

METODER

KAPITTEL ELLEVE

"Ulike slags metoder passer for ulike mennesker, så slik sett er det ingen metode som i utgangspunktet er riktig eller feil. En korrekt forståelse er at alt er perfekt samtidig, akkurat slik som det er. Dette er holdningen vi finner i klarhetens velgjørende godhet; det fullstendig balanserte vidsynet."

Den enkleste og mest direkte metoden av dem alle er å hvile naturlig i vår egen tilværelse, og vende tilbake til dette gjentatte ganger. Å stole på klarhet er noe alle kan gjøre; den er fullstendig tilgjengelig for alle og avhenger ikke av spesielle omstendigheter. Uansett hva som skjer, kan vi slappe av med alle forestillinger og ganske enkelt se det som klarhetens forbigående uttrykk. På denne måten overvinner vi alle potensielle hindringer ved simpelthen ikke å anse noe som et problem. Ingenting er lenger et hinder eller en trussel. Vi slipper bremsene og gir full gass! Med denne typen entusiasme kan vi slappe av med alt som skjer.

Noen ganger tror folk at "å være i ro" betyr å bare sitte under et tre uten å gjøre noe – men det er ikke dét som menes med å slappe av. Enten vi sitter, jobber utrolig hardt eller engasjerer oss i alle mulige slags aktiviteter, prioriterer vi klarhet mens vi gjør disse tingene. Uansett hvordan vi lever livene våre, hviler vi uforstyrret. Kanskje har vi meditert ustanselig i mange år eller praktisert utrolige metoder i livet vårt, eller vi har vært travle med jobben, karrieren eller familien vår. Alt dette er perfekte anledninger til å slappe av; vi kan fortsette med aktivitetene mens vi stoler på klarhet. Vi trenger ikke utelate noe. Resultatet av å prioritere klarhet vil alltid være økt effektivitet, vennlighet, sinnsro og nyttige aktiviteter. Etter hvert får vi fullstendig mental stabilitet.

Hvis vi kjenner oss inspirert til å prioritere klarhet, da er det riktig for oss å gjøre det. Dersom vi ikke føler interesse for det, er det sannsynligvis ikke det rette for oss på dette tidspunktet. Mange mennesker lever hele livet uten engang å kjenne til klarhet, så bare det å vite om det er utrolig. Dette betyr imidlertid ikke at det å prioritere klarhet er riktig og andre ting er feil. Min anbefaling er å velge en metode og så engasjere seg i den ett hundre prosent. Bare du kan bestemme hva som passer for deg, men uansett hvilken metode du velger, sier jeg det igjen: Engasjer deg i den ett hundre prosent.

Ulike slags metoder passer for ulike mennesker, så slik sett er det ingen metode som i utgangspunktet er riktig eller feil. En av de vidunderlige tingene med den fullstendig positive intelligensen som forener alt, er at uansett hvilken undervisning en person ønsker eller trenger, vil den på et eller annet vis dukke opp for dem. Det finnes så mange slags typer metoder, religiøse skikker og måter å leve på, og de er alle sammen helt i orden. De er perfekte uttrykk for enhver

som deltar i dem. En korrekt forståelse er at alt er perfekt samtidig, akkurat *som det er*. Dette er holdningen vi finner i klarhetens velgjørende godhet; det fullstendig balanserte vidsynet.

Likevel, dersom vi prioriterer klarhet og kombinerer det med en metode som går ut fra at det er et subjekt som beveger seg mot et klarhetsmål, vil det være å blande to ting som ikke lar seg kombinere, som olje og vann. Når vi stoler på klarhet finnes det ikke noe mål og ingen som skal noe sted. Tidløs, fri og ren klarhet er allerede akkurat her, og vi har aldri vært atskilt fra den. Det er ingenting å forstå eller oppnå, og vi trenger ingen metode for å forstå det vi allerede er. Når vi slapper fullstendig av blir vi kjent med det som alltid har eksistert.

Vi kan være involvert i hvilken som helst metode – repetisjon av mantra, frivillig arbeid, meditasjon, hengivelse, lovsang eller hva som helst – bare vi ikke tror at det skal lede oss noe sted. Hvis vi tror at vi er en søkende person som praktiserer metoder for å nå et mål, går vi glipp av den rene klarheten som allerede er her og allerede er fri. Dersom vi praktiserer metoder med ideen om at de leder til et mål, vil de faktisk forsterke vår identifisering med en begrenset personlig identitet. Uansett hvor mange metoder vi praktiserer med den holdningen, vil målet om klarhetens totale velvære forbli utenfor rekkevidde.

