

Indhold

INDLEDNING

Bogens målgruppe	11
Ingen læse-rækkefølge	11
Bogens filosofiske udgangspunkt	11
Filosofi og meditation?	12
Platon – hvorfor og hvordan?	14

INDFØRING

Filosofi	16
Filosofi – spørgsmål og svar	16
At filosofere eller ikke at filosofere	18
Platon	21
Sokrates – filosofien i dialog	21
Platon – som skrev	24
Platons ideer	26
Meditation	28
Platons dialektik – meditation	28
Meditation i perspektiv	30
Meditation – personligt og erhvervsmæssigt	34
<i>Vejledning i meditation</i>	35
<i>Oversigt over bogens meditationer</i>	39

EMNER OG MEDITATIONER

Hvem er jeg?	40
Kend dig selv!	40
Hvem taler jeg med, når jeg taler med mig selv?	41
Krop, følelser, tanker og ”iagttageren”	42
Platons sjæl og personlighedsintegration	44
MEDITATION: <i>Jeg er mit centrum</i>	46

Tænkeevnen	48
Tanken og Platon	48
Forskellige tanke-funktioner	50
• Visualisering	51
• Evnen til at iagttage sig selv	54
MEDITATION: <i>Det daglige tilbageblik</i>	56
• Begrebs- og værdiforståelse	58
MEDITATION: <i>Oplev det smukke</i>	60
• Intuition	62
Forslag til den følgende meditation	65
MEDITATION: <i>Mental anspændelse og afspænding</i>	66
Platons hulebillede	68
Et billede på uddannelse i meditation	68
• Sanser og sansne-bedrag	68
• Lys	70
MEDITATION: <i>Lyset i mørket</i>	72
MEDITATION: <i>Lyset i hovedet</i>	74
MEDITATION: <i>Solen</i>	76
• Viden og handling	78
• Retfærdighed	79
• Det globale	82
MEDITATION: <i>Se dig selv udefra – på jorden</i>	84
Frihed	86
Ensomhed	89
Frygt	92
Stress	98
MEDITATION: <i>Fornem roen, når du gør noget vigtigt</i>	102
Coaching	104
Tid	108
Døden	111
Platons kærlighed	114
MEDITATION: <i>Kærlighedens vej</i>	118

Filosofi og meditation?

I denne bog mødes filosofi og meditation. Når dette møde af nogen anses for at være et lidt specielt møde, nærmest som at sætte sig mellem to stole, skyldes det sikkert, at der overvejende er tale om to traditioner – en vesterlandsk (natur)videnskabelig tradition, som betoner *logik/analyse* og en østerlandsk visdomstradition, som betoner *intuition*. Men Platon, denne bogs inspirationskilde, fra Vesten forenede faktisk filosofi og meditation, nemlig i sit *Akademiet* i Athen – som siden er blevet kaldt Europas første universitet.

At mødet mellem filosofi og meditation anses for at være lidt specielt, skyldes sikkert også at vi i så mange sammenhænge netop fremhæver værdien af det logiske/analytiske frem for værdien af det intuitive. Men et øget samspil mellem vores logiske/analytiske tænkeevne og intuition kan være meget berigende.

Man kan naturligvis godt filosofere ude også at praktisere meditation, men faktisk ikke omvendt (altså praktisere meditation ude også at filosofere) – for der vil altid gå en filosofisk eftertænksomhed forud for lysten til at meditere og indfinde sig en sådan efterfølgende. Hvad enten man udvider sin filosofi til også at omfatte meditation eller udvider sin meditation til at omfatte en mere systematisk form for filosofi, vil disse to ting kunne indvirke gensidigt inspirerende på hinanden.

For mange mennesker vil skridtet ud i at meditere sikkert være som et skridt ud i ”det mystiske”. Det har ikke været et mål med denne bog at bidrage til at gøre tilværelsen mere mystisk, tværtimod, og rådet skal da

også være, at man prøver sig frem med en kritisk sans, både i forhold til denne bog og alle andre bøger om meditation – mystificerende som simplificerende.

Det er mit håb, at bogens meditationsdel, udover at være udbytterig for den enkelte læser, også vil kunne motivere til yderligere udforskning og afprøvning af meditation, fx i erhvervslivet, se evt. afsnittet *Meditation – personligt og erhvervsmæssigt*.

At filosofere eller ikke at filosofere

Graver man lidt, vil man opdage, at der bag langt de fleste holdninger ligger en filosofisk funderet antagelse om, hvordan verden er "skruet sammen" – almindelige talemåder som "sådan er livet", og "vi lever kun én gang" udtrykker hver især en bestemt livsopfattelse og anvendes derudover også ofte som begrundelse for at leve på en bestemt måde.

