



## **Du kan ikke unngå å være bevisst Introduksjon til bevisstheten 4**

Bevisstheten er det mest grunnleggende ved hvert eneste menneske. Det er ikke noe menneske noe sted som kan si: "Jeg er ikke bevisst". Ikke på noe tidspunkt i opplevelsene dine er du noe annet enn bevissthet. Du kan prøve det akkurat nå, om du kan klare å ikke være bevisst, og du vil se at du ikke kan det. Det finnes ingen måte du kan unngå å være bevisst på. Det mest grunnleggende prinsippet du kan se i deg selv, i all din erfaring, er strømmen av opplevelser, eller strømmen av synspunkter, som vi kaller det i denne undervisningen. Alle opplevelser, tanker, følelser, fysiske sanseinntrykk, samhandling og alle andre handlinger som du gjør i livet, alt dette kaller vi rett og slett "synspunkter", for å gjøre det enkelt.

Det er en kontinuerlig strøm av synspunkter, men alle disse synspunktene får kraft fra og drives bare av bevisstheten. Det ville ikke finnes noen slags opplevelser uten denne fundamentale grunntilstanden som er det samme som bevisstheten. Du kan ikke egentlig oppleve noen tanke og du kan ikke egentlig oppleve noen følelse uten kraften i bevisstheten. Det handler ikke så mye om det å dyrke fram tilstedeværelsen av bevisstheten - det er dette mange mennesker har prøvd; de har prøvd å bli mer bevisste. Det er som å prøve å få tak i noe som allerede er til stede, det er som å prøve å skape universet. Vi trenger ikke å skape universet - det er allerede til stede. Alt som oppstår i det, er bare en forestilling i denne uendeligheten. Det samme gjelder for bevisstheten. Alt som viser seg i bevisstheten er ikke til hinder for bevisstheten; det er faktisk beviset for tilstedeværelsen av bevisstheten.

Når dere hører i foredragene våre at de negative eller forstyrrende tilstandene som vi tar som bevis for å ikke være bevissthet, faktisk er

[www.greatfreedom.org](http://www.greatfreedom.org)

virkeliggjøringen av bevisstheten, så er det dét, det betyr. Særlig når vi tenker: "Å nei, jeg er ikke bevisst nå", så kan vi gjenkjenne det - "Jo, jeg er! Jeg la bare ikke merke til bevissthetens tilstedeværelse". Det er alt. I et kort øyeblikk av bevissthet, ved å stole på korte øyeblikk av bevissthet, prøver vi ut i vår egen opplevelse at bevisstheten virkelig er naturlig til stede, spesielt når vi tror den ikke er det.

I stedet for å tenke på bevisstheten, som når vi tenker: "Den er ikke til stede, og hva skal jeg gjøre med alle tilstandene mine" eller "Jeg greier ikke å beskrive bevisstheten, den er et mysterium for meg", når disse tankene melder seg, og vi tar et kort øyeblikk, ser vi at bevisstheten i samme øyeblikk er klar og tydelig.

I korte øyeblikk av bevissthet - den eneste øvelsen vi foreslår for alle som kommer til undervisningen i Great Freedom - tester vi rett og slett dette i vår egen opplevelse. Uansett hva vi driver med i hverdagen; når vi naturlig blir minnet om det, erkjenner vi bare, legger vi bare merke til den naturlige tilstedeværelsen av bevisstheten.

Vanligvis glipper det igjen umiddelbart, og i mitt tilfelle, for eksempel, var den første tanken som vanligvis kom opp: "Er dette alt?". Og så begynte jeg å tenke på om det kunne være alt og om det virkelig kunne være så enkelt. Så, etter noen timer eller dager, husket jeg: "Å ja, jeg trenger ikke tenke på bevisstheten, jeg kan bare ta et kort øyeblikk og faktisk erkjenne at den er til stede."