



Stol på bevisstheten 1 Kraften er i bevisstheten

I hvert korte øyeblikk har vi kontakt med den naturlige visdommen i bevisstheten, og som jeg sa for noen minutter siden : Denne bevisstheten og den naturlige visdommen gjennomsyrrer alt, og vi begynner å legge merke til at den gjennomsyrrer alt - at visdommens naturlige fullkommenhet alltid er til stede. Den er ikke et mål som skal oppnås. Den er til stede her og nå. Den gjennomsyrrer alt her og nå.

Vi får ikke tilgang til denne visdommen så lenge vi er fanget i selvsentrert bekymring, eller synspunkter, som er et annet uttrykk for selvsentrert bekymring. I bevissthetens åpenhet vil den selvsentrerte bekymringen og det å konkurrere med andre mennesker, bare avta mer og mer. I den totale åpenheten til bevisstheten er det ikke behov for å satse på beskrivelser av noe. Og det er da vi for alvor ser virkelighetens natur - når vi ikke leter etter beskrivelser av noe. Og når vi har den totale åpenheten som inkluderer alle beskrivelser men ikke prøver å kontrollere, holde fast ved eller avvise noen av dem på noen måte, da er vi paradoksalt nok i stand til å beskrive alt utfyllende.

Dere skjønner - dette er naturlig visdom. Visdom er ikke enten beskrivelse eller ikke å beskrive - det er uatskilleligheten av de to. Jo mer bevisste vi blir, jo mer naturlige vi blir - jo mer ser vi at vi er akkurat som alle andre. For hvis vi tenker: "Å, ja, bevissthet betyr at jeg aldri blir sint", da skiller vi oss automatisk ut fra alle andre som er sinte. Alle på kloden opplever slike synspunkter som sinne. Så dere skjønner - hvis vi tror at bevisstheten er noe, da skiller vi oss selv ut fra bevisstheten og fra andre mennesker.

En av de viktigste nøkkel-faktorene med korte øyeblikk av bevissthet, er at det tillater oss å gradvis bli komfortable med ideen om at den naturlige strømmen av synspunktene våre, med andre ord, tankene, følelsene, sanseintrykkene og opplevelsene våre, at den naturlige strømmen av disse er fullkommen, og at vi ikke trenger å kontrollere den, vi trenger ikke å forandre den på noen måte. Og for å kunne greie det, kommer vi til å ha veldig intense følelsesmessige tilstander som oppstår; veldig forstyrrende tanker, forstyrrende følelser, forstyrrende sanseintrykk - det er rett og slett en del av det. Den naturlige strømmen av synspunkter er at alle kommer til å bli forstyrret. Det er grunnleggende. Alle blir forstyrret! Og korte øyeblikk lar oss integrere denne naturlige måten å se ting på.

Til nå har vi kanskje ikke hatt en naturlig måte å se ting på. Vi har bare tenkt: "Hvis jeg ikke kontrollerer følelsene mine kommer jeg til å bli sprø". Det er det vi alle har lært, at om vi ikke kontrollerer følelsene våre, kommer vi til å bli sprø, og andre mennesker kommer ikke til å like oss. Og da kommer vi til å bli ensomme, vi blir utstøtt fra fellesskapet og kommer ikke til å høre til noe sted. Men vi lærer aldri at det ikke er selve følelsen, men det å leve den ut. Hvis vi lever ut følelsen og går amok slik at vi skader oss selv og andre, da har vi ingen visdom, vi har ikke noe bevissthet. Men i bevisstheten ser vi at denne naturlige strømmen av synspunkter ikke kan forandres. Den er uforutsigbar. Den er uendelig, og dens mangfold er så skiftende at vi aldri vet hva det neste kommer til å bli. Så forvent hva som helst og alt mulig. Det vil være en korrekt antakelse.

Og når disse synspunktene kommer, ikke ta dem som et tegn på at du ikke er bevisst, for alle synspunkter er selvfølgelig bevis for bevisstheten. Så hvis du sier: "Jeg har dette synspunktet og det er et bevis på at det ikke er bevissthet", så er det et brudd på en grunnleggende fysisk lov. Og som du sa, når du blir kjempesint kan det være ganske urovekkende, særlig hvis saker og ting har virket roligere og mer i hvile over lengre tid. For veldig forstyrrende tilstander med en intensitet som du kanskje tillater for første gang uten å kontrollere dem, kan bevisstheten være mer i bakgrunnen enn den er ved andre anledninger for deg akkurat nå. Men du skal vite at det som er viktig med den hendelsen er at bevissthetens tydelighet var til stede. Det er det som er nøkkelen. Det er ikke så mye det å ikke kontrollere synspunkter, men uatskilleligheten av å ikke kontrollere synspunkter - ingen regulering av synspunkter - og bevisstheten; uatskilleligheten av ingen regulering av synspunkter, og

bevisstheten; bevissthetens tydelighet i synspunktenes naturlige strøm, uten å noen gang prøve å forandre noen av dem.

