

VONDE TILSTANDER

KAPITTEL NI

"Ved å prioritere klarhet oppdager vi at det ikke finnes noe skille mellom lykke og lidelse. Hva dette vil si rent praktisk er at vi kan være fullstendig avslappet og fredfulle enten vi opplever lykke eller vi opplever lidelse."

Uttrykket "vonde tilstander" viser til tanker, følelser og fornemmelser som oppleves som plagsomme. Mange av oss har til tider følt oss overveldet av tilstander som er veldig smertefulle. Vi holder ikke lenger ut med smerten og lidelsen, og leter etter en vei ut av kvalene i de vonde tilstandene. Men kanskje er det aldri noen som har fortalt oss om en utvei på en enkel måte.

Når vi stoler på klarhet finner vi en utvei. Vi oppdager vår essens som er upåvirket av alle emosjonelle tilstander. Når vi ser på livet vårt med et granskende blikk, oppdager vi at uansett hva som skjer – selv om det i øyeblikket ser ut som en grusom tragedie – så kan det aldri endre klarheten. Klarheten er alltid konstant; den forandrer seg aldri. I denne oppdagelsen finner vi ekte frihet og enorm medfølelse med oss selv og andre. Vi oppdager en uanstrengt visdom og vet hvordan vi skal ta vare på oss selv og planeten vi bor på. Vi oppdager vår grunnleggende menneskelige godhet. Dette er hva treningen i Balanced View tilbyr.

Vi mestrer ikke forstyrrende tilstander ved å dyrke positive tilstander eller gjøre negative tilstander om til positive tilstander. Å virkelig mestre smertefulle tilstander skjer ved å slappe av og hvile sinnet i sin essens som er klarhet, og betrakte alt som oppstår som et uttrykk for denne klarheten. Sinnet vårt er naturlig klokt og hjelpsomt, og er uatskillelig fra grenseløs, tidløs og ren klarhet. Når vi forsøker å detaljstyre sinnet ved å prøve å endre eller sensurere det som oppstår, går vi glipp av vår iboende fredfulle, glade og velgjørende natur. Alle forestillinger, enten vi beskriver dem som plagsomme, negative eller positive, er kun klarhetens dynamiske energi og ingenting annet.

Siden de består av den samme klarheten, er alle forestillinger likeverdige. De er som diffuse luftspeilinger uten noen uavhengig natur, og det er derfor ingenting å hente eller miste i dem. Istedenfor å kjempe imot eller begjære disse forestillingene, eller på noen som helst måte prøve å forandre dem, slapper vi ganske enkelt av idet de oppstår og gjenkjenner klarhet i enhver forestilling; den rene klarheten som er essensen av vår egen eksistens.

Ved å prioritere klarhet oppløses alle synspunkter – men dette skjer ikke ved å gjøre negative synspunkter om til positive synspunkter. Det er ingenting ved oss vi trenger å forandre på! Når vi først hører at vi ikke behøver å kvitte oss med negative tanker og følelser, vil mange tenke: "Hvordan kan det være slik? Hvis jeg

lar tankene og følelsene mine løpe løpsk, vil jeg bli helt barbarisk! Alle kommer til å finne ut hvordan jeg egentlig er!” Men etter hvert som vi utvikler tillit til klarhet oppdager vi noe som er langt fra barbarisk. Vi oppdager en dyp fred som er vår iboende natur – og når vi fortsetter å slappe av, begynner vi å leve som den dyptgripende visdommen som kommer når vi ikke distraheres av det som foregår. Alle tanker og følelser er som de er, men de vil ikke lenger forstyrre oss.

Når jeg snakker om ekstremt opprivende tilstander, er det ikke fra et filosofisk ståsted; jeg har selv erfart svært vanskelige og smertefulle følelsesmessige tilstander. I mange år prøvde jeg å overvinne de vonde tankene og følelsene mine på alle mulige slags måter; med prestasjoner, filosofi, psykologi, intellektuell forståelse, bønn, sosialt samvær, sex, alkohol og marihuana, for å nevne de viktigste. Men da jeg for tjuesju år siden opplevde en veldig rystende hendelse, fungerte ikke lenger noen av disse tilnærmingene. Jeg var i en tilstand hvor jeg følte dyp frykt og fant ikke lenger noen trøst i trossystemene og remediene jeg hadde støttet meg til tidligere. Jeg fant ingen hjelp i noe av det jeg hadde lært, verken i selvhjelpsteknikker eller hos mennesker jeg kjente.

