



Fullt ut levende Introduksjon til bevisstheten 1

Helt fra vi blir født lærer de fleste av oss at vi må gjøre noe, og vi må gjøre det med en gang for ikke å miste grepet om virkeligheten. Det tar form på den måten, at når vi blir født er bevisstheten vidåpen og for alltid fri. Den har ikke egentlig noen fornemmelse av å bli født, langt mindre unnfanget, og det er ingen fornemmelse av å være 'noen'. Når et spedbarn blir født er barnet bare spontan, vidåpen bevissthet uten utvelgingsmekanismer til å velge et synspunkt, for så å fokusere på det synspunktet.

En annen måte å beskrive dette på er å si at synspunkter omfatter tanker, følelser, sanseinntrykk og andre opplevelser. Helt fra vi blir født, lærer vi fra andre mennesker å identifisere oss gjennom tankene, følelsene, sanseinntrykkene og de andre opplevelsene våre. Og hele tiden er den vidåpne bevisstheten vi er født som, uforandret. Altså, hele identiteten som skapes og som vi blir fortalt at vi er, er bare en forestilling i den vidåpne bevisstheten. Den blir aldri formet til en individuell identitet eller ting. Den forblir alltid vidåpen bevissthet.

Når våre første omsorgspersoner sier "Hei, Candice", ser vi oss rundt etter denne "Candice" som alle henviser til. Til slutt, på et eller annet tidspunkt, skjønner vi at det må ha noe med oss å gjøre! Det er veldig

www.greatfreedom.org

interessant. Jeg har sett denne prosessen i mine egne barn og barnebarn – prosessen av selv-identifisering, identifikasjonen med en individuell identitet. Selv om det ikke er noe galt med dette, og alt er vakkert akkurat som det er, vil vi på en måte gå i ring hele livet hvis vi ikke kjenner vår identitets virkelige grunnleggende natur.

Vel, her er vi, og vi har alle disse selvbeskrivende identifikasjonene: tankene, følelsene, sanseinntrykkene og opplevelsene våre, inkludert opplevelsen av å være den vi er. Hva skal vi gjøre med det? Hva kan gjøres med det? Aller først må vi forstå dette fullstendig. Vi må forstå hva det er. Hvis vi bare forstår at vi er en identitet som består av tanker, følelser, sanseinntrykk og andre opplevelser, vil vi aldri forstå at disse har en grunnleggende natur. Da kjenner vi bare ett av aspektene deres. Vi kjenner bare til forestillingene, ordbok-definisjonene, eller vi vet hvordan dette defineres innenfor forskjellige forskningsområder.

Når vi lærer om oss selv på denne måten, så lærer faktisk de fleste av oss enten å gi etter for tankene, følelsene, sanseinntrykkene og opplevelsene våre, eller å unngå dem. Det er det vi lærer. Vi får kanskje en overfladisk kjennskap til hvordan man kan erstatte negative tilstander med positive tilstander, men de fleste av oss lærer ikke det heller. Vi lærer ikke engang at det er mulig å dyrke positive tilstander framfor negative, at det er mulig å dyrke fram en følelse av lykke. Vi kommer ikke engang til det nivået hvor vi prøver å erstatte de negative tilstandene våre og dyrke fram de positive. Men også det å dyrke fram positive tilstander - å erstatte negative tilstander med positive - er fremdeles veldig begrensende og innskrenkende i forhold til hvem vi er som mennesker.

Du kan si at å unngå eller nekte for synspunktene våre eller å erstatte dem, forutbestemmer oss til en tilværelse med lite livskraft. På den ene eller andre måten nøytraliserer vi vår grunnleggende natur og vår kunnskap om den ved å gi etter for alle tankene, følelsene, sanseinntrykkene og opplevelsene våre, og tro at de vil lede til noe - til et slags velvære. Eller ved å unngå de negative og kanskje til og med unngå noen av de positive. Eller ved å erstatte synspunkter med andre synspunkter, er vi dømt til en tilværelse med lite livskraft, hvor vi aldri virkelig er i stand til å elske fordi vi alltid leter etter inkarnasjonen av kjærlighet i noe annet. Vi leter etter inkarnasjonen av kjærlighet i ulike synspunkter, og vi finner den aldri der. Det eneste

stedet som vi noen gang vil finne velvære, kjærlighet, lykke, sinnsro, og alt det vi leter etter, er i bevisstheten.

Alle er bevisste. Det er ikke noen noe sted som kan si "Jeg er ikke bevisst". Selv om noen sa "Jeg er ikke bevisst", ville de erkjenne sin bevissthet i kraft av å ha sagt "Jeg er ikke bevisst". Om vi sier at vi er bevisste eller ikke bevisste, om vi gjenkjenner bevisstheten eller ikke, er alt vi sier bevissthetens egne lyder, og alt som oppstår er bevissthetens egne forestillinger. Det er dette som er det grunnleggende; vi må vite at alt som oppstår har disse to sidene ved seg. Det har denne vidunderlige forestillingen av at alt, hva det enn er, er levende og naturlig perfekt i kraft av seg selv. Så dere skjønner, uansett hva som oppstår, er det ikke uavhengig i kraft av seg selv. Det er alltid naturlig perfekt i kraft av seg selv, aldri uavhengig i kraft av seg selv, selv om det ser slik ut.

