

Hør dig selv

Hør dig selv

– find fred i en verden fuld af støj
Dansk oversættelse © 2025 Apocalypso

Copyright © 2025 Prem Rawat
ALL RIGHTS RESERVED. No part of this work may be reproduced in any form or by any means without permission in writing from the publisher.

Forfatter: Prem Rawat
Oversat fra *Hear Yourself* af Gitte Kæraa

Grafisk tilrettelæggelse og sats: Elin Steffensen
Forsideillustration: Shutterstock

Tak til Bent Munitz (posthumt) for digtoversættelse

1. udgave, 1. oplag
ISBN: 97887-85347-93-0

apoCalypso

info@apocalypso.dk
www.apocalypsorights.com

Trykt hos Scandinavianbooks, Aarhus
Printed in Denmark, 2025



Denne bog er beskyttet af lov om ophavsret. Kopiering fra denne bog er kun tilladt efter aftale med forfatter. Enhver anden udnyttelse uden samtykke er forbudt ifølge gældende dansk lov om ophavsret. Det er tilladt at bruge korte uddrag i anmeldelser og omtaler af bogen.

PREM RAWAT

**HØR
DIG
SELV**

- find fred i en verden fuld af støj

Indhold

Indledning	7
Kapitel 1 Sæt dig ud over støjen mellem dine ører	22
Kapitel 2 Opdag din indre rytme	39
Kapitel 3 Lad dit liv blomstre	49
Kapitel 4 Lær forskellen mellem at vide og at tro.	71
Kapitel 5 Start med dig selv	90
Kapitel 6 Vælg taknemmelighed	108
Kapitel 7 Gør dig klar til de svære tider	125
Kapitel 8 Befri dig selv gennem tilgivelse.	141
Kapitel 9 Kærlighed i øjeblikket	160
Kapitel 10 Dyrk det guddommelige	170
Kapitel 11 At blive til det universelle selv gennem empati.	185
Kapitel 12 Øv dig, øv dig, øv dig	203

Den fred, du søger efter,
venter ikke derude i verden.
Den er allerede inden i dig.

Indledning

I årenes løb har jeg mødtes og talt med mange mennesker, som befinder sig på en selvopdagelsesrejse. Nogle har viet deres liv til at finde åndelig oplysning og udforsker vedholdende ideer og teknikker fra hele verden. Andre har blot et ønske om at forstå sig selv lidt bedre, at vokse som menneske eller at opleve en større følelse af livsfylde og glæde i deres liv.

Du kan jo rejse med mig på en del af din færd. Det vil muligvis overraske dig, hvor vi kommer hen. Vi er på vej væk fra teorier og trosretninger hen mod en enestående form for viden. Til et sted inden i dig, der er hævet over hverdagens afledningsmanøvrer. Til et sted, hvor du virkelig kan opleve klarhed, fylde og glæde. Til et sted med indre fred. Vores rute vil føre os fra mindfulness og hjertevarme til fredfyldthed. Hvem du end er, findes der fred i dig; viden om selvet er det, der sætter dig i stand til at opleve dette, og denne bog vil vise dig hvordan.

Efter min mening er der en masse forvirret intellektuel støj, som omgiver det at forstå selvet. Men formålet med at opnå viden om selvet kan dårligt være mere enkelt: vi skal opleve den forfriskende klarhed, den dybe livsfylde og kæmpestore, umådelige glæde – og mange, mange andre kvaliteter – ved at være ét med fredens univers, der ligger inden i os. Følelsen af fred er fundamentet for den, vi virkelig er.

For at udtrykke det klart: Mit formål er at hjælpe dig med at udvikle din forståelse af fred, og hvad det måtte betyde i dit liv at forbinde dig med denne fred; men det er kun dig, der kan foretage rejsen fra ydre støj til indre fred. Der er ingen, der kan give dig fred; det er noget, som du kun selv kan afdække i dit indre. Når du gør det, begynder du at forstå, hvem du er, på nye måder. Der er masser af ting, der foregår automatisk i vores liv – ting, der er lette for os – men at finde indre

fred kræver noget arbejde! At være fuldt bevidst kræver en indsats. Som Einstein sagde: "Visdom er ikke et produkt af læring, men af det livslange forsøg på at opnå den."

