

Great Freedom er en grasrotbevegelse basert på bevissthetens iboende klarhet som aktivt skaper en verden med fredfulle, tillitsfulle og produktive mennesker som samarbeider om kraftfulle forandringer.

Korte øyeblikk av medfødt klarhet, gjentatt mange ganger, avslører iboende mental og følelsesmessig stabilitet, medfølelse, naturlig etikk og gjennomgripende virkningsfulle handlinger.

www.greatfreedom.org



Velvære
i hvert øyeblikk
Praktisk veiledning

Velvære
i hvert øyeblikk

PRAKTISK VEILEDNING

Well-Being In Every Moment by Great Freedom Media is licensed under a Creative Commons Attribution-Noncommercial-No Derivative Works 3.0 United States License.

Based on a work at www.greatfreedom.org/wellbeingbook.html

Til beste for alle

BEVISSTHETENS KLARHET

Bevissthet er grunnlaget for alle oppfatninger. Uten bevisstheten ville det ikke være kjennskap til noe som helst. Den har ikke noe sentrum eller grense. Den har ingen begynnelse, og er åpen og vidstrakt som himmelen. Den har ikke noe sted hvor den befinner seg akkurat nå. Den har ikke noe mål den er på vei til. Bevissthetens åpenhet er ikke laget av noe, og er oppmerksom og klar.

Når vi et øyeblikk stopper å tenke, er bevissthetens klarhet og tilstedeværelse åpenbar. Denne klarheten som er til stede når vi ikke tenker, er også til stede når vi tenker. Alle tanker oppstår og forsvinner naturlig, som fuglens vei over himmelen.

I samme øyeblikk som synspunkter - tanker, følelser, sanseinntrykk eller andre opplevelser - oppstår, gjenkjenn vidstrakt bevissthet som lyser innenfra i hvert synspunkt. Legg merke til din egen

opplevelse akkurat nå for å se om det er slik eller ikke.

Et synspunkt er hva som helst som viser seg i bevissthetens syn, som omfatter alt. Det kan være en tanke, følelse, sanseinstrykk eller annen opplevelse, og det kan relateres til indre eller ytre hendelser. Synspunkter i bevisstheten kan sammenlignes med vinden som blåser gjennom luften. Vinden og luften er uatskillelige. Begge er luft.

Akkurat som blåfargen er uatskillelig fra himmelen, er synspunkter uatskillelige fra bevisstheten. Vi forstår etter hvert at ikke noe synspunkt har en opprinnelse uavhengig av bevisstheten.

Det spiller ingen rolle hvilke synspunkter som oppstår. I bevisstheten forsvinner de naturlig, uten et spor, som en strek tegnet i løse luften. Bevisstheten, avslappet og enormt kraftfull, er kilden til mental og følelsesmessig stabilitet, innsikt og gode egenskaper og aktiviteter. Dette blir mer og mer tydelig når vi instinktivt gjenkjenner bevisstheten.

Bare slapp av naturlig i sinn og kropp uten å skyve bort tankene, uten å søke noe. Dette er alt som skal til, enten det du holder på med er anstrengende, avslappende eller noe midt imellom. Det som blir værende er klarhet og oppmerksomhet som er åpen som klar himmel. *Dette er det bevisstheten er!* Når den neste tanken kommer, oppstår den på grunn av bevissthetens klarhet og oppmerksomhet. Dette kan sammenlignes med at det uendelige himmelrommet er til stede uansett hva som oppstår i det. Om du er bevisst på at du ikke har tanker eller at du har tanker, så krever begge deler bevissthet.

Bevisstheten - som er tilstede samtidig med strømmen av tanker, følelser og sanseintrykk - er kilden til dyp innsikt, fullkommen klarhet, total mental og følelsesmessig stabilitet, medfølelse og dyktighet i alle situasjoner. Den iboende evnen til å være avslappet, klok, balansert og medfølende, oppdages i bevisstheten.

På grunn av vanen med å vektlegge synspunkter, vil de første korte øyeblikkene av bevissthet kanskje ikke vare lenge til å begynne med. Med andre ord er det kanskje ingen virkelig stabilitet. Kanskje det glipper unna nesten med en gang. Dette er helt i orden. Det er derfor vi stoler på korte øyeblikk, mange ganger, til bevisstheten blir automatisk. Dette er nøkkelen til å få tillit til bevisstheten.

Vi velger om bevisstheten skal være tydelig for oss eller ikke. Bevissthet øyeblikk for øyeblikk er vårt viktigste valg noensinne.

