

Min reise for å finne meg selv

■ MICHAEL DE VIBE

Allmennlege og seniorrådgiver,
Kunnskapsenteret/Folkehelseinstituttet

«There is a crack in everything
– that's how the light gets in.»

– LEONARD COHEN (1934–2016)

Alt avhenger av relasjonen – til meg selv, til andre og til verden. Relasjon kommer av det latinske ordet *religare*: Å bli forbundet igjen. Uten relasjon er vi atskilt fra oss selv, hverandre og verden.

Hvordan kan det ha seg at jeg ble atskilt fra meg selv – og startet min søken og min reise for å komme 'hjem'?

Jeg vokste opp privilegert, i en familie med kjærlighet og varme. Mine foreldre var sterke. Ingenting i livet hadde kommet lett til dem. Jeg beundret dem. De hadde klare ambisjoner til oss barna om å bli til noe. Og det var viktig for meg å gjøre dem stolte. Jeg har alltid søkt deres aksept, og deres bekreftelse på at jeg var på rett vei. Jeg kan ikke huske at de noen gang ba meg om å velge en bestemt karriere, men mitt valg om å studere hardt for å få gode karakterer ble godt mottatt, og da jeg valgte å studere medisin ble de glade.

Som et lite barn kunne jeg ikke skille min indre verden fra den ytre verden. Når mine foreldre var opprørte eller sinte, opplevde jeg disse følelsene som en del av meg. Jeg kunne ikke skille ut og forstå at den frustrasjon de uttrykte var deres. Jeg satte likhetstegn mellom deres følelser og mine følelser.

I tillegg var oppveksten preget av mine foreldres normer og verdier. Jeg lærte tidlig at jeg var den personen som de beskrev. Da jeg ble eldre mottok jeg også meldinger om hvem jeg var fra mine lærere og venner, og jeg jobbet med å bli den personen de så i meg. Dette var selvsagt av stor verdi for å passe inn i samfunnet som jeg er en del av, men det skapte en avstand mellom den personen jeg følte at jeg var, og den personen andre ville jeg skulle være.

Dermed fortsatte jeg å streve med å leve opp til andres forventninger, og da jeg i

tenårene begynte jeg å føle meg engstelig og lure på hvem jeg egentlig var, fortsatte jeg å søke svaret utenfor meg selv. Jeg søkte den i religionen og fant midlertidig trøst i at vi alle er syndere som må frelses. Men det tilfredsstilte meg ikke.

Et par år ut i medisinstudiet, etter å ha oppdaget og praktisert yoga og meditasjon i noen år, bestemte jeg meg for å ta fri i tre måneder. Jeg reiste til India på jakt etter en guru som kunne fortelle meg hvem jeg egentlig var. Jeg ankom Dehli i 45 varme grader, og reiste rundt – fullstendig på impuls. Jeg bodde i ulike *Ashrams* (meditasjonssentra – drevet av såkalte opplyste lærere). Ett av disse var ledet av en hinduprest, og her var jeg nær ved å overgi mitt liv til lederen av senteret. Heldigvis var jeg, på den tiden, i selskap med to eldre amerikanske kvinner, som også var på jakt etter sannheten – og de klarte å få meg til å se at dette ikke var 'the real thing'. Jeg kom tilbake uten en guru, og uten penger og eisdeler, men med en sterk følelse av at det jeg søkte var inni meg. 'The crack was still there' – men det tok mange år for lyset å komme inn.

I min ungdom følte jeg meg ofte atskilt fra andre mennesker rundt meg, og jeg opplevde at det var en tynn gardin mellom meg og mine venner, og mellom meg og verden rundt meg. Jeg følte meg alene og ikke egentlig forbundet med andre. Jeg kunne være sammen med andre mennesker, men uten å bli berørt av deres tilstedeværelse. Jeg kunne tilbringe tid i naturen, lukte blomstene og se solnedgangen, men føle meg alene.

Mange år med meditasjonspraksis har nok vært selvsentrerte. På en finurlig måte har sinnet fortsatt å forsterke følelsen av 'meg', atskilt fra andre og verden. Det jeg identifiserer meg med har endret seg, i og med at jeg nå identifiserer meg som 'mindfulness'-utøver – men det er ikke så forskjellig fra alle andre identifikasjoner

som jeg tidligere har hatt. Gradvis har det demret for meg at mine meninger om meg selv ikke er mitt sanne jeg – de er bare utsondringer av sinnet som opprettholder skillet mellom meg og jeg, mellom meg og deg og mellom meg og verden. Når jeg av og til kan gi slipp på ideen om hvem jeg er, eller bør være, og bare er til stede i hvert øyeblikk, da kan lyset sakte sive inn gjennom sprekken. Dette er mysteriet i kontemplativ praksis. Vi kan ikke få det til å skje, men vi kan tillate det å skje.

Denne væren, som alltid er til stede i meg, er nøkkelen til å være forbundet med meg selv, og er en forutsetning for å være forbundet med andre og med verden. Det er hva lærere i alle kontemplative tradisjoner prøver å fortelle oss. Som i en historie fra zen; der studentene spør mesteren hvordan de kan nå sitt sanne jeg. Han svarer at de aldri kan nå det, akkurat som de aldri kan få solen til å stige opp om morgenen. Studentene spør så hvorfor de må øve hver dag, og læreren svarer at de må øve for å være våkne når solen står opp.

For meg fortsetter nå reisen hver dag ved å koble meg til pusten i kroppen min – denne bevegelsen som er livet – som jeg ikke kan kontrollere, men som jeg kan overgi meg til. Det er én åpning der lyset kan slippe inn. Å være forbundet med livet, i hvert øyeblikk, er for meg grunnlaget for å være forbundet med min familie, mine venner, mitt arbeid og min verden.

■ MICHAEL.DEVIBE@FHI.NO

Artikkelforfatteren tok fri fra sine medisinstudier i tre måneder for å reise til India i sin søken etter å finne seg selv.

ILLUSTRASJONSFOTO: COLOURBOX