Vores (også ubevidste) filosofiske antagelser fører altså til holdninger og handlinger. Derfor ligger der i udøvelsen af filosofi både muligheden for at blive sig bevidst om grundlaget for sine egne holdninger og derudaf også muligheden for enten at kunne bekræfte dem eller danne sig nye holdninger – og dermed et bedre grundlag at handle ud fra.

Naturligvis er ikke alle mennesker interesserede i filosofi – nogle har ligefrem en modstand mod at filosofere. En sådan modstand kan fx skyldes at livssyn og de værdier, der kommer derudaf, så at sige "går i arv" – hvorved de kan forekomme så selvfølgelig, at det virker unødvendigt at skulle beskæftige sig med andre livssyn og værdier. Men, da en sådan overtagelse og videreførelse af livssyn og værdier i grunden er reglen mere er undtagelsen, set i det store perspektiv, betyder det, at hvis man fx var født og opvokset i Kina, Indien, Tyrkiet eller Angola, ville man højst sandsynlig have et meget anderledes livssyn og andre værdier, end tilfældet er nu – og måske anse det for unødvendigt at beskæftige sig med netop det livssyn og disse værdier. Spørgsmålet er derfor, hvorvidt og hvor bevidst man har valgt

sine egne værdier, og om ikke andre livssyn kunne indeholde noget af værdi ved et nærmere bekendtskab.

En anden årsag til at filosofi nogle gange mødes med skepsis, har givetvis at gøre med den så udbredte *materialistiske* livsopfattelse. Ud fra et synspunkt om at alt i verden er fysisk, bliver målet med tilværelsen nemt til at skulle opnå materiel velstand – hvorved filosofi kan virke som unødvendig spekulation. Men selvom materiel velstand naturligvis er et gode, fører den ikke i sig selv til tilfredshed – forsøget på at opnå tilfredshed gennem materiel velstand vil kun opleves som skruen uden ende. Tilfredshed opnås derimod bedre gennem refleksioner over, hvad livet er, og hvad man personligt ønsker at få ud af sit eget liv – og på den baggrund at føre sine mål ud i livet.

Andre mener, at filosofi udelukkende vedrører noget man *tror på* – og hælder måske til talemåden ”det drejer sig ikke om at tro, men om at vide.” Problemet er imidlertid, at *viden* er noget, der forandrer sig over tid – jorden var som bekendt flad engang. *Tro* er uundgåelig og det er derfor både mere realistisk og potentielt udviklende (som en drivkraft mod ny viden), at *vide at man tror*, end at *tro at man ved*. Sokrates drillede da også dem, der mente at *vide* med, at han var klogere end dem – fordi han netop vidste, at han ingenting med sikkerhed *vidste*.

”Livet skal leves”, vil en modstander af filosofi måske sige – ”ja, men hvordan må bero på en overvejelse”, vil en fortaler for filosofi sandsynligvis svare.

Andre har en modstand mod at filosofere i forhold til etiske værdier – ud fra et synspunkt om, at der ikke

findes noget, som er *rigtigt* eller *forkert* i den henseende. Men denne modstand mod at filosofere er selvmodsiggende, idet den selv er filosoferende – nemlig i forhold til om der findes noget, som er *rigtigt* og *forkert*, hvad angår etiske værdier.

Andre gange anvendes talemåden ”det er de små ting, der betyder noget” som et argument mod at filosofere. Også dette synspunkt rummer en selvmodsiggelse fordi påpegningen af de ”små ting” i sig selv rummer en viden om de ”store ting” – og hvorfor så ikke beskæftige sig med dem. Det er vel sådan, at de ”små ting” i livet har betydning *i kraft* af de ”store ting” – hvorfor en øget indsigt i de ”store ting” må være en fordel.

Atter andre mener, at filosofiens spørgsmål er så store, at de ikke er værd at beskæftige sig med – det er skruen uden ende og derfor spild af tid. Selvom vi som mennesker også på dette punkt er meget forskellige, så ligger det ret beset i vores natur at udforske ud i de fjerneste afkroge – både af det *ydre* og det *indre*. De fleste videnskaber bevæger sig da også i retning af tilværelsens store spørgsmål, fx bevæger samfundsvidenskaben og lægevidenskaben sig begge ind i etikken – og dermed ind i filosofien.

Filosofi er altså ikke en verdensfjern beskæftigelse uden mål, men derimod en nærværende beskæftigelse som fører til mangfoldige handlinger – og spørgsmålet er i realiteten ikke, *om* man filosoferer, men om man er *bevidst om*, at man filosoferer.