

LEV I NUET... NU!

Jeg er stresset. Hvorfor? Jeg har ikke tid til at svare dig nu. Hvorfor har du ikke tid? Fordi tid er penge. Og hvad laver du nu? Jeg spilder tiden. Hvorfor? Tiden slår alligevel ikke til. Hvorfor skaber du ikke mere tid? Jeg er stresset...

Vi ved ikke hvem der startede med at skynde sig: os eller tiden, men en ting er sikkert, timerne, dagene, sekunderne, tiden løber ud som sand mellem vores fingre. Uret former vores eksistens helt ned til hvert sekund: Vi spiser med blikket på uret, arbejder med øjnene på uret, rejser med øjne på uret osv. Og ikke nok med det. Vi er nået til det punkt, at selv når vi slapper af, gør vi det så hurtigt så muligt – i fuld fart. Vi dyrker elskov i løbet af en tid, som slår alle verdensrekorder. Alle skynder vi os med at komme videre. Hvorhen? Det ved vi ikke helt. Muligvis til Paradis...

Kampen mod tiden

Vi finder os midt i en højteknologisk epoke, som har avlet en generation af maskiner og robotter. Alle disse maskiner og robotter er blevet opfundet med det hovedformål at lette menneskets arbejde, og give os mere tid. Indenfor adskillige områder har maskinerne fuldstændigt erstattet alt slags manuelt arbejde. Supermarkederne er fyldt med produkter, som eksempelvis færdiglavede retter, der kun skal varmes i nogle minutter før de kan spises. Alt dette for at vi kan få lidt mere tid til overs. For ikke at tale om alle de forskellige måder vi kan rejse på; på jorden, i luften, på og under vandet... og

endda i rummet. End ikke i de mest optimistiske øjeblikke havde vore forfædre kunne drømme om noget i den retning. Og alligevel, på trods af alt dette, har vi ikke tid nok!

Hverdagens virkelighed

Men hvad laver vi så i vores hverdag? Et nyere studie viser os, at vi sover omkring 7 timer, spiser omkring 2 timer, bruger 1 time på kropspleje og påklædning (i mændenes tilfælde), arbejder ca. 8 timer, bruger 1-2 timer på transport - når trafikken ikke er blokeret, laver mad og arbejder i køkkenet omkring 2 timer, taler i telefon i en time, og fjernsynet bruger vi mellem 3 og 5 timer af vores dag på. I alt? Mere end 24 timer.

Vi føler at vi bliver behandlet uretfærdigt: vores dag er for kort, alt alt for kort. Og den nævnte undersøgelse siger ikke engang noget om de timer vi bruger på sport, kunst, studier, meditation, yoga, musik, romantiske møder og elskov. Den siger med andre ord ingenting om de ting der nærer vores sjæl.

ALT den ledige tid

Dette er kun en mindre del af problemet: vi ønsker at gøre en masse ting og vi har ikke tid nok til det. Der fin-

des imidlertid også situationer, hvor vi HAR ledige stunder. Hvad laver vi i disse situationer? Vi slår tiden ihjel, laver hvad som helst, alt andet end det der kunne gøre os mere hele. Vi læser en avis et par gange, selvom artiklerne ikke engang er interessante, eller vi sidder og zapper foran fjernsynet. Vi kan tale i timevis om politik, penge, biler, kvinder, mænd eller om tv-nyhederne, der fylder os med gru og rædsel. Men der er også øjeblikke hvor vi hverken læser, ser fjernsyn, surfer rundt på internettet eller går ud i byen sammen. Hvad laver vi så? Så tænker vi. Og tænker og tænker. Tænker på alt det, som har været godt og skidt i vores liv, og på hvordan det hele vil blive i fremtiden: Vi drømmer om berømmelser, præsidenter, milliardærer, om hele galaksen, udødelighed eller tidsrejser. Enhver drøm er velkommen, bare vi på en eller anden måde får udfyldt det tomrum, som opstår mellem to tanker. Fordi når vi ikke har noget mål vi kan rette al vores opmærksomhed imod, så går tiden i virkeligheden utrolig langsomt. Vi bliver nødt til at beskæftige os med et eller andet. Det er mindre vigtigt hvad, fordi vi har det godt eller i hvert fald bedre hvis vi har noget at lave. Så føler vi, at vi er noget, og at vores liv er meningsfuldt.



Tankerne stopper, tiden forsvinder

Et sind der hele tiden er beskæftiget, som kører på højtryk, giver os fornemmelsen af at tiden går meget hurtigt. Et sind uden ret meget aktivitet gør denne fornemmelse af tid mere intens og nærværende. Med andre ord: *forskellige sindstilstande frembringer forskellige opfattelser af tiden*. Tankernes mere eller mindre accelererede aktivitet, bevægelsen, det som repræsenterer selve sindets natur, gør at vi enten bliver uvenner med tiden eller ven med den.

Hvad sker der imidlertid når sindet stopper? Hvem eller hvad kan stoppe det? Og hvorfor er det godt, at denne utrættelige tænker indimellem får en pause? Stopper sindet nogensinde sin aktivitet? Ja, det gør det. Men det er blot sådan, at de fleste af sådanne øjeblikke varer kort tid, og normalt er udenfor vores kontrol.

For lettere at være i stand til at iden-

tificere ophøret af tanker og årsagen dertil, er det først nødvendigt, at vi bliver "gode venner" med vores eget sind, og finder ud af hvordan det i virkeligheden fungerer. Sindet er som en chef, der på alle mulige forskellige måder prøver at kontrollere vores handlinger. Såvel de bevidste som de ubevidste.

Dette gøres gennem det som sindet allerede kender til, nemlig fortiden. På den anden side vil enhver uforudset situation rive os ud af sindets normale kredsløb... for nogle få øjeblikke i hvert fald.

Intense følelser stopper tiden

Opfyldelsen af et brændende ønske kan frakoble os den "centrale computer", ligesom bestemte intense følelser: negative såvel som positive. Negative følelser inkluderer frygt, dyb depression, lidelse, sorg over at miste et kært menneske osv. Selvom

disse tilstande er smertefulde og ubehagelige repræsenterer de øjeblikke hvor vores sind er sat ud af spillet, og vi er faktisk – hvis vi mærker efter – frie i sådanne øjeblikke. Heldigvis kan positive følelser have den samme effekt og tæller øjeblikke, som forundring, dyb glæde, latter, tilstande af kærlighed og ekstatiske orgasmer! Nydelsen som oversvømmer os i en orgasme skyldes ikke blot de seksuelle energier, som er opnået gennem elskoven. Den fuldstændige oplevelse af sammensmeltning med et andet menneske bringer sindet ud dets vante banner, fordi det ikke kan definere denne ubeskrivelige oplevelse, ved hjælp af almindelig rationel tankegang. Derfor stopper sindet i nogle øjeblikke og på denne vis når noget fra den hinsides verden frem til os.