Midt i denne krisen oppdaget jeg at alle de smertefulle emosjonelle tilstandene hadde et felles underliggende fundament; et uendelig, vidstrakt, klart rom som er helt fritt for lidelse. På det tidspunktet visste jeg ikke helt hvordan jeg skulle beskrive denne innsikten; jeg visste bare at det å hvile i dette rommet ga meg øyeblikkelig lettelse fra smerten. Jeg så at dess mer jeg slappet av i det rommet, dess mer erfarte jeg den samme lettelsen i alle opplevelser – enten de var positive eller negative. Lettelsen var ikke atskilt fra det som oppsto; den var selve roten til det som oppsto, og inkluderte alt som kom til uttrykk. Jo mer jeg hvilte som denne lettelsen, jo mer begynte en varm følelse av velvære å gjennomstrømme alt. Gradvis oppdaget jeg evnen til å være i alle slags situasjoner uten problemer, og forbli i total lettelse uansett hva som skjedde. Dette var frøet som nå har vokst og blitt til treningen i Balanced View.

Balanced View lærer oss at tanker og følelser ikke har noen uavhengig eksistens; de er ikke annet enn flyktige forestillinger i klarheten og har ingen egen kraft. De fleste av oss har lært å bruke sinnet på en veldig begrenset måte for å beskrive oss selv og det som skjer i verden. Men når vi bare har denne begrensede måten å forholde oss til sinnet vårt på, har vi ikke livsglede eller energi til å yte de fantastiske bidragene vi er i stand til å gi til verden og til oss selv. Selv om vi utad synes å være meget dyktige, blir det som å visne hen sammenlignet med hva vi kan være hvis vi ikke hele tiden detaljstyrer alle tankene og følelsene våre. Dersom vi tilbringer hele livet med å kjempe mot tankene og følelsene som om de hadde en uavhengig natur, vil vi aldri kunne se dem for hva de egentlig er.

I boksing prøver to motstandere å slå hverandre bevisstløse. Vel, når vi bruker livet til å engasjere oss i den utmattende kampen det er å prøve å kvitte oss med forstyrrende tilstander, kan det sammenlignes med å utkjempe en boksekamp med sinnet vårt! Når vi tar tankene og følelsene våre for å være fiender vi frykter,

føler vi at vi må slå dem slik at de innordner seg. Vi frykter at dersom vi lar være å kjempe imot, vil de slite oss ut med sine daglige slag og til slutt slå oss ut en gang for alle!

Å analysere tanker og følelser, avvise dem eller prøve å fikse dem på ulike måter vil bare styrke deres tilsynelatende virkelighet. Vi har egentlig bare drevet med skyggeboksing, men hvert eneste forsøk på å endre eller forbedre tankene våre gir skyggene mer tilsynelatende substans. Vi er alltid på utkikk etter noe som kan gjøre at vi føler oss bedre. I ønsket etter å forbedre oss selv, kan vi kanskje si: "I morgen skal jeg være et godt menneske. Jeg skal *ikke* bli sint og miste beherskelsen!" Så kommer neste dag og vi klarer bare ikke å holde styr på alle tankene og følelsene våre, og har en utblåsning – rett foran sjefen vår! Vi prøver å oppnå frihet fra negative tanker og følelser ved å omskape dem til positive tanker og følelser – men dette gir aldri et varig resultat. Tanker og følelser er i sin natur spontane og uforutsigbare. Å prøve å kontrollere dem er som å prøve å holde fast månens speilbilde i en dam. Det finnes ingenting å holde fast ved – og det finnes ikke noe "du" som holder fast noe! Både subjektet og objektet er som en luftspeiling.

Kanskje kjøper vi en selvhjelpsbok som forteller oss hvordan vi skal takle depresjon og lav selvfølelse. Vi kan føle oss glade og håpefulle en stund, men hva skjer når vi legger boken til side? De gamle negative tankene kommer stormende tilbake. Så vi plukker opp en annen selvhjelpsbok som har andre løsninger og det samme skjer igjen fordi det vi egentlig gjør bare er å forandre ett synspunkt til et annet. Det er et nytteløst strev som aldri virkelig fungerer.