Den første gangen valget tas om å stole på bevisstheten i stedet for å legge vekt på synspunkter, opplever vi den enorme kraften av total lettelse som finnes i bevisstheten. Ved å holde fast ved dette ene, enkle valget, ser man fordeler helt fra starten av. Strømmen av synspunkter endres ikke. Alt får være akkurat *som det er*. I kraft av bevisstheten blir klarheten mer og mer tydelig.

Det aller første øyeblikket av bevissthet har allerede i seg resultatet av total lettelse, mental og følelsesmessig stabilitet, klarhet, innsikt, medfølelse og evne til å være til nytte for seg selv og andre. Ved å gjenta tilliten til bevisstheten blir den automatisk. Korte øyeblikk, mange ganger, blir kontinuerlig. Denne eksepsjonelt virkningsfulle metoden gir tilgang til en kraftfull intelligens og klarhet som ikke blir lagt merke til dersom det fokuseres på beskrivelser eller synspunkter. Så fortsett med korte øyeblikk av styrkende bevissthet og la alt være *som det er*, så ofte du husker det, til bevisstheten er kontinuerlig hele tiden.

Å FÅ TILLIT TIL KLARHETEN

Alle er allerede i besittelse av bevissthet. Det er ikke slik at vi ikke har den og må håpe på å få den en gang i framtiden. Vi er allerede bevisste. Gjenkjenn bevisstheten et øyeblikk, igjen og igjen, og den vil bli åpenbar hele tiden. Vi kan nyte godt av krystallklar bevissthet fordi bevisstheten allerede alltid er til stede. Vi trenger ikke å finne den. Det er derfor vi alltid kan stole på bevisstheten.

Å nyte godt av korte øyeblikk av bevissthet er som å avslutte en hard arbeidsdag eller å slappe av etter et varmt og beroligende bad. Vi er totalt avslappet og har ingenting mer som skal gjøres.

Avslappet bevissthet kan gjenkjennes under alle omstendigheter - mens man går, løper, arbeider, tenker, oppdrar barn, studerer, spiser, elsker, og i alle daglige gjøremål.

Takket være den kraftfulle nytten vi opplever i korte øyeblikk, velger vi helt naturlig bevisstheten. På grunn av vår økende kjennskap og tillit, blir bevissthetens naturlige tilstedeværelse automatisk vekket til live i alle våre daglige gjøremål. Når vi blir vant til dette, blir vår gjenkjennelse av bevisstheten stabil og automatisk.

Vi trenger ikke en mengde ulike måter å finne bevisstheten på. Ingenting er nødvendig. Tillat korte øyeblikk av bevissthet, gang på gang, og la alt være akkurat *som det er*. Korte øyeblikk av bevissthet åpner mer og mer opp for bevissthetens balanserte syn, klarhet og innsikt.

Korte øyeblikk repetert igjen og igjen *blir* automatisk. Uendelig klarhet blir mer og mer tydelig helt til den er innlysende hele tiden. Ved å sette dette ut i praksis oppnår vi dyp tillit til at kraften fra korte øyeblikk kan gagne våre liv. Vi gjør det enkelt: korte øyeblikk, mange ganger.

Det er helt i orden at vi har positive synspunkter. Det er helt i orden at vi har negative synspunkter. *Det er ingen grunn til å kontrollere den naturlige strømmen av synspunkter.* Legg vekt på bevisstheten -det er alt. Tanker, følelser og sanseintrykk bare flyter av gårde og gjør det de gjør. Dette er nøkkelen. Bevisstheten er naturlig avslappet. Alt hviler i naturlig fullkommenhet. La det være *som det er.*

Vi må ganske enkelt *tillate* et øyeblikk av bevissthetens uanstrengte naturlighet. I stedet for å fokusere på den, lar vi den simpelthen være naturlig *som den er.* Det handler om å få tillit til vår naturlige tilstand. Jo mer vi har tillit til bevissthetens naturlige tilstedeværelse, jo mindre trenger vi å bestemme oss for å stole på korte øyeblikk, og jo lettere blir det å innse at den opprettholder seg selv.

Etter hvert som vi gjenkjenner vår naturlige tilstand akkurat *som den er,* opphører gradvis all streben etter "å finne bevisstheten" eller "å bli bevisst", og bevisstheten blir vedvarende og tydelig hele

tiden. Både dag og natt er bevissthetens klarhet dominerende i den naturlige strømmen av synspunkter. Klarhet erkjennes å være den naturlige, uavbrutte strømmen av alle synspunkter som viser seg.

Bevisstheten bekrefter seg selv. I korte øyeblikk av bevissthet forsterker vi bevissthetens klarhet i alle våre opplevelser. Vi begynner å få tillit til at bevisstheten gir egennytte, og dette inspirerer oss etter hvert til å være til nytte for alle. Korte øyeblikk av bevissthet: dette er en veldig praktisk tilnærming.