Spørsmål: Jeg ser for tiden mange mennesker som misjonerer for sin religion. De er svært overbeviste i sin tro og de føler at de må omvende andre mennesker. Personlig liker jeg ikke misjonering, men samtidig vet jeg at mange mennesker lider, blant annet mine foreldre, og at denne treningen ville være nyttig for dem. Hva skal jeg gjøre i en situasjon som denne?

Svar: Når vi har sett vår egen lidelse, ser vi virkelig hvordan andre lider, ikke bare på et intellektuelt plan, men med fullstendig klarhet og medfølelse. Vi kan ha et sterkt ønske om å gjøre noe for andre mennesker, og det finnes ingen regel for hva vi skal gjøre eller hva vi skal si. Det skjer bare spontant. Én innfallsvinkel er å vente til det kommer en naturlig åpning og så snakke med dem på en passende måte. Men det som er enda bedre er kraften i ditt eget eksempel.

Hvis noen ser en forandring i deg, sier de kanskje: "Hva har skjedd? Jeg ser at du er annerledes. Du ser ut til å være mye mer tilfreds." Det har ingen hensikt å presse et budskap på folk eller si noe uten invitasjon eller noe som er uønsket. Det vil sannsynligvis bare få dem til å miste interessen. Hvis foreldrene dine imidlertid ser en forandring i deg, og er interesserte i å vite mer om hva som har skjedd, vil de komme til deg av seg selv. Da vil det være tiltrekning istedenfor reklame.

Spørsmål: Er det noen fordeler ved å være sammen med andre som stoler på klarhet, eller er det mer eller mindre en personlig sak?

Svar: Først og fremst er klarheten den samme overalt og med alle, og den bygges ikke opp ved å befinne seg på visse steder. Samtidig er det veldig naturlig

og givende for oss som mennesker å komme sammen med andre som er engasjert i de samme tingene som oss selv.

I Balanced View har vi De Fire Støttepilarene, som sørger for ultimat og ufeilbarlig støtte i den instinktive gjenkjennelsen av klarhet i vår egen direkte opplevelse. De Fire Støttepilarene er den enkle praksisen med korte øyeblikk av klarhet, treningen, trenerne og det verdensomspennende fellesskapet.

De Fire Støttepilarene er som en stol med fire ben. Stolen må ha alle de fire bena, ellers er den ubrukelig. Hvis en stol har mindre enn fire ben, bruker vi masse energi på å prøve å sitte i den og den vil ikke gi noen reell støtte. Det vil ikke være verdt strevet å prøve å sitte i stolen. Men når stolen har fire ben kan vi sitte i den uten anstrengelse, uten at noe trenger å gjøres. Stolen er tilgjengelig og vi kan regne med at den er der.

Alle De Fire Støttepilarene er nødvendige for å styrke oss radikalt som enkeltpersoner og for samfunnet i sin helhet. De Fire Støttepilarene vekker samfunnets kraftfulle klarhet. Dette er en enkel, direkte og praktisk menneskelig sak. Hvis vi har venner som lever på samme måte som oss selv blir det mye lettere, for de kan gi oss støtte og forståelse. Fellesskapet av mennesker som stoler på klarhet forsterker og bekrefter vårt valg om å leve som klarhet. Vi benytter De Fire Støttepilarenes iboende klarhet til å styrke handling som skaper revolusjonære endringer i samfunnet.

Spørsmål: Det høres fantastisk ut å kunne bare være der og stole på klarhet, men tenk om jeg hadde fem barn å ta vare på? Jeg kunne ikke bare sitte der og være tilfreds med min egen situasjon.

Svar: Vel, snakker du om deg selv eller et tenkt tilfelle? Kan vi ikke heller snakke om en virkelig person? Jeg har en mann, tre barn og åtte barnebarn! Anbefalingen er nøyaktig den samme enten du har fem barn å ta vare på eller ikke: Å stole på klarheten og gjøre det gjentatte ganger, uansett hvilke omstendigheter og synspunkter som oppstår. Uansett hva du gjør og uansett hva som skjer i livet ditt, så er det de perfekte omstendighetene for å få tillit til klarhet. Korte øyeblikk gjentatt mange ganger blir automatisk.

