

Slappna av i sinnet och

få inre ro

När vi slappnar av i sinnet ett kort ögonblick, upplever vi klarheten och den lugnande känslan i medvetenheten. Vi får då större välbefinnande, medkänsla och en exceptionell förmåga att fatta bra beslut och lösa problem. Här får du ett förkortat utdrag ur boken "En enkel förändring gör livet lätt" av *Candice O'Denver*.

Text ur boken "En enkel förändring gör livet lätt" av Candice O'Denver **Foto** Per Frisk **Bild** ColourBox



Jag vill bjuda in dig till en underbar resa för att finna de oändliga resurser som finns inom dig i form av frid, lycka och värdefulla livsfärdigheter. Det är en resa som bara du kan göra. Ingen annan kan göra den åt dig.

För det första kan vi säga att det i grund och botten finns två förhållningssätt till hur man kan använda det mänskliga sinnet. I det första förhållningssättet är sinnets aktivitet riktad mot dess innehåll. En annan term för "innehåll" är "synpunkter". En synpunkt är vad som helst som sker i sinnet. Det kan vara en tanke, känsla, förnimmelse eller intuitiv känsla och den kan handla om inre eller yttre händelser. Synpunkter är vad som helst som kan ses, kännas, utspelas, förnimmas eller upplevas på något sätt. Medvetenheten är antingen engagerad i synpunkter eller naturligt vilande. När medvetenheten är engagerad i synpunkter glömmar vi att slappna av och vila naturligt medvetna.

I det andra förhållningssättet att använda sinnet ligger fokus på en enkel förändring – att slappna av i sinnet i stället för att rikta uppmärksamheten på synpunkter. I det här förhållningssättet ser man alla synpunkter som olika uttryck för medvetenhet, vilket är själva grunden för sinnet. Om du undrar vad medvetenhet är, sluta bara att tänka en stund. Denna frånvaro av tanke är vad medvetenheten är! Den är klar som himlen! Du är fortfarande alert, uppmärksam och medveten, trots att det inte finns några tankar. Men oavsett om det finns många tankar eller inga alls, krävs det medvetenhet för att kunna uppleva det. Ingenting kan förnimmas utan medvetenhet. Det finns inte en enda människa någonstans på jorden som kan säga: "Jag är inte medveten!"

Samma medvetenhet som finns där när du slutar tänka finns också i alla tankar. Med tiden och genom kraften i att vila naturligt medveten korta stunder om och om igen, odlas ett förtroende till medvetenheten tills den upplevs automatiskt hela tiden – även vid de tillfällen då många tankar uppstår.

När sinnets fokus ligger på dess innehåll, kommer våra tankar, känslor, ord och aktiviteter att styras till våra egna behov och vår strävan efter att ha det bekvämt och vara goda, vänliga, lyckliga och framgångsrika. När vi gör saker för andra kan det verka som en ansträngning och det kan vara svårt att upprätthålla en generös attityd utan att bli arg eller förvänta sig att få något tillbaka. Ingen av oss tycker om den känslan!

"Om du undrar vad medvetenhet är, sluta bara att tänka en stund."

De konventionella föreställningarna om sinnet innebär att det sitter i hjärnan och styrs av hjärnans mekanismer. Detta synsätt innebär ett antagande om att sinnet är beroende av en kombination av en persons inställning, personliga psykologi, miljö och biokemi. Utifrån detta synsätt anser man att sinnet ibland kan ge lycka och ibland inte. När vi betraktar sinnet på det här sättet kan vi ofta känna oss utlämnade åt dess nycker och önska att vi kunde ha kontroll över det, men inser att vi inte har det. Ibland kan sinnet verka som en fiende som vi måste besegra.

När sinnet används för att koncentrera sig på synpunkter begränsas vår medvetenhet till dessa synpunkter. Vi antar att de utgör vår identitet och med andra ord tror vi att vår identitet består av att samla på tankar, känslor och upplevelser under livets gång. Det är sannolikt så att vi har trott att vi inte har något annat val än att inrikta oss på våra synpunkter och vi kanske har varit omedvetna om någon annan möjlighet. Vi kanske inte har vetat om att sinnets grundläggande natur är medvetenhet och att vi kan förlita oss på att denna medvetenhet utvecklar ett balanserat förhållningssätt till alla de synpunkter, som uppstår i den.

När vi slappnar av i sinnet ett kort ögonblick – i stället för att följa efter eller blockera synpunkter – upplever vi klarheten och den lugnande känslan i medvetenheten. Från den allra första gången vi väljer att uppmärksamma vår medvetenhet i stället för att följa med i handlingen, i de synpunkter



När vi slappnar av i sinnet ett kort ögonblick – i stället för att följa efter eller blockera synpunkter – upplever vi klarheten och den lugnande känslan i medvetenheten.

som uppstår, upplever vi en lättnad från våra vanliga tankeprocesser.

