

Kapitel 0

Da jeg ankom til den tidligere landsbyskole omtrent midtvejs mellem Göteborg og Stockholm, var det med en stålsat beslutning om at få fred i sindet. Jeg havde mediteret i det små et par år, men nu skulle det være, nu skulle jeg lære det for alvor: På et ti dage langt *silent retreat* skulle jeg tilegne mig en urgammel buddhistisk meditationsteknik, angiveligt den selvsamme metode som Siddhattha Gotama, den senere Buddha, selv praktiserede og underviste i for femogtyve århundreder siden.

Et par dage senere gik det op for mig at jeg fuldstændig havde misforstået hvad meditation gik ud på. Og ikke nok med det: De ti dages stilhed sendte mig ud på en rutsjebanetur der rystede mig i min eksistentielle grundvold. Både mentalt og fysisk var det langt hårdere end noget andet jeg har prøvet i mit liv, og det efterlod mig ikke alene med en ny selvopfattelse, men også med en ny verdensopfattelse – en ny forståelse af tilværelsen, psykologisk, filosofisk og spirituelt.

Inden du nu kaster bogen fra dig fordi du tænker at det rabler for forfatteren, vil jeg skynde mig at nævne at jeg aldrig har været den mindste smule religiøs. Jeg har aldrig opfattet mig selv som åndeligt anlagt. Tværtimod har jeg altid næret dyb skepsis – ja, nærmest foragt – for alt hvad der blev kaldt ”spirituelt”. Jeg ville have himlet med øjnene hvis man inden jeg tog til Sverige havde fortalt mig at ti dages buddhistisk klosterliv ville føre til sanseerfaringer jeg end ikke vidste var mulige, og til bevidsthedstilstande jeg ganske vist havde læst om hos diverse mystikere, men ikke selv havde været i nærheden af at opleve.

*

Gennem hele mit liv har jeg oplevet socialangst, selvbeprejelser og usikkerhed. Det er nok ikke værre end hos så mange andre. Jeg har aldrig haft en psykiatrisk diagnose og har stort set altid været velfungerende udadtil, men på det indre kommentarspor har der ofte kørt en skånselsløs selvkritik. Mit sind har genlydt af fordømmende stemmer, en rasende folkemængde som ved den mindste anledning har stået klar med fakler og høtyve.

I sommeren 2017 var jeg kørt fast i et romanmanuskript. Jeg havde researchet i et års tid og skrevet hen ved halvanden hundred sider, men de sidste halvtreds havde jeg presset frem med stadigt større besvær. Romanen foregår i en fremtid hvor computerteknologi for alvor er ved at vende op og ned på tilværelsens grundvilkår, ikke mindst fordi fusionen mellem menneske og maskine er vidt fremskreden. Min research havde ført mig fra kunstig intelligens over nanoteknologi og neurovidenskab til bevidsthedsfilosofi. Hvad er bevidsthed? Hvordan er den, kosmologisk og evolutionært set, opstået? Kan den trives andre steder end i kulstofbaserede organismer, for eksempel i siliciumkredsløb? Hvilket forhold er der i det hele taget mellem *mind & matter*? Opstår førstnævnte af sidstnævnte eller omvendt, eller er de måske gensidigt afhængige?

Den slags spørgsmål havde optaget mig i årevis, og nu havde jeg sat mig ind i noget af den nyeste forskning på området, så jeg følte at jeg kendte tilstrækkeligt til stoffet, og samtidig havde jeg omridset af historien og en masse vage ideer til scener og handlingstråde, men jeg kunne ikke få det til at spille. Jo mere jeg anstrengte mig, jo mere utilfreds blev jeg med resultatet – og med mig selv.

I den samme gråmelerede og regntunge sommer havde nogle af mine nærmeste alvorlige problemer i deres liv. Jeg forsøgte at hjælpe dem og være der for dem, men det førte ikke til nogen synderlig bedring, og som ugerne og månederne gik, blev min medfølelse spædet op med frustration.

Frustrationen flød sammen med modløsheden over den fastkørte roman, og de højroastede stemmer i mit hoved gjorde det stadig vanskeligere at tænke klart.

