



Stol på bevisstheten 2 Fire nøkler I

Hvil i korte øyeblikk, gjentatt mange ganger til det blir automatisk. Å hvile betyr å ikke stoppe noe av innholdet i synspunktene - ikke tankene, ikke følelsene, ikke sanseintrykkene.

Det er fire avgjørende punkter å huske på, fire nøkler i disse følelsesmessig opphetede situasjonene hvor alt rotes til. For det første, når synspunkter viser seg, erkjenn at det er et synspunkt som viser seg, og hvil som bevissthet. Dette er gjenkjennelsen og erkjennelsen av at synspunktet viser seg. For det andre, tillat bevisstheten å bare være som den er, åpen og vidstrakt i forestillingen av sin egen dynamiske energi. Tillat så synspunktet, uansett hva det er, å komme fullt til sin rett - ikke prøv å dempe det ned eller gjøre noe annet med det. La oss si at du er redd; å hvile som bevissthet er ikke en motgift for å dytte vekk redselen; i stedet er det slik du kan tillate den å komme fullt til sin rett - avskyelig eller praktfull eller hva den enn er. Deretter, se hvordan den forsvinner naturlig uten et spor. Det er på denne måten du lærer at det ikke er noe å være redd for og ingenting å holde fast ved heller. Disse tre nøklene som jeg akkurat har nevnt, sammen med den fjerde, som er den forbløffende innsikten i denne prosessen, utgjør de fire nøklene. Dere skjønner, dette er den dypeste innsikten noe menneske noensinne kommer til å få - innsikt i denne prosessen, prosessen med den samtidige begynnelsen, fullstendige utviklingen og spontane frigjøringen av her og nå. Her og nå frigjøres av seg selv. Men det frigjøres ikke av seg selv hvis vi tillater at det føles som om det har en kraft i seg selv.

For eksempel kan frykt komme opp, frykten for å miste kjærlighet eller frykten for å bli forlatt eller hva det måtte være. "Å, jeg skal hvile som bevissthet, for denne følelsen vil jeg ikke ha". Men hvis det er

www.greatfreedom.org

bevissthet når denne frykten utvikler seg til sitt fulle potensial, kan du tillate bevissthetens dynamiske energi å utfolde seg - skremmende, forferdelig, og kanskje med tilhørende bilder - fordi du ikke lenger prøver å unngå det du har vært redd for i deg selv. Du ser frykten utvikle seg til sitt fulle potensial som bevissthetens dynamiske energi. Når du tillater dette - *poff* - så forsvinner den plutselig uten et spor, som en strek tegnet i vann eller som fuglens vei over himmelen. Da begynner du virkelig å bli i stand til å se bevissthetens tydelighet i alle situasjoner. Det vil ikke skje hvis du stenger av i noen del av denne prosessen.

Gjennom dette vil du se at det du trodde var begynnelsen, midten og slutten på et synspunkt, at det vi kaller begynnelsen, midten og slutten av prosessen, at disse også er synspunkter og at alt dette bare er den naturlige selvfrigjøringen, den rene tilstedeværelsen av her og nå, bevissthet som aldri kommer sammen med eller blir atskilt fra synspunkter. Bevisstheten er den eneste kilden til alle synspunkter.