

Nyhed:

Vælg bevidstheden

- bare et kort øjeblik. Igen og igen.

Indtil du stabilt oplever åbenhed og klarhed. Frihed.

Great Freedom Teaching tilbyder en enkel teknik, som alle kan praktisere.



af Tine Sejbaek,
journalist

Du har måske arbejdet med dig selv i årevis og tror, der stadig er noget, du skal forandre - eller opnå. Glem det. Øv dig i stedet i at hvile i bevidstheden frem for at fokusere på dine

"synspunkter", dvs. tanker og følelser.

Det er budskabet fra Great Freedom Teaching, der i løbet af få år har vokset sig stor i Sverige - og nu er på vej til Danmark. Budskabet er så simpelt, at det kan være svært at forstå - men livet ændrer sig radikalt, hvis man vælger bevidstheden.

De fleste af os tror inderst inde, at der er noget galt med os selv og verden. Og at hvis vi bare mediterede mere, kom i gang med at løbe, fik arbejdet (endnu mere) med vores barndom, lærte at sige fra, fandt den rigtige partner eller fik styr på økonomien - så ville vores liv blive bedre.

Great Freedom Teaching (GFT) opfordrer os til at droppe denne tankegang. Og i stedet tage korte stunder, hvor vi hviler som *bevidsthed* frem for at betone det, de kalder *synspunkterne* - dvs. vores tanker, følelser, oplevelser og kropslige fornemmelser.

GFT er en græsrodsbevægelse, der blev startet for seks år siden af amerikaneren Candice O'Denver (se boks side 6). I 2007 var hun for første gang i Europa, hvor hun underviste på No Mind-



Ved indgangen til centret i Skåne står dette skilt. *Great Freedom - for the benefit of all* (stor frihed - til gavn for alt og alle).



Candice O'Denver

Great Freedom Teaching blev grundlagt i 2004 af Candice O'Denver, USA. For over 25 år siden befandt hun sig i en dyb krise, og intet af det, hun før havde troet på, hjalp. I den periode begyndte hun at opdage, at nedenunder alle disse tilstande af frygt, desperation osv. var der et grundlæggende felt af ren bevidsthed, som var fuldstændig frit for lidelse.

Gradvist blev hun fortrolig med feltet, det blev til sidst en permanent måde at være i verden på, og derudfra opstod GFT.

så, at der ikke var noget, der skulle forandres.

- For mig var det store ved GFT også at se, at der er lige meget bevidsthed i alle synspunkter. Bevidstheden findes altid. Hvis man slapper af, mærker man den, siger Eva.

Hun understreger flere gange, at det ikke er hende, der er vigtig. Ligesom hun heller ikke gerne taler om grundlæggeren Candice O'Denver.

- I GFT er der ingen gurudyrkelse. Det er meget kraftfuldt, at det er en græsrodsbevægelse. Det handler nemlig ikke om, hvad én person har erkendt. Men om, at vi er mange, der kan vise, at det her - at hvile i bevidstheden - kan blive alles oplevelse, eftersom det allerede er alles virkelighed.

- Vi gør ikke det her for os selv. Vi gør det for at være til nytte for alle. I starten, når man kommer i GFT, er der nok noget, man selv vil have ud af det. Men når man begynder at opleve sin egen stabilitet gennem instinktivt at genkende bevidstheden, bliver det naturligt at være til nytte for andre.

Lettere end det lyder

Der er ifølge Great Freedom Teaching fire måder at forholde sig til "synspunkterne" på:

1. Man beskriver synspunktet, for

festivalen i Ångsbacka i Sverige.

Kort efter startede en entusiastisk deltager fra festivalen et GFT-center i Skåne - kun et par timers kørsel fra København. Her kommer folk fra hele verden på kurser.

Nyt Aspekt er en kold vinterdag draget til Skåne for høre mere om Great Freedom Teaching. Ud over Candice O'Denver er der på verdensplan p.t. 35 andre lærere. En af dem er svenske Eva

Areskog, som Nyt Aspekt har sat støvne på centret. Svøbt i et lyserødt sjal fortæller hun om mødet med GFT på Ångsbacka i 2007. Hun arbejdede dengang som coach og managementkonsulent, og det blev tydeligt for hende, at hun måtte stoppe med det.

- Jeg lærte folk teknikker til at fikse deres liv. Teknikker, som altid indebar, at man skulle gøre noget, fx meditere eller holde fast i en tilstand. Men jeg ind-



- Man lader synspunkterne komme og gå. Bevidstheden, vores sande natur, er stabil hele tiden, siger Eva Areskog.