Det å stadig lete etter velvære, kjærlighet, lykke, sinnsro, tilfredshet - uansett hva vi føler trang til å ha - er å fortsette å lete etter det i noe som ikke er noen ting, det er nytteløst, fullstendig nytteløst. Det er som å si: "Å, jeg vil ha kjærlighet. Jeg skal ta det ut av løse luften" eller "Å, jeg vil ha sinnsro. Jeg skal ta det ut av løse luften." Alle disse ikke-uavhengige forestillingene har ikke noen uavhengig livskraft eller makt som kan holde hva de lover. Det eneste som kan holde hva det lover når vi snakker om velvære, er bevisstheten; den er det eneste som kan holde hva den lover. Den holder alt den lover.

Hvis vi lærer å kjenne oss selv som bevissthet i kraft av korte øyeblikk av bevissthet gjentatt mange ganger til det blir automatisk, er vi i stand til å ha et balansert syn på alt. Når alle disse tankene, følelsene, sanseintrykkene og de andre opplevelsene oppstår, trenger vi ikke å gi etter for dem. Vi trenger heller ikke å endre på dem på noen måte. Uansett hva de er - de er hva de er.

Når vi ikke endrer på tankene, følelsene, sanseintrykkene og de andre opplevelsene våre når de oppstår, er vi ikke lenger uvitende. Vi er ikke lenger uvitende i forhold til den menneskelige tilværelsens sanne natur. Vi er ikke uvitende lenger. Vi er så vant til å være uvitende at vi ikke engang vet at vi er det. Vi er ikke engang klar over at vi har lite livskraft. Når vi begynner å komme ut av uvitenheten, kan alt synes veldig virkelig - veldig, veldig virkelig - og det kan til og med være en følelse av nostalgi for det vi opplevde før.

Uvitenheten er sløvende og er en måte til ikke virkelig å føle, ikke virkelig forstå, ikke virkelig kunne uttrykke det vi er. Det er en måte til aldri å gå inn i et helhjertet kjærlighetsforhold til noen eller noe. Kanskje vi gradvis åpner oss, men så trekker vi oss kanskje litt tilbake og sier: "Huff, dette er litt for skummelt for meg. Jeg tror jeg går tilbake til uvitenheten min en stund til og bare velter meg litt rundt i alle tankene, følelsene, sanseintrykkene og de andre opplevelsene mine. Jeg vil heller holde fast ved min begrepsmessige identitet av alt som har ført meg dit jeg er nå, selv om det aldri har gitt meg velvære."

Og som du vet kan det hende vi hopper fra den ene foten til den andre en stund. Men hele tiden, når vi begynner å få tillit til bevisstheten, tenker vi: "Å, dette er flott. Jeg trenger kanskje ikke å hoppe fra den ene foten til den andre etter en stund. Snart kommer kanskje begge føttene til å ta av fra bakken." Imidlertid er det ikke slik i det hele tatt. Vi hopper langs veien til en lykkelig skjebne. Mens vi hopper av gårde, er føttene våre alltid på bakken, og hoppingen og lekingen tiltar, og vi er i stand til bare å være som vi er, uansett hva det fører med seg.

På en måte sier vi nå farvel til det vi alltid har vært, men samtidig forstår vi at det aldri hadde noen selvstendig eksistens, det holdt aldri hva det lovte oss uansett. Mens vi sier farvel er vi kanskje litt sentimentale og nostalgiske, men likevel henrykte. Vi er ekstremt lykkelige og ønsker egentlig ikke å gå tilbake. Og derfor kan det på en måte gi en bittersøt følelse.

Og kanskje er vi ikke en person som har hatt sterke følelser. Kanskje har følelsene våre vært slumrende på grunn av at vi har unngått dem eller nøytralisert dem. Noen mennesker er bare følelsesmessig overstrømmende. De har alltid veldig god kontakt med sine følelsesmessige tilstander - med hva som foregår - og er svært identifisert med det. For min egen del har jeg alltid vært fullt ut levende med alle følelsene mine. Jeg har alltid visst hva de er. Jeg kunne sette ord på dem, og jeg har aldri vært følelsesmessig slumrende eller død. Men for andre mennesker er det en fornemmelse av at følelsene er slumrende - rett og slett slumrende, likegyldige, nøytrale og passive. Men selv om det er dette vi har lært, betyr det ikke noe. I kraft av å bli introdusert til bevisstheten, begynner vi gradvis å se at det finnes en stor spennvidde av forestillinger - en

svært stor spennvidde av forestillinger - men at ingen av disse forestillingene, uansett hva de er, har en uavhengig natur.

