

# EN NY MÅTE Å VÆRE PÅ

## KAPITTEL ÅTTE

---

*"Når vi blir kjent med det som er bevisst på alle disse konseptene - men likevel forblir uberørt av dem - plasserer vi oss selv direkte i det å være, noe som slett ikke er en posisjon eller et sted. Å være har ingen adresse eller lokalisering."*

I alle tidsaldre det har levd folk, har det vært mennesker som har lengtet etter å forstå livet på et dypere plan. Men så lenge noen prøver å forstå livet ut fra tanken alene, vil de aldri kunne forstå den ufattelige essensen som er hinsides alle tanker. Dersom mennesker kun opplever livet gjennom tankens ulike egenskaper, vil det ufattelige alltid være utenfor rekkevidde.

Å tro at vår intelligens bare består av tankene og følelsene våre er faktisk veldig primitivt, og denne antakelsen begrenser forståelsen vi kan ha om vår egen intelligens. Hvis vi tror at intelligens er et biprodukt av en biologisk skapning som kalles et menneske, vil vi være begrenset av det trossystemet. Antakelsen er: "Jeg er intelligent fordi jeg har en menneskekropp. Jeg kommer til å ha denne intelligensen så lenge jeg lever, og når jeg dør opphører denne intelligensen å eksistere."

Når vi er fastlåste i disse mentale strukturene, vil vi alltid referere det som foregår tilbake til vårt personlige selv. Alt ser ut til å skje "meg" som subjektet i en relasjon mellom et subjekt og et objekt. Også når vi forholder oss til andre såkalte subjekter, ser vi dem i virkeligheten som objekter. Andre mennesker i verden ses på som objekter og blir vurdert etter om de kan være til nytte for oss eller

ikke, og vi forholder oss til det hele som om det på en eller annen måte har makt til å påvirke tankene og følelsene våre.

Hvorfor la oss begrense av en idé som påstår at vi er atskilte, personlige identiteter? Hvorfor ta for gitt at subjekt-objekt-relasjonen er absolutt og at virkeligheten er laget av materie og kan beskrives gjennom det vi oppfatter? Det å tro at alt er fast og at det eksisterer i kraft av seg selv er en måte å se verden på, men det kommer ikke til å vise oss vår sanne natur. Det ville være som å se på en bitteliten bit av et kjempestort puslespill og prøve å forestille seg hele puslespillet ut fra den ene biten.

Hvis vi vil bli kjent med det som er essensen av liv og intelligens, må vi bli kjent med den fullkomne allviter. Når vi blir kjent med det som er bevisst på alle disse konseptene - men likevel forblir uberørt av dem - plasserer vi oss selv direkte i det å *være*, noe som slett ikke er en posisjon eller et sted. Å være har ingen adresse eller lokalisering. Bevissthetens klarhet kan oppleves i menneskekroppen, men menneskekroppen er ikke kilden hvor klarheten er lokalisert. Klarheten er universell – faktisk hinsides universet; den er det grunnleggende rommet som hele universet oppstår i.

Uansett hva vi snakker om – liv, intelligens, det å oppleve, eller tilværelsen – trenger vi å vite hva som faktisk er bevisst på alle disse tingene. Klarhet er den fullkomne allviter som er bevisst på alt; den er uatskillelig fra alle tings grunnleggende intelligens. Tilværelsens fundament er bevisst på alle synspunkter som seg selv. Tilværelsens fundament er det som ser, vet, forklarer, beskriver, opplever og er.

Vi har kanskje godtatt et trossystem som sier at vi er et subjekt som oppfatter objekter, men når vi bare slapper av og undersøker *det som ser*, forstår vi at det eneste som finnes er bevissthetens klarhet som inkluderer alle disse synspunktene. Denne klarheten er

grunnlaget for det vi tar oss selv for å være. Når vi blir fortrolige med tilværelsens fundament, ser vi alt *som det er*. Vi opplever virkeligheten i sitt fulle spekter akkurat som den er, uten å bruke energi på å prøve å holde fast ved denne virkeligheten som om den var en bestemt ting. Vi opplever alt som oppstår som noe midlertidig og flyktig, og i stadig mindre grad oppfatter vi noe som fast og stabilt. Når vi blir kjent med klarhet som grunnlaget for alt, forandres vår opplevelse av virkeligheten radikalt.