Vi skal være klar over at det ikke bare er de negative tankene og følelsene som er forstyrrende – *alle* tanker og følelser er på en måte forstyrrende hvis vi ikke gjenkjenner at de alle i sin essens er klarhetens livlige uttrykk. Vi prøver å holde fast ved dem vi liker, men det går ikke. Og vi prøver å kvitte oss med dem vi ikke liker, men det går heller ikke – og begge forsøk er smertefulle!

Ved å prioritere klarhet oppdager vi at det ikke finnes noen atskillelse mellom lykke og lidelse. Vi ser at uansett om vi opplever lykke eller lidelse, kan vi være helt rolige og avslappet. Hvordan? Vi stoler på klarheten som er både lykkens og lidelsens grunnleggende natur, og der oppdager vi ekte fred. Vi finner en avslappet måte å være på som er upåvirket av enhver følelsesmessig tilstand. Det betyr at vi får mange nye muligheter i livet; vi trenger ikke klamre oss til gamle ideer om lykke og lidelse. Vi har en mye dypere forståelse; at det underliggende fundamentet er det samme uavhengig av om vi opplever glede eller smerte.

I begynnelsen er det for de aller fleste lettere å stole på korte øyeblikk av klarhet med positive og nøytrale synspunkter, og vanskeligere å stole på klarhet når negative synspunkter er til stede. Når vi øver oss i å stole på klarhet i positive og nøytrale tilstander, øker vår evne til å stole på klarheten i alle situasjoner. Gradvis stoler vi mer og mer på klarhet i de negative tilstandene også. Når negative tilstander dukker opp, kan det til å begynne med være veldig vanskelig å

nyte vår fredfulle natur fordi alt i oss stritter imot og skriker: "Nei, nei! Dette kan da *umulig* være klarhet!" Det kan kanskje til og med virke helt umulig å stole på klarheten i tilstander som panikk, sinne, hat, forvirring og sjalusi – men det betyr ikke at det *er* umulig. Vi har bare trent oss selv til å tro at disse følelsene er en trussel. Men ved å ha tillit til klarhet, kan vi forstå at de smertefulle tilstandene ikke er truende av natur. Ved å stole på klarhet i korte øyeblikk om og om igjen, støtter vi oss selv i å prioritere klarhet også når vonde tilstander oppstår.

Mange ganger har vi prøvd å kvitte oss med våre smertefulle tilstander ved å ta i bruk ulike motmidler. Selv om vi finner en midlertidig måte å drukne våre urovekkende tilstander på - med en flaske vodka, eller ved å røyke en joint eller ta en ecstasypille - hva skjer når virkningen avtar? De urovekkende tilstandene kommer ganske enkelt strømmende tilbake. Kanskje er ikke motgiftene vi bruker så ekstreme som det jeg har nevnt her. I stedet for å ta dop eller drikke oss fulle, ser vi kanskje på tv hele dagen, leser pornografi, spiller elektroniske spill i det uendelige, sover eller spiser for mye. Eller kanskje vi ringer til en venn for å sladre, arbeider ekstra mye overtid eller engasjerer oss i andre aktiviteter som distraherer oss fra det som er smertefullt. Uansett hvilke fluktmidler vi bruker, er de alle motgifter – og ingen av dem kan løse våre negative tanker og følelser fullt ut.

Uansett hvor intense de smertefulle tilstandene er, vil jeg oppfordre deg til å unngå bruk av motmidler og bare slappe av - stol på klarheten. Hvis du føler at noe virkelig har et grep om deg, finn støtte i De Fire Støttepilarene. Gjør deretter så godt du kan med å stole på klarhet og bli kjent med essensen av den du virkelig er. Slapp av i din egen hvilende natur og se alt som et uttrykk for denne klare naturen. Uansett hva som oppstår vil det helt naturlig oppløses av seg selv.

Vi kan fortsette å gi mening og betydning til historiene våre, men hvorfor bry seg med det? Én historie setter i gang en annen. Alle historiene om våre såkalte feil og mangler spinner av gårde. "Jeg er ikke bra nok," eller "Jeg vil ikke forelske meg, for kanskje vil den personen forlate meg," eller "Jeg kan ikke få den jobben jeg egentlig vil ha, for jeg er ikke flink nok", eller "Jeg kan ikke gjøre det jeg virkelig vil, fordi jeg ikke har nok penger." Jo mer vi begrenser oss selv med slike historier, jo mer lidelse skaper de. Vi kan også bruke historiene våre til å prøve å få mer sinnsro, men dette øker bare sinnets rastløshet. Å bruke historier til å roe ned sinnet er som å forsøke å redusere boblene i et boblebad ved å bruke en stavmikser!