Efterhånden som fortællingerne og ideerne i denne bog udfolder sig, håber jeg, du vil kunne få glæde af nogle overraskende perspektiver på noget, vi alle er fælles om, noget, jeg føler, vi burde værdsætte meget mere i vores liv: vores utrolige menneskelige formåen. Der er også en ganske speciel person, jeg især gerne vil have, du skal møde og lære at kende. Men mere om det menneske om et øjeblik.

Mange siger, at de føler sig udfordret af det stigende lydniveau, der omgiver dem. I vores tætpakkede byer og travle, digitalt forstærkede liv er det ofte vanskeligt at finde tid og plads til den stille enkelthed, hvor man bare er til. 'Fremskridtet' strækker sig konstant længere ud i landlige områder, hvor det bringer hårdt tiltrængte goder og nye muligheder med sig, men det stiller også nye krav til individer og samfund. Det er en heftig samtid at leve i, hvor opfindelser skaber spændende muligheder; men indimellem kan den støj, der følger med fremskridtet, føles som en påtrængende distraktion.

Faktisk er den støj, der foregår udenfor, intet i forhold til den støj, vi ofte genererer i vores eget sind: problemer og spørgsmål, vi ikke kan løse, bekymringer og manglende selvtillid, vi ikke kan udviske, ambitioner og forventninger, vi ikke kan stille tilfreds. Vi føler måske irritation, modvilje og endda vrede mod andre – og skuffelse over os selv. Eller måske oplever vi, at vi bliver holdt tilbage af manglende fokus, en følelse af magtesløshed, forvirring og overspringshandlinger eller af de mentale krumspring, vi hver dag udfører i vores søgen efter underholdning og tryghed. I denne bog vil jeg behandle den indflydelse, negative tankemønstre har på os, og anvise en vej til at nå frem til en dyb og varig indføling med den del af os, som er *hævet over tankeverdenen*.

En anderledes vej

Hvordan ved jeg, at min fremgangsmåde virker? Fordi den har virket for mig, og det er derfor, jeg har tillid nok til den til at dele den med dig. Jeg var tørstig og fandt frem til en kilde, og her blev min tørst slukket. Er der andre fremgangsmåder? Helt sikkert. Hvorfor afprøvede jeg ikke også dem? Fordi jeg ikke længere var tørstig!

Du kan anvende min tilgang til livet, uanset hvilken religiøs, etisk eller politisk overbevisning du har (din nationalitet, samfundsklasse, køn, alder eller seksualitet spiller heller ikke nogen rolle). Den er ikke en erstatning for det, du tror på, fordi den handler om viden, ikke om tro – en grundlæggende vigtig forskel, jeg vil komme mere ind på. Viden kan give dig en dyb, dyb forbindelse med det allerbedste i den menneskelige erkendelse og sætte dig i stand til at opleve dit eget selv i alle dets dimensioner. Det er op til dig at beslutte, hvordan dette forholder sig til din begrebsverden.

Du vil opdage, at jeg opfordrer dig til at værdsætte dit hjerte og stole på det i stedet for udelukkende at lade dig vejlede af dit sind. Sindet former mange af vores daglige erfaringer, og det kan være utrolig nyttigt at forstå, hvordan det opfører sig (godt eller dårligt).

Det er vigtigt, at vi erkender sindets positive og negative virkninger på vores liv, og at vi favner mulighederne for at udvide vores begreber og skærpe vores intellekt. Men alt for ofte vælger vores samfund forstanden på bekostning af hjertet. Hjernekraft kan ikke klare alting. For eksempel er jeg ikke sikker på, at vores forstand alene kan frembringe et tilfredsstillende svar på spørgsmålet: 'Hvem er du?'