Genom att upprepa stunder av medvetenhet om och om igen ökar vår uppmärksamhet på medvetenhetens existens. Mer och mer upplever vi värme, välbefinnande, medkänsla, ett balanserat synsätt, innovativt tänkande, kreativitet och en exceptionell förmåga att fatta bra beslut och lösa problem. Ett enkelt ord för detta är "visdom". Våra tankar, känslor, ord och handlingar börjar spontant inrikta sig på alla människors välfärd och nytta, inte bara vår egen. Denna inneboende förmåga att vara lugn och väl till mods, vis, balanserad och medkännande upptäcker vi när vi slappnar av sinnets inriktning på synpunkter. När sinnet slappnar av i medvetenheten, inser du att synpunkter är medvetenhetens dynamiska energi.

Synpunkter och medvetenhet kan liknas vid en lätt vind som blåser förbi. Vinden och luften är oskiljbara. Båda är luft. När en vind blåser är det luftens dynamiska energi. När synpunkter uppstår är de medvetenhetens dynamiska energi.

Lika lite som den blå färgen går att skilja från himlen, går synpunkterna att skilja från medvetenheten. Vi inser att ingen synpunkt har ett ursprung som är oberoende av medvetenheten.

NÄR VI SÖKER EFTER sinnet är det förvånansvärt nog så att det enda vi definitivt kan beskriva som vår direkta upplevelse av sinnet är att vi är medvetna om synpunkter. När vi undersöker sinnet på det här sättet upptäcker vi att medvetenheten är den gemensamma nämnaren i alla synpunkter, även i synpunkten sinnet. Allt som uppstår i sinnet är distinkt och tydligt, men kan ändå inte befinnas ha något ursprung eller innehåll som inte är medvetenhet. När vi betraktar sinnet på det här sättet ser vi att i stället för att det finns ett sinne som fungerar som ett förråd för alla sinnesintryck, är det själva medvetenheten som rymmer alla synpunkter. Allt det som uppträder i medvetenheten är som en hägring eller ett hologram, livfulla företeelser, men utan något annat ursprung än vår medvetenhet. Det finns två aspekter av synpunkter: en aspekt som är en beskrivning eller benämning och den andra som är den ständigt tomma, alltid bestående och vilande aspekten som är inbegripen i denna medvetna intelligens, vilken är grunden till allt. Om vi inte förstår de här två aspekterna ger vi synpunkterna långt större betydelse än de i själva verket har. ▶



*”Själva grunden för verklig
godhet är en inneboende visdom
hos sinnet – medvetenheten.”*

NÄR VÅRA KONVENTIONELLA föreställningar och antaganden om sinnet är i spel delar vi in våra synpunkter i positiva, negativa och neutrala kategorier. Vi försöker ständigt förbättra våra tankar, känslor, ord och handlingar för att göra dem mer positiva än negativa. Att vara en god människa anses härröra från den ansträngning det innebär att organisera våra synpunkter i den kategori som anses som bra av de flesta människor eller av dem som är våra vänner. Det är verkligen värdefullt att vara en god och vänlig människa, men själva grunden för verklig godhet är en inneboende visdom hos sinnet - medvetenheten.

”Inneboende” betyder att den inte kräver någon tanke eller någon annan ansträngning, eftersom den redan är en naturlig del av oss. Vi upptäcker att ursprunglig visdom och mästerliga färdigheter redan existerar i medvetenheten. Det här kan vara väldigt svårt att förstå till en början, men förståelsen infinner sig i takt med en ökande tillit till den direkta upplevelsen av medvetenhet. Vi har lärt oss synpunkter från andra människor sedan den stund vi föddes och tendensen har varit att låta medvetenhet i varseblivningen av människor och omständigheter förvandlas till synpunkter. Detta sker så snabbt att det är svårt att se

Allt hänger samman



Som barn funderade Candice O'Denver över att allting tycktes hänga samman. När hon var medveten om detta samband var hon glad, bekymmersfri och tyckte om världen och alla människor hon mötte! Här berättar hon om hur det började!

Som ung kvinna började jag använda den här enkla förändringen i mitt eget liv och den har gett mig ett liv av glädje och vänskap och en förmåga att vara till nytta för världen. Jag vill gärna berätta om hur den här boken om ”en enkel förändring” kom till. Som barn funderade jag över det faktum att allting tycktes hänga samman. När jag var medveten om detta djupgående samband kände jag mig glad och bekymmersfri och jag tyckte om världen och alla människor jag mötte! Jag kunde se att det var omöjligt att ta en sak, skilja ut den från helheten och göra den till något helt separat och åtskilt. Redan tidigt fångslades jag

av den här insikten. Den hade en djup innebörd för mig och jag ville kunna beskriva den på ett enkelt sätt, men när jag försökte kunde jag inte finna de rätta orden.