Hvis vi om og om igjen bekrefter at tankene og følelsene våre er betydningsfulle i kraft av seg selv, ignorerer vi selve fundamentet for tanken, som er klarhet – tilværelsens fundament. Klarhet er alltid til stede, men vi legger ikke merke til at den er der. Hvis vi ganske enkelt stoler på likevekten i *det som ser*, kan vi tillate alle de uforutsigbare tankene og følelsene å være som de er, uten å bli overveldet av deres tilsynelatende betydning.

Vi tapper oss selv for energi når vi fortsetter å gi betydning til noe som ikke har en uavhengig natur. Enten vi kaller sinnets inntrykk for sinne, glede, bra eller dårlig, oppstår de alle i det samme grunnleggende rommet av klarhet og består kun av det.

Vi vil heller gå direkte til kilden av *det som ser*, enn å lete etter noe utenfor oss selv. Så lenge vi er på konstant leting etter visdom istedenfor å stole på *det som ser*, kommer vi ikke til å finne det, for det er i *det som ser* at visdommen er.

Mange av oss har brukt store deler av livene våre til å søke noe på den ene eller andre måten. Vi har kanskje søkt etter svar, søkt lindring fra lidelse, eller søkt en slags mental frihet. Vi har kanskje ikke kalt det for ”søken”, men vi følte på et eller annet vis at det var noe mer vi ville ha eller vite. Uansett hvordan denne søkingen har kommet til uttrykk, har det hele sitt utspring fra det sterke ønsket om frihet. Faktisk er hvert eneste øyeblikk av vårt liv et uttrykk for dette sterke ønsket om frihet. I alt vi tenker, føler og gjør er det en

lengsel, og den lengselen er ikke annet enn det sterke ønsket om absolutt frihet. Det er dét vi alltid leter etter, men hvis vi ikke vet hvordan vi virkelig kan la sinnet vårt slappe av, vil vi aldri oppleve mer enn et par flyktige øyeblikk av frihet her i livet.

Til og med de mest voldelige og avskyelige handlinger er faktisk uttrykk for det samme sterke ønsket om frihet. Alle mennesker leter etter måter å slippe uroen på, i alt de gjør og tenker. Gjennom lang trening har vi lært å tro at alle tankene, følelsene og opplevelsene våre er noe som er virkelig og har substans. Som et resultat prøver vi å finne de tankene, følelsene og opplevelsene som vil være befriende – samme hvor forvirret forsøket kan være. Folk flest lykkes likevel aldri helt i forsøket på å finne lettelse fra sin anspenhet. I beste fall vil forsøkene bare nøytralisere synspunktene, men de gir ingen varig følelse av frihet eller lettelse. Det er derfor så mange mennesker ender opp med å føle seg frustrerte og forvirret.

Også den spirituelle søkingen har i stor grad viklet seg inn i forsøk på å gjøre om et synspunkt til noe annet, og resultatet er at den som søker ikke helt klarer å gjenkjenne noen frihet i søkingen. Ved å stole på klarhet går vi imidlertid bortenfor alle konvensjonelle rammeverk. Treningen i Balanced View viser oss at det ikke er nødvendig å gjøre noe med synspunktene; det finnes bare klarhetens grunnleggende rom – alle tings naturlige orden som gjennomskuer alle konvensjonelle rammeverk.

Vi har prøvd å komme oss ut av våre negative tanker og inn i positive tanker. Vi har prøvd å komme oss ut av våre negative følelser og inn i positive følelser. Vi har prøvd å komme oss ut av våre negative opplevelser og inn i positive opplevelser. Vi har prøvd å komme oss ut av våre negative forhold og inn i positive forhold. Hensikten med det vi kaller spirituell søken er som regel å prøve å komme oss ut av en spesiell tilstand og inn i en annen

tilstand, ikke sant? Så lenge vi prøver å komme inn i en spesiell tilstand og komme oss ut av en annen - enten vi kaller det spirituell søken eller noe annet – pendler vi bare fram og tilbake.

Hovedforskjellen mellom dette og treningen i Balanced View er at i kraft av å stole på klarhet, åpenbares øyeblikkelig det vi leter etter. Med andre ord, slapp av med alt du tar deg selv for å være, slapp av med alle ideene om hvem du tror du er, og (knipser med fingrene) det er akkurat her.