Centret i Skåne ligger langt ude på landet, tæt ved skoven og den lille by Emmaljunga.



Fotos: © Great Freedom Teaching

Selve det at lægge vægt på bevidstheden er ikke en ny teknik. Det er det at formidle det, så alle kan praktisere det, som gør GFT unikt, mener brugerne.

eksempel *Jeg er vred, fordi ...*

2. Man erstatter synspunktet med noget mere positivt, fx *Han mente det jo ikke dårligt*. Eller man visualiserer, fx *Alle mine relationer er harmoniske*.

3. Man undertrykker synspunktet, fx gennem at se en film, træne, have sex osv.

4. Man lader alt være, *som det er*. I stedet for at give opmærksomhed til synspunkterne - alt det, der hele tiden ændrer sig alligevel - slapper man af og lægger vægt på bevidsthedens klarhed. Det store "rum", som synspunkterne opstår i.

Bevidstheden og synspunkterne er ifølge GFT ikke to forskellige ting - de er uadskillelige. Ligesom man ikke kan adskille den blå farve fra himlen.

- Det eneste, man gør, er at slappe af og opleve alt, som det er. Uden at beskrive, erstatte eller undertrykke. Så oplever man åbenheden og klarheden, siger Eva.

Hvis der er et problem ved GFT, er det måske, at det er så enkelt, at det er svært at forstå. For hvordan *gør* man så det her?

Man behøver ikke specielle omstændigheder eller siddestillinger. Man kan gøre det, når man er ude at gå, laver mad, elsker - hvad man end foretager sig. Man slapper bare af og lader alting være præcis, som det er. I en kort stund.

- Det er meget lettere, end det lyder. Alle kan gøre det. Børn kan gøre det, siger Eva.

- Det er ikke som i meditation, hvor man holder på tilstanden. Det her er korte stunder om og om igen. Efterhånden mærker man mere og mere, at man ikke længere behøver de korte stunder. Oplevelsen af bevidstheden bliver kontinuerlig og spontan.

Det handler som sagt ikke om at *undgå* synspunkterne.

- Den eneste måde at opleve bevidst-



- Jeg har fået større forståelse for andre, siger Søren Boel.

Det her virker!

- Det virker. Det er bare så enkelt, at man næsten ikke kan tro, det er rigtigt!

Siger Søren Boel, en af de - endnu få - danskere, der har stiftet bekendtskab med Great Freedom Teaching. Han mødte det i sommeren 2009 på Ångsbacka og tog derefter til centret i Skåne for at følge det grundlæggende touters kursus *The 12 Inquiries*.

- Jeg så pludselig, at de forståelser, jeg mødte i andre former for lære - uanset om det var hos Jesus, Buddha eller Eckhart Tolle - her mødes til en enhedsforståelse, som er gjort tilgængelig for mennesker i almindelighed. Det her er noget, alle umiddelbart kan få adgang til.

- GFT handler ikke om at meditere fire liv på en pude for måske engang at opnå en større grad af bevidsthed. Det handler ikke om at ændre tanker eller følelser. Det handler om at sætte sin lid til bevidstheden frem for at fokusere på synspunkterne; det modsatte af, hvad vi har gjort hele vores liv.

- Selvom man måske nok skal øve sig et år eller to, før man helt er der, kan jeg mærke, hvordan mit liv er forandret på blot få måneder. Jeg bliver ikke så let offer for mine egne synspunkter, siger Søren Boel og giver et eksempel:

- Mange mennesker føler fx, at de ikke er gode nok. Det er et synspunkt, en tillært vane, og har ikke noget med virkeligheden at gøre. Hvis man i stedet for blot bemærker synspunktet og ikke forsøger at undgå eller ændre det, men ser det for, hvad det er, et udtryk for bevidstheden - så forsvinder det uden spor. Ligesom en fugl, der er fløjet hen over himlen.

GFT har bl.a. gavnet Søren i hans arbejde som lærer. - Jeg bliver bedre til mit arbejde, fordi jeg får mere medfølelse og ser nye perspektiver. Jeg oplever, at jeg gør arbejdet mere til gavn for andre. Jeg er samtidig mindre afhængig af, om folk kan lide mig eller ej.

- Det betyder ikke, at jeg behandler andre dårligt, tværtimod. Jeg ser dem mere som den substans, de er, neden under det, de gør. Hvis nogen gør noget uhensigtsmæssigt, kan jeg nu lettere se, at vedkommende er i sine synspunkters vold. Jeg har fået større forståelse for andre og ser, at de er, som jeg er. Vi er én fælles bevidsthed - det er det vigtigste, siger han.

heden på er gennem et synspunkt. Der er ingen synspunkter uden bevidsthed. Når man fx føler frygt og angst, er det ikke, fordi der ikke er bevidsthed. De er synspunkter i bevidstheden.

