

## Abesindet.

De rev posen ud af hænderne på en, hvis man ikke var opmærksom. Erfarent gennemsøgte de posen for alt, hvad der kunne spises eller drikkes. Mobiltelefoner og pengepunge blev lagt tilbage i posen, de var ikke interessante, mens chokoladebarer og andet spiseligt blev taget ud, selvom de var i indpakningspapir, og elegant og roligt åbnet. For de havde prøvet det før, og de vidste hvad de gik efter. Aberne i Tiruvannamalai i Indien.

Jeg mødte dem på vej op ad på bjerget Arunachala på vej op til de grotter, hvor den indiske mystiker Ramana Maharshi tilbragte store dele af sit liv i.

Og pludselig forstod jeg, hvorfor nogle buddhister kalder vores sind for abesindet. Det hiver en væk fra det essentielle, hvis man ikke er opmærksom. Hvis der er en åbning i lynlåsen, så trænger det ind. Hvis det kan sanse føde i nærheden, så er det på og slipper ikke grebet, før end alle pakkerne er åbnet og fortæret.

Sådan er det med vores kære sind. Det hiver os væk fra essensen og har altid et postulat for, hvorfor det er så vigtigt, lige nu. Det søger efter alle åbninger, hvor det kan komme ind. Det er altid sulten efter mere, mere, mere og påstår altid at lige om lidt, ude i fremtiden, så vil det være mæt og har ikke brug for mere, men lige nu skal det bare lige....

Men der er også en anden mulighed. At sætte sig ned, være opmærksom og søge ind til roen og essensen bag sindet. Så falder selv aben til ro. Sætter sig ved siden af én, måske klør sig selv lidt i pelsen og kigger ud i luften. Sammen med aben kan man så betragte rummet og være til stede i det.

Så kan man derfra vælge at bruge sindet til noget, fremfor at det bruger en til noget. For det har givet os rigtigt meget og er meget nyttigt, det kære sind, hvis det skaber på baggrund af en sund bevidsthed og ikke på baggrund af en utæmmet, altædende, urolig grænseløshed.

Måske er det også der, vi er kommet som menneskehed, at vi har draget megen nytte og høstet store fordele af sindets kræfter igennem det sidste mange tusinde år, men at vi nu står ved en tærskel hvor sindets kræfter har overtaget og domineret os og overskygger den bevidsthed, som er baggrunden for sindet?



*Min underviser Jivananda ([www.hridaya.dk](http://www.hridaya.dk)) og hans medunderviser i det øjeblik, aben, som ikke præsenterede sig med navn men dog af gavn...*

Sindet skal ikke væk, det er fantastisk til at løse problemer. Det er dets funktion og det gør det rigtigt godt, på samme måde som at hjertets funktion bl.a. er at pumpe blodet rundt i kroppen, hvilket det gør på bedste vis, men det kan ikke lægge to tal sammen.

Så sindet kan noget godt og har ført os langt, men hvis sindet ikke har nogen problemer at løse, så skaber det selv nogen for at bevare sin dominans. Det skal vi ikke bebrejde det for, det er dets funktion, men vi skal prøve at tæmme det, skabe kontakt til det bevidsthedsrum, hvor sindet kan finde ro og fungere på vores præmisser i stedet for at løbe om hjørner med os som en evig sulten abe.

Den oplevelse fik jeg på vej op ad det bjerg, hvis navn jeg ikke kunne huske i en by, hvis navn jeg ikke kunne udtale, på vej op til de grotter hvor Ramana Maharshi havde levet det meste af sit liv. Der satte jeg mig også og fik oplevelsen af at komme bag sindet og mærke, at mit hoved bare var et stort, fyldigt rum, hvor der ellers plejer at være spændt, sammenfiltret og lukket i en evig søgen efter larm og bekræftelse på, at jeg og mit sind er godt nok. Der oplevede jeg, at der bare var plads og åbent, og at alt det, som mit sind til daglig beskæftigede sig med, mestendels var helt ligegyldigt, nogle gange relativt vigtigt for en kort stund, men aldrig absolut vigtigt.

I det space gik jeg ud af grotten igen, ned ad bjerget hvor alle aberne stadig var der, nogle aktive, andre i ro, hvor sælgerne stadig ville sælge deres figurer, nogle smukke og af blivende værdi, andre af mere kortvarig, tvivlsom værdi, ned til foden af bjerget hvor jeg stadig ikke kunne udtale navnet på byen med det tungebrækkende navn Tiruvannamalai, ind i alle farverne, menneskene, disciplene, varmen, de søgende, boderne, dyrene, tuktukkerne, duftene, hjem til ashramen hvor jeg boede og senere hjem til Danmark, hvor hovedet langsomt igen blev fyldt af et sammenfiltret sind, der forsøgte at finde hoved og hale på tilværelsen i et misforstået forsøg på at have styr på livet i stedet for at styre i livet, når der er anledning til det.

Men jeg kan godt genkalde mig oplevelsen af det åbne rum af væren, jeg kan godt mærke, at det også kalder med en stille stemme i Danmark, at det ikke kun er noget, som er i en grotte i et land langt, langt væk, i en by hvis navn jeg ikke kan udtale, men at det er nærværende overalt og til hver en tid, for den som tør stoppe op, sætte sig ned og være stille sammen med aben.



*Ramana Maharshi malet på en mur midt i Tiruvannamalai*