Jag hade hört ordet ”odelbar” användas och jag kände att begreppet odelbarhet stämde med min upplevelse av världen. Jag frågade min mor vad ”odelbar” betydde och hon visade mig hur jag skulle hitta ordet i ordboken. Den definition jag hittade var: ”som inte kan delas”. Det kändes väldigt spännande att det fanns ett ord för den insikt jag hade fått och att definitionen av det här ordet fanns så lätt tillgänglig för alla som bara kan leta i en ordbok.

Jag blev intresserad av alla möjliga texter och böcker som beskrev alltings odelbarhet, för när jag läste böcker som försökte beskriva begreppet odelbarhet kändes det som om orden i boken väckte en instinktiv insikt hos mig om det här speciella sättet att se på saker. Jag ville att den här upplevelsen skulle bli permanent i mig och jag ville dela med mig av den till andra. Jag sökte efter en bok vars texter gav en direkt upplevelse av begreppet odelbarhet, men jag hittade inte någon. Jag visste att om det verkligen fanns någon sådan bok skulle den vara till stor glädje för alla människor. Om människor kunde förhålla sig till varandra på det här speciella sättet, då skulle det uppstå en fantastisk kommunikation och en känsla av vänskap bland alla människor i hela världen!



att det händer. Nästan genast och förvisso med tiden, börjar de synpunkter som vi antar vara sanna uppta hela vår uppmärksamhet - och blir till den verklighet vi tycks vara välbekanta med. De begränsar vad som är möjligt i vårt liv och de berövar oss en permanent upplevelse av lycka, glädje, välbehag, vänlighet, kreativitet, produktivitet, samarbete och effektivitet. Alla synpunkter är besläktade med medvetenheten på samma sätt som en hägring eller ett hologram är besläktade med rymd. Trots att hägringarna eller hologrammen kan se mycket verkliga och levande ut har de ingen substans som är oberoende av deras ursprung i rymd. Trots att synpunkter kan tyckas mycket verkliga har de inte heller någon egen substans eller kraft som är oberoende av medvetenheten. För att medvetenheten ska bli helt uppenbar måste vi bestämma oss för att se synpunkter för vad de är - som något som inte har någon självständig existens.

MEDVETENHETEN INNEFATTAR ALLA synpunkter. När synpunkter uppstår, låt dem vara och håll inte fast vid dem! De är som den väg en fågel flyger över himlen. Fågeln väg försvinner spårlöst och varje tidigare synpunkt försvinner utan någon påverkan. Försök inte förlänga en synpunkt genom att följa efter, undvika eller ersätta den. Fågeln framtida väg över himlen existerar inte än - och du behöver inte försöka förutse nästa synpunkt. Den nuvarande fågelvägen är oskiljbar från den öppna himlen och den nuvarande synpunkten har en öppen och naturlig existens som är oskiljbar från medvetenheten. Låt den vara i fred och avstå från att försöka förändra den på något sätt. Det här är innebörden i att vila naturligt medveten.

Allt eftersom synpunkter uppstår, vila naturligt medveten! Det är det viktigaste att göra under dagens olika aktiviteter. Om man inte följer efter en synpunkt och inte skapar en berättelse utifrån den kommer synpunkten helt naturligt att lösas upp och omvandlas till medvetenhet. Vi ska nu undersöka det viktigaste beslutet vi måste fatta i varje



*”Vi upptäcker att ursprunglig
visdom och mästerliga
färdigheter redan existerar
i medvetenheten.”*

ögonblick av vårt liv: beslutet om hur vi ska använda vår medvetenhet. Om vi väljer att använda den för att beskriva alla företeelser kommer vi att förlora oss i beskrivningar och vi får åka med i den berg-och-dalbana som våra tankar, känslor och andra upplevelser består av. Om vi i stället väljer att helt enkelt låta medvetenheten vara i korta ögonblick, kommer vi allt mer att kunna åtnjuta ett inre lugn och ett balanserat synsätt. Enkelt uttryckt: att vila naturligt medveten är att uppmärksamma medvetenheten och ständiga distraktioner i form av synpunkter är att inte uppmärksamma medvetenheten.” ☺

Mer energi

”En enkel förändring gör livet lätt”, Candice O’Denver. Energica Förlag, 2008.
Great Freedom Center finns i Emmaljunga, Skåne, där intresserade kan gå kurser och få praktisk handledning av certifierade Great Freedomlärare.
Kontakt med Great Freedom Teachings: www.greatfreedom.org
Se också 10 frågor på sid 9.