Spørsmål: Hengivenhet er veldig viktig i livet mitt, men jeg hører deg ikke bruke det ordet. Kan du snakke om hengivenhet, og om det er nødvendig å kultivere hjertets hengivenhet?

Svar: Ved å stole på klarhet er hengivenhet noe som kommer helt naturlig. Jeg vet ingenting om å kultivere hengivenhet, for det har jeg aldri gjort. Det som skjedde var at jeg innså at det underliggende fundamentet for alle mine millioner synspunkter var tidløs frihet. Jeg forstod at denne friheten var uatskillelig fra disse synspunktene og at alle synspunktene var likeverdige. Jeg viet meg fullstendig til dette med ustoppelig hengivenhet. Ut av det blomstret hengivenhet til alle. Det er dette livet mitt har handlet om: hengivenhet til alle. Jeg har en veldig stor familie! Hvis du kjenner impulsen til hengivenhet, kan du anse deg selv som veldig heldig

og benytte deg av det, for det gir deg muligheten til virkelig å kjenne den sanne gleden i en ekte relasjon.

Når folk snakker om hjertets hengivenhet, er ikke "hjertet" et sted i kroppen. Hjertet er essensen av alt *som det er*. Hjertet er uatskillelig fra klarhet; kjærlighet er uatskillelig fra klarhet og Gud er uatskillelig fra klarhet. I denne treningen bruker vi ordet "klarhet" istedenfor "Gud" eller "bevissthet" fordi klarhet er et ord som er lett å forstå. Hvis folk blir kjent med bevissthetsens klarhet, da vet de hva som er grunnlaget for all forståelse.

Når vi stoler på korte øyeblikk av klarhet, gjentatt mange ganger, hviler vi som kjærlighet. Vi hviler som hjertet, vi hviler som visdom og vi hviler som hengivenhet til alt *som det er*. Når vi hører uttrykk som hjertet eller hengivenhet, er det viktig å vite hva de virkelig betyr. Hengivenhet er i sin ytterste betydning hjertets fullstendige hengivenhet til selve kjernen av vår egen tilværelse – hjertets evigvarende absolutte hengivenhet som aldri kan skrus av eller på. Den er helt naturlig for oss, og vi gjenkjenner den når vi stoler på klarhet. Dette er virkelig veldig vakkert.

Spørsmål: Kan du snakke om nødvendigheten av bønn?

Svar: Dette er et spørsmål som kommer opp fra tid til annen og det er noe jeg har tenkt veldig mye på i livet mitt. Ordet "bønn" betyr "søknad", så hvis du ønsker å praktisere bønn er det viktig å vite hva den *ultimate* søknaden er. Å be om å få kjenne deg selv som klarhet er en bønn som er verdt å be. I den bønnen ber du egentlig til deg selv!

For de fleste mennesker er det litt skummelt å skulle be til seg selv. Vi ser på livet vårt og tenker: "Hun sa at når jeg ber, ber jeg til meg selv. Dét er litt skremmende med tanke på hva jeg har gjort hittil i livet." Vi ber imidlertid ikke til oss selv som den identiteten vi tar oss selv for å være; vi ber til oss selv som alle tings naturlige tilstand – superintelligensen som er grunnlaget for hver eneste tanke og handling. Vi ber til det som får en blomst til å blomstre. Er ikke det en vakker og inspirerende idé? Er ikke det helt vidunderlig bare å tenke på?

Det er helt i orden uansett hvilket konsept du har hatt om en slags gud eller guddommelig vesen, men husk at alt som du kan lage et konsept av, bare er et synspunkt som oppstår i bevissthetsen. Ved å gjenkjenne klarhet kjenner vi det som er opphavet til alt. Det er det som skaper alt og regjerer over alle konsepter både om guddommelighet og det motsatte. Alle disse konseptene er likeverdige, og de erstattes av den dyptgripende visdommen som er selve kjernen i alle forestillinger.

Spørsmål: Hva er ditt syn på vegetarisk kosthold? Trenger man å bli vegetarianer for lettere å gjenkjenne klarhet?