Min *forstand* har aldrig ført mig hele vejen til det sted i mig, hvor der hersker indre fred. For at kunne fungere ordentligt, er vores forstand nødt til i høj grad at stole på alt, hvad der er blevet fyldt i den, mens hjertet trækker meget mere på det menneskelige DNA.

Med hensyn til forstanden har jeg en bøn til dig som læser: du skal kun acceptere det, jeg skriver i denne bog, hvis du *føler*, at det er sandt for dit eget vedkommende. Hvad enten dit intellekt er skeptisk over for mit budskab eller godtager det, så hold dig åben for, hvad dit indre selv siger. Giv denne fremgangsmåde en fair chance. Snarere end at fortælle dig, hvad du skal tænke, vil de følgende kapitler præsentere dig for nogle muligheder, du kan overveje. Jeg er ikke ude på at overbevise dig om noget ad logikkens vej, men på at dele nogle oplevelser, synspunkter og historier, der måske kan bidrage med nyttige perspektiver. Ord fra hjertet, der udtrykkes klart, kan fungere som trædesten til forståelse, og jeg tilbyder ordene i denne bog som en vej tværs gennem – og ud over – ideer til en verden af indre oplevelse. Så mål bare det, jeg siger, med din forstand – men lyt også med dit hjerte.

Hvem er jeg?

Før vi går videre, må jeg hellere fortælle dig lidt om mig selv.

Jeg blev født i Haridwar i Indien i 1957 og voksede op i det nærliggende Dehra Dun i forbjergene til de indiske Himalayabjerge. Floden Ganges har sit udspring i bjergene oven over byen, som af hinduerne regnes for at være et helligt tilflugtssted for pilgrimme. Faktisk betyder *Hari dwar* 'døren til Gud'. Det er ikke nogen særlig stor by, men hvert år huser den millioner af besøgende til hellige festivaler. Det er helt særligt at være vidne til.

Jeg voksede derfor op et sted, hvor folk længe har taget religion meget alvorligt og udtrykker deres tro på stærke og stemningsfulde måder. Min far, Shri Hans Ji Maharaj, var en utrættelig fortæller for fred, og han tiltrak mennesker i tusindvis. Fra han var lille, havde han rejst rundt i bjergene – og senere besøgt mange store og små byer – i sin søgen efter hellige mænd, der kunne tilbyde ham visdom. Han blev ofte ladet skuffet tilbage.

Gennembruddet kom for ham, da han mødte Shri Swarupanand Ji, en guru¹ i det, der udgjorde det nordlige Indien og nu, efter adskillelsen, ligger i Pakistan. Min far følte, at han endelig havde mødt en sand lærer – en, der havde en reel forståelse af den menneskelige bevidsthed. Den oplevelse forandrede ham radikalt. Han havde fundet det, han søgte efter: en dyb forståelse af selvet og en nærmest ubeskrivelig følelse af indre fred. Jeg så ham græde, da han genkaldte sig, hvordan det føltes at være i lære hos den mand, han kaldte for sin 'Mester'. Han citerede ofte et digt af den indiske digter Kabir fra det 15. århundrede. Denne havde oplevet noget lignende med sin egen lærer:

*Jeg blev skyllet bort af mørkets flod – af denne verden,
af samfundet – og så rakte min Mester mig en lygte. Han
viste mig dette smukke sted inden i mig, og nu er jeg
fyldt op.*

Min far og mor slog sig endelig ned i et hus i Dehra Dun, men min far arbejdede stadig i det center, han havde oprettet ikke så langt væk i Haridwar. Derfra begyndte han at dele sit budskab med dem, der ville lytte til ham. Denne tilgang var en videreførelse af en ældgammel tradition, som var blevet overleveret fra lærere til elever gennem århundreder; i min fars tilfælde fra Shri Swarupanand Ji, som havde valgt min far som sin efterfølger. Det centrale i min fars budskab var, at den fred, du søger efter, ikke venter derude i verden. Den er allerede inden i dig – men du skal vælge at forbinde dig med den. Og som du vil se, er det valg grundlæggende for min egen måde at gribe det an på.

