# Har vi misforstået hvad lykke er?

# En kronik som kommentar til Martin Fluris Kronik, Jagten på lykke er blevet en trussel mod vores egen eksistens.

.

<https://www.information.dk/debat/2019/08/jagten-paa-lykke-blevet-trussel-vores-egen-eksistens>

Alle søger et eller andet. Alle har et ønske, en trang, en længsel, en delvis plan eller en fornemmelse af at noget kunne eller burde være anderledes, mere meningsfyldt, mere succesfuldt, mere tilfredsstillende eller bare bedre. Den trang kan bl.a. få os til at scrolle uendeligt på sociale medier eller rejse kloden rundt.

Vi søger noget, som vi kan føje til vores liv. Noget der kan give os følelsen af at være i sikkerhed, at være værdifulde, elskede og fredfyldte, og alle har en, måske ubevidst, forestilling om hvordan det vil *føles* eller *se ud* når målet er nået eller ønsket er opfyldt. Når alt falder i hak - er på plads.

Vores fornemmelse af at skulle opnå noget må være baseret på en oplevelse af at noget forekommer os utilstrækkeligt, så vi anstrenger os for at nå fra en tilstand af ufuldkommenhed til en tilstand af fuldkommenhed.

Vi er altid optaget af at finde en vej mod noget ”bedre”.

Hvad det er vi tror vi skal opnå afhænger af hvad vi definerer os selv som, og hvad vi definerer os selv som definerer vores ide om succes.

Disse definitioner varierer i det uendelige afhængig af vores personlighed, baggrund, kultur og økonomi.

De fleste værdisætter verden og sig selv på samme måde som deres sociale kreds gør og spørger sjældent sig selv om hvorfor de egentligt har de mål og værdier de har, og om det virkelig bringer dem det de søger.

Men hvorfor ser vi verden og os selv som mangelfuld?

Hvis jeg er mangelfuld, hvad dækker ordet ”jeg” så?

Hvis ”jeg” er kroppen, søger jeg glæde ved at kroppen optimeres og holdes ved lige, men det gør alderdom og død til er en tragedie.

Hvis ”jeg” er defineret via et forhold, opfatter jeg kærligheden, der gives/ fås fra en anden person som det vigtigste og det at være alene er som at dø.

Hvis ”jeg” er min profession, er jobsucces det vigtigste og arbejdsløshed og pensionering er en trussel.

Hvis ”jeg” er en sjæl som, ifølge et fastsat regelsæt, ved Dommedag skal dømmes af Gud til enten at komme i paradis eller helvede, er mit liv en stræben på korrekt opførsel, længsel efter paradis og frygt for helvede.

Regelsættets variation er lige så mangfoldig som menneskeheden, og de fleste lever ifølge en tilfældig kombination af mange slags bevidste og ubevidste værdier.

Vores liv bliver på den måde et slags brætspil hvis regler vi ikke selv helt kan se, og hvis formål vi aldrig er helt sikre på. Det eneste mange kan blive enige om er at de vil opnå ”mere”, men hvad vi tror der vi ske hvis vi når ”i mål” står ofte hen i det uvisse.

Lad os derfor vende tilbage til udgangspunktet med spørgsmålet: Hvad er vi?

Vi kalder os selv mennesker. Når vi betragter os selv, ser vi kroppe med sanser og identitet. Der er også noget vi ikke kan se, men som vi antager er der. Det har fået mange navne. I mennesket kalder vi det bevidsthed, og selvom vi ikke ved hvad bevidsthed er, lad os for nemheds skyld bruge ordet her. Lad os sige at vi er bevidste væsner. Dyr og planter har muligvis også den bevidsthed de har brug for. Måske har atomer en form for bevidsthed. Stof, dyr og planter opererer i et fastsat system, der kører automatisk; en rose er en rose er en rose. En kat er en kat hele sit liv. Guld er guld. Mennesket derimod kan noget ekstraordinært; når vi retter vores menneskelige bevidsthed ud ad, mod verden eller mod den krop vi bor i, ser det ud som om vi kan se bag om ting, forstå processer og sammenhænge og skabe civilisationer, kunst og videnskab. Vi ser ting, bedømmer dem og handler for at gøre noget ”bedre”. Vi fixer. Vi drømmer om ”mere”.

Vi flyver, vi graver os dybt ned i jorden og vi skaber kunstige lemmer og manipulerer vores DNA.