Indimellem blev frustrationen og modløsheden til vrede, men vreden nåede knap nok at blive bevidst før en skamfølelse beskød den: Det var da både idiotisk og decideret pinligt at blive vred over andre menneskers lidelse og min egen uduelighed som forfatter, jeg skulle bare mande mig op og enten gøre noget ved problemerne eller stå dem igennem med anstand, skam dig! Skammens angreb blev besvaret af en hvislende selvretfærdighed: Det var da dybt urimeligt at alting gik mig imod når jeg nu anstrengte mig sådan og faktisk gjorde alt det rigtige. Selvgodheden sendte sine giftpile af sted mod den knugende skam, indtil der fra en bakketop i udkanten af kamppladsen lød højlydte protester over al den ufred: Så slap dog af! Hvad der kun førte til yderligere anspændelse og frustration og endnu mere vrede. Igen blev vreden, straks den stak sit fjæs frem, bombarderet med hån og foragt og tag dig sammen, mens frelstheden nu svulmede faretruende af et indestængt raseri, der ville have smadret alt omkring sig hvis ikke skammen atter havde trængt den i defensiven. Sådan bølgede kampene frem og tilbage i den stadig mere uoverskuelige krigszone, hvor angsten kastede sine tåregasgranater så det hele blev indhyllet i en sviende tåge, der for en stund efterlod alle de stridende parter desorienterede og naglet til jorden et umuligt sted mellem kamp og flugt.

Alkohol virker angstdæmpende, og også pot kan være et effektivt middel i den henseende. I midten af august, hvor den sommer der aldrig var kommet, var ved at være forbi, indså jeg imidlertid at jeg var nødt til at prøve noget andet. Et par år tidligere havde jeg forsøgt mig med nogle guidede meditationer. En god ven havde gjort mig opmærksom på Tara Brach, en amerikansk psykolog og meditationslærer som har et generøst website med snesevis af guidede meditationer, og siden da havde jeg af og til siddet ti-femten minutter og fulgt de afstressende instruktioner. Nu kiggede jeg nærmere på Tara Brach og fandt ud af at hun tilhørte en særlig buddhistisk

tradition, der kaldes vipassana – et ord der på vestlige sprog gengives som ”indsigtsmeditation” (vipassana og andre gloser på det gamle indiske sprog pali forklares i en ordliste på side 185)

Jeg skumlæste om buddhisme og vipassana og fik en fornemmelse af at der var nogle sammenhænge mellem den moderne forskning jeg havde undersøgt i forbindelse med min roman, og Siddhattha Gotamas oldgamle lære. Noget af det jeg især havde været optaget af i min romanresearch, var hvordan virtual reality og neurale implantater i en ikke særlig fjern fremtid vil kunne manipulere mere gennemgribende med menneskets bevidsthed end nogen tidligere teknologi. Grænsen mellem *mind & matter* vil blive stadig mere sløret, det vil blive stadig mere uklart hvad der er virkeligt. Nu sad jeg så og skimmede diverse småtekster om buddhismen, der lod til at rumme en avanceret teori om forholdet mellem *mind & matter* og tillige en teknologi, der angiveligt kunne manipulere med menneskets bevidsthed og afdække en mere fundamental virkelighed end dén det utrænede sind oplever. Denne teknologi var meditation.

Pludselig huskede jeg at min gode ven engang havde været på et vipassana-retreat. Jeg fandt frem til websitet. Det lød hardcore: Hundred timers meditation på ti dage i absolut isolation. Jeg har altid haft en stærk selvdisciplin, så den kompromisløse metode tiltalte mig, og jeg trængte i dén grad til fred i sindet. Den buddhistiske tankegang, som man også ville blive indført i på kurset, kunne give et æggende twist til romanens temaer, og samtidig havde jeg forstået så meget at løsningen på lidelsens problem stod centralt i Buddhas lære, så når jeg vendte tilbage fra den buddhistiske bootcamp, ville jeg være bedre i stand til at håndtere både romanen og mine nærmestes pinefulde kriser. Én løsning på begge problemer – det var et mærkeligt og uventet sammenfald. Der var noget der klikkede, og hvis jeg havde været religiøs, ville jeg måske have beskrevet det på den måde at jeg følte et kald.