Min far nægtede at følge den konventionelle fremgangsmåde for, hvem der var berettiget til at opnå visdom. Det indiske samfund var

1 I Indien betyder 'gu' mørke, og 'ru' står for lys, så en guru er en, der kan lede dig fra mørke til lys. Man kan måske tænke på ham eller hende som en 'livsvejleder'.

splittet af snobberi, mistænksomhed over for fremmede samt et brutalt kastesystem; men min far anså hvert enkelt individ for at være en del af en universel menneskelig familie. Uanset hvilken race man tilhørte, uanset ens sociale baggrund eller køn var man velkommen til at møde op og lytte, når han talte. Jeg kan huske, at han til et arrangement inviterede et amerikansk par op på scenen, gjorde dem til æresgæster og anbragte dem på stole. Det var en klar udfordring for alle dem, som måtte mene, at ikke-indere var åndeligt urene og tilhørte de laveste af de lave. Jeg vil fortælle om mine egne følelser om vores universelle menneskelige samhørighed i kapitel 11.

Jeg tog ved lære af min far, når som helst jeg kunne, ofte sad jeg ved hans fødder, mens han talte til skarer af tilhængere og andre, der søgte indsigt. Jeg talte selv første gang ved et af hans arrangementer, da jeg var fire år gammel. Mit budskab den dag var enkelt: fred er mulig, når du begynder med dig selv. Jeg havde altid følt i mit hjerte, at det var sandt, og på trods af at jeg var så lille, virkede det helt naturligt at rejse sig op og dele min indsigt med de mennesker, der sad foran mig.

En dag to år senere legede jeg udenfor med mine brødre, da en ven af familien kom hen til os og sagde: "Jeres far vil se jer alle sammen indenfor!" Vi tænkte: "Uha, hvad har vi gjort?" Da vi var kommet ind, spurgte far os, om vi gerne ville modtage Viden. Det var det ord, han og andre brugte for at beskrive et sæt indsigter og teknikker forbundet med viden om selvet. Uden tøven sagde vi alle sammen ja.

Sessionen med min far varede ikke længe, og det var først i løbet af de følgende år, at jeg udviklede en reel forståelse for, hvad det var, han havde videregivet til mig den dag, og som jeg vil videregive til jer. Jeg blev klar over, at jeg var begyndt at få et meget bredere perspektiv på livet; jeg blev bedre i stand til at forstå, at vi ikke bare bliver formet af det, der er uden for os, eller af vores tanker. Der er noget andet, der også foregår inden i os – noget utrolig kraftfuldt.

Jeg havde allerede en fornemmelse for den indre verden, men det var på dette særlige tidspunkt, at jeg begyndte at se, hvordan viden

om selvet var en vej til personlig fred, og det at praktisere den satte mig i stand til at fastholde min centrering og jordforbindelse. Jeg følte, at Viden gav mig fokus og selvtillid, der hvor andre ofte virkede usikre på sig selv. Med Viden er der ikke noget behov for at være et andet sted eller tænke på noget andet. Ikke noget behov for at være opmærksom på andet end den sødmefulde glæde over bare at være til. Og jeg begyndte at forstå, at fred ikke er en luksus i vores liv; det er en nødvendighed.

En dag, et lille stykke tid efter at jeg havde modtaget teknikkerne til viden om selvet, sad jeg i vores have i Dehra Dun, da jeg blev ramt af en ekstraordinær følelse af fred, der tog plads inden i mig. Det var der, jeg for første gang virkelig forstod, at indre fred er andet og mere end et bundt forbigående følelser, og at dens essens ikke hænger sammen med den ydre verden. Jeg vil tale mere om den oplevelse i kapitel 3.

Fra Ganges til Glastonbury

Da jeg var otte et halvt år gammel, døde min far. Som I kan forestille jer, var det et forfærdeligt chok for mig, min mor, min søster, mine brødre og hele familien. Det efterlod et enormt hul både i vores og hans tilhængeres liv.