Mange tror at velværet deres er styrt av sinnsstemninger, at de ulike stemningene skapes av tanker, og at tankene derfor har en enorm makt over livene deres. Disse stemningene dukker opp i sinnet vårt som dårlige værforhold, og ødelegger vårt velvære. Da sørger vi for at andre også lider! Ikke sant? Vi kan våkne om morgenen med tanken; "Jeg er en utrolig råtten person og kommer garantert til å få en elendig dag!" Deretter reagerer vi på denne tanken som om den har fullstendig makt over oss – og så sannelig – vi oppdager at det går i oppfyllelse! Og så dytter vi vårt elendige humør på alle vi treffer!

I et liv som er basert på stemninger er hver eneste dag som en berg-og-dal-bane med opp- og nedturer. Vi har glade tanker på toppen, så får vi en trist tanke og plutselig raser berg-og-dal-banen nedover! Ved å bli værende på denne berg-og-dal-banen og tro at alle stemningsskiftene reflekterer hvem vi er, ignorerer vi vår dypeste indre virkelighet som aldri påvirkes av noen tanker, følelser eller sinnsstemninger. Når vi er overveldet av frykt og smerte blir vi ufølsomme i møte med vår egen og andres lidelse.

Sannheten er at tanker og følelser aldri har makt til å kontrollere oss. Det er bare vår reaksjon på dem som ser ut til å utstyre dem med kraft. Den underliggende basen for alle tanker og følelser er klarhetens skinnende lys. Dette er essensen av vårt sinn, og er alltid i balanse og fullstendig fredfylt. Klarhet er synonymt med visdom, kjærlighet og energi. Gjennom å hvile i det som er vår essens, gjennomstrømmes vårt liv av disse kvalitetene, og vi oppdager at vi alltid vet hva vi skal gjøre og hvordan vi skal handle.

Vi er alle fri til å velge hvordan vi vil bruke sinnet vårt: Enten forsøke å forandre tankene og følelsene som oppstår i sinnet, eller hvile i det å være, som er sinnets klare, grunnleggende rom – vår egen medfødte superintelligens. Det er svært viktig å forstå dette, fordi det førstnevnte valget fører til forvirring og lidelse, mens det andre valget fører til sann frihet. Å stole på klarheten frigjør oss fra begrensningene ved et humørstyrt liv og bringer oss inn i oppdagelsen av uendelig klarhet, som er vår sanne natur.

Hvis vi bruker hele livet på å gi mening til tankene og følelsene våre, vil leppene våre stivne til en strek og lyset i øynene våre vil forsvinne. Det vil ikke gå så lenge før vi sitter i spisesalen på gamlehjemmet og klager over leddgikt og treg mage, og peker på alles feil og mangler. "Åh, se på det blå håret der, og se på den der! Den damen der borte er hun som jukset i bingo!" Ingenting forandrer seg; men nå er vi 80 år, kroppen vår er i ferd med å falle sammen og vi fortsetter å forville oss inn i alle disse historiene.

Ekte velvære kommer ikke gjennom en prosess av utvelgelse hvor vi sier: "Dette er det som er bra med meg, og dette er det som er dårlig." Vi er ikke delt i to, hvor én del er grunnleggende feil og syndig, og en annen er fantastisk og ren og kalles "klarhet". Mange av oss har blitt oppdratt til å tro at vi er syndige og at det på et eller annet vis er noe grunnleggende feil med oss. Men på et tidspunkt må vi innse at disse ideene er fullstendig humbug og ikke har noen reell kraft – hvis ikke kommer vi til å være fengslet hele livet, enten vi lever som munk, husmor, konsernleder eller fange ved San Quentin-fengselet. Det virkelige fengselsgitteret er i sinnet vårt! Frihet fra dette fengselet finner vi når vi gjenkjenner at de forstyrrende tilstandene *allerede* er frie, fordi klarhet er deres eneste essens.