Undervurder aldri kraften i denne enkle øvelsen. Det er Jordas mektigste kraft.

MENTAL OG FØLELSESMESSIG STABILITET

Et kort øyeblikk av bevissthet er komplett. Det er fritt for engasjement i håp og frykt, opp- og nedturer, og andre ytterligheter av synspunkter.

Ikke prøv å forandre opplevelsen på noen måte, uansett i hvilken sammenheng synspunkter oppstår. Da vil du erfare velvære uten å gi etter for, avvise eller erstatte noen tanke, følelse, sanseintrykk eller annen opplevelse.

Du vil ikke ha noe ønske om et positivt synspunkt, intet ønske om å forbedre synspunkter på noen måte, og heller ingen frykt for at negative synspunkter skal bli verre. Uansett hvilket synspunkt som oppstår, kan det ikke oppnå noe. Det kan heller ikke gjøre noen skade fordi det umiddelbart gjenkjenner bevisstheten som sin essens. Så synspunktet blir frigjort og løser seg opp spontant uten at noe må gjøres. I alt som skjer er det en fullstendig

ro, oppmerksomhet, klarhet, innsikt og åpenhjertighet. Alt er enkelt - enklere enn enkelt.

Ekte tillit er å instinktivt erkjenne åpenhjertig klarhet - å vite hvordan man kan ha tillit til bevisstheten i hvilket som helst synspunkt. I kraft av bevisstheten er vi ikke lenger redde for oss selv.

Dette kan sammenlignes med spontant å la en tung bølge falle til jorden. Byrden av å forandre strømmen av synspunkter lettes i kraft av bevisstheten, og vi gjenkjenner instinktivt naturlig fullkommenhet. Bevisstheten er fri i sin naturlige fullkommenhet.

I kraft av et kort øyeblikk av bevissthet, gjentatt mange ganger, blir det umulig å bli avsporet av forstyrrende følelser. I stedet fortsetter du å være den du er - stabil, klar og avslappet. Dette er den enkle måten å leve på. Uforanderlig bevissthet og klarhet er din styrke.

Uansett om det er et øyeblikk med bevissthet eller ikke er det helt i orden. Det

er helt i orden å bli fullstendig distraherert av tanker. Hvis man blir distraherert, er det bare å slappe av på en naturlig måte så snart man oppdager at man blir distraherert. Dette er et kort øyeblikk av bevissthetens klarhet. Ved å gjenta dette om og om igjen, gjenkjenner vi at klarheten alltid er til stede. Enten man blir distraherert eller ikke er klarheten naturlig til stede. Så enkel er bevissthetens klarhet!

Bevisstheten er i harmoni med synspunkter. Det er ikke lengre behov for å slåss med synspunkter. Dette er det største velvære. Åpen, vidstrakt bevissthet lar helt naturlig synspunkter være *som de er*. Det er ingen grunn til å bevare eller slette synspunkter. Alt skjer veldig enkelt. Siden det ikke er noen grunn til å forandre på strømmen av opplevelser i et kort øyeblikk av klarhet, forsvinner bruken av motgifter og botemidler helt.

Bevisstheten er hele tiden naturlig klarhet, slik som det strålende lyset som fyller en klar himmel midt på dagen. Bevisstheten har denne klarheten helt naturlig. Vi trenger

ikke noe for at denne klarheten skal være der; den oppstår helt naturlig og er naturlig til stede. Den er ikke avhengig av noe. I bevissthet blir klarhet og glede selvfølgelig og innlysende som vår naturlige tilstand. Dette er gleden av å vite at bevisstheten er klarheten i alle opplevelser og kan ikke ødelegges.

Det er ingen grunn til å lete etter bevisstheten. Det er ingen grunn til å spørre, "Hvor er den?" "Er den der eller ikke?" Det er ingen grunn til å se seg om etter bevisstheten, som er naturlig til stede hele tiden. Gled deg simpelthen over bevisstheten og dens naturlige prosess med å bli kontinuerlig gjennom korte øyeblikk. Det er ingen grunn til å finne bevisstheten. Slapp av. Bare slapp av; det er alt. Bevisstheten vil helt naturlig bli mer og mer tydelig.

Tilliten øker når vi erkjenner at bevisstheten og synspunkter er uatskillelige. Et tegn på tillit til bevisstheten er å ikke være redd for synspunkter. Det er å virkelig bry seg om livet og hvordan vi påvirker verden.

Dessuten betyr det mental og følelsesmessig stabilitet og befrielse fra forvirring, uten opp- og nedturer.

Medfølelse og evne til dyktige handlinger i alle situasjoner er lett tilgjengelig med bevissthetens kraft.