Min far havde sendt mig til en romerskkatolsk skole i Dehra Dun – St. Joseph's Academy – for at jeg skulle lære engelsk. Det var hans håb, at jeg en dag ville komme til at videreføre hans forståelse af viden om selvet til mennesker i udlandet – faktisk til hele menneskeheden. Efter min far var gået bort, blev formålet med mit eget liv pludselig klart for mig: jeg skulle fortsætte hans arbejde, formidle budskabet om, at fred er mulig – til hvem som helst der ville lytte, over hele verden.

Det var en ret så dristig ambition for sådan en ung dreng, men det føltes åbenlyst, at det var det, jeg skulle gøre. Den eneste måde at begynde på var at tale til min fars tilhængere, så jeg samlede mod nok

til at stille mig op foran skarerne af tilhørere på egen hånd; snart efter var jeg i gang med at holde taler over hele Indien. Jeg er stadigvæk dybt berørt over det indiske folks bemærkelsesværdige karakterstyrke. Landet har været igennem så meget – så mange erobringer og udfordringer – men har overlevet i kraft af dets befolknings ukuelighed. Jeg har mødt så mange utrolige mennesker på mine rejser rundt i Indien.

I 1960'erne kom der besøgende fra USA og Europa til Dehra Dun, ofte fordi de søgte efter nye ideer om livet. Nogle af dem begyndte at komme for at høre mig tale. Jeg fortæller om mit første møde med disse mærkværdige besøgende senere i bogen. En gruppe af dem lyttede indgående til mit budskab, og efter et stykke tid sagde de, at de gerne ville dele min lære med folk fra deres hjemland, og derfor inviterede de mig til at komme til England. Jeg var ivrig efter at tage afsted, men som kun trettenårig forventede mine lærere af mig, at jeg mødte op til timerne på St. Joseph's, så derfor måtte rejsen lægges i skoleferien.

Blot få dage efter ankomsten til Storbritannien, i juni 1971, blev jeg kørt fra London og et godt stykke ud på landet. Ved køreturens afslutning trådte jeg ud af bilen og ind på pyramidescenen på Glastonbury musikfestival. Det var kun den anden Glastonbury Festival, som siden er blevet til en verdensberømt begivenhed. Den aften talte jeg kort om styrken ved viden om selvet og personlig fred til en ret overrasket og larmende forsamling. Budskabet gik tilsyneladende ind hos mange af dem. Min ankomst i England og min optræden på Glastonbury tiltrak sig pressens opmærksomhed, og folk begyndte at opsøge mig.

Samme år besøgte jeg USA og talte der for første gang, og interessen begyndte også at vokse derovre. Det var meningen, at jeg skulle vende hjem ved det nye skoleårs start, men jeg besluttede at blive væk lidt længere. Jeg kan huske, at jeg ringede til min mor for at fortælle hende, at jeg ikke havde nogen planer om at komme tilbage. Jeg var i Boulder i Colorado på det tidspunkt. Jeg rapporterede, at der foregik store ting og sager i Staterne. Det var det virkelige formål med min rej-

se: at udforske, om folk i udlandet overhovedet var interesserede i dette fredsbudskab. I Indien var mange mennesker virkelig fattige; ikke desto mindre havde de adgang til rigdommen i viden om selvet. Men ville de forholdsvis rige mennesker i Amerika og andre steder føle et behov for at få bedre kontakt til sig selv? Det blev snart overvældende tydeligt for mig, at folk i Vesten rent faktisk havde den samme tørst efter viden om selvet og indre fred, som folk på min hjemegn.

Så der var jeg: tretten år gammel og tusindvis af kilometer hjemmefra, men med en klar fornemmelse af den gyldne mulighed forude. Og jeg vidste, hvad jeg ville. Efter en del overtalelse fra min side gik min mor – modstræbende – med til, at jeg kunne blive lidt længere.

Ingen af os vidste på det tidspunkt, at jeg snart ville etablere et nyt liv i Staterne og begynde at tale til voksende menneskemængder både der og endnu længere væk. Og i løbet af nogle få år ville jeg møde min kone, Marolyn, og starte en familie i Amerika.