Samtidig var jeg skeptisk: Indsigtsmeditation – det lød new age-agtigt, for indsigt lød som visdom, og visdom lød som Østens mystik og dens

røgelsesomtågede floskler, så indsigt meditation betød måske at man skulle sidde i lotusstilling og fremmumle nogle dybsindigheder der kunne have stået på flappen af en Gajol-æske? Alligevel var jeg ikke i tvivl: Jeg var ganske enkelt nødt til at undersøge det her – selv om det virkede så fremmedartet i forhold til alt hvad jeg hidtil havde ment og troet, at det blot et par måneder tidligere ville have forekommet mig fuldkommen utænkeligt. Så i slutningen af august gik jeg til min egen forbløffelse ind på dhamma.org og tilmeldte mig et tidages kursus i buddhistisk meditation.

*

To måneder senere ankom jeg til Mölby Station i Östergötlands Län. Det var en vindstille oktoberdag, og regnen silede ned. En halv time senere blev jeg, sammen med omkring tredive andre mennesker, hentet af en lille bus. Jeg kom til at sidde ved siden af en kraftigt bygget mand sidst i trediverne. Der var også noget tungt over hans sind, men om det var tristhed eller ro, kunne jeg ikke aflæse. Vi udvekslede et par ord, han var psykolog og havde mediteret i mange år, men også for ham var det det første retreat.

Så ankom vi til Dhamma Sobhana – en gammel landsbyskole med et par nybyggede tilføjelser, alt sammen svenskrøde træhuse i traditionel stil, placeret omkring en gårdsplads med perlegrus. Der var plæner med trist græs og halvnøgne løvtræer med regnvåde blade i brand. Bag bygningerne lå en stump skov på størrelse med en fodboldbane. Hele ejendommen var symbolsk indhegnet med et tov og måtte ikke forlades under kurset. Ingen bjergtinder, vandfald eller risterrasser i nærheden, ingen lotusblomster eller bambus. Her, omgivet af flade pløjemarken under en kuldslået skandinavisk efterårshimmel, skulle jeg sammen med niogtredive andre mænd og fyrre kvinder meditere i absolut tavshed.

Vi skulle leve et klosterliv. Ikke alene var enhver form for kommunikation mellem deltagerne forbudt, inklusive øjenkontakt og fysisk berøring, der var også kønsadskillelse: Mænd og kvinder sov i hvert sit hus,

spiste i hver sin spisesal og sad i hver sin side i meditationssalen. Motion var ikke tilladt, bortset fra gåture i den lille og ligeledes kønsopdelte skov, og ud over løftet om dét der blev kaldt Ædel Stilhed, skulle vi forpligte os til at følge fem forskrifter. Vi skulle:

1. afstå fra at slå et hvilket som helst væsen ihjel (jeg tænkte mest på myg og flåter)
2. afstå fra at stjæle
3. afstå fra enhver form for seksuel aktivitet
4. afstå fra at lyve, og
5. afstå fra at bruge rusmidler af enhver art, inklusive cigaretter og psykoaktiv medicin.

Jeg havde læst om reglerne da jeg tilmeldte mig, og den fjerde forskrift forekom mig umiddelbart overflødig, næsten komisk, eftersom vi jo ikke måtte sige noget. Men for det første var der den undtagelse fra tavshedsløftet at man kunne bede om en kort samtale med hjælpelæreren hvis man havde tvivlsspørgsmål angående instruktionerne, ligesom man, lavmælt og diskret, havde lov til at henvende sig til bestyreren hvis man havde spørgsmål til det praktiske. Og for det andet – det gik op for mig da jeg havde været der et par dage – kan man jo også lyve for sig selv. Forstille sig, bilde sig ting ind. Også dét forpligtede man sig til at afstå fra.

Straks efter ankomsten skulle mobiltelefoner, computere og alle andre former for elektronisk udstyr deponeres. Det samme gjaldt eventuelle bøger, musikinstrumenter og skriveredskaber. Det sidste var det værste: Ikke på noget tidspunkt i mit voksne liv har jeg tilbragt ti dage uden pen i hånd eller tastatur under fingrene. Alt hvad der skete, og alt hvad der løb gennem mit hoved undervejs, var jeg nødt til at memorere hvis jeg ville tage det med mig.

