

# "Världsfreden börjar inom oss själva"

2009-10-02 12:58 EMMALJUNGA

**Hela vår vakna tid präglas av synpunkter, på oss själva, andra och på allt det bara går att tycka till om. Vad skulle hända om du för en stund slutade tänka? Svaret finns hos Great Freedom i Emmaljunga.**

Korta stunder av klarhet är ett sätt att ta sina första steg mot ett mer balanserat liv och att lära känna sin egen medvetenhet. Vi upplever att vi är fast i våra synpunkter och försöker hela tiden kontrollera dem. Grundaren av Great Freedom, Candice O'Denver, menar att det är en av anledningarna till att vi är spända och ofta helt utmattade på kvällarna. Vi oroar oss, äter gamla oförrätter och försöker lösa våra problem utifrån synpunkter.

**Den som istället** under dagen hela tiden tar korta stunder av klarhet blir medveten om sin egen medvetenhet och frigör energi genom att låta bli att fokusera på synpunkterna. Det handlar inte om att bojkotta eller förtränga jobbiga saker utan bara låta dem vara som de är. Inte gå in i dem och värdera. – Då känner du en lättnad och lägger märke till en öppen klarhet, en rymd som alltid är närvarande, säger Eva Areskog, en av dem som arbetar på Great Freedom i Emmaljunga. **Så småningom** blir de korta stunderna inte längre nödvändiga. Istället upplever du helt naturligt klarheten hela tiden. Du känner medvetenheten i allt du gör, har en stabilitet inom dig som inte låter sig påverkas av några synpunkter, varken inre eller yttre. Du kan bli arg och ändå har tillgång till klarheten. – Vi öppnar upp för en intelligens inom oss när vi inte kontrollerar våra synpunkter, säger Eva Areskog.

[www.greatfreedom.org](http://www.greatfreedom.org)

**Meningen med** Great Freedoms teknik är inte att alla människor ska gå omkring och bara vara, världen behöver ju drivas framåt. Meningen är att lära sig att gå bortom begränsande tankar och synpunkter för att hitta kreativitet och förmåga till bättre lösningar. – Vi tror hela tiden att det som gör att vi mår bra finns någon annanstans, om vi hade det som någon annan har skulle vi bli lyckligare. Vi förbinder vårt välmående med yttre omständigheter när det egentligen handlar om att fokusera på sin klarhet istället för alla synpunkter.

**Det betyder inte** att vi ska strunta i att förändra saker vi inte mår bra av. Tekniken är ett sätt att hantera livet, att lära känna alla människors inneboende klarhet för att hitta balans inom sig. – Då får vi ett klart och balanserat synsätt, vet vilka beslut vi ska fatta och då är vi också till mer nytta för både oss själva och andra.

**Great Freedom** är en så kallad gräsrotsrörelse, den sprids från människa till människa och finansieras genom donationer. Alla ska ha råd att lära sig tekniken, var och en ger det bidrag den förmår. Rörelsen startade i Kalifornien för sju år sedan av Candice O'Denver, vars framgångsrika liv kraschade och hon ställdes inför att hennes gamla lösningar inte längre fungerade. Oron hotade att ta över hennes liv när hon plötsligt upptäckte att om hon vilade i korta ögonblick kände hon en lättnad och rofylldhet som med tiden bytte plats med oron. Hon kunde identifiera sig med denna klarhet

istället för med oron och hon skriver i sin bok, En enkel förändring gör livet lätt, "Genom att fortsätta med min enkla övning fick jag tillgång till ett överflöd av naturlig värme, kontakt och medkänsla som uppstod i mina tankar, känslor och handlingar, tillsammans med insikter om tillvarons natur."

**För två år sedan** landade Great Freedom i Emmaljunga och det gamla alkoholisthemmet Björstorpsgård. Intresset växer hela tiden, trots att rörelsen inte marknadsför sig aktivt. – I somras hade vi 120 personer från hela världen boende här, de som inte fick plats inomhus tältade på gården, berättar Eva.

**Hon pratar** också om den härliga stämningen, alla hjälps åt med att driva runt verksamheten och det ingår i kurserna att vara behjälplig med både städning och matlagning. Det stora målet med Great Freedom är fred i världen och den börjar inte vid någon presidents skrivbord. – Nej, världsfreden börjar inom oss själva, säger Eva Areskog.

Några effekter av att ta korta stunder av klarhet enligt Eva Areskog:

1. Du får en mental och känslomässig stabilitet, du tror inte längre på din oförmåga.
2. Dina relationer till andra människor blir bättre. Många vittnar om att speciellt föräldrarelationen förändras till det positiva.
3. Du får en ökad medkänsla.
4. Du blir lösningsfokuserad och det blir enklare att fatta beslut.

Eva Frid