At søge det rigtige sted

Jeg har nu i lang tid rejst verden rundt med mit budskab om personlig fred. Når vi føler den fred inden i os, begynder vi at påvirke folk omkring os. Fred er vidunderligt smitsom. Jeg har talt om det alle mulige steder, fra FN-møder til højsikrede fængsler, fra lande, der nyligt har været konfliktramte (inklusive Sydafrika, Sri Lanka, Colombia, Østtimor og Elfenbenskysten), til auditorier og stadioner i mange andre lande. Jeg har talt med alle, fra verdensledere til forhenværende guerillasoldater, fra forsamlinger på 500.000 og millioner af tv-seere til små grupper, og til mange mennesker en til en. Nu taler jeg til jer gennem denne bog.

Hvor jeg end tager hen, ønsker jeg at dele det ældgamle budskab om viden om selvet og fred, som er blevet videreformidlet gennem mange år; men jeg sørger altid for at forbinde den gamle visdom med det, der foregår i nutiden. I vil opdage, at selv om jeg er bekymret over

de personlige og sociale konsekvenser af den industrielle og teknologiske udvikling, er jeg også begejstret for modernitetens gode sider.

Teknologien spiller helt bestemt en betydelig rolle i mit dagligliv. For eksempel er det vigtigt for mig at kunne flyve. Da jeg var ung, tænkte jeg altid på flyvemaskiner og drømte om at blive i stand til at flyve. Jeg ville virkelig gerne være oppe mellem skyerne. Efter jeg kom til Amerika, besluttede jeg mig for at uddanne mig til pilot. Efterfølgende har flyvningen sat mig i stand til selv at styre mine rejseaktiviteter og nå frem til fjerntliggende steder for at videregive mit budskab. Det at flyve har været en stor berigelse i mit liv.

I løbet af de årtier, hvor jeg har rejst rundt og talt til folk, har vi set en ekstraordinær stigning i levestandarden rundt om i verden. Det er selvfølgelig ikke alle i samfundet, der har haft gavn af dette, hvilket man kan få bekræftet ved at rejse til Indien (eller til de fattigste dele af Amerika). Men stigningen i den almindelige materielle velfærd har været bemærkelsesværdig. Ikke desto mindre, hvor jeg end rejser hen, er der tilsyneladende ikke nogen tilsvarende stigning i det antal mennesker, som oplever tilfredshed med deres livsomstændigheder, er fuldstændig i kontakt med sig selv og har klarhed over deres formål. Folk fortæller mig ofte, at de føler, deres *selv* mangler, men det mangler faktisk ikke – de leder bare det forkerte sted.

Det kan være fristende at drage *ud* i verden for at finde det, vi leder efter – og det kan føre til fantastiske oplevelser – men sand livsfylde kommer kun til os, når vi retter vores bevidsthed indad. Freden er perfekt anbragt inden i os fra det øjeblik, hvor vi blev skabt, men vi kan miste forbindelsen til den, når vi konfronteres med livets distraktioner. Folk leder overalt efter selverkendelse og fred, men der er ikke nogen grund til at blive ved med at lede, når du allerede har det, du søger.

Vi er nødt til virkelig at *føle*, hvem vi er. Jeg har tidligere nævnt det bemærkelsesværdige individ, som er centralt i alt det her – den

person, du har brug for at kende mere end nogen anden: DIG. Mit synspunkt er, at du har alt, hvad du behøver, inden i dig – alle de ressourcer, der kræves for virkelig at kende dig selv. Der er klarhed, tilfredshed og venlighed i dig. Der er mørke i dig, men der er også lys. Selv når du er trist, er glæden stadig i dig. Disse følelser kommer ikke andre steder fra, de er en del af dig, selv om du måske har tabt dem af syne. Når det kommer dertil, giver jeg dig et spejl, så du kan begynde at se dit indre selv klart.

Hvad er din historie?