Både fantastiske og forfærdelige ting, som dyr og planter ikke kan skabe, er på den måde udsprunget af vores ideskabende bevidsthed og længsel efter det ”bedre”. Vi er også i stand til at betragte os selv, vi ved at vi eksisterer og at vi er medskabere af vores identitet, vores historie, vores minder og vores værdier. Ofte ser vi dog kun fragmenter og begår den fejl at tro at den del vi ser foran os, er helheden. Vi tror at ”vores” udsnit er hele verden og sandheden. Problemet er, at når vi tror vi har set ”det hele” holder vi op med at sætte spørgsmål og der er en fare for at vi bliver fastlåste i det felt vi opfatter som ”rigtigt”. Vi mister evnen til at se kritisk på det værdigrundlag vi bygger vores virkelighed på, med andre ord bliver vi dogmatiske og stivsindede. Det kan ske i alle felter.

Det ser ud til at en væsentlig forskel på os mennesker og de højere pattedyr er at mennesket har evnen til at betragte sine tanker og desuden betragte det, at han betragter sine tanker. (Prøv det). Og endnu mere utroligt; vi kan betragte ikke bare tanker; vi kan vende opmærksomhedens projektør mod sig selv. Vi kan faktisk ”se” den baggrund tanker opstår på.

Vi kan vende vores bevidsthed mod selve bevidstheden, og når vi gør det, er der ikke noget at beskrive, intet vi behøver at danne mening om og fixe. Tankerne falder på den måde til ro. Når tankerne er i ro, oplever vi en ”intethed”, men når tankerne bevæger sig i interaktion med noget, oplever vi det som om vi interagerer med verden ”derude”, udenfor os selv. Bevidsthed i ro opleves i sig selv som fredfuld og fuldkommen, den er ikke fragmenteret og ikke på vej et sted hen. Bevidsthed ER simpelthen. Den eksisterer. Den er hel.

Selvom videnskaben ikke kan fortælle os hvad det, vi her kalder bevidsthed er, eller om den overhovedet findes, ville videnskab ikke findes uden bevidsthed. Hvis vi tror at videnskaben har set ”det hele” og ikke kun et fragment, må ovenstående sætning opfattes som et paradoks. Paradokser kan være åbninger til dybere indsigter.

Så lad os som et tankeeksperiment sige at vi er bevidste væsner, og at bevidstheden agerer gennem væsnet, som er kroppen med tanker og følelser. Vi ved af erfaring at verden, kroppen og tankerne er i konstant bevægelse og at vi igennem dem, aldrig opnår en varende oplevelse af tilfredsstillelse. Måske selve vores oplevelse af en uforudsigelig foranderlighed er baggrunden, incitamentet til at vi leder efter noget konstant, som vi kan sætte vores lid til og opnå fred. ”Mere” er tydeligvis aldrig nok og aldrig konstant. Men hvorfra kommer vores ide om at noget konstant? Den kan ikke opstå uden en iboende instinktiv viden om at der findes noget, som er uforanderligt, så hvorfra kommer den instinktive viden? Vi har oplevet at når vi retter bevidstheden mod sig selv er der mulighed for en oplevelse af noget uforanderligt fredfyldt ”ingenting”. Det ”noget” må altså være i os allerede.

Det ser så ud som om vi er to ting på en gang; noget personligt, der er et flow af navngivne fragmenter i konstant forandring, og noget upersonligt og ubeskriveligt, som måske er en slags uforanderlig baggrund.

Så igen; Hvad er vi? Hvad søger vi?

Vi kalder os vidende menneske, Homo Sapiens. Måske skulle vi kalde os ”opdagende/søgende menneske”, for hvilken viden fødes vi med andet end at vi eksisterer? Alt andet opdager vi ved at søge.

Hvis vi definerer os selv som det fragmenterede, der altid forandrer sig, så søger vi automatisk ro og helhed.

Problemet er at når vi identificerer os med kroppen, sindet, og verden og siger at det er ”det hele” så, er vi tvunget til at søge noget konstant og helt i et felt af evig fragmenteret bevægelse.

Hvis vi på den anden side antager at vi er bevidsthed, som er konstant, er der så overhovedet en grund til eller en mulighed for at søge noget?

Sanser og intellekt er kalibreret til at opfatte verden som forskelle, opdeling og evig forandring. Men hvad er det i os som instinktivt ved at uforanderlighed og helhed findes? Kunne det være en bagvedliggende konstant bevidsthed?