Det ubestridte fundamentet av ren klarhet kan bare erfares i denne fullstendige avslapningen. Du kan kalle det for klarhet, det universelle fundamentet, bevisst intelligens, ren intelligens eller bevissthet; det er det ubestridte fundamentet for alt som er. Når vi hviler som dette, ser vi at det kjenner seg selv. Vi oppdager at tilværelsens fundament kjenner seg selv. Alle fenomener er faktisk det ubestridte fundamentet som kjenner seg selv.

På en veldig praktisk måte kan vi gjøre denne forståelsen til vår egen erfaring ved å stole på klarhet i korte øyeblikk, mange ganger, til det blir automatisk. Og hva betyr det? Det betyr at uansett hva tankene våre er - enten de beskriver følelser, sanseinntrykk, opplevelser, mennesker, steder, ting eller hva det måtte være - slapper vi av i korte øyeblikk gjentatte ganger inntil tilværelsens fredfulle fundament blir innlysende hele tiden. Så enkelt er det.

Det er den absolutt mest kraftfulle livsveiledningen som noen gang kan praktiseres. Dette er nok. *Ikke noe annet er nødvendig.*

Derfor, når en tanke oppstår, bare slapp av, uten noen som helst anstrengelse for å rette på det som oppstår. På denne måten vil du snart oppdage at alt som oppstår, bare eksisterer i klarheten. Jeg mener ikke klarhet bare som et menneskelig fenomen, men klarheten som universets senter og opphav.

Klarheten er uberørt, vidstrakt og klar som den skyfrie himmelen, og derfor er den sanne naturen til alle tanker, følelser og opplevelser også som himmelen og uendelig, for alt oppstår i klarhet og består kun av klarhet. Når vi stoler på klarhet, er vi i stand til å se det.

Alt i den endeløse utstrekningen av tilværelsens fundament er fullstendig fredfullt. Alle fenomener kommer fra fred og vender tilbake til fred, og når de oppstår og forsvinner skjer dette også helt fredfullt. Når vi slapper av, nyter vi klarhetens naturlige fred som er vår sanne identitet. Det spiller ingen rolle hvilken hudfarge vi har, hvilket kjønn vi er, eller om vi er smarte eller ikke – denne freden er like fullt tilgjengelig for alle. Uansett hva slags mennesker vi er, er det mulig å nyte tilværelsens fullstendige velvære i alle omstendigheter.

Å oppfatte alle opplevelser som klarhet er å forstå meningen med rik og livskraftig åpenhet. Klarheten jeg beskriver beveger seg ikke og forandrer seg ikke på noen måte. Bruk et øyeblikk nå og slapp av som den sanne naturen til ditt eget sinn - klarhet som er uforanderlig og uten bevegelse. Den har ingen farge, form eller substans som kan finnes noe sted.

Når du er i klarheten som ikke har noen farge eller form, se om du kan finne et sentrum eller en omkrets. Har klarheten et sentrum eller en omkrets, eller er den grenseløs og vidåpen som det endeløse himmelrommet?

Se deg litt rundt. *Det som ser*, går det noe sted? Tingene du ser forandrer seg kanskje, men er det noe som forandres i *det som ser*? Danner huden din et skille mellom en innside og en utside? Finnes det mange objekter utenfor deg selv, eller er alle disse tingene faktisk forestillinger i klarheten?

Når du ikke finner noen forskjell mellom innsiden og utsiden, befinner du deg i klarhet som er endeløs som himmelen. Du befinner deg også i det som klarheten innebærer, som er evnen til å engasjere deg i livet på en måte som er gjennomgående gledesfylt og fullstendig nyttegjørende for deg selv og andre.

Hvis du noen gang har lurt på hva klarhet er, så er det akkurat dette. Du gjenkjenner klarhet når du tillater alt som oppstår å være *som det er*. Du oppdager at klarhet ikke har noen utside eller innside, ingen dimensjoner og ingen fastlåste egenskaper.

For å gjøre denne forståelsen lettere, spør først: Hvor kommer forestillingene fra, hvor er de nå, og hvor går de? Det at de oppstår, at de er her, at de forsvinner – alt er klarhet. Det skjer aldri noen overgang eller forandring. Når du undersøker dette vil du se at akkurat som tåke oppstår i luften og oppløses i luften, er alle forestillinger klarhetens magiske teater som oppstår i klarhet og forsvinner i klarhet. De er klarhetens lys – dét og ingenting annet. Forestillinger er helt synonymt med klarhet.