Min familie fik ikke fjernsyn før ret sent, og radiostationer sendte kun nogle få timer dagligt, men vores hjem var fuldt af historiefortællere. Der er en meget gammel tradition i Indien for mundtlig historiefortælling, hvor lærere formidler historier til elever, eleverne deler dem med hinanden og så fremdeles. Denne samtalebaserede metode betød, at fortællinger kunne afspejle nutidige problemstillinger og begivenheder, så de altid følte relevante. Den ældgamle hellige indiske skriver Ved Vyas respekterede den talte tradition, men følte også, at visse historier var ved at gå tabt over tid, så han begyndte at skrive dem ned. Nu bliver han hædret som forfatteren til sanskriteposset *Mahabharat* og bliver ofte anerkendt for at skrive eller sammenfatte andre berømte samlinger af indiske tekster, såsom Vedaerne og Puranaerne. Både fortalte og nedskrevne historier tjente til underholdning for alle medlemmer af vores husstand, men vi lærte også af dem. Som taler videreformidler jeg nu de historier, som har vakt genklang hos mig i årenes løb – inklusive historier fra hele verden – og jeg har taget en del af mine favoritter med i denne bog.

Traditionelle historier begynder ofte med 'Der var engang', men den kæmpe historie, jeg gerne vil fortælle dig, starter lidt anderledes: "Der er en tid, hvor du lever." Du har en historie, som du har skrevet på, siden du blev født, og det er vigtigt, at du bliver ved med at sætte

dig selv i centrum for handlingen. Du må nyde den, du er. Hvis du ikke passer på, kan alle mulige andre komme til at spille hovedrollerne i dit livs drama – partnere, familie, venner, kolleger, berømtedder, politikere, endda fremmede – men du skal blive ved med at anbringe dig selv midt på scenen. "Er det ikke at være for selvoptaget?" kan jeg høre dig spørge. Tværtimod – og jeg skal fortælle dig, hvorfor det at begynde med dig selv faktisk er det bedste, du kan gøre for alle andre.

Kend dig selv

På et tidspunkt i menneskehedens historie begyndte folk at indse, at der findes et bevidsthedsniveau, som ligger over den tankevirksomhed, der er nødvendig for vores overlevelse fra dag til dag. Vi ved ikke præcis, hvornår den forståelse dukkede op. Det vi ved, er, at tegn på viden om selvet kan spores som en glitrende tråd gennem mange af de største kulturer og civilisationer, som hver især har tilpasset den, så det gav mening for dem.

Tænk på de berømte ord, der ofte tillægges den klassiske græske filosof Sokrates: Kend dig selv! Den samme sætning siges også at være hugget i sten i Apollotemplet i Delfi. Nogle historikere tror, at disse ord måske er blevet overtaget af grækerne fra de gamle egyptere. Det indre tempel i Luxor i Egypten var kendt for at have en inskription med ordlyden: "Menneske, kend dig selv, så vil du kende guderne." Mere om disse guder senere. Pointen er, at sætningen ikke lyder "kend din historie", eller "kend din kultur", eller "kend dit samfund" – den er fuldstændig præcis: "kend *dig selv*."

Kender du dig selv?

Når jeg stiller det spørgsmål, smiler de fleste bare og siger noget i retning af "måske", eller "det er jeg ikke sikker på." Hvem er du? Det er et simpelt spørgsmål, som kan være svært at svare på, til dels fordi vi

sædvanligvis forsøger at svare med ord snarere end følelser. Ordene er et godt sted at starte, men det at kende sig selv drejer sig snarere om, hvad vi oplever, end hvordan vi definerer os selv.

Jeg er her for at fortælle jer, at i mange århundreder har mennesker oplevet den livsfylde, der følger med sand viden om selvet – og det kan du også.

En del af mit arbejde er at hjælpe dig med at modarbejde indflydelsen fra en verden, der let kan distrahere dig fra den, du er. Mange mennesker vil fortælle dig, hvad du ikke er; jeg er her for at hjælpe dig med at erkende, hvad du er. Mange mennesker vil gladeligt fortælle dig om alt, hvad der er galt med dig; jeg er her for at hjælpe dig med at værdsætte alt, hvad der er rigtigt ved dig. Mange vil være hurtige til at sige, at du burde være mere dit eller dat; jeg er her for at sige, at du har det fuldkomne inden i dig. Hen ad vejen kommer du selv til at svare på: 'Hvem er jeg?' Og måske endda: 'Hvorfor er jeg her?'