Hvad er så det i os der søger fred? Det ser ud som om det er det fluktuerende sind, der, fordi det består af sanser, intellekt, tanker og følelser, som konstant opdeler og bedømmer, derfor oplever verden og sig selv som ufuldkommen. Men hvilken rolle spiller så det vi her kalder bevidstheden? Er det ikke bevidstheden, der giver sindet liv og dermed evnen til at vide og til at længes?

Vi har her endnu et paradoks: det, som ved at fred findes, er allerede i en tilstand af fred og søger ikke. Det som søger, kan aldrig opleve fred og helhed, fordi dets natur er ustadigt og fragmenteret.

Men noget, der er ustadigt og fragmenteret findes ikke på noget tidspunkt som noget bestemt.

Hvordan det? En flod for eksempel. Hvad er det? Hvis vi kigger på den så begynder den ikke i et bestemt punkt og slutter heller ikke. Den opløses i havet, fordamper, falder som regn, bliver sne, dråber, bliver til en bæk og måske igen en flod. Dens bredder er diffuse og grænseløse når vi ser dem tæt på. Floden består af vand; H2O molekyler, som består af atomerne hydrogen og oxygen. Atomer er 99% tomrum og den 1% består af protoner, neutroner og elektroner, som igen består af elementarpartikler. Elementarpartikler er i deres essens bølger i et felt vi ikke helt ved hvad er. Så hvad er en flod? Det kan kun være en approksimation. En ide. Et ord.

På samme måde som ”en flod ” ikke er andet end et koncept, der forsvinder ved kompromisløs multidirektionel observation, bliver også vores krop, når vi observerer uden at stoppe op og give navn, til et ubegrænset felt af ubeskrivelig skridende væren. (Prøv det)

Så for nu at tage denne tanke endnu et skridt videre: hvis vi observerer sindet på samme måde som vi observerer floden eller kroppen, findes det søgende sind overhovedet? Er det blot en approksimation? En ide? Et ord?

Måske er årsagen til oplevelsen af mangelfuldhed, at vi ved en misforståelse har identificeret os med et ustadigt fragment? Måske er det vi identificerer os med ikke andet end en ide skabt af en opsplittende sansning og intellektets vanemæssige og indskrænkende navngivning.

Er det søgende og det søgte i bund og grund det samme, og forsvinder opdelingen når vi virkelig kigger på det?

Så når Martin Fluri oplever at det vi søger ikke findes, er denne observation så et resultat af søgningen? Fordi når vi søger med et åbent sind kan det ske, at det vi troede vi var da vi begyndte at søge, simpelthen forsvinder. Når vi forsvinder som det vi troede vi var, forsvinder også ideen om det vi troede vi skulle søge.

Så hvad er det der foregår her?

Hvis det er sandt at man kun kan observere noget ”andet”, noget der ikke er ”en selv”, hvad er så det i os, der observerer vores fragmenterede verden og vores sind og hvad er det der søger?

Er der en observerende og fri bevidsthed? En bevidsthed, der er sindets kilde og som er grunden til sindets instinktive oplevelse af at der findes noget konstant, som er større end sanser, tanker og følelser? Er den bevidsthed det vi egentlig er? Det der ordløst siger ”jeg findes”?

Er det sindet, der oplever sig selv som mangelfuld og af natur længes efter noget at stole på, og derfor instinktivt griber ud i den ustadige verden efter dette konstante? Den anstrengelse fører altid til frustration.

Hvad er ”jeg” så? Sind, krop, ego, intellekt eller bevidsthed?

Definitionen af ”jeg” skaber kriteriet for vores opfattelse af lykke og dermed vores søgning.

Hvis vi søger ud fra følelsen af at mangle noget, har vi defineret os selv som ufuldkommene og afskårne og vores søgens umættelige behov kan, som Fluri skriver, ”blive en trussel mod vores eksistens”.

Hvis du derimod oplever dig selv og verden som ”hel” ved du hvad, der er absolut nødvendigt og essentielt for at leve, og der er mulighed for at leve livet let uden konstant stræben efter opfyldelse af voksende, ustadige og forestillede behov.

Når du oplever din kerneessens og verdens essens som hel og som en og den samme, kan intet mistes og intet skal opnås.

*Kåre Troelsen er underviser i meditation og filosofi. Han udkommer snart med romanen ” Like Two Rivers” en fortælling om at søge.*

*30.10 kl 19.30 inviterer han til dialogaften ”Findes Den Der Søger?” i Det Åbne Rum, på Østerbro Kbh.*

[*www.vjsam.home.blog*](http://www.vjsam.home.blog)