I går kveld hadde jeg en interessant samtale. Jeg snakket med en indisk religiøs lærer som hadde bodd i Rishikesh over lengre tid, og han beklaget seg over endringene som hadde skjedd i området. Han sa: ”Da jeg kom hit til Rishikesh for lang tid tilbake, var dette bare en liten plass med en intens spirituell atmosfære, og alle som var her var enten spirituelle guruer eller søkere. Nå har alt forandret seg, og alle disse menneskene som kommer hit bryr seg ikke om spirituell søken i det hele tatt; de vil bare ha det gøy. Er du ikke enig i at elven Ganges og dette hellige stedet er veldig spesielt og at det som skjer nå for tiden er helt forferdelig?”

Jeg svarte: ”Vel - alle steder er spesielle, og uansett hva som oppstår på et sted, vil forgjengelighetens lov alltid være gjeldende. Det som har oppstått vil forsvinne, og det som ennå ikke har kommet, vil oppstå. Alle de tingene som foregikk her på et

tidspunkt forsvinner og andre ting dukker opp. Når ting forandrer seg så dramatisk som de gjør i dag, er det bare nok et uttrykk for den uforanderlige loven om forandring og forgjengelighet.”

Samtalen fikk meg til å tenke på den nye hellige elven som spirituelle søkere går til i dag. Vet du hvilken elv det er? Internett! Internettets hellige elv er en utrolig manifestasjon som kan forbinde mennesker overalt, og den renner gjennom hele verden.

Teknologien har kommet langt med å skape grunnlag for et verdensomspennende fellesskap. I dag kan vi dra til en avsidesliggende landsby i Tibet og finne munkes som bruker mobiltelefon! Et fantastisk nettverk av kommunikasjon har vokst fram, og det hele er en del av den hellige elven hvor hele menneskeheten kan komme sammen.

Veldig lenge har direkte undervisning, slik som den i Balanced View, vært veldig vanskelig å få tilgang til. Det var bare noen få mennesker som ga slik undervisning, og mange av disse lærerne var ikke tilgjengelige. Søkere måtte dra av sted for å finne en lærer som ville veilede dem, og ofte måtte de på en eller annen måte bevise at de var klare for å motta undervisningen.

Men tingene har forandret seg i den moderne verden. Tradisjonen med vismenn og søkere som kommer sammen er veldig verdifull, men vi er ikke bundet til å holde fast ved noen som helst tradisjon om hvordan ting skal være eller se ut. Visdom har aldri blitt sittende fast noe sted. Den blir ikke sittende fast i historiske omstendigheter, personer eller tradisjoner. Vi trenger ikke å være fastlåste i noen av trossystemene våre, uansett hvor høytstående vi synes de er eller hvor mange mennesker som tror på dem. Alt vi trenger å gjøre er å slappe av i klarheten som alltid er til stede. Den er hinsides konvensjonelle beskrivelser av det ene eller det andre, og den er alltid akkurat her.

*Spørsmål: Denne kommentaren du hadde om internett fasinerer meg virkelig. Jeg vet at internett er veldig mange ting, men jeg har aldri tenkt på det som en hellig elv. Kunne du tenke deg å utdype det?*

*Svar:* Vel, først og fremst er internett og datamaskiner en glimrende metafor for synspunktene som kommer og forsvinner i klarhetens grunnleggende rom. For eksempel beveger digital informasjon seg i form av enere og nuller, og disse enerne og nullene lager et bilde på en dataskjerm som ser ut til å være virkelig. Jeg er sikker på at mange av oss har gått til et nettsted og blitt fullstendig oppslukt av det i timevis - men den tingen som vi er så oppslukt av, er ikke annet enn en samling av enere og nuller som kommer og går på en dataskjerm!

Et annet eksempel på dette er et pointillistisk maleri. Pointillisme er en malestil hvor kunstneren maler et motiv; ikke ved å bruke penselstrøk, men ved å påføre tusener på tusener av små prikker av maling med penseltuppen. Når maleriet ses på avstand, ser man et fantastisk bilde av et landskap eller et ansikt, men om man går helt inntil, ser man at maleriet kun er massevis av prikker som i sin helhet skaper et bilde.