Folk ankom i løbet af eftermiddagen. De fleste var svenskere, men der var også deltagere fra Norge, Danmark, Finland, Estland og Tyskland. Dhamma Sobhana er det eneste vipassana-center af sin art i Skandinavien, nærmeste nabo ligger et godt stykke nede i Tyskland. Der blev småsnakket

mens folk fandt sig til rette, eller det vil sige: Kvinderne småsnakkede så man fik indtryk af at de havde kendt hinanden altid, mens vi mænd luskede rundt om hinanden og ventede på at Den Ædle Stilhed skulle træde i kraft efter aftenens infomøde og gøre vores akavethed mere naturlig. Jeg hilste på min værelseskammerat, M., en ordentlig tamp af en svensk mand, næsten et hoved højere end mig og med en mut og rockeragtig udstråling. Vi gav hånd og sagde vores navne.

Fra og med introduktionsmødet trådte kønsadskillelsen i kraft. Alle af hankøn mødtes i mændenes spisesal. Her fik vi en række elementære oplysninger fra bestyreren, en venlig og alvorlig indisk mand. Informationerne blev hverken ledsaget af smil eller smalltalk, ikke noget ”Dejligt at se jer”, ”Hav et godt kursus” eller andre joviale trivialiteter. Han sad blot bøjet over et stykke papir og læste op, og det meste af det var en repetition af de regler og forskrifter jeg allerede havde stiftet bekendtskab med. Derefter bad han os overveje endnu en gang om vi var indstillet på at følge alle anvisninger og blive gennem hele kursets forløb. Det lød som om det var sidste chance for at slippe væk. Alle valgte dog at blive.

Også dagsprogrammet blev gennemgået. Det var i store træk det samme alle ti dage: Morgengongongen lød klokken fire (gongongen, som markerede de forskellige faser af en dag, var det eneste der lugtede af østerlandsk kloster dér midt i de ærkesvenske omgivelser). Den første meditation begyndte halv fem. Halv syv var der morgenmad, og klokken elleve et varmt frokostmåltid, begge dele vegetarisk. Aftensmad var der ikke noget af, men der var te og to stykker frugt klokken sytten. Derudover var der – bortset fra hvilepauser og en times videoforedrag hver aften med kursets lærer, S.N. Goenka (1924-2013) – kun én ting på programmet frem til klokken toogtyve, hvor lyset blev slukket: At sidde stille med lukkede øjne. Et par gange om dagen afspillede hjælpelæreren nogle lydoptagelser hvor Goenka gav instruktioner i hvad man skulle foretage sig inde bag de lukkede øjne.

*

Hvad sker der i sindet når man fjerner enhver mulighed for distraktion? Hvad gør det ved én at meditere så intensivt? Hvem er man, eller hvem bliver man, når man er isolationsfængslet i sig selv? Det lå jeg og funderede over da jeg var kommet tilbage på værelset. Ovre i sin seng var M. faldet i søvn, men jeg kunne ikke sove. Gennem de seneste to måneder havde jeg forberedt mig på opholdet ved gradvist at meditere mere og mere uge for uge i tavshed, ikke guidet. Jeg var oppe på en time om dagen, jeg vidste allerede lidt om hvad det ville sige at sidde stille på en meditationspude. Det skulle nok gå, tænkte jeg. Jeg kan godt det her, tænkte jeg. Og så aflagde jeg et højtideligt løfte til mig selv: Uanset hvad der sker, vil jeg blive siddende på min pude gennem hver eneste meditation indtil gongongen lyder. Om jeg så besvimer eller bliver delirisk, forlader jeg ikke meditationssalen i utide. De må i så fald slæbe mig ud derfra med magt. Jeg havde fundet beretninger på nettet om den dybe og livsforandrende sindsro folk fandt når de praktiserede vipassana, jeg havde allerede fået små glimt af det i min hjemmemeditation, og nu ville jeg altså lære det her, koste hvad det koste måtte. Jeg skulle denondelynemig have fred i det forpulede sind.

Et par dage senere fandt jeg på den hårdest tænkelige måde ud af at det var en fuldstændig misforstået indstilling. Ligesom mine forberedelser viste sig at have været stort set nytteløse. Jeg anede ikke hvad jeg var gået ind til.