Svar: Da jeg var ung, hadde jeg nok hørt om vegetarisk kosthold, men jeg var ikke vegetarianer. Jeg hadde også hørt om meditasjon, men jeg hadde aldri meditert. Jeg kan ha hørt om mennesker som kaltes guruer, men det falt meg

aldri inn at jeg skulle møte noen av dem. Jeg kan ha lest noe om ikke-dualisme, men det var ikke noe jeg egentlig ønsket å utforske eller fundere på.

Det jeg visste i min egen erfaring var at det fantes et udelelig fundament av kjærlighet i alt, og at menneskene er iboende fullkomne. Jeg hadde visst dette siden jeg var liten, så jeg trengte ingen vitenskapelige forklaringer eller filosofibøker til å fortelle meg det.

Det enorme skiftet jeg opplevde for tjuesju år siden var en åpning eller foredling av min oppfattelse, hvor jeg kunne se alt som fullstendig udelelig. Helt siden den gang har det virket helt absurd å skulle gjøre noe for å oppnå noe, for eksempel bli vegetarianer for å kunne få en mer raffinert oppfatning av klarhet. Det var innlysende at det rett og slett ikke hadde noen betydning. Å sitte på en pute og observere tanker, følelser og sanseintrykk komme og gå for å nå et mål – det gav meg heller ingen mening.

Når klarhetens tidløse frihet er så lett tilgjengelig i alt som oppstår akkurat her og nå - hvorfor skulle vi legge til en masse andre ting for å prøve å frembringe den? Vi puster, og hver eneste del av den pusten er fylt med grunnleggende ren klarhet; den samme klarheten former essensen av planten eller kjøttet vi spiser, så i den forstand er alt likeverdig. I det øyeblikket vi prøver å bestemme at ting ikke er likeverdige, eller at noen ting er bedre enn andre, da er det en avsporing fra sann visdom.

Visdomssinnet er det sinnet som vet at alt er likeverdig. Dets visdom kommer fra å være alt-inkluderende, uten å kategorisere fenomener – det er fullstendig hinsides alle motsetninger og inkluderer likevel alle motsetninger. Visdom i seg selv er et fundament av fullstendig likhet og likeverdighet, som aldri har vært oppdelt eller splittet. Det er en stor lettelse å ikke måtte bedømme alt som bra eller dårlig! Det uoverkommelige blir overkommelig ved å tillate alt å være *som det er*. Dette kan stride imot alt vi tror på, men når vi begynner å få tillit til bevisstheten, ser vi at det er tilfelle.

Spørsmål: Jeg har inntrykk av at i alle de gamle tradisjonene oppnådde de mest dedikerte og seriøse søkerne sin opphøyde tilstand gjennom å praktisere askese, eller om ikke askese, så underkastet de seg streng disiplin. Er det å praktisere askese eller streng disiplin noe som du også anbefaler?

Svar: Visdom kan ikke utvikles fra askese eller noe annet, for alt er allerede visdom. Hvis vi sier at vi oppnår visdom gjennom askese, da påstår vi at det er noen som er på vei mot noe. Vi har et subjekt på vei mot et objekt som er målet. Når vi stoler på klarhet, er det helt fra den begynnelsesløse begynnelsen hverken noe subjekt eller objekt, og alt er i fullkommen balanse.

Vi kan ta for oss en historisk figur som Buddha, som på et tidspunkt i livet sitt var en omvandrende søker og møtte en undervisning som fortalte ham at han skulle leve i sølibat og ensomhet. Så han prøvde å leve i ensomhet og sølibat. Men han så at dette egentlig ikke var nok, så han gikk til en annen lærer som ga ham

mer veiledning om hvordan han kunne kontrollere tankene og følelsene sine, men det førte heller ikke noe sted. Så prøvde han en metode av fullstendig fysisk og mental askese. Han trakk seg fullstendig bort fra alt og alle, lot være å spise og gjennomgikk alle slags former for tortur til han nesten døde.

Etter at han hadde prøvd alt dette, satte han seg til slutt bare ned og slappet av, og resultatet var at alt boblet opp i ham – begjæret, sinnet, sjalusien, den dype angeren over å ha forlatt konen, sønnen og foreldrene sine – alt som han hadde prøvd å nøytralisere ved å praktisere disse metodene. Når han slappet av og bare tillot det hele å være som det var, var han i stand til å prioritere klarhet uten å prøve å forandre på eller skyve fra seg noen av disse synspunktene. Da innså han virkelighetens sanne natur.