Enten det gjelder pointillisme eller bits og bytes i en datapresentasjon, så ser vi på en masse prikker, som kan sammenlignes med synspunktene i klarheten. Hvis vi insisterer på at det er en iboende virkelighet i bildet vi ser på, vil vår forståelse være veldig begrenset. Hvis vi imidlertid klarer å gjenkjenne at bildet på dataskjermen, det pointillistiske maleriet eller alt det sansene våre oppfatter er laget av synspunkter og ingenting annet, da har vi økt vår kapasitet til å gjenkjenne klarheten som er underliggende i alle synspunkter. Vi har økt vår kapasitet til å vite hva som virkelig er grunnlaget for alt det vi oppfatter.

En annen ting å tenke over når vi ser på denne metaforen er hvordan internett er fullstendig åpent og hvordan det ble til gjennom radikalt ukonvensjonelle måter å tenke på. Den kraftige veksten av internett som nå er et enormt globalt fenomen ble ikke til som et resultat av statlige myndigheter eller en stor organisasjon; det var et grasrottiltak som kom fra mange, mange mennesker som var klare til å ta et stort skritt videre innen nytenkning. Nettet ble utviklet av grasrotbrukere som ville sikre at informasjon skulle være fritt tilgjengelig. Det dukket opp åpne kildeprogrammer slik som operativsystemet Linux og nettleksikonet Wikipedia, hvor brukerne selv kunne foreta endringer. Dette representerte en enorm trussel overfor den gamle ideen om at et programsystem måtte være strengt kontrollert innenfor en autoritær struktur.

De første pionerene når det gjaldt internett spådde at millioner av mennesker ville ha egen datamaskin og at internett ville spre seg over hele verden. Folk flest lo hånlig og sa at det aldri kom til å skje. Den konvensjonelle tankegangen var at folk flest ikke kom til å kjøpe datamaskiner og ikke ville betale for å få tilgang til internett. Vel, se nå hva som har skjedd! Femten år etter disse forutsigelsene er det langt flere som eier egne datamaskiner og datainnretninger enn antallet som ble spådd på forhånd, og internett er tilgjengelig over hele verden.

Dette kan sammenlignes med hvordan vi nå er i en tid der flere og flere blir kjent med klarheten. Akkurat som internett, Linux og Wikipedia, er også Balanced View en grasrotbevegelse. Denne bevegelsen gjør klarhetens virkningsfulle metoder tilgjengelig for alle. Det er viktig at vi gjør dette for oss selv både som enkeltindivider og som art, for dersom vi ikke gjør det, kan vi være på vei mot utslettelse av mennesket som art. Vi må utvikle et balansert syn for å overleve.

Slik jeg ser det, kan én mulighet være at bare en del av menneskeheten, la oss si omtrent én milliard mennesker, kommer til å bli kjent med klarheten. Det beste scenariolet ville være om alle kunne ta del i det, for den direkte veiledningen til å bli kjent med klarheten er umiddelbart tilgjengelig nå. En kan kanskje tenke at dette er en hårreisende spådom, men hørtes det ikke også hårreisende ut da noen få personer spådde at internett etter hvert ville bli tilgjengelig for flere hundre millioner mennesker?

Vi er nå en global kultur med evne til fritt å dele informasjon over hele verden. Som et resultat av det utvikler vi en mer standardisert måte å kommunisere på. Vi har språkssystemer som blir mer og mer blandet sammen og kulturelle uttrykk som blir mer og mer vanlige blant alle. Vi begynner også til en viss grad å se standardisering i språket og konseptene vi har for å oppdage eksistensens natur. Dette kan sammenlignes med hvordan millioner av mennesker bruker samme nettside, som for eksempel Google. Alle som bruker Google har en grunnleggende forståelse av systemet som de har til felles med andre Google-brukere.

Delvis på grunn av standardiseringen av den globale kulturen, blir undervisning som tidligere var begrenset til en spesifikk kultur eller tradisjon nå gjort tilgjengelig for store deler av menneskeheten. Direkte instruksjoner til å bli kjent med klarhet er nå tilgjengelig for alle som har internettforbindelse. Treningen i Balanced View er utformet til å være brukervennlig for det moderne mennesket. Den relaterer til mange ulike menneskers opplevelser, er ikke basert på noen spesiell kultur og tilhører heller ikke en spesifikk tradisjon. Treningen kan nå lett spre seg til hele verden; ikke bare på grunn av internett, men også fordi den blir formidlet med et moderne språk og møter behovene til dagens mennesker på en direkte måte.