Hvem vet hva det neste synspunktet ditt kommer til å bli? Det kan være hva som helst. Det er akkurat som du sa: "Alle disse tingene skjer, men de beviser ikke noe som helst". Det øyeblikket du tar dem for å være bevis på noe, så sier du: "Sånn som jeg føler meg er årsaken til..." med andre ord, i ditt tilfelle: "Det at jeg er engstelig og anspent er årsaken til at jeg kjenner meg utestengt fra andre mennesker." Årsak og virkning.

Men gjennom å bare fortsette med korte øyeblikk av bevissthet, innser du at alle disse sammenhengene mellom årsak og virkning som tilskrives eller tillegges situasjonen, bare er synspunkter som oppstår i bevisstheten. Korte øyeblikk, mange ganger. Det er alt. Ingen grunn til å kontrollere synspunktene. Ingen grunn til å finne bevis for mangel på bevissthet i synspunkter. Bevisstheten er i synspunktene; synspunktene er i bevisstheten. Veldig lett. Veldig enkelt.

Når vi får tillit til bevisstheten, da slapper vi bare av. Det er naturlig å bare være naturlig. Hvordan blir vi naturlige? Vi slutter å kontrollere strømmen av synspunkter. Det er virkelig til å bli fullstendig ydmyk av, ettersom alt noen noensinne innser gjennom å få innsikt om bevisstheten, er hvor like alle er og hvordan alt som hender er naturlig fullkomment. Så dere skjønner, det gir samtidig både ydmykhet og spenning. Det er total ydmykhet, men samtidig er det virkeligheten som fosser inn; virkeligheten selv fosser inn, totalt gjennomsyret av glede. For en glede å innse at alle disse synspunktene ikke trenger å kontrolleres. Det er fantastisk. Da slapper vi bare av.

Bevisstheten har den ultimate humor. Så du skjønner, det er viktig å bare slappe av og være snill mot deg selv. Bevisstheten er i alle synspunkter. Så du kan ikke egentlig si at det *bare* er det her eller *bare* det der. Det er umulig. Bevisstheten kan bare omtales på en måte som inkluderer alt, med andre ord der det er en totalt åpen kommunikasjon mellom alle synspunkter. Så dette gjør det lett.

Først og fremst behøver du ikke forandre deg. Hva kan vel være lettere enn det? Du behøver ikke forandre noen av synspunktene dine, noe som har vært hele livsstrategien fram til nå - å forandre på synspunkter, ikke sant? Nå innser du at du ikke behøver å forandre noen av disse synspunktene og at du aldri har trengt å forandre noen av dem for å være bevisst. Du hadde ikke hatt noen av synspunktene

om det ikke hadde vært for bevisstheten. Så du skjønner - bevisstheten er grunnleggende her. Bevisstheten er grunnleggende.

Den fullstendige frigjørelsen eller lettelsen fra alle synspunkter finnes i bevisstheten. I bevisstheten er det mulig å bare la synspunktene være det de er og komme inn på et helt spesielt intelligens-nivå der du ikke behøver å stole på en haug med eksisterende beskrivelser for å beskrive hvordan ting er. Og dette betyr ren avslapning. Rett og slett avslapning. OK-het, bare være OK. Alt er OK. Ingenting å være nervøs for, selv om vi flipper ut innvendig. Og kanskje vi til og med trenger å flippe ut utad en gang, og se at det også er bevissthet, at bevissthetens tilstedeværelse finnes i det. Dette gir dyp medfølelse - å oppføre seg som en komplett idiot og være bevisst mens man gjør det. Veldig kraftfullt. Da er det siste gang du får impulsen til å oppføre deg på den måten.

Dette hender som oftest etter en lang periode med stor tillit til bevisstheten, og så helt plutselig ser du deg selv oppføre deg som en komplett idiot. Men du er bevisst. Du er helt bevisst, du er lys våken. Det gir en veldig likevekt, for da har du i din egen opplevelse bevist for deg selv at ingenting er ekskludert. Og samtidig ser du hva som har motivert deg til å handle impulsivt, og du ser hva som motiverer alle andre til å handle impulsivt. Så dette er veldig kraftfullt.