Dette betyr ikke at vi nå trekker oss tilbake inn i et lite, intellektualisert hjørne og sier: "Ingenting har en uavhengig natur; ingenting kan plage meg i det hele tatt." Det er ikke slik. Det er den samtidige tilsynekomsten og oppløsningen av hva det enn er som skjer. Det kan være ufattelig sorg eller det kan være den mest fantastiske kjærlighet du noen gang har opplevd i hele ditt liv. Men uansett hva det er, er det uansett bare hva det er. Det er ingen grunn til å skygge unna ubeskrivelig sorg; det er ingen grunn til å skygge unna fantastisk kjærlighet. Det er hva det er. Det er hva det enn er, og det er bare det som er.

Når vi ikke endrer på alle opplevelsene våre lenger, vil den siden av oss som bare er her og som lar oss være sammen som vi er, gjøre oss istand til å elske og ikke lenger være uvitende. Vi er fullt ut levende. Vi er fullt ut menneske og fullt ut levende med alt det medfører. Vel - her er vi - vi elsker og lever sammen, og det er bare slik det er. Og i det finnes det alle slags forestillinger.

Ut fra bevissthetens balanserte syn, uansett hva disse forestillingene er, er vi i stand til å stå i dem som de er. Vi er i stand til å ta kloke avgjørelser; vi er i stand til å leve lykkelig; vi er i stand til å gå videre i livet på en måte som vil være til nytte for alle fordi vi ikke lenger er drevet av vår egen besettende egeninteresse i forhold til hvordan vi opplever fenomener. Vi leter ikke i disse fenomenene etter velvære. Bevisstheten er kilden til velvære. Det er ikke lokalisert i fenomener.

Men bevisstheten er åpen for alt. Bevisstheten leker fritt på en storslagen måte som er totalt ubegripelig når vi er helt uvitende. Når vi er totalt uvitende om virkelighetens natur, kan vi ikke leke. Når vi begynner å kunne leke, kan det være litt skremmende i begynnelsen, fordi bevisstheten er uten begrensninger. Det er ingen restriksjoner noe sted, og bevisstheten er totalt mottakelig - mottakelighetens fulle kraft. Hva som enn viser seg i bevisstheten får automatisk et svar, og bare himmelen vet at dette kan ha mange, mange utforminger - alle morsomme, alle lekende, alle frie, alle storslagne.

Hvis vi ikke er i stand til å se at det finnes storslagne skapninger, kan vi heller ikke se at vi er storslagne skapninger. Hvis vi ser noen som er

helt bevisste, så tenker vi: "Ja, det er noe for meg. Det er noe i det som på en måte virkelig vekker meg." Så ser vi noen andre og tenker: "Ja, jeg kan bli akkurat som dem" - akkurat på samme måte som vi ble uvitende ved å være sammen med mennesker som unngikk synspunkter, erstattet synspunkter, eller helt og holdent ga etter for synspunkter - uansett hva det måtte være.

Det finnes mange ulike måter å bli fortrolig med bevisstheten på og noen av dem innebærer å leve ut alle slags opplevelser, uansett hva de måtte være. Great Freedom er ikke slik; du er ikke nødt til å leve ut noen opplevelser. Alt du gjør er å møte opp, og på den måten være tilgjengelig for å få full visshet om bevisstheten. I Great Freedom er det full støtte for det. Hvis folk ikke ønsker å være tilgjengelige for slik støtte, er det helt i orden, det spiller ingen rolle. Det er mange ulike måter å bli bevisst på. Jeg må likevel si at med Great Freedom er det enkelt å bli fortrolig med bevisstheten, og det er også mye moro.

Vi tar alle imot livet på ulike måter. Noen av oss er naturlig veldig stille, en slags eksentrisk einstøing, mens andre er veldig tilpasningsdyktige. Vi er hva vi enn er. Jeg har faktisk vært begge deler samtidig – veldig tilpasningsdyktig og samtidig vill og eksentrisk. Både veldig sosial og en einstøing, alt på en gang. Så dere skjønner, uansett hva vi har som våre forestillinger, trenger de faktisk ikke å formes til en spesiell livsstil. De er bare hva de enn er. De er et komplett skuespill av spontanitet.

Selv om vi kanskje ikke har visst om noe annet enn å gi etter for synspunktene våre, eller å unngå, nekte for eller erstatte dem, så er nå tiden inne for noe nytt - kanskje? Nå er tiden inne til virkelig å bli introdusert til din egen natur, din sanne natur, det du virkelig er - tillate deg selv virkelig å elske, å nyte, å tillate deg selv å leke, å leke fritt og se gleden i å dele dette, og la denne gleden ved å dele bli helt levende. Så snart vi virkelig forstår hvem vi er, er det bare naturlig å ønske å dele det med andre; det er en slik fantastisk befrielse og kilde til velvære at det er veldig naturlig å dele gleden.