Når vi tar oss selv for å være en personlig identitet som blir ødelagt når vi dør, vil alt som virker truende for denne personlige identiteten gjøre oss svært sårbare. Vi kan være redde for jordskjelv, tornadoer, politisk opprør, vold og terrorisme,

siden disse tingene truer vår kroppslige eksistens. Den eneste måten å løse fryktens grep på, er å vite at vi dypest sett ikke er avhengige av noen ting for å eksistere, ikke engang kroppens overlevelse. Alt det som vi er så redde for – å bli alvorlig syke, bli gamle, dø, ikke ha nok penger, bli utsatt for andres negative meninger – vil forsvinne helt dersom vi opprettholder klarhet, for klarheten kan overhodet ikke skades i noen av disse tilfellene. Når vi ser at det ikke er noe som kan påvirke vårt velvære, ikke engang døden, da har vi virkelig et valg i livet. Vi er ikke lenger nedbrutte i denne ideen om "stakkars meg", som er et offer for lidelse. Vi er i stedet frie til å leve som de ubegrensede, tidløse vesenene vi virkelig er.

Enten du har gjort alle slags grusomme ting eller du er et dydsmønster, så er dette øyeblikket likt for alle. Et rom kan ligge i mørke over lengre tid, men i det øyeblikk lyset blir slått på, forsvinner mørket umiddelbart. Så slapp av, smil og kos deg! Det er slik det er meningen du skal ha det i alle situasjoner. Når disse stormende og foruroligende tilstandene oppstår, så slapp helt av; det er ingenting du trenger å gjøre med dem. De forsvinner i og av seg selv, lik fuglens vei over himmelen. De har ikke engang et øyeblikk vært atskilt fra ren klarhet. Om du slapper av i korte øyeblikk, gjentatt mange ganger, vil du oppdage at det er slik det er.

Spørsmål: Dette er første gangen jeg hører uttrykket "vonde tilstander", og er usikker på hva du refererer til. Kan du kanskje gi noen spesifikke eksempler på følelser eller tilstander som du betrakter som vonde?

Svar: Med glede, jeg vil gjerne gjøre dette så klart som mulig. Uttrykket "vonde tilstander" viser til tanker, følelser og sanseinntrykk som oppleves forvirrende. Den første kategorien av vonde tilstander omfatter alle de tankene og følelsesmessige tilstandene som er relaterte til begjær. Vi trenger virkelig å forstå hvor viktig begjæret er i menneskets opplevelse. Det er ingenting galt med begjær i seg selv, for det ultimate begjæret er etter å bli kjent med oss selv som klarhet. Generelt når vi snakker om begjær og lyster mener vi lengselen etter slike ting som god helse, holde seg ung, mat, penger, sex, arbeid, forhold, fritid – eller hva det måtte være.

Begjær kommer sammen med troen på at vi vil oppnå velvære hvis vi får det vi begjærer. Ved å holde fast ved denne troen, fører det til en endeløs runddans hvor det er umulig å vinne; vi bare fortsetter å lengte, men klarer allikevel aldri helt å oppnå velvære. Selv om erfaringene våre igjen og igjen forteller oss at det vi begjærer ikke vil gi oss det vi søker, fortsetter vi likevel å begjære og lengte. Vi kan si at det å blindt repetere våre ønsker er en form for galskap, fordi vi gjør det samme igjen og igjen, samtidig som vi ønsker oss et annerledes resultat.

Den andre primære smertefulle tilstanden er aggresjon, som også kan kalles sinne eller hat. Sinne eller hat mot mennesker, steder eller ting er en form for aggresjon vi ser utspille seg i familier, fellesskap, nasjoner og i hele verden. Mange ganger er ikke sinnet bare rettet mot utvendige objekter; det er også rettet innover - mot oss selv. Vi engasjerer oss i sinne og hat ved å hate våre egne

tanker, følelser og sanseinntrykk og føler at vi må forandre på dem. Dette kan føre til at vi blir sinte på oss selv, og da blir vi sinte på andre også.

Den tredje primære urovekkende tilstanden inkluderer innbilskhet, selvgodhet, stolthet og arroganse, som er karaktertrekk som fører til at en har overdrevne ideer om seg selv og sine meninger. Når vi blir overmannet av stolthet og arroganse, tror vi at vi vet hva som er rett – og hvis andre er uenige med oss er vi overbeviste om at den andre personen må ta feil. Vi uttrykker og forsvarer disse sterke meningene uten å respektere og anerkjenne andres meninger.