- Det handler ikke om at holde op med at have synspunkter. Dem kan du aldrig blive fri for. Det er friheden til at

indse, at alting er naturligt perfekt, uanset hvilke synspunkter du har. At der er lige så meget velbefindende i rædslerne som i glæden.

- Man hviler i stabiliteten og lader synspunkterne komme og gå. Bevidstheden, vores sande natur, er stabil hele tiden, siger Eva. →

- Vi har lært os, at bare vi kan ændre omstændigheder, tanker og følelser, så opstår der lykke. Men når vi tager korte stunder i bevidsthed, bliver vi omstændighedsuafhængige. Vi mærker, at vi er ok i alle situationer.

Ingen konflikter på centret

Livet ændrer sig, når man instinktivt genkender sin iboende klarhed. Man oplever en større følelsesmæssig og mental stabilitet. Man bliver mere handlekraftig og kan agere klogere.

- Jeg er blevet det, man kalder *comfortable in my own skin*. Jeg har aldrig syntes så godt om Eva, som jeg gør nu. Det er også først nu, mit liv kan være, som det er. Mit liv har altid været et renoveringsprojekt. Det er skønt, at det ikke er sådan længere, smiler Eva.

- Mange oplever samtidig, at det gennem GFT bliver meget lettere at have gode relationer til andre. Når jeg lader mig selv være, som jeg er, er det også lettere at lade andre være, som de er. Det giver også en større medfølelse med andre.

- Når jeg ser og forstår, hvordan mit

liv har været, mens jeg har givet energi til synspunkterne, forstår jeg andres dynamik i at gøre det.

Det er også Evas erfaring, at mange oplever meget mere energi og kreativitet. Det kræver megen energi at beskrive og holde på sine synspunkter. Det er en af årsagerne til, at mange er udmattede om aftenen.

Men bliver man så ikke passiv?, spørger mange. Eksemplet kunne være kvinden, hvis mand slår hende. Skal hun også bare hvile i bevidstheden?

- Det er faktisk lettere at handle kraftfuldt og klart, når vi forlader os på korte stunder i klar bevidsthed. Da kan det være enkelt og selvfølgelig at forlade situationen, siger Eva.

Hun har selv oplevet den forskel, at førhen, når noget gjorde hende vred,

lod hun synspunktet fylde hele horisonten, og det skabte en kraftfuld reaktion.

- Nu er der bare en åbenhed. Alle synspunkter kommer og går - får lov at flyde forbi. Da er man fri og åben til at agere klogt og kærlighedsfuldt, siger hun og giver det eksempel, at selvom der til tider arbejder mange frivillige på centret, har de i de to år, stedet har eksisteret, ikke haft en eneste konflikt.

- Jeg er så utroligt taknemlig for, at Candice O'Denver har skabt Great Freedom Teaching. Jeg oplever, at jeg har fået et helt nyt liv, som er så utroligt meget mere rigt, meningsfuldt og enkelt, siger Eva. □

Tine Sejbæk er journalist, DJ. Henv.: tine.boel.s@gmail.com.

Fakta om GFT

Hele GFT-organisationen drives ved hjælp af donationer. Når man tager et kursus, er der en foreslået donation - alle er dog velkomne uanset evne til at betale. Centret i Skåne ejes og drives af en forening.

Great Freedom Teaching annoncerer ikke, men forlader sig på, at folk kommer via tiltrækning. Der er kurser og retreats på centret i Skåne fem gange om året. De har desuden teleundervisning og åbne møder i bl.a. Stockholm, Göteborg og Helsingborg.

Man kan altid få støtte til sin proces via email - 24 timer i døgnet ugens 7 dage.

Henv.: Great Freedom Center, Björstorp 2230, S-28022 Vittsjö, Sverige, tlf. +46 451 242 65, info@greatfreedom.se, www.greatfreedom.org - der er mange timers video med Candice O'Denver og andre lærere, bøger til fri download m.m.

Første GFT-møde i Danmark: fre. 9.4. kl. 19-20.30, hos Oasen, Dr. Olgas vej 43, baghuset, 2000 Frederiksberg. Lærere: Eva Areskog og Kathy Raysz. Sprog: engelsk. Foreslået donation: 100-200 kr., alle er dog velkomne uanset betalingssevne.



Vi tror måske, at bare vi kan ændre omstændigheder, tanker og følelser, så opstår der lykke. Men når vi tager korte stunder i klar bevidsthed, mærker vi, at vi er ok i alle situationer.