**Medlemsbrev NFON mars 2014: Å bli den man er**

Kjære medlemmer. Jeg skriver igjen litt før jeg hadde tenkt. Det er to grunner til det. Den ene er at jeg gjerne vil dele med dere en klok tekst om menneskets vei – inn mot seg selv. Dette krevende livsprosjekt, som trening i oppmerksomt nærvær muliggjør for oss. Denne prosessen er beskrevet godt av en god venn av meg, Christian Egge, som er lærer ved Steinerskolen i Bergen. Og jeg er takknemlig for at han villig ønsker å dele.

Den andre grunnen er at NFON innen 1.4 må innbetale depositum på vår planlagte retreat i Hedalen 28.9-3.10. Det er nå 9 påmeldte, og innen 1.4 trenger det å være 20 stykker for at vi skal kunne gå videre med planleggingen. Jeg håper derfor at mange av dere kan bli inspirert av teksten nedenfor til å melde dere på – en flott anledning til fordypning av egen praksis! Husk også påmelding til Tromsø-konferansen 3-5.9.14. Dere melder dere på begge via [www.nfon.no](http://www.nfon.no)

Beste hilsen

Michael de Vibe

NFON

**Å BLI ELDRE**

Du iakttar en gjenstand foran deg: en stol du har hatt lenge, det afghanske teppet, brillene ved boken, den tibetanske smørlampen du kjøpte i Darjeeling for trettisju år siden…Lyset blafrer i den der på teppet hvor du sitter.

Tingene blir skarpere nå, liksom mer nærværende, tydelige, virkelige! Tanken slår deg oftere at den tid nærmer seg, at du ikke lenger skal se bordet, lampen, teppet, treet utenfor vinduet, ikke føre samtaler slik du gjør nå, ikke spise brød, ikke drikke vin, ikke kjenne duften av rose, av nyslått gress, ikke høre fuglesangen. Det blir plutselig viktig å ta vare på øyeblikket, lydene, stemmen du hører, duftene, fargene: hvilke under! De finnes! De er!

Det stiger frem erindringer fra tidlig barndom. Da var sanseinntrykkene så sterke; badestampen av zink – og *du* satt oppi. Den lille plastbåten, grå og svart, den gule anden, leketøysgitaren av plast: lysegrønn! Uforglemmelig! På stranden: kaldt vann som slikket våte, glatte stener med lysflekker som danset omkring, lyden av bølgene, ut og inn, lukten av tang, av saltvann, hendene og føttene nede i vannet, måkeskrik….Alt var nytt, under, lys og lyst, gledefylt.

Ungdommens forelskelser var også slik: nytt, friskt: Hun finnes! Jeg er! Dirrende eksistens, liv!

Hva var der imellom? Det var mye å gjøre…utdannelse, familie, barn, arbeid, bekymringer, jag etter så mye, ups and downs…Mye kretset om en selv, hva som lyktes, mislyktes, håp, ergrelse, fortvilelse….Som om verden gled bort fra en, man hang fast i seg selv, man hadde ikke tid til å oppleve det som er, alltid på vei – fra noe til noe.

Og dette kalles ”å være voksen”….

Men nå: Du er faktisk her, i dette øyeblikk. Plutselig går det opp for deg at alt dette ”viktige” hele tiden kommer og går – og helt sikkert kommer til å forgå!

Du er ikke dette. Du er den som iakttar det, vitnet til det som kommer og går. Men du levde hovedsakelig i glemsel, i glemsel om hvem du er, og i glemsel over alle tingenes forgjengelighet. Jo mer du glemte hvem du er, jo fjernere ble også verdens fenomener - - -

- - - bortsett fra i de øyeblikkene da du virkelig var engasjert, nysgjerrig, til stede. *Den* selvforglemmelsen var paradoksalt nok slik, at du var mer til stede enn noensinne, større, uredd, sterk. Den befriende selvforglemmelsen i aha-opplevelsen, i forelskelsen, i konsentrasjonen ved sjakkbrettet eller i fjellveggen, på fjorden i seilbåt ridende på bølgene i sterk vind; tid og rom forsvant, og du var virkelig til stede. Du mistet deg – og fant deg i denne selvforglemmelsen, *uselviskheten.*

Men ellers? ”Den grå hverdagen”, vanene, sløvheten, ”tidsfordrivet”, alltid på vei ”for å få noe gjort”, ventingen på noe annet, ”det egentlige”; dette fjernet deg fra verden og fra deg selv. Du hang fast ved det ytre – uten virkelig å se, uten virkelig å høre, smake, lukte, fornemme; alt var instrumentelt, noe du ville eie, oppnå, utnytte – ikke erkjenne i og for seg. Slik så du som oftest heller ikke den Andre, du så *din* venn, *din* kjæreste, den Andre *i ditt bilde, ditt ønske, din forestilling, ditt behov….*

Nå, i nærheten av å kunne miste alt, blir det plutselig så virkelig, så klart. Idet du erkjenner at ”eiendomsretten” kommer til å ta slutt, får tingene igjen verdi, betydning, de blir broer til deg selv, til den du egentlig er; ikke den som eier og bruker verden der ute, men den som opplever verden rent, uselvisk, interessert, nysgjerrig: til stede! Endelig vender du oppmerksomheten tilbake på det i deg som er udelelig, kontinuerlig, én, ett med verden, i slekt med alt ”der ute”. Som i barndommen trer nå tingene frem igjen sterkt, på nytt, som ”nye”, *virkelig virkelige…*Men du er ikke barn nå, du er *som* barn - men med noe uendelig verdifullt i bagasjen: du har våknet opp til Deg Selv – og gjenerobret Barnet.

I dette øyeblikket spør du ikke lenger etter ”meningen med livet”. Det er åpenbart… Plutselig forstår du bibelhistorien om den fortapte sønn – som vendte tilbake. Han vendte tilbake, hjem, men han er ikke den samme som i utgangspunktet; det er poenget!

Hvilket mysterium: Å avstå fra å få noe der utefra blir veien til fylde, oppfyllelse, glede, mening, blir veien til ditt autentiske Selv, dette som Buddha ikke kunne beskrive eller peke på – men han beskrev *Veien*.

Gud talte til Moses og sa, at ingen skulle uttale Guds navn: Ejeh asher ejeh – Jahvé: ”Jeg Er Den Jeg Er”.

Kristus uttalte, at Han ER Veien, dette ubeskrivelige Jeg-Er – dette navn som ingen andre kan uttale enn Den som Er.

Også vi kan gå denne Veien og oppdage Jeg-er i oss. Det begynner med å slippe taket i alt det vi tror vi er og eier; dette er hemmeligheten med ”å leve i fattigdom”.

Å slippe taket i alt – er Veien til å få alt,

i overflod!

\*

C.E.