Trangsynthet, som tradisjonelt kalles uvitenhet, er den fjerde primære urovekkende tilstanden. Når vi er trangsynte blir vår evne til å kjenne igjen klarheten blokkert. Vi kan si: "Kanskje finnes klarhet, men jeg vil ikke gå dit. Jeg vil fortsette med å hengi meg til eller unngå alle mine tanker, følelser og sanseinntrykk". Med mindre vi kan stole på klarheten i møte med vår innbilskhet, stolthet og arroganse, vil vi aldri bli i stand til å akseptere bidragene og forslagene som vi får fra læreren, undervisningen og fellesskapet vi involverer oss i. Å akseptere lærerens bidrag vil si at vi aksepterer at det finnes en annen person, helt lik oss selv, som allerede har tillit til klarhet. Siden læreren allerede demonstrerer klarhetens intelligens, kan de på en virkningsfull måte dele med oss hvordan vi kan stole på klarheten slik de selv gjør.

Den siste smertefulle tilstanden er misunnelse og sjalusi. Misunnelse kan defineres som ergrelse og nag på grunn av en annens suksess, og sjalusi som mental uro på grunn av mistenksomhet eller frykt for rivalisering. Det er et helvete å kontinuerlig sirkle rundt i våre egne tanker, følelser og opplevelser, tro at de er sanne og forsøke å gjøre noe med dem. Når vi hele tiden prøver å fordype oss i, unngå eller erstatte tanker og følelser med noe som tilsynelatende er bedre, vil vi aldri være i stand til å komme ut av denne begrensende måten å leve på. Huff, disse plagsomme tilstandene ser ganske ufysiske ut nå, gjør de ikke!

En ting som er veldig, veldig viktig når det gjelder våre vonde tilstander, er at vi *ikke avviser det som oppstår*. Å ikke avvise vonde tilstander vil si at når de kommer, stoler vi på klarhet istedenfor å handle på dem eller ønske at de skal forsvinne.

Å ha tillit til klarhet er ikke en måte å unngå eller avvise noe på, og det handler heller ikke om å undertrykke noe. Smertefulle tilstander og visdommens kraft er ett og det samme. Det kan kanskje virke utenkelig i dette øyeblikket, men i kraft av å stole på klarhet beviser vi dette for oss selv. Vi oppdager i vår egen erfaring at alle disse intenst plagsomme tilstandene som frykt, sinne, aggresjon, misunnelse, sjalusi, innbilskhet, stolthet eller begjær egentlig ikke har noe innhold, på samme måte som det ikke finnes noe håndfast i en luftspeiling. Men, vi kommer aldri til å oppdage dette så lenge vi hengir oss til, unngår eller avviser det som oppstår.

Når vi hviler som disse vonde tilstandene og ikke avviser dem, oppløses de i og av seg selv – og når de oppløses blir de til noe vidunderlig istedenfor noe

forferdelig. En lotus som blomstrer opp av gjørmene har ikke et eneste spor av gjørmene på seg. På samme måte er det med disse totalt forstyrrende tilstandene; gjennom dem oppstår denne fullstendig praktfulle visdomskraften, som på alle måter er helt uberørt av tilsynelatende negative uttrykk.

Når vi ikke avviser vonde tilstander, blir de grenseløse og vidtfavnende, for klarhetens natur er fullstendig åpen og uhindret. Når vi stoler på klarhet idet forstyrrende følelser oppstår, tillater vi den iboende åpenheten å bli tydelig for oss. Synes du ikke at åpenhet, munterhet og å møte andre med et varmt hjerte er bedre for oss enn å føle oss plaget av smertefulle tilstander?

Ved å stole på klarhet istedenfor å være opptatt av det som uroer oss, begynner vi å føle mer og mer medfølelse, helt til medfølelsen er der hele tiden. I stedet for å basere handlingene våre på de urovekkende tilstandene, hviler vi når de dukker opp, og opplever at kjærlig vennlighet oppstår midt i dem. Sinnet vårt blir helt klart, og alt vi ser blir lysende og strålende. Når de vonde tilstandene får være *som de er*, oppløses de i og av seg selv – og midt i disse tilstandene oppstår et balansert syn som gir innsikt i hvordan vi kan håndtere alle situasjoner på en tilfredsstillende måte.

Når vi har tillit til klarhet i korte øyeblikk, gjentatt mange ganger, vil alle disse tilstandene oppløses i og av seg selv – og det som oppstår midt i dem er lykksalighet, medfølelse, kjærlig vennlighet, klarhet og et balansert syn. Dette er helt utrolig! Dette er den sanne betydningen av ikke-dualitet. Lykksalighet, medfølelse, kjærlig vennlighet, klarhet og et balansert syn er de grunnleggende egenskapene i de vonde tilstandene.