KRAFTFULL NYTTE

Bevisstheten er ikke en måte å unngå dagliglivet på. Det er en måte å omfavne hele livet fullstendig med forankring i et balansert syn og klarhet.

Velvære kommer fra korte øyeblikk av bevissthet snarere enn å forsøke å tilpasse synspunkter. Enkel, likefrem bevissthet er klargjørende og styrkende. Den fjerner skadelige psykologiske og atferdsmessige mønstre samtidig som den fremmer egenskaper og handlinger som er til nytte.

Når synspunkter vektlegges blir det antatt at de har en egen kraft. Ved å instinktivt kjenne igjen bevissthet vet du at et synspunkt bare har sin opprinnelse i bevisstheten. Alle synspunkter har sitt opphav i bevisstheten og ikke noe synspunkt har en uavhengig natur.

En fast konstruert personlig identitet er bygd opp ved å samle på synspunkter. I bevisstheten oppdages en sann identitet

som ikke er tilgjort, og dens naturlige og nyttige væremåte.

Å ha tillit til bevisstheten gir klarhet, mens vektlegging av synspunkter gir forvirring og anspenhet. Når vi instinktivt gjenkjenner bevisstheten utløses vår iboende stabilitet, fred, kjærlighet, glede og naturlig hjertevarme.

I bevissthetens balanserte syn finner vi en kraftfull kilde av gode ferdigheter og dyp innsikt. Denne svært nyttegjørende kraften har en naturlig moral og etikk som er til beste for alle. Når vi stoler på kraftfull bevissthet i stedet for å bli engasjert i synspunkter, oppstår en kraft av innsikt og gode ferdigheter i alle situasjoner.

I kraft av korte øyeblikk av bevissthet, mange ganger, blir den kontinuerlig. Dette frir oss fra troen på synspunkter. Når korte øyeblikk av bevissthet gjentas mange ganger, gjenkjenner vi at bevisstheten er kontinuerlig og uavbrutt. Vi ser at den er stabil i seg selv. Bevisstheten opprettholder seg selv *midt i* strømmen av synspunkter.

Derfor, hvis gjenkjennelsen av bevisstheten glipper, er det bare å gjøre det om igjen. Korte øyeblikk, gjentatt mange ganger, bekrefter instinktiv gjenkjennelse av bevisstheten. Vi ser rett og slett i vår egen opplevelse at dette er sant.

Dette er kraftfull bevissthet som ikke har noe å bevare eller forsvare. Bevissthetens naturlige ro er vidåpen i alle synspunkter. Den er sinnets absolutte enkelhet og vidstrakthet. I kraft av bevisstheten blir vi naturlige og spontane. Vi forholder oss med hjertevarme og likefremhet, og avslører uten anstrengelse vårt sanne potensial som er til utrolig nytte for oss selv og andre.

Når vi ser resultatene av korte øyeblikk av uendelig klarhet, ser vi at de virkelig er veldig kraftfulle. Den globale menneskeheten har fått tilgang til en form for viten som kan gi oss fullstendig mental og følelsesmessig stabilitet, innsikt, medfølelse, naturlig etikk og nyttegjørende ferdigheter i alle situasjoner.

Med dagens transportmuligheter, internett og telekommunikasjon, er det første gang i historien at alle kan få erfare denne viten i sin egen direkte opplevelse, og sammen viser vi hvor kraftfullt dette er.

RESSURSER I GREAT FREEDOM

Det er mange ressurser tilgjengelig for alle som er interessert i å vite mer om undervisningen i Great Freedom. Den viktigste informasjonskanalen er nettsiden til Great Freedom, www.greatfreedom.org. Der er det lagt ut mange allmenne foredrag, videoer, bøker og et forum. Forumet er et sted hvor mennesker fra hele verden deler sine erfaringer med å stole på bevisstheten i dagliglivet. Alle videoer og lydfiler er gratis og kan enkelt lastes ned i mp4- og mp3-format.

På nettsiden finnes også en kalender for undervisningen i Great Freedom, som tilbys av utdannede lærere rundt om i verden. Møtestedene varierer fra samlinger med undervisning og åpne møter, til undervisning og møter som tilbys via telefonkonferanser.

Grunnlaget for Great Freedom - De Fire Støttepilarene - støtter alle som er interessert i å få tillit til bevisstheten.

Når tilliten underbygges av De Fire Støttepilarene i Great Freedom - 1) korte øyeblikk av bevissthet, 2) læreren, 3) undervisningen og 4) det verdensomspennende fellesskapet - vil du mer og mer instinktivt kjenne igjen bevisstheten helt til den er kontinuerlig hele tiden. Da er det ikke lenger noen mulighet for å bli lurt av synspunktene forestillinger, ikke i livet og ikke når vi dør.