerede tidligt i hans liv, at det er fordi, vi tror, at vores tanker er sande, at vi lider. Hvis vi i stedet for at identificere os med og knytte os til de idéer, som passerer forbi inde i vores hoved, kunne se dem, som det det er, nemlig tanker som opstår i et rum af bevidsthed, så ville vores lidelser ophøre. I stedet så bygger vi vores identitet op på dem og klynger os mere og mere til dem, for vi tror, at hvis vi ikke har dem, så er vi ikke være nogen.

Tanker, benævnelser, navne, at forstå sin egen identitet mm. er ikke dårlige ting, hvis vi kan se det i en større sammenhæng. Hvis vi kan se, at tanker er som en knappenål i en kæmpe bygning, så vil vi kunne indse, at tanker kun er en meget lille del af en større sandhed, og at tanker derfor ikke kan indeholde sandheden. I stedet for at være bundet af tankerne, så kan vi få bevidsthed om det store rum, hvori tankerne opstår, og dermed kontakt til en stilhed som altid er til stede.

Hvis vi går videre ud af det spor, så indser vi også, at vi dybest set ikke aner noget om os selv, livet eller verden. Det kan være afskrækkende for mange at indse, at vi ikke kan kontrollere livet og verden gennem tankerne, og at vi ved slippe vores identifikation og tilknytning til tankerne vil falde ned i en dyb uvidenhed. Bogen citerer Thomasevangeliet: "Lad den, der søger, vedblive at søge, indtil han finder. Når han finder, skal han blive urolig. Når han bliver urolig, vil han blive forundret, og han skal herske over alt". Men hvorfor skulle vi så være villige til at falde ned i en dyb uvidenhed, hvor vi vil opleve at mange af de forestillinger og antagelser vi havde, vil vise sig at være forkerte? Fordi der er noget i os, der er træt af at lide, og som fra et dybt sted ved, at når vi falder ned i uvidenhed, så giver vi os også hen til visdom. Knappenålens viden bliver afløst af det uendelige rums visdom og bevidsthed.

Adyashantis bog bygger på en meget simpel tilgang til livets store spørgsmål, som i andre sammenhænge ofte bliver behandlet med en kompleksitet, som bare gør knuden større og strammere. Bogens titel "Ind i væren" - og måske i endnu højere grad bogens original titel: "Falling into Grace" – fortæller for mig om den glidende og faldende fornemmelse, som er en gennemgående energi i hele bogen. At kunne slippe kampen og lade sig bære af noget som er større. Ethvert møde med noget som er større vil medføre en oplevelse af foruroligelse og uvidenhed, som får mange til at slå bremserne i og vende om. Adyashanti's bog er en omsorgsfuld indføring i faldets lyksalighed skrevet af en person, som åbent fortæller om den sårbarhed og tvivl, han selv har mødt og møder på sin vej.