Undervisningen han gav etter denne erkjennelsen var ikke at alle skulle sette seg ned og lukke øyene, og at noe ville skje hvis de satt der lenge nok. Han fortalte at uansett hvilke urovekkende tilstander som oppsto, skulle man ikke prøve å unngå dem, erstatte dem eller forandre dem på noen som helst måte. I stedet kunne man bare la dem være som de er.

Jeg vet både fra min egen og andres erfaring at dette prinsippet er sant. Uansett hvor presset vi føler oss av det som foregår på innsiden eller utsiden, kan vi slappe fullstendig av. I den avslapningen oppdager vi den tidløse friheten som er det uforanderlige fundamentet i alle synspunkter. Å slappe fullstendig av i kropp og sinn er noe vi kan gjøre hvor som helst, også når tankene virvler og i intens fysisk aktivitet.

Ikke prøv å forstå det; ikke prøv å holde fast ved noen av ideene du har funnet i bøker du har lest. Alt er i din egen opplevelse; stol på din egen opplevelse og den totale friheten som er fundamentet i hver eneste oppfatning.

Spørsmål: Veldig mange tradisjoner både i Østen og Vesten krever at munk og prester lever i sølibat. Er sølibat nødvendig for å oppnå det ultimate her i livet?

Svar: Vel, det er helt i orden å leve i sølibat hvis du ønsker det, men det er ikke nødvendig. Vi trenger ikke å gjøre noe for å være den vi er, for vi er allerede den vi er! Hvis vi sier at noe må gjøres, da går vi bort fra den vi er. Men ingenting er utelatt, så dersom en person har lyst til å leve i sølibat, er det helt i orden. Hvis sølibat derimot blir tatt for å være en gylden nøkkel til å komme fram til hvem vi er, da er det en blindvei. Hvis vi velger sølibat fordi det er slik vi ønsker å leve, så er det en annen sak.

Sølibat er en veldig liten del av det langt mer omfattende temaet seksualitet som alle mennesker må forholde seg til. Sølibat nøytraliserer seksuelt begjær, men det gir ingen fullstendig klargjøring av seksuelt begjær som fenomen. Bare i kraft av klarhet kan vi få full forståelse for rekkevidden av seksuelt begjær.

Befolkningsøkningen er et stort problem som forsterker de andre problemene i verden. Det eneste reelle håpet vi har for å kunne håndtere utbredelsen av menneskearten er at flere og flere mennesker instinktivt gjenkjenner klarhet. Bare

i kraft av klarhet kan vi ha et klart og nyttegjørende perspektiv på seksuelt begjær.

Spørsmål: Bør man ikke trekke seg tilbake i ensomhet for å unngå alle distraksjonene i verden?

Svar: Jo mer du slapper av, jo vanskeligere blir det å definere oppfatningene dine. Kanskje oppfatningene du hadde tidligere dreide seg om verden og sosialt samvær, men etter hvert som du slapper av kan et helt nytt sett av oppfatninger dukke opp. En oppfatning kan være et ønske om å være alene, men det er bare enda et synspunkt. Når vi forstår fenomenenes sanne natur mister ideen om ensomhet sin betydning; det er hverken behov for å være alene eller for andre ytterpunkter. Dersom du ganske enkelt ser på ensomhet som et valg du har tatt, istedenfor at det er noe som skal føre deg til et mål, da er det helt i orden. Men hvis du tror ensomheten er nødvendig for å oppnå frihet, så er den et fengsel.

Vi kan belyse temaet om individuell ensomhet på en annen måte. Jeg tenkte også på å leve i ensomhet da jeg begynte å stole på klarhet. Men jeg vurderte alle slike ideer i lyset av følgende spørsmål: Hva vil være mest nyttig og givende for helheten, og hvordan kan mine evner brukes på best mulig måte til nytte for alle? Menneskeheten har kommet til et kritisk punkt, og vi trenger så mange mennesker som mulig til å bidra til helhetens beste på en måte som virkelig setter spor. Dette er så pressende viktig.