



Prøv det! Introduksjon til bevisstheten 3

Fullstendig mental og følelsmessig stabilitet kan ikke oppnås ved å flytte om på følelsene og tankene våre. Vi kan ikke holde på en spesiell følelse eller en spesiell tanke; den er helt rotfestet i bevisstheten vår, som er stabil i og av seg selv. Og så snart vi blir introdusert til bevisstheten og ser at den er naturlig til stede for alle, kan vi prøve det ut i vår egen erfaring.

Og vi *må* prøve det ut i vår egen erfaring. Du kan lytte til ordene og si "OK - velvære er i bevisstheten", men vi må prøve det ut i vår egen erfaring. Vi vil sjekke om det er sant for oss. Og det er det eneste formålet med bevegelsen Great Freedom, egentlig, å introdusere folk til dette grunnleggende velværet og tilby en mulighet og en metode, så å si, for å erfare dette direkte.

Så, disse korte øyeblikkene som dere hører om igjen og igjen i undervisningen, korte øyeblikk av bevissthet – kun på denne måten kan vi se at bevissthet er naturlig tilstede i vår egen direkte erfaring. Korte øyeblikk av bevissthet - uansett hva som oppstår og uansett hvilke omstendigheter vi er i, hvilken tanke vi har, hvilken følelse vi har eller hvem vi er sammen med, går vi bare tilbake til enkelheten i korte øyeblikk av bevissthet igjen og igjen, og gir opp alle strategiene og metodene våre for å prøve å flytte rundt på oppfatningene og følelsene våre for å prøve å føle oss bedre.

Vi gir oss selv den gaven - å prøve det ut i vår egen erfaring, og da ser vi at disse korte øyeblikkene av bevissthet er noe alle kan gjøre. Alle kan tillate et kort øyeblikk av hvile igjen og igjen, og se at velvære ikke avhenger av noe som helst. Vi har en stygg tanke, vi har en skremmende følelse - og vi kan hvile. Vi har prøvd alle andre metoder

www.greatfreedom.org

og strategier, og nå kan vi virkelig si "OK, det virker ikke; det virker rett og slett ikke i det lange løp." Det har kanskje en kortvarig effekt, men så har vi det samme rotet igjen.

Så, korte øyeblikk av bevissthet garanterer grunnleggende velvære som ikke kan ødelegges av noe, fordi det naturlig er til stede - alltid. Det kan ikke påvirkes av noe. Det er bare troen på at det kan, at vårt velvære er avhengig av det som oppstår, som gjør at det virker som vi blir påvirket av noe. Men egentlig er det ingenting som skjer, det skjer aldri noen ting.

Så den beste investeringen vi kan gjøre for oss selv er disse korte øyeblikkene av bevissthet om og om igjen, og vise oss selv den vennligheten å få tillit til bevisstheten. Når vi faller, og har alle disse tankene og føler oss fullstendig fanget og ikke synes at noen ting virker, reiser vi oss bare opp igjen. Vi legger hvile som bevissthet til side en stund og sier: "OK, det går bra", og så fortsetter vi med korte øyeblikk.

Det er normalt at det føles som at det ikke virker eller: "Jeg klarer ikke å hvile", fordi det føles så overveldende, men da går vi bare tilbake til korte øyeblikk av hvile. Nøyaktig som det er akkurat nå; dette korte øyeblikket av hvile er realiseringen av bevisstheten. Det er ikke noe annet sted å dra; det er hvert korte øyeblikk, hvert korte øyeblikk av bevissthet. Da ser vi at ingenting kan påvirke oss. Frykt behøver ikke forsvinne, frykten kan være *som den er*, og vi ser at det er en fryktløshet i møte med frykten. Men kun i korte øyeblikk kan vi virkelig se det. Hvis ikke, er vi fanget i historier og beskrivelser. "Å, der er frykten igjen. Hvordan skal jeg bli kvitt den? Å, jeg må hvile, men den forsvinner ikke." Men dette er bare historier.

Ingenting trenger å forandres for å få fullstendig velvære. Ved å tillate alt å være *som det er*, er den store befrielsen der med det samme.