Mit budskab har hele tiden taget udgangspunkt i den grundlæggende sandhed, at freden findes i hver eneste af os uden undtagelse. Det føles som et vigtigt udsagn stillet over for så megen forvirring, kynisme, frygt og håbløshed i vores verden. Du vil bemærke, at min tilgang er enkel, praktisk og let at anvende. Det handler ikke om at studere i årevis – du har det, du har brug for, inden i dig lige nu. Men viden om selvet kan først virkelig begynde, når du tager ansvar for dit eget velbefindende og vælger at udforske dit indre. Ifølge min oplevelse er fred kun mulig, når du begynder med dit selv.

Den gamle græske filosof Aristoteles sagde: "At kende sig selv er begyndelsen på al visdom." Fra viden om selvet og fred strømmer der en vidunderlig sød følelse af glæde, klarhed, livsfylde, kærlighed, robusthed og mange andre ting – følelser, der kan nydes i sig selv og ikke behøver være forbundet med nogen eller noget andet.

Prøv at lade denne tanke hvile i dit hoved et øjeblik: du har en livs-lang forsyning af indre fred, som ikke er afhængig af eller defineret

af andre mennesker eller af noget uden for dig selv. Den er din og din alene. Den er fuldstændig perfekt og bor lige i dit hjerte. Det er der, vi er på vej hen nu.

Hør den hemmelige lyd

1400-tallets indiske digter, Kabir, sagde: "Hvis du gerne vil have sandheden, så skal jeg fortælle dig den: lyt til den hemmelige lyd, den virkelige lyd, som er inden i dig." Viden om selvet er som musik – når du begynder at forstå dig selv, begynder du at høre de mange smukke lyde, dette liv kan spille for dig. Det er, som om dine ører terner sig ind på flere og flere frekvenser.

Til sidst, oven over støjen, hører du dig selv. Du bliver også selv til en musiker, der komponerer vidunderlige melodier, som vil glæde dem, der er i stand til at høre dem. Og det kan sagtens være, at du får sat gang i nogle harmonier. Men som alle musikere må du lære dit instrument at kende og øve dig igen og igen.

Jeg kan huske engang i Dehra Dun, hvor folk plejede at spille musik i deres hjem blot for deres egen fornøjelses skyld. Det var meget få blandt dem, der var rigtige musikere i vores forstand, men de spillede bare løs, ofte mens både mennesker og husdyr passede deres egne gøremål rundt omkring dem. Nogle havde måske en *dhapli* (en tamburin), og der kunne være et lille keyboard, for eksempel et stueorgel, og et enstrengt instrument, en slags guitar, kaldet en *ektara*. For det meste var lyden ret simpel, men spillerne var entusiastisk optaget af den oplevelse, det var at spille.

Min far stillede sig somme tider udenfor og lyttede. "Shhh!" sagde han. "Lad dem ikke vide, at vi står her, for så holder de op med at spille!" Han ville have, at de forblev i øjeblikket og udtrykte sig uden at tænke, uden at bekymre sig om at optræde for andre og stræbe efter at spille teknisk korrekt.

Det er meget lig det at praktisere viden om selvet: det drejer sig ikke om, hvor perfekt det anvendte instrument er, eller om publikums reaktion på udførelsen; det drejer sig om den følelse, musikeren oplever.

Forestil dig, hvordan følelsen af fred ville kunne ændre den måde, du gennemlever hvert eneste dyrebare øjeblik. Forestil dig, hvis alle omkring dig kunne opnå en dyb forbindelse til, hvem de er. Forestil dig, hvis alle kunne høre og spille musikken fra den viden, de har om deres eget selv.

Tænk, hvordan dette ville påvirke individer, familier, lokalsamfund, politik, krig og vores verden.

Det begynder med én person ad gangen – i dette tilfælde *